

Pengaruh senam kegel terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum

The kegel exercises effect to the uterus involution process on postpartum mothers

Sarwinanti

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Indonesia

sarwinantisamsudin@yahoo.com

* corresponding author

Tanggal Submisi: 22 Oktober 2018, Tanggal Penerimaan: 23 Oktober 2018

Abstrak

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan jenis rancangan Pra Eksperimen post test only design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Metode analisa data menggunakan Mann Whitney-Test. Hasil penelitian didapatkan dari 9 responden yang melakukan senam kegel ada 8 responden yang proses involusinya baik dan 1 responden yang proses involusinya buruk. Pada 21 responden yang tidak dilakukan senam kegel terdapat 6 responden dengan proses involusinya baik dan 15 responden dengan proses involusinya buruk. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam kegel terhadap proses involusio uterus ibu post partum.

Kata kunci : senam kegel; involusio; post partum

Abstract

The research method is experimental quantitative research with the type of pre experiment posttest-only design. The sample in this study were 30 respondents. The data analysis method used the Mann Whitney-Test. The results obtained from 9 respondents who did kegel exercises there were 8 respondents who had a good involution process and 1 respondent whose involution process was bad. In 21 respondents who did not do kegel exercises there were 6 respondents with good involution process and 15 respondents with bad involution process. The conclusion of this study is that there is an effect of kegel exercises on the process of uterine involution in the post partum mother.

Keywords: kegel exercises; involution; post partum



PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dan bayi di Indonesia yang masih tinggi saat ini masih merupakan masalah yang besar dan harus mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Upaya-upaya untuk mengatasi masalah tersebut sudah dilakukan oleh pemerintah melalui beberapa program kesehatan yang bekerjasama dengan berbagai pihak, namun upaya tersebut belum membuahkan hasil yang cukup menggembirakan. Melihat kondisi yang masih memprihatinkan tersebut masih diperlukan upaya yang lebih baik dan maksimal agar AKI dan AKB di Indonesia dapat menurun. Senam kegel merupakan suatu latihan otot dasar panggul *pubococcygeus*. Senam kegel ini dilakukan untuk melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut dan rahim pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan yang dapat menyebabkan nyeri setelah melahirkan. Senam kegel dapat dilakukan dimana saja bahkan saat berbaring setelah melahirkan di ruang perawatan masa nifas yang dapat dilakukan pada saat berkemih, menyusui, atau di setiap posisi nyaman pasien. Caranya, lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, tahan kontraksi 8-10 detik, lepaskan, ulangi beberapa kali. Pada saat dilakukan senam ini akan menyebabkan uterus berkontraksi dan akan mempercepat proses kembalinya uterus seperti semula. Kontraksi uterus yang baik akan meminimalkan terjadinya perdarahan pasca persalinan (Ulfah M, 2016).

SDGs *Sustainable Development Goals* merupakan salah satu program pemerintah yang diupayakan untuk membantu mengatasi masalah kesehatan terutama Angka kematian ibu dan bayi yang masih tinggi. Berdasarkan target dari SDGs yang telah dicanangkan oleh pemerintah senam kegel turut berperan dalam pencapaian penurunan angka kemiskinan dan membantu mengurangi Angka Kematian Bayi dan Balita. Berpijak pada hal tersebut senam kegel merupakan salah satu tindakan yang akan dapat mensukseskan program pemerintah yang sudah seharusnya mulai dilakukan oleh petugas kesehatan. Berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian “apakah ada pengaruh senam kegel terhadap proses involusio uterus pada ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta?” Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel dini terhadap proses involusio uterus pada ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Tujuan khususnya adalah untuk mengetahui proses involusio uterus ibu yang dilakukan senam kegel. Hasil penelitian ini diharapkan adanya kebijakan tentang senam kegel di rumah sakit sehingga akan dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu pada masa nifas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental yaitu merupakan suatu percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari suatu perlakuan tertentu (Machfoedz I, 2016). Jenis Rancangan yang digunakan pra eksperimen *posttest only design* yaitu merupakan suatu bentuk penelitian eksperimen yang mana perlakuan atau intervensi dilakukan, kemudian dilakukan pengukuran (observasi) atau *posttest* (Sastroasmoro, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum normal yang dirawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 150 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil responden yang pada saat itu datang di rumah sakit

dan telah memenuhi kriteria sampel (Dahlan S, 2010). Jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 responden untuk kelompok intervensi dan 30 responden untuk kelompok kontrol. Kriteria sampel adalah ibu post partum normal, tidak dilakukan tindakan operasi SC dan ibu dalam keadaan sehat/tidak ada gangguan jiwa. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan data primer, yaitu dengan memberikan perlakuan senam kegel pada hari ke 0-2 post partum dan setelah itu melakukan pengamatan dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan oleh peneliti dan asisten peneliti yang berisi tentang involusio uterus yang dilakukan pada hari ke 3 post partum. Teknik analisa data yang digunakan dengan *Mann Whitney Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat dilakukan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan distribusi setiap variabel.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n = 30 April-Juni 2018)

Karakteristik	N	%
Usia		
Resiko Tinggi	7	23,3
Resiko Rendah	23	76,6
Paritas		
Beresiko (paritas >1)	19	63
Tidak beresiko (paritas 1)	11	36
Pendidikan		
Dasar	1	3,3
Menengah	14	46,6
Tinggi	15	50
Pekerjaan		
PNS	1	3,3
Swasta	8	26
Ibu Rumah Tangga	21	70

Sumber: Data Primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia pada resiko rendah yaitu sebanyak 23 responden (76,6%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden beresiko yaitu sebanyak 19 orang (63%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi yaitu sebanyak 15 orang (50%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 21 orang (70%). Berdasarkan karakteristik responden mayoritas responden baik yang dilakukan senam kegel maupun yang tidak dilakukan senam kegel berusia resiko rendah. Usia resiko rendah merupakan usia reproduksi sehat, karena pada usia tersebut perempuan berada pada usia yang aman untuk menjalankan reproduksi. Usia aman tersebut memiliki makna bahwa pada usia itu perempuan memiliki resiko yang sangat rendah untuk terjadinya komplikasi kehamilan melahirkan maupun nifas (Bobak, 2014).

Berdasarkan paritas responden adalah paritas beresiko yang berjumlah 19 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki anak dan pernah melahirkan. Pengalaman sangat dipengaruhi oleh paritas seseorang, ibu yang pernah melahirkan memiliki pengalaman dalam masa nifas dan pengalaman dalam melakukan senam

kegel. Meskipun ada responden yang telah pengalaman melahirkan tetapi belum tahu caranya melakukan senam kegel pada masa nifas (Varney, 2004).

Berdasarkan tingkat pendidikan responden mayoritas memiliki pendidikan tinggi artinya responden memiliki tingkat pendidikan yang menengah. Tingkat pendidikan akan sangat berpengaruh dalam memahami informasi yang diberikan. Pendidikan seseorang juga akan mempengaruhi tindakan seseorang ketika diberikan perlakuan. Tindakan senam kegel pada ibu masa nifas diberikan pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan. Pada saat dilakukan tindakan senam, responden yang telah memiliki pengalaman melahirkan dan memiliki pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menyesuaikan intruksi yang diberikan oleh peneliti. Hal ini akan mempengaruhi kualitas senam yang dilakukan oleh responden (El-Mekawy, 2013).

Tabel 2. Proses involusio uterus ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n=30 April-Juni 2018)

Proses Involusio	Frekuensi (f)	Presentase%
Baik	14	46
Buruk	16	53
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat dilihat bahwa Ibu yang mengalami proses involusio uterus kategori baik ada 14 responden (46%) dan kategori buruk berjumlah 16 responden (53%).

Tabel 3. Pelaksanaan senam kegel pada ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n=30 April-Juni 2018)

Senam Kegol	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Mengikuti	9	30
Tidak mengikuti	21	70
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat dilihat bahwa Ibu yang tidak mengikuti senam kegel lebih banyak dibandingkan yang mengikuti senam kegel, yaitu sebanyak 21 orang (70%). Sedangkan responden yang mengikuti senam kegel sebanyak 9 responden (30%).

Tabel 4. Proses involusio uterus pada ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n=30 April-Juni 2018)

Senam Kegol	Proses Involusio Uterus	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Senam kegel	Baik	8	89
	Buruk	1	11
Tidak Senam	Baik	6	29
	Buruk	15	71
Total		30	100

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan data pada tabel 4 dapat dilihat bahwa terdapat 9 responden yang mengikuti senam kegel mengalami proses involusio uterus dalam kategori baik, yaitu sebanyak 8 orang (89%). Sedangkan responden yang mengikuti senam kegel terdapat 1 responden (11%) mengalami proses involusio uterus yang buruk. Berdasarkan data tabel 4

dapat dilihat bahwa dari 21 ibu yang tidak mengikuti senam kegel mengalami proses involusio uterus dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 15 orang (71%). Sedangkan responden yang mengalami proses involusio kategori baik sebanyak 6 orang (29%).

Berdasarkan analisis data responden pada kelompok yang dilakukan senam kegel, dari 9 responden yang dilakukan senam terdapat 8 responden dengan proses involusio yang baik dan 1 responden dengan proses involusio yang buruk. Sedangkan pada kelompok responden yang tidak dilakukan senam kegel sejumlah 21 responden, terdapat 15 responden dengan proses involusio yang buruk dan ada 6 responden dengan proses involusio yang baik. Dari analisis hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam kegel sangat efektif untuk mempercepat proses involusio uterus (Ulfah, 2016).

Menurut Ulfah (2016) berdasarkan penemuan Arnold Kegell, senam kegel merupakan serangkaian gerakan yang berfungsi untuk melatih kontraksi otot *pubococcygeus* berkali-kali dengan tujuan meningkatkan tonus dan kontraksi otot. Sebagian besar perempuan yang tidak terlatih akan mengalami penurunan uterus. Dengan senam ini otot *pubococcygeus* yang merupakan otot utama pendukung uterus akan diperkuat latihan fisik akan menyebabkan terjadinya eksitasi otot yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan kalsium sitosol terutama dari cairan ekstraseluler, yang selanjutnya akan terjadi reaksi biokimia yaitu kolmodulin (protein sel) berkaitan dengan kalsium akan mengakibatkan kinase rantai ringan myosin menjadi aktif sehingga jembatan silang myosin terfosforisasi sehingga terjadi pengikatan aktin dan myosin, maka terjadilah kontraksi (Muray: 2009, Sheerwood, 2011) (Harvey, MA, 2003). Disamping itu, dengan latihan abdomen akan memberikan stimulus secara lurus menuju otot uterus sehingga akan membantu otot uterus berkontraksi maksimal, dengan kontraksi tersebut akan menjepit pembuluh darah yang terbuka dan menyebabkan proses involusio uterimenjadi cepat. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi di atas simphisis pubis (Varney, 2004).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ulfah (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Efektivitas Kombinasi Latihan Otot Dasar Panggul dan Perut terhadap Involusio Uteri Pada Ibu Nifas, yang menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul memberikan manfaat mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas, sedangkan latihan otot abdomen akan memberikan stimulus terhadap otot uterus sehingga meningkatkan tonus otot uterus kembali sebelum hamil dan akan mempercepat terjadinya involusio uteri dan jika latihan tersebut tidak dilakukan akan menimbulkan involusio yang tidak baik, sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan menyebabkan infeksi ditandai dengan peningkatan suhu tubuh, menimbulkan perdarahan yang abnormal karena kontraksi uterus yang kurang. Manfaat lain senam kegel adalah dapat mencegah dan mengurangi masalah yang disebabkan oleh relaksasi otot dasar panggul setelah persalinan pervaginam dan untuk meningkatkan efikasi diri seksual wanita (Golmakani, N., et al, 2015).

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa dari uji statistik *Mann Whitney U* didapatkan nilai *U* sebesar 42 dan nilai *W* sebesar 273. Apabila dikonversikan ke nilai *Z* maka diperoleh nilai *Z* sebesar 2,742 dan nilai *sig* atau *p-value* sebesar 0,006. Nilai *p-value* yang < 0,05 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna proses involusio uterus pada ibu post partum antara yang mengikuti senam kegel dengan yang tidak mengikuti senam kegel.

Berdasarkan uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelaksanaan senam kegel terhadap proses involusio uterus pada ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Tabel 5. Pengaruh senam kegel terhadap proses involusio uterus pada ibu post partum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n=30 April-Juni 2018)

Uji Analisis	TFU
Mann-Whitney U	42,000
Wilcoxon W	273,000
Z	-2,742
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,017 ^b
a. Grouping Variable: Senam	
b. Not corrected for ties.	

Gerakan senam kegel akan mempengaruhi otot-otot abdomen termasuk uterus dan stimulasi gerakan dapat menyebabkan otot-otot rahim lebih cepat kembali seperti kondisi semula (Johnson, 2002). Bukti lain menyebutkan bahwa senam kegel dapat mengurangi resiko stress inkontinensia urine (Hi Park, S., Bum Kang, C., 2014) (S. Cavkaytar, M. et al, 2015) menyebutkan bahwa latihan senam kegel berbasis rumah yang dilakukan mandiri oleh ibu nifas terbukti efektif menurunkan kejadian Ibu setelah melahirkan apabila statis dan tidak ada stimulasi gerakan akan menghambat proses pemulihan organ tubuh termasuk otot-otot rahim yang lebih lama pulih dibandingkan dengan ibu yang melakukan gerakan senam kegel (Johnson 2002).

SIMPULAN

Mayoritas responden kelompok yang diberikan senam kegel mengalami proses involusio uterus yang baik (89%), mayoritas responden yang tidak diberikan senam kegel mengalami proses involusio uterus yang buruk (71%) dan terdapat pengaruh senam kegel terhadap proses involusio uterus pada ibu post partum.

SARAN

Bagi ibu post partum diharapkan dapat melakukan senam kegel setelah melahirkan untuk mempercepat proses involusio uterus.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (1995). *Maternal Nursing 4th edition*. Mosby, Philadelphia, Chapter:7.
- Dahlan, Sopiudin. (2010). *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran Dan Kesehatan*. Sagung Seto : Jakarta.
- El-Mekawy, Hanan S, El-Lythy and Adel F, El Begawy. (2013). Effect of Abdominal exercises verusu Abdominal Supporting belt on Post Partum Abdominal Efficiency and Rectus separation.
- Golmakani, N., Zare, Z., Khadem, N., Shareh, H., & Shakeri, M. T. (2015). The effect of pelvic floor muscle exercises program on sexual self-efficacy in primiparous women after delivery. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 20(3), 347-53.

- Harvey, MA. (2003). Pelvic Floor Exercises During and After Pregnancy: A Systematic Review of Their Role in Preventing Pelvic Floor Dysfunction. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada Volume 25, Issue 6, June 2003, Pages 487-498.* [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(16\)30310-3](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)30310-3).
- Hi Park, S., Bum Kang, C. (2014). Effect of Kegel Exercises on the Management of Female Stress Urinary Incontinence: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Hidawi Journal. Advances in Nursing. Volume 2014, Article ID 640262, 10 pages.* <http://dx.doi.org/10.1155/2014/640262>.
- Jhonson. (2002). *Kegel Exercise*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Machfoedz I. (2016). *Bio Statistika: Fitramaya*.
- Murray, R.K, Granner, D.K, Rodwell, V.W. (2009). *Glukoneogenesis Dan Kontrol Gula Darah dalam Biokimia Harper*. Jakarta: EGC.
- Sastroasmoro dan Sofyan, I. (2010). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Sagung Seto: Jakarta.
- S. Cavkaytar, M. K. Kokanali, H. O. Topcu, O. S. Aksakal & M. Doğanay. (2015). Effect of home-based Kegel exercises on quality of life in women with stress and mixed urinary incontinence, *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 35:4, 407-410, DOI: .
- Sumiasih NN, Erawati S, Purnamayanthi D (2012), The Effectivity of Kegel Exercises to prevent the occurrence of urine retention and edema on the sutures of the perinium. *Jurnal Skala Husada, Volume 9, Nomor 1, April 2012 halaman 67-72*.
- Sherwood, Laura Iee. (2011). *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC.
- Ulfah M. (2016). Efektivitas Kombinasi Latihan Otot Dasar panggul dan Perut terhadap Involusio Uteri pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 7, Nomor 2, Desember 2016, Halaman 127-135*.
- Varney H, Kriebs J M, Geger C L. (2004). *Varney Midwifery Forth Edition*, London: Jones and Barlett Publisher.