

Hubungan Pelaksanaan Senam Nifas terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas

Novita¹, Sukmawati²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: Preeklampsia; Senam Nifas; penyembuhan luka; perineum</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2018 Direvisi : 10 Juni 2018 Diterima : 10 Juni 2018</p> <p> Novita  novita@gmail.com  https://orcid.org/0000-0002-7455-1214</p>	<p>Persalinan sering mengakibatkan robekan jalan lahir, robekan tersebut terjadi hampir pada semua persalinan pertama kali dan tidak jarang pada persalinan berikutnya (Mochtar, 2012). Robekan ini disebabkan laserasi spontan pada vagina atau perineum saat bayi di lahirkan (terutama saat kelahiran kepala dan bahu) atau pada tindakan episiotomi untuk mempercepat kelahiran bayi bila didapatkan gawat janin, penyulit kelahiran pervaginam (sungsang, distosia bahu, ekstarksi forceps, ekstraksi vacum), jaringan parut pada perineum atau vagina yang memperlambat kemajuan persalinan (Sarwono, 2012). Untuk mengetahui hubungan pelaksanaan senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Sriamur tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan persalinan normal di Puskesmas Sriamur Bekasi tahun 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 90 orang. Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan sebagian besar responden dengan penyembuhan luka perineum cepat 63,3% dan mengikuti senam nifas sebanyak 61,1%. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dengan nilai <i>p value</i> 0,001.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

1. Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 terjadi 2.7 juta kasus robekan perineum pada ibu bersalin. Di Asia robekan perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian robekan perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedang pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62% (Manuaba,

2012). Persalinan sering mengakibatkan robekan jalan lahir, robekan tersebut terjadi hampir pada semua persalinan pertama kali dan tidak jarang pada persalinan berikutnya (Mochtar, 2012). Robekan ini disebabkan laserasi spontan pada vagina atau perineum saat bayi di lahirkan (terutama saat kelahiran kepala dan bahu) atau pada tindakan episiotomi untuk mempercepat kelahiran bayi bila didapatkan gawat janin, penyulit kelahiran pervaginam (sungsang, distosia bahu, ekstarksi forceps, ekstraksi vacum), jaringan parut pada perineum atau vagina yang memperlambat kemajuan persalinan (Sarwono, 2012). Masa nifas adalah masa setelah persalinan. Beberapa hal dapat terjadi pada saat masa nifas, salah satunya ialah infeksi masa nifas. Infeksi nifas merupakan morbiditas dan mortalitas bagi ibu pasca bersalin. Angka kejadian infeksi pada kala nifas mencapai 2,7% dan 0,7% diantaranya berkembang kearah infeksi akut. Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Infeksi yang terjadi salah satunya ialah infeksi perlukaan jalan lahir (Saifudin, 2012). Status gizi ibu nifas sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Zat gizi ini berfungsi untuk membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan pembentukan jaringan baru. Bila ibu nifas mampu melakukan perawatan luka perineum dengan benar selama di rumah, ditunjang dengan status gizi yang baik maka proses penyembuhan luka akan berjalan dengan normal sesuai masa penyembuhan luka. dan resiko terjadinya infeksi masa nifas dapat dihindari (Yayat, 2013).

Bentuk kesembuhan luka perineum yang baik adalah kesembuhan perprimer. Kesembuhan tersebut cirinya adalah tepi luka yang disatukan oleh jahitan menutup berhadapan, jaringan granulasi minimal dan jaringan parut tidak tampak. Kesembuhan luka perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Faktor yang mempengaruhi kesembuhan luka perineum yaitu perawatan perineum, kualitas tidur, senam nifas, nutrisi, jenis material jahitan, teknik melakukan penjahitan dan pemilihan waktu melakukan penjahitan (Helen, 2012). Adapun faktor-faktor kesembuhan luka adalah diantaranya terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal, terdiri dari : Usia, Penyakit Sistemik, Oksigenasi, Psikofisiologi. Dan untuk faktor eksternalnya adalah : Nutrisi, Personal Hygiene, Mikroba, Obat-obatan. Kesembuhan luka perineum ternyata mempunyai waktu yang sama dan tidak ada perbedaan antara yang disebabkan oleh episiotomi dan robekan perineum spontan derajat satu dan dua. Hampir seluruh ibu post partum luka perineumnya sembuh dalam waktu seminggu setelah persalinan dengan kriteria jahitan menutup, kering, dan dengan jaringan parut yang halus. Hanya lima belas dari seratus orang (15%) ibu nifas yang perineumnya mengalami perpanjangan kesembuhan luka perineum. Akibat dari perpanjangan kesembuhan luka perineum adalah infeksi, hematoma, *dehiscence*, keloid, dan formasi hipertrofik scar (Hasana, 2012). Akibat perawatan perineum yang kurang baik mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lochea menjadi lembab dan akan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri yang menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum yang dapat menghambat proses penyembuhan luka. Biasanya penyembuhan luka pada robekan perineum ini akan sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal dan ada yang mengalami

kelambatan dalam penyembuhannya, hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya karakteristik ibu bersalin, status gizi, kondisi perlukaan dan perawatannya (Rukiyah, 2012).

Penyembuhan luka yang mengalami kelambatan di sebabkan karena beberapa masalah diantaranya perdarahan yang disertai dengan perubahan tandatanda vital, infeksi seperti kulit kemerahan, demam dan timbul rasa nyeri, pecahnya luka jahitan sebagian atau seluruhnya akibat terjadinya trauma serta menonjolnya organ bagian dalam ke arah luar akibat luka tidak segera menyatu dengan baik (Hidayat dan Musrifatul, 2014). Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis (Sulistiyawati, 2012). Senam nifas membantu penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin. Senam yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum, mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan. Juga membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot pada dasar panggul. Senam yang dilakukan cukup sering akan dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum. Melakukan senam akan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul dan akan membuat jahitan lebih rapat sehingga dapat mempercepat penyembuhan pada jahitan perineum sedangkan ibu yang tidak melakukan senam kemungkinan akan mengalami penyembuhan luka yang cukup lama selama 6-10 hari pelaksanaan dan dihitung 24 jam setelah persalinan (Wulandari 2011)

Pada kenyataannya banyak ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas karena tidak tahu bagaimana senam nifas, terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil, alasan sakit. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas. Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim. Dengan dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lokia akan lancar yang akan berpengaruh terhadap proses involusi Rahim (Maryunani dan Sukaryati, 2011). Data yang didapatkan dari Puskesmas Siamur Bekasi dari tiga tahun terakhir yaitu tahun 2014 jumlah ibu nifas sebanyak 44 orang yang mengikuti senam nifas sebanyak 20 orang (45,45%), tahun 2015 jumlah ibu nifas sebanyak 105 orang, yang mengikuti senam nifas sebanyak 50 orang (47,62%) dan tahun 2016 jumlah ibu nifas sebanyak 90 orang, yang mengikuti senam nifas sebanyak 60 orang (66,67%). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Siamur Bekasi melalui wawancara terhadap 10 ibu nifas yang tidak mengikuti senam nifas didapatkan hasil bahwa 30% ibu nifas dengan penyembuhan luka perineum <7 hari dan 70% ibu nifas dengan penyembuhan luka perineum >7 hari. Dari data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan pelaksanaan senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Siamur Bekasi tahun 2018”.

2. Metode

Metode penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan data sekunder. Instrumen pengambilan data yang digunakan adalah rekam medic yang merupakan alat untuk mendapatkan data dari catatan rekam medic.

3. Hasil

Tabel 1. Frekuensi preeklampsia, kematian neonatal dengan kejadian ibu bersalin

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Penyembuhan luka perineum		
	Cepat	57	63,3
	Lambat	33	36,7
2	Senam nifas		
	Ya	55	61,1
	Tidak	35	38,9

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 90 responden dengan penyembuhan luka perineum cepat sebanyak 57 responden (63,3%), dan dengan penyembuhan luka perineum lambat sebanyak 33 responden (36,7%). Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 90 responden terbanyak pada responden yang melakukan senam nifas sebanyak 55 responden (61,1%), dan terkecil pada responden yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 35 responden (38,9%).

Tabel 2. Frekuensi kejadian preeklampsia dengan kematian neonatal dengan kejadian ibu bersalin

No	Senam Nifas	Kematian Neonatal						P value	OR
		Cepat		Lambat		Total			
		F	%	F	%	F	%		
1	Ya	52	94,5	3	5,5	55	100	0,000	2,218
2	Tidak	5	14,3	30	85,7	35	100		

4.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 55 responden yang melakukan senam nifas terbanyak pada responden dengan penyembuhan luka perineum lebih cepat sebanyak 52 responden (94,5%) dan dari 35 responden yang tidak melakukan senam nifas terbanyak pada responden dengan penyembuhan luka perineum lebih lambat sebanyak 30 responden (85,7%). Hasil cross tabulasi antara variabel senam nifas dengan penyembuhan luka perineum menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p.0,000$ ($p.Value < 0,05$)

yang berarti *Ho ditolak dan Ha diterima* artinya ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam nifas dengan penyembuhan luka perineum.

5. Pembahasan

Hasil cross tabulasi antara variabel senam nifas dengan penyembuhan luka perineum menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p.0,000$ ($p. Value < 0,05$) yang berarti *Ho ditolak dan Ha diterima* artinya ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan penyembuhan luka perineum. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Wulandari (2012) yang mengatakan bahwa senam nifas membantu penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin. Senam yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum, mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan. Juga membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot pada dasar panggul. Senam yang dilakukan cukup sering akan dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum. Melakukan senam akan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul dan akan membuat jahitan lebih rapat sehingga dapat mempercepat penyembuhan pada jahitan perineum sedangkan ibu yang tidak melakukan senam kemungkinan akan mengalami penyembuhan luka yang cukup lama selama 6-10 hari pelaksanaan dan dihitung 24 jam setelah persalinan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Farilia Adiesti (2014) dengan hasil penelitian bahwa lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang melakukan senam nifas sebagian besar responden mengalami penyembuhan luka perineum dalam waktu yang normal (6-7 hari) sebanyak 60,9% dan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan penyembuhan luka perineum. Menurut pendapat peneliti di Puskesmas Sriamur Bekasi sebagian besar ibu nifas melakukan senam nifas dengan penyembuhan luka perineum lebih cepat, hal ini dikarenakan senam nifas yang dilakukan cukup sering akan dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan meningkatkan sirkulasi darah ke luka sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum. Melakukan senam akan mengakibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot panggul sehingga membantu meredakan ketidaknyamanan perineum serta meningkatkan sirkulasi lokal, mengurangi edema dan akan membuat jahitan lebih rapat sehingga dapat mempercepat penyembuhan pada jahitan perineum sedangkan ibu yang tidak melakukan senam kemungkinan akan mengalami penyembuhan luka yang cukup lama. Selain itu penyembuhan luka perineum yang lebih cepat dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu nifas mengandung protein, vitamin dan mineral serta *personal hygiene* ibu dalam mengganti pembalut paling sedikit 4 kali sehari dan kebersihan vagina setelah buang air besar dan kecil, selain itu ambulasi dini dan istirahat pada ibu nifas juga penting untuk proses pemulihan setelah melahirkan sedangkan penyembuhan luka perineum lama dapat dipengaruhi oleh *personal hygiene* ibu yang kurang diperhatikan, meminimalkan untuk mengganti pembalut, nutrisi yang yang dikonsumsi tidak mengandung

protein, vitamin dan mineral yang seimbang karena dengan nutrisi yang seimbang dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum sintesis kolagen sehingga mengurangi kekuatan luka.

Asam lemak tak jenuh yang esensial dibutuhkan dalam fase inflamasi dan vitamin A penting dalam diferensiasi sel dan kreatinisasi epitel. Vitamin C juga penting karena kolagen yang dibentuk tanpa vitamin C yang adekuat akan lebih lemah. Bagi responden yang mengalami penyembuhan luka perineumnya normal. Nutrisi seimbang yang harus dikonsumsi oleh ibu nifas adalah makanan yang mengandung energi, protein, mineral dan vitamin dengan porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet atau pewarna. Dalam penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara senam nifas dengan penyembuhan luka perineum tetapi tingkat keeratannya rendah karena dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia berpengaruh terhadap semua fase penyembuhan luka sehubungan dengan adanya gangguan sirkulasi dan koagulasi, *respon inflamasi* yang lebih lambat, obesitas jaringan lemak menyebabkan suplai darah yang tidak adekuat, mengakibatkan lambatnya proses penyembuhan dan menurunnya resistensi terhadap infeksi. Diabetes mellitus gangguan sirkulasi dan perfusi jaringan dapat terjadi pada diabetes mellitus, selain itu *hiperglikemia* dapat menghambat *fagositosis* dan mencetuskan terjadinya infeksi jamur dan ragi, obat-obat anti-inflamasi menekan sintesis protein, *inflamasi*, kontraksi luka dan *epitelialisasi*. Gangguan oksigenasi rendahnya tekanan oksigen *arterial* dapat mengganggu sintesis *kolagen* dan menghambat *epitelialisasi*. Perfusi jaringan yang buruk dapat terjadi karena adanya *hipovolemia* atau anemia. Oksigen sangat dibutuhkan untuk aktivitas *fibroblast* dan infeksi menyebabkan peningkatan inflamasi dan nekrosis yang menghambat penyembuhan luka. Bila terdapat infeksi luka dalam, luka perlu dibiarkan terbuka untuk mencegah terjadinya *re-epitelialisasi* di atas organisme yang menginfeksi dan menyebabkan terbentuknya *abses*.

6. Kesimpulan

Ada hubungan antara pelaksanaan senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dengan nilai *p value* 0,000.

7. Daftar Pustaka

- Ferilia Adiesti, 2014. *Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Yang Melakukan Senam Nifas di Polindes Ngembah Dlanggu Kabupaten Mojokerto*.
- Hasana, 2012. *Hubungan Antara Perawatan Luka Perineum Dengan Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum*
- Hellen Farer, 2012, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Rineke Cipta, Jakarta
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care"*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Manuaba I. A. C., I. B. G. Fajar M., dan I. B. G. Manuaba, 2012, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*, Jakarta: EGC.

- Maryunani, A, Sukaryati. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mochtar, Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri, Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Rukiyah, A. 2012. *Asuhan Kebidanan IV*. Jakarta : Trans Info Medika
- Saifuddin, Abdul Bari. 2012. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta
- Sarwono, 2012, *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, NPPKN, Rogi, Jakarta.
- Sulistyawati, A. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Smeltzer & Bare. 2013. *Textbook of Medical Surgical Nursing Vol.2*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2012. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari & Handayani, 2012, *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*, Yogyakarta, Gosyen Publishing
- Yayat. S, 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum Dan Status Gizi Dengan Proses Penyembuhan Luka*