

**PENGARUH SENAM NIFAS (*Tranversus*) GERAKAN I DAN III TERHADAP
PENYEMBUHAN LUKAPERINEUM PADA IBU POST PARTUM
DI PMB “R” TAHUN 2021**

Najli Malisa

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi

najlimalisa@yahoo.com

ABSTRACT

*According on data from the Bukittinggi City Health Department in 2020. the percentage of deliveries assisted by health workers in the Mandiangin area was 97.9%. The data obtained at PMB "R" there were 331 maternity mothers in 2020. The purpose of this study was to determine. The Effect of Postpartum Exercise (*Tranversus*) Movements I and III On Perineal Wound Healing in Post-Partum Mothers at PMB R in 2021. The effect of postpartum exercises (*tranversus*) Movements I and III on perineal wound healing in PMB R in 2021. Theis-type of research this study was a quasi-experimental with two group posttest-pretest. The populations were was all postpartum mothers at BPM R. By using with purposive sampling technique, samples were 20 people were chosen as the samples. From the normality test with Shapiro Wilk, the mean pretest results for group 1 (10.20), group 2 (10.60) and posttest for group 1 (4.70), group 2 (1.60) the mean results are normally distributed with group results 1 $p = 0.79$ and 0.15 and p group 2 $p = 0.854$ and 0.198 if ($p < 0.05$) then the results obtained were accepted. The paired t-test results obtained 0.000 ($p < 0.005$). it indicates indicating that there was a significant difference between the pretest and posttest. Finally, it can be concluded that there was an effect after the puerperal exercise intervention that was given. It is suggested to BPM "R" to apply postpartum gymnastics as an intervention for healing perineal wounds in postpartum women.*

Keywords : Postpartum Mother, Perineal Wound Healing, Postpartum Gymnastics

ABSTRAK

Berdasarkan data Dinkes Kota Bukittinggi pada tahun 2020 presentase persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan di daerah mandiangin sebesar 97,9%. Berdasarkan data yang didapatkan di PMB “R” terdapat ibu bersalin berjumlah 331 pada tahun 2020. Tujuan penelitian ini melihat pengaruh senam nifas (*tranversus*) Gerakan I dan III terhadap penyembuhan luka perineum di PMB R tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* menggunakan *two grup postes-prettes*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu nifas di BPM R dengan Teknik pengambilan *sempel purposive sampling* berjumlah 20 orang. Dari uji normalitas dengan Shapiro wilk didapatkan hasil mean pretes grup 1 (10,20), grup 2 (10,60) dan pada postes grup 1 (4,70) grup 2 (1,60) didapatkan hasil berarti berdistribusi normal dengan hasil grup 1 $p=0,79$ dan $0,15$ dan p grup 2 $p= 0,854$ dan $0,198$ jika ($p<0,05$) maka hasil yang didapatkan diterima. Hasil *uji paired t-test* didapatkan $0,000$ ($p<0,005$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttes yang mana dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan intervensi senam nifas. Saran kepada BPM “R” untuk menerapkan senam nifas sebagai intervensi penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Kata Kunci : Ibu Nifas, Peneyembuhan Luka Perineum, Senam Nifas

Daftar Pustaka : (33 (2002-2021)

PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Penyebab langsung yang terkait dengan kematian ibu adalah komplikasi pada kehamilan, persalinan, dan persalinan tidak ditangani dengan baik dan tepat waktu. Kematian ibu saat persalinan biasanya disebabkan oleh infeksi pasca melahirkan, hal ini disebabkan karena kurangnya perawatan luka (Zubaidah, 2021).

Infeksi nifas merupakan morbiditas dan mortalitas bagi ibu pasca bersalin. Menurut WHO (*world health organization*) hampir 90% proses persalinan normal mengalami luka perineum di Asia juga merupakan masalah yang cukup banyak terjadi dalam masyarakat, 50% dari kejadian *rupture perineum* di dunia di Asia (WHO, 2015).

Robekan *perineum* terjadi hampir pada semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan *perineum* bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat, sudut *arkus publis* lebih kecil dari pada biasa, kepala janin melewati pintu panggul bahwa dengan ukuran yang lebih besar dari pada *sirkumferensia suboksipito bregmatika*. Luka perineum adalah perlukaan pada *sirkumferensia urogenitalis* dan *muscular lefator ani*, yang terjadi pada waktu persalinan normal atau persalinan dengan alat, dapat terjadi tanpa luka pada kulit *perineum*

atau pada *vagina*, sehingga tidak terlihat dari luar (Ratih harini, 2020).

Salah satu penyebab AKI yaitu *Rupture perineum* menjadi penyebab utamanya. Kejadian *rupture perineum* pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 terdapat 2,7 juta kasus, dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 jika tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang baik (Ferinawati, 2020).

Sedangkan di Indonesia *Prevalensi* ibu bersalin yang mengalami *rupture perineum* pada golongan 20-50 tahun yaitu 24%. Sedangkan ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62%. Ibu bersalin yang mengalami perlukaan jalan lahir terdapat 85% dari 20 juta ibu bersalin yang mengalami perlukaan, 35% ibu bersalin yang mengalami *rupture perineum*, 25% mengalami robekan *serviks*, 22% mengalami perlukaan *vagina* dan 3% mengalami *rupture uretra* (Profil Kesehatan, 2019).

Seringkali persalinan menyebabkan perlukaan jalan lahir sehingga harus dirawat dengan baik dan Angka kematian ibu di lampung tahun 2017 masih tinggi yaitu sebesar 115,8 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Henny Prihatni Dkk (2020) tentang “ Penyembuhan Luka Perineum Dengan Senam Nifas “ bahwa pada bulan januari terdapat 52 ibu post partum dari 52 post partum tersebut 40 diantaranya mengalami luka *perenium*, 37 dikarenakan *rupture spontan* dan 3 karena *episotomi* (Utami & Ariani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Henny Prihatni Dkk (2020)“ Penyembuhan Luka *Perineum* Dengan Senam Nifas “didapatkan rata-rata lama penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas yang melakukan senam nifas yaitu sebesar 1,33 dan pada kelompok control sebesar 4,60. Artinya penyembuhan luka pada kelompok *intervensi* (perlakuan) lebih cepat dibandingkan dengan kelompok *control* salah satu akibat jika tidak melakukan perawatan perenium pada bekas luka robekan jalan lahir maka akan terjadi infeksi nifas(Prihatni, 2020).

Robekan *perineum* terjadi hampir pada semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan *perineum* bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat, sudut *arkus publis* lebih kecil dari pada biasa, kepala janin melewati pintu panggul bahwa dengan ukuran yang lebih besar dari pada *sirkumferensia suboksipito bregmatika*. Luka *perineum* adalah perlukaan pada *sirkumferensia urogenitalis* dan *muscular lefator ani*, yang terjadi pada waktu persalinan normal atau persalinan dengan alat, dapat terjadi tanpa luka pada kulit *perineum* atau pada *vagina*, sehingga tidak terlihat dari luar(Ratih harini, 2020).

Faktor –faktor yang terjadinya *rupture perineum* adalah faktor maternal, faktor janin dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi partus presipitatus yang tidak dikendalikan dan tidak ditolong. Pasien tidak berhenti mengejan, partus diselesaikan secara tergesa-gesa dengan dorongan *fundus* yang berlebihan, *edema* dan kerapuhan pada *perineum*, *varikosis vulva* melemahkan

jaringan *perineum*, *arcus pubis* sempit dengan pintu bawah panggul yang sempit pula sehingga menekan kepala bayi kearah posterior, perluasan *episiotomi*. Faktor janin antara lain bayi besar, posisi kepala yang abnormal (persentasi muka), kelahiran bokong, *ekstraksi forceps* yang sukar distosia bahu, *anomaly congenital*, seperti *hydrosepalus*. Faktor penolong yaitu posisi meneran pada persakinan(Utami & Ariani, 2018).

Akibat perawatan perenium yang kurang baik mengakibatkan kondisi *perineum* yang terkena *lochea* menjadi lembab dan akan sangat menunjang berkembangbiakan bakteri yang menyebabkan timbulnya infeksi pada *perineum* yang dapat menghambat proses penyembuhan luka. Umumnya penyembuhan luka pada robekan *perineum* ini, beberapa ibu sembuh secara normal dan ada beberapa mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya. Hal ini dipengaruhi oleh karakteristik ibu bersalin, status gizi, kondisi perlakuan dan perawatannya(Herawati, 2018).

Sebab terjadinya kelambatan penyembuhan luka dikarenakan beberapa masalah diantaranya seperti perdarahan, perubahan tanda-tanda vital, infeksi kulit menjadi merah, demam dan timbulnya rasa nyeri(Susilawati & Ilda, 2019).

Upaya *Non Farmakologi* yang dapat dilakukan untuk mencegah keterlambatan penyembuhan luka *perineum* dapat dilakukan dengan melakukan senam nifas untuk latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah

timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut, untuk terapi farmakologis bisa dengan pemberian obat antibiotik dan antiseptik (povidone iodine) untuk perawatan luka perineum akan tetapi obat dan bahan ini memiliki efek samping seperti alergi, menghambat pembuatan kolagen yang berfungsi untuk penyembuhan luka (Zubaidah, 2021).

Manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, otot pinggul, dan dan trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah kelemahan dan peregangan lebih lanjut menghasilkan manfaat psychologist, menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas(Prihatni, 2020).

Senam nifas dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, penyembuhan luka jahitan premium dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah suplai darah yang mengandung O₂ dan nutrien ke jaringan luka, kontraksi dan relaksasi yang dihasilkan senam nifas dapat meningkatkan suplai darah ke jaringan yang luka tersebut sehingga luka perineum lebih cepat sembuh(Prihatni, 2020).

Berdasarkan data DINKES Kota Bukittinggi pada tahun 2020 jumlah ibu nifas sebanyak 1.798 (83,3%) orang. Berdasarkan data yang di dapatkan di BPM Rita terdapat ibu nifas pada tahun 2020 sebanyak 331 ibu nifas dan kasus robekan jalan lahir pada tahun 2020

sebanyak 222 (67%) kasus ibu nifas yang mengalami robekan jalan lahir.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *two group pre-test* dan *post test*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas di PMB “R”. Dan sampel sebanyak 20 ibu nifas, 10 ibu nifas kelompok Control dan 10 ibu nifas kelompok Intervensi dengan menggunakan *uji Shapiro -wilk, independent t-test* dan *paired sample t-test* dan analisis menggunakan univariat dan bivariat pengamatan dilakukan terhadap ibu nifas luka perineum sebelum dilakukan senam nifas dan ibu nifas yang sudah diberikan senam nifas. Tempat penelitian telah di lakukan di PMB “R” pada bulan Juli-Agustus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Control

Tabel 1.1

Rata-Rata Penyembuhan Luka Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Control

	Mean	t-test	Min	Max	Std.D
Control	10,20	10,136	5	13	2,201

Berdasarkan table 5.1 dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 10,20. Nilai minimum 5 dan nilai maximum 13 dengan standard devisiasi 2,201.

2. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Control

Table 5.2

Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Control

	Mean	T-test	Min	Max	STd.D
Perlakuan	4,70	10,136	2	7	1,494

Berdasarkan table 5.2 dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 4,70. Nilai minimum 2 dan nilai maximum 7 dengan standard devisiasi 1,494.

3. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi

Variable	N	Mean	SD	Std. Error Mean	P Value
Control	10	5,500	1,716	543	000
Intervensi	10	9.000	1,764	558	

Table 5.3

Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi

	Mean	T-test	Min	Max	STd.D
Intervensi	10,60	10,136	9	12	966

Berdasarkan table 5.3 dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 10,60. Nilai minimum 9 dan nilai maximum 12 dengan standard devisiasi 10,60.

4. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Kelompok Intervensi

Table 5.4

Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum

	Mean	T-test	Min	Max	STd.D
Intervensi	1,60	10,136	0	4	1,350

Sesudah Diberikan Senam Nifas Kelompok Intervensi

Berdasarkan table 5.4 dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 1,60. Nilai minimum 0 dan nilai maximum 4 dengan standard devisiasi 2,201.

B. Analisis Bivariat

1. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perenium Pada Kelompok Control Dan Intervensi Senam Nifas Di BPM R Tahun 2021.

Tabel 5.5

Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Pada Kelompok Control Dan Intervensi Senam Nifas Di BPM R Tahun 2021.

Berdasarkan table 5.5 dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok Control 5,500. Dengan standard devisiasi 1,716 dan Std. Error Mean 543 dan *P Value* 0,000.

Berdasarkan table 5.5 dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok Intervensi 9,000. Dengan standard devisiasi 1,764 dan Std. Error Mean 558 dan *P Value* 0,000.

A. Analisis Univariat

1. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Di Berikan Senam Nifas Kelompok Control

Di dapatkan hasil dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 10,20. Nilai minimum 5 dan nilai maximum 13 dengan standard devisiasi 2,201.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Anita Ri Sukisno (2014) dengan judul lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang melakukan senam nifas di polindes kabupaten mojokerto diperoleh data sebagai besar responden mengalami penyembuhan dalam waktu yang normal (6-7 hari) sebanyak 14 responden (60,9%).

Penyebab penghambat keberhasilan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas adalah malnutrisi, kurang tidur, merokok, stress dan kurang melakukan mobilisasi, ibu yang kurang melakukan mobilisasi penyembuhan lukanya lebih lama dari pada ibu yang sering melakukan mobilisasi seperti melakukan senam nifas pada saat baring2 atau waktu santai setelah menyusui bayinya.

Teori diatas sejalan dengan penelitian Anita Ri Sukisno (2014) dengan judul lama penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum dengan hasil ibu yang tidak melakukan senam nifas/mobilisasi dini penyembuhan lukanya akan lama dari pada ibu yang melakukan senam nifas, penyembuhan luka dalam waktu yang normal 6-7 hari jika dilakukan senam nifas.

Penelitian berasumsi bahwa pengaruh penyembuhan luka perineum lama dikarenakan ibu nifas yang stres, ibu nifas yang jarang melakukan mobilisasi pada saat masa nifas, itu dapat di pengaruhi pada penyembuhan luka perineum dan mengakibatkan penyembuhan perineum lebih lama.

2. Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum pada kelompok postcontrol

Didapatkan hasil dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 4,70. Nilai minimum 2 dan nilai maximum 7 dengan standard devisiasi 1,494.

Senam nifas dapat mempercepat penyembuhan luka perineu, penyembuhan luka jaitan perineu, penyembuhan luka jaitan perineum dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah suplain darah yang mengandung O₂ dan nutrien ke jaringan luka, kontraksi dan relaksasi yang dihasilkan pada senam nifas dapat meningkatkan suplain darah ke jaringan yang luka tersebut sehingga luka perineum cepat sembuh (Antini, 2016).

Beberapa manfaat senam nifas pada ibu postpartum yaitu membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot-otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya alat reproduksi seperti sebelum hamil ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan pelemahan dan peregangan lenih lanjut, menghasilkan manfaat

psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas.

Menurut telaah peneliti, berdasarkan hasil penelitian didapatkan penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, sedangkan hasil penyembuhan luka pada responden berbeda-beda, itu disebabkan oleh faktor paritas ibu, dimana paritas lebih dari satu akan mengalami penyembuhan luka yang lebih baik dibandingkan dengan ibu paritas satu hal tersebut disebabkan karena ibu dengan paritas lebih dari satu sudah memiliki pengalaman sebelumnya dalam melakukan perawatan luka perineum sehingga penyembuhan luka lebih bagus. Selain itu untuk penyembuhan luka perineum juga bisa dikarenakan sering mobilisasi, nutrisi yang konsumsi oleh ibu berbeda-beda sehingga hasilnya berbeda-beda pula.

Peneliti berasumsi bahwa penyembuhan luka perineum pada masa nifas itu lebih cepat sembuh jika ibu nifas melakukan senam nifas karena pada saat melakukan senam nifas tersebut pemulihan pada perineum lebih cepat seperti luka perineum, jaitan, odema, dan mengembalikan otot-otot rahim kembali seperti sebelum hamil.

3. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Di Berikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 10,60. Nilai

minimum 9 dan nilai maximum 12 dengan standard deviasi 10,60.

Senam nifas dapat mempercepat penyembuhan luka perineu, penyembuhan luka jaitan perineu, penyembuhan luka jaitan perineum dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah suplain darah yang mengandung O₂ dan nutrien ke jaringan luka, kontraksi dan relaksasi yang dihasilkan pada senam nifas dapat meningkatkan suplain darah ke jaringan yang luka tersebut sehingga luka perineum cepat sembuh (Antini, 2016).

Beberapa manfaat senam nifas pada ibu postpartum yaitu membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot-otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya alat reproduksi seperti sebelum hamil ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas.

Menurut telaah peneliti, berdasarkan hasil penelitian didapatkan penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, sedangkan hasil penyembuhan luka pada responden berbeda-beda, itu disebabkan oleh faktor paritas ibu, dimana paritas lebih dari satu akan mengalami penyembuhan luka yang lebih baik dibandingkan dengan ibu paritas satu hal tersebut disebabkan karena ibu dengan paritas lebih dari satu sudah memiliki pengalaman sebelumnya dalam melakukan perawatan luka perineum sehingga penyembuhan luka lebih bagus. Selain itu untuk penyembuhan luka perineum juga bisa dikarenakan sering mobilisasi, nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu berbeda-beda sehingga hasilnya berbeda-beda pula.

Peneliti berasumsi bahwa penyembuhan luka perineum pada masa nifas itu lebih cepat sembuh jika ibu nifas melakukan senam nifas karena pada saat melakukan senam nifas tersebut pemulihan pada perineum lebih cepat seperti luka perineum, jaitan, odema, dan mengembalikan otot-otot rahim kembali seperti sebelum hamil.

4. Diketahui Rata-Rata Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Kelompok Intervensi.

Didapatkan hasil dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada precontrol 1,60. Nilai minimum 0 dan nilai maximum 4 dengan standard deviasi 2,201.

Manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, otot pinggul, dan trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah kelemahan dan peregangan lebih lanjut menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas (Prihatni, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Anita Ri Sukisno (2014) dengan judul lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang melakukan senam nifas di polindes kabupaten Mojokerto diperoleh data sebagai besar responden mengalami penyembuhan dalam waktu yang normal (6-7 hari) sebanyak 14 responden (60,9%).

Peneliti berasumsi bahwa penyembuhan luka perineum pada masa nifas itu lebih cepat sembuh jika ibu nifas melakukan senam nifas karena pada saat melakukan senam nifas tersebut pemulihan pada perineum lebih cepat seperti luka perineum, jaitan, odema, dan mengembalikan otot-otot rahim kembali seperti sebelum hamil.

C. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Senam Nifas Tranversus Gerakan I Dan Iii Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Pmb R Pada Tahun 2021 Pada Kelompok Control dan Intervensi

Berdasarkan hasil yang di dapatkan pada kelompok Control dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok Control 5,500. Dengan standard devisiasi 1,716 dan Std. Error Mean 543 dan *P Value* 0,000. berdasarkan analisis tabel paired t-test diatas nilai sig 2 tailed 0,000 <0,005 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pretes dan postes sehingga terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Mengukur penyembuhan luka perineum menggunakan SKALA REDAA.

Berdasarkan hasil yang di dapatkan pada kelompok Intervensi dari 10 responden didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok Intervensi 9,000. Dengan standard devisiasi 1,764 dan Std. Error Mean 558 dan *P Value* 0,000. berdasarkan analisis tabel paired t-test diatas nilai sig 2 tailed 0,000 <0,005 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pretes dan postes sehingga terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Mengukur penyembuhan luka perineum menggunakan SKALA REDAA.

Analisis yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yaitu mempelajari hubungan antara variabel

independen(pengaruh senam nifas transversus gerakan I dan III) dengan variabel dependen(penyembuhan luka perineum), data dalam penelitian ini merupakan data kategorik, oleh karena itu analisis ini dilakukan menggunakan uji paired t test (Pujiyanto, 2018).

Melalui uji paired t test maka akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan 0.05. Penelitian antara dua variabel dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p < 0.05$. Hasil analisa didapat dari 20 responden terdapat 9 responden yang tidak mengalami keterlambatan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum dan terdapat 11 responden yang mengalami keterlambatan penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan analisis tabel diatas nilai rata-rata pada postes intervensi 1,60, dengan rata-rata nilai kelompok intervensi dan control adalah -4,868 dan hasil signifikan 2 tailed adalah 0,00 yang artinya $p = \text{value} < 0,005$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan control sehingga terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang di berikan pada masing-masing variabel.

Hasil penelitian pengaruh senam nifas transversus gerakan I dan III terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di PMB R tahun 2021 menunjukkan nilai $p = 0.000$ (nilai $p < 0.05$) maka terdapat hubungan antara senam nifas dan penyembuhan luka perineum.

Senam nifas dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, penyembuhan luka perineum, penyembuhan luka jaitan perineum yang dipengaruhi oleh banyak factor salah satunya adalah suplai darah yang mengandung O₂ dan nutrient ke jaringan luka, kontraksi dan relaksasi yang dihasilkan pada senam nifas dapat meningkatkan suplai darah ke jaringan yang luka tersebut sehingga luka perineum cepat sembuh (Antini,2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Henny Prihatni dkk pada tahun 2016 tentang penyembuhan luka perineum dengan senam nifas dengan nilai $p < 0.05$ maka terdapat hubungan antara senam nifas dengan penyembuhan luka perineum, maka jika responden sering melakukan senam nifas setelah 24 jam setelah lahir maka penyembuhan pada luka perineum akan cepat sembuh dan hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ari Antini dengan nilai $p = 0.001$ maka terdapat hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan penyembuhan luka perineum, penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan yaitu senam nifas membantu penyembuhan luka postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan membuat jaitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan luka perineum, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin. Senam yang cukup sering dapat meningkatkan

sirkulasi pada perineum, mempercepat penyembuhan dan mengurangi bengkak.

Asumsi peneliti dapat dijelaskan bahwa pada ibu nifas semakin sering melakukan senam nifas dimulai 24 jam setelah lahir atau sudah bisa jalan, segera melakukan senam nifas agar penyembuhan luka perineum, pembengkakan, luka jaitan cepat sembuh dan mengurangi infeksi pada jalan lahir pada ibu nifas.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam nifas (*tranversus*) Gerakan I dan III terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di PMB R tahun 2021 ada hubungan antara luka perineum dengan senam nifas *tranversus* Gerakan I dan III

REFERENSI

- Arum, & Sujiyanti. (2011). *Panduan lengkap pelayanan KB Terkini Yogyakarta: Nuha Medica.*
- Azwar, S. (2015) *efektivitas senam nifas pada luka perineum Yogyakarta:2015.*
- Barat, P. S. (2019). *Profil kesehatan.*
- Basuki Dwi, Farida Luluk. *Gambaran Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Nifas Hari Ke 1 Sampai 14 Di Bps Umi Nadifah Pelintahan Kec. Pandaan Pasuruan. Jurnal Keperawatan Bina Sehat, Vol 7 No. 1. 2012.*
- Bobak, Lowedermik, Jhonson, 2005, *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas Edeisi 4. Jakarta: EGC.*
- Boyle, Maureen. 2008. *Pemulihan Luka Perineum. Jakarta: EGC*
- Chapman, F.G, dkk. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.*

Jakarta: EGC

Cunningham, F.G dkk. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya.

Depkes Ri. 2011
<http://www.depkes.go.id/downloads/publikasi/profil%20kesehatan%20Indonesia%20112012>.

Ferinawati. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERENIUM PADA PERSALINAN NORMAL DI BPM Hj.ROSDIANA, S.SiT KECAMATAN JEUNIB KABUPATEN BIREUEN. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1065.
<https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.11>

Fitri, E. Y., Aprina, A., & Setiawati, S. (2020). Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 179.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1844>

Handayani, F. (2017). Senam Nifas Dengan Dukungan Suami Di Dusun Tegalun Dusun Tegalun Desa Kauman Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.

Herawati, I., Studi III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, P. D., & Pustokoweni, S. (2018). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Episiotomi. *Jurnal Antara Kebidanan*, 1(4), 192–196.
<https://www.ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebidanan/article/view/24>

Hidayat, Aziz Alimul. 2011. *Metode*

Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Selemba Medika

Mularsih, S. (2017). Studi Komparatif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 4(3), 287–302.
<https://doi.org/10.32699/ppkm.v4i3.433>

Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Notoatmodjo. (2017). *Studi Komprehensif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Dberikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang*. Yogyakarta.

Pijat Perineum Selama Masa Kehamil Kejadian Rupture Spontan. (2019).

Polignano, M. V. (2019). pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum derajat II pada ibu post partum di bpm murinawata kota pekan baru. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Prihatni, H., Evayanti, Y., Kurniasari, D., & Sunarsih, S. (2020). Penyembuhan Luka Perineum Dengan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 523–530.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.1669>

Ratih harini, R. (2020). pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang perawatan luka perineum. *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)*, 21(1), 1–9.
<http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>

Sarwono, P. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Santika, V.W., Lathifah, N. S., & Parina, F.

- (2020). *PENGARUH PEMBERIAN TELUR REBUS DENGAN PERCEPATAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM*. *jurnal kebidanan mlahayati*, 6(2), 244-248.
- Smeltzer. (2002). *Megatasi Nyeri Perawatan Luka*. <https://books.google.co.id/books?id=VxAREAAAQBAJ&pg=PA16&dq=s meltzer+%26+bare+2002+penyembu han+luka&hl=id&sa=X&ved=2ahUK EwjChKHx2InwAhXcILcAHUFDD LUQ6wEwAXoECAwQBQ#v=onep age&q=smeltzer %26 bare 2002 penyembuhan luka&f=false>
- Susilawati, E., & Ilda, W. R. (2019). Efektifitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Bpm Siti Juliaha Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(1), 7–14.
- Utami, D., & Ariani, S. (2018). *RUPTUR PERINEUM SPONTAN PADA PERSALINAN NORMAL* Deby Utami Siska Ariani Program Studi Kebidanan , STIK Bina Husada Palembang *PENDAHULUAN AKI di Indonesia pada tahun 2012 masih jauh dari target MDG ' s yaitu Sedangkan target SDG ' s dalam kesehatan ibu adal. 9, 36–43.*
- Tulas, V. D. P., Kundre, R., & Bataha, Y. (2017). *Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado*. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Vivin Nanny Lia., & Sunarsih, Tri .2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Wiknjosastro, Hanifa, 2009, *Ilmu Kebidanan, Edisi Ketiga, Jakarta : YBP-SP*
- World Health Statistics 2015*. (2015).
- World Health Statistics pengaruh senam nifas 2015*. (2015).
- YULIANA, W. (2020). *EMODEMO DALAM ASUHAN KEBIDANAN MASA NIFAS*. <https://books.google.co.id/books?id=PZgMEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Buku+nifas+Wahidah+Yuliana+2020&hl=id&sa=X&ved=2ahUK Ewjf28Ot4NLvAhWib30KHxf8DTg Q6wEwAHoECAQQBQ#v=onepage &q=Buku nifas Wahidah Yuliana 2020&f=false>
- Zedadra, O., Guerrieri, A., Jouandeau, N., Seridi, H., Fortino, G., Spezzano, G., Pradhan-Salike, I., Raj Pokharel, J., The Commissioner of Law, Freni, G., La Loggia, G., Notaro, V., McGuire, T. J., Sjoquist, D. L., Longley, P., Batty, M., Chin, N., McNulty, J., TVERSK, K. A. A., ... Thesis, A. (2019). *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Zubaidah. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN NIFAS*. deepublish publisher. <https://books.google.co.id/books?id=GN4lEAAAQBAJ&pg=PA85&dq=A suhan+keperawatan+nifas&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiAv7WXwtLvAh U1lEsFHblxDJk4ChDrATAIegQIBB AF#v=onepage&q=Asuhan keperawatan nifas&f=false>