

Pengaruh Senam Kegel dan Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Normal

Yustina Novelia Jatining Purnamasari^{1*}, Desi Soraya², Danny Putri³

^{1,2,3}STIKES Telogorejo Semarang

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 16 Februari 2023

Direvisi: 20 Februari 2023

Diterima: 28 Februari 2023

*Penulis Korespondensi:

E-mail: nophel.jepe@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam di Kota Semarang dengan prevalensi 53%. Ibu pada masa nifas yang menderita luka perineum apabila tidak dijaga dengan baik dan perawatan perineum yang tidak benar dapat mengakibatkan infeksi jalan lahir. Pengobatan untuk luka perineum dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Pengobatan dengan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan mobilisasi dini seperti senam kegel dan penggunaan rebusan daun sirih untuk cebok supaya luka perineum cepat sembuh. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kegel dan rebusan daun sirih terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *quasy-experimental* dengan rancangan *posttest only control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum pervaginam di Wilayah kerja Puskesmas Ngesrep pada bulan Juli 2022. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebesar 32 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (*chi square*). **Hasil:** Hasil penelitian diperoleh nilai (p -value $0,031 < 0,05$ dan $OR = 7,222$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam kegel dan rebusan daun sirih berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal di wilayah kerja Puskesmas Ngesrep, dimana senam kegel dan rebusan daun sirih 7,222 kali lebih cepat dalam menyembuhkan luka perineum dibandingkan dengan hanya melakukan senam kegel. **Simpulan:** Diharapkan senam kegel dan rebusan daun sirih dapat diaplikasikan oleh ibu postpartum secara mandiri sebagai alternatif untuk menyembuhkan luka perineum, karena senam kegel dan rebusan daun sirih hemat serta mudah ditemukan dan dilakukan di lingkungan tempat tinggal.

Kata kunci: Senam kegel, rebusan daun sirih, luka perineum

ABSTRACT

Background: Perineal tear happens on all pervaginam deliveries in Semarang. The prevalence is 53%. Postpartum mothers with perineal tears should receive excellent care to prevent birth canal infection. Perineal tear medication includes both pharmacological and non-pharmacological medications. The non-pharmacological medication includes early mobilizations, such as kegel calisthenics and the administration of boiled betel leaf to wipe the perineal tear. **Purposes:** This research determined the influence of kegel calisthenics and the administration of boiled betel leaf to cure the perineal tear of normal postpartum mothers in the working area of Ngesrep health care. **Method:** This quasi-experimental research used a posttest-only control group design. The population consisted of pervaginam-postpartum mothers in the working area of Ngesrep health care in July 2022. The applied sampling technique was purposive sampling. The obtained sample was 32 respondents. The applied instrument was an observation sheet. The data analyses included univariate and bivariate analyses (*chi-square*). **Result:** The result obtained a p -value of 0.013, lower than 0.05 with $OR = 7.22$. Thus, H_0 was denied while H_a was accepted. The value indicated that kegel calisthenics and the administration of boiled betel leaf influenced the recovery progress of perineal tear in the normal-postpartum mothers in the working area of Ngesrep health care. The applied kegel calisthenics and the

administration of boiled betel leaf were 7.222 quicker to cure the scar than the implementation of Kegel calisthenics. **Conclusion:** The results recommended applying Kegel calisthenics and boiled betel leaf for postpartum mothers autonomously as the alternative to cure the perineal tear. Kegel calisthenics and the boiled betel leaf were efficient and affordable to apply in the surrounding environment.

Keywords: Kegel calisthenics, boiled betel leaf, perineal tear

PENDAHULUAN

Masa nifas disebut juga masa post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Suherni, 2018). Meskipun dianggap normal, ketidaknyamanan tersebut dapat menyebabkan distres fisik yang bermakna, antara lain nyeri setelah melahirkan, keringat berlebih, pembesaran payudara, konstipasi, hemoroid dan nyeri perineum yang disebabkan oleh laserasi atau luka episiotomi dan jahitan laserasi (Varney, 2018).

World Health Organization (WHO) mengatakan angka kejadian rupture perineum pada tahun 2019 rata-rata prevalensi ibu bersalin mengalami rupture perineum grade 1 (24,8%), grade 2 (34%), grade 3 (6,6%) sedang pada grade 4 kurang lebih (2,5%). Menurut WHO, pada tahun 2019 tercatat lebih dari 585.000 terjadi kematian ibu saat hamil atau bersalin. Sebanyak 11% kematian ibu disebabkan karena infeksi di mana 25–55% dari kasus infeksi ini disebabkan karena infeksi perlukaan pada jalan lahir (WHO, 2020).

Data profil kesehatan Indonesia menjelaskan AKI di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 289/100.000 kelahiran hidup (KH) dan meningkat pada tahun 2019 menjadi 305/100.000 KH. Prevalensi ibu melahirkan yang mengalami robekan perineum di Indonesia tahun 2019 pada usia 32-39 yaitu 62%. Insidensi rupture perineum di Indonesia sebanyak 2 juta kasus mengalami peningkatan, sekitar 15% berdampak mengakibatkan ibu nifas meninggal dunia (Kemenkes RI, 2020).

Robekan perineum di Jawa Tengah dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2020 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan

perineum (28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan) (Dinkes Jateng, 2021). Sedangkan di Kota Semarang pada tahun 2020 tercatat jumlah kasus rupture perineum sebanyak 53% dari 775 total persalinan pervaginam (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2021).

Luka perineum berupa adanya robekan pada jalan lahir yang disebabkan oleh melahirkan janin atau episiotomy (Wiknjosastro, 2016). Apabila tidak dilakukan perawatan pada luka perineum akan menyebabkan timbulnya infeksi yang dapat menghambat proses penyembuhan luka dan juga terjadi kerusakan jaringan sel (Prawirohadjo, 2017). Para bidan menyarankan pada ibu post partum untuk melakukan mobilisasi dini dengan latihan dan senam kegel berfungsi mengencangkan otot perut dan dasar panggul yang memiliki manfaat untuk mempercepat proses penyembuhan (Bahiyatun, 2019).

Pada masyarakat mengenal pengobatan non farmakologi yang digunakan sampai sekarang berupa rebusan daun sirih. Daun sirih merupakan salah satu jenis tanaman herbal yang mengandung efek antimikroba kuat. Pada daun sirih juga terdapat kandungan ester, flavonoid, alkaloid dan asam benzoate yang dapat mematikan jamur *Candida albicans* serta dapat mencegah infeksi pada luka (Anggraini dan Masfufatun, 2017).

Berdasarkan jumlah persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep pada tahun 2020 sebanyak 107 orang dan tahun 2021 jumlah persalinan meningkat menjadi 122 orang. Data jumlah persalinan pada bulan November 2021 sampai dengan Februari 2022 ada 20 ibu melahirkan dengan luka perineum dengan robekan derajat II sebanyak 12 orang (60%), derajat robekan derajat III sebanyak 3 orang (15%) dan derajat robekan I sebanyak 5 orang (25%) (Puskesmas Ngesrep, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Maret 2022 dengan melakukan wawancara terhadap 10 ibu nifas, terdapat 2 ibu (20%) yang mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat karena melakukan *personal hygiene* yang baik sesuai anjuran bidan. Sebanyak 8 ibu (80%) yang mengalami penyembuhan luka perineum lebih lambat dikarenakan ibu takut melakukan mobilisasi dini dan *personal hygiene* yang kurang baik, sehingga menunjukkan adanya infeksi luka perineum/ tanda infeksi pada perineum. Hasil wawancara dengan bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep, saat ini bidan menggunakan antibiotik dan anti nyeri untuk penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Sitepu (2020). Perawatan luka jahit pada perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan rebusan daun sirih, lebih lanjut dalam penelitiannya Sitepu mengungkapkan bahwa air rebusan sirih efektif dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum baik disebabkan karena episiotomy maupun rupture. Sedangkan dalam penelitian Fitri (2019) menyatakan bahwa senam kegel berpengaruh terhadap penyembuhan luka ibu post partum.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy-experimental* (eksperimen semu). rancangan menggunakan *posttest only control group design* yaitu pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok kontrol menjadi kelompok pembanding. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam kegel dan rebusan daun sirih. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyembuhan luka perineum.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum pervaginam di Wilayah kerja Puskesmas Ngesrep pada bulan Juli 2022 sejumlah 39 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 ibu *postpartum* pervaginam yang terdiri dari 16 orang sebagai kelompok eksperimen dan 16 orang sebagai pada kelompok kontrol, dimana pada kelompok

eksperimen diberikan senam kegel dan rebusan daun sirih sedangkan pada kelompok kontrol diberikan senam kegel saja.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Ngesrep yang mencakup 3 kelurahan, yaitu: kelurahan Ngesrep, Kelurahan Tinjomoyo dan Kelurahan Sumurboto. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil observasi diperoleh informasi bahwa pada kelompok kasus sebagian besar responden kelompok intervensi dan kontrol berumur 20 - 35 tahun yakni masing-masing sebanyak 15 orang (93,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden termasuk pada usia reproduksi sehat.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kelompok intervensi sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA Sederajat) yakni sebanyak 8 orang (50%) sedangkan pada kelompok control sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA Sederajat) yakni sebanyak 8 orang (50%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden mayoritas berpendidikan menengah.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok intervensi sebagian besar responden tidak bekerja yakni sebanyak 9 orang (56,2%) sedangkan pada kelompok control sebagian besar responden tidak bekerja yakni sebanyak 10 orang (62,5%).

Karakteristik responden berdasarkan paritas, pada kelompok intervensi sebagian besar adalah primipara yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden adalah primipara yaitu sebanyak 9 orang (56,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden mayoritas adalah primipara.

Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum yang Melakukan Senam Kegel

Analisis univariat terkait dengan penyembuhan luka perineum pada responden yang melakukan senam kegel (kelompok kontrol) dapat dijelaskan bahwa dari 16 responden mayoritas mengalami

penyembuhan luka perineum yang normal yaitu sebanyak 13 orang (81,3%). Hal ini dikarenakan responden kelompok control rata-rata luka perineum sembuh pada 6 - 7 hari postpartum.

Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum yang Melakukan Senam Kegel dan Rebusan Daun Sirih

Analisis univariat terkait dengan penyembuhan luka perineum pada responden yang melakukan senam kegel dan rebusan daun sirih (kelompok intervensi) dapat dijelaskan bahwa dari 16 responden yang melakukan senam kegel dan rebusan daun sirih untuk membersihkan vulva (kelompok intervensi) mayoritas mengalami penyembuhan luka perineum yang cepat yaitu sebanyak 10 orang (62,5%). Hal ini dikarenakan responden kelompok intervensi rata-rata luka perineum sembuh pada 4 - 5 hari postpartum.

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bahwa proporsi ibu mengalami penyembuhan luka perineum yang cepat sebagian besar dialami oleh ibu yang melakukan senam kegel dan menggunakan rebusan daun sirih untuk membersihkan vulva sebanyak 10 responden (62,5%) sedangkan pada ibu yang hanya melakukan senam kegel sebagian kecil yang mengalami penyembuhan perineum yang cepat yaitu sebanyak 3 responden (18,8%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Prawirahardjo (2017) usia 20-35 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk terjadinya proses involusi yang baik. Sedangkan ibu yang telah berusia 35 tahun lebih elastisitas ototnya berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi otot rahim setelah melahirkan, menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal. Sedangkan usia yang kurang dari 20 tahun elastisitasnya belum maksimal dikarenakan organ reproduksi yang belum matang. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) berdasarkan penelitian tersebut juga menyebutkan usia

berpengaruh dominan terhadap perilaku perawatan perineum pada ibu nifas.

Berdasarkan teori Smeltzer (2017) dimana pengetahuan ibu tentang perawatan pasca persalinan sangat menentukan lama penyembuhan luka perineum. Apabila pengetahuan ibu kurang terlebih masalah kebersihan maka penyembuhan luka pun akan berlangsung lama.

Karakteristik tingkat pendidikan responden yang sebagian besar dalam penelitian ini adalah SMA menunjukkan bahwa kemungkinan ibu nifas mempunyai pengetahuan yang cukup baik, karena tingkat pengetahuan erat kaitannya dengan hasil pengetahuan. Hal ini didasari oleh penelitian Utami (2017) yang menyatakan bahwa pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima informasi dan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki sehingga ibu yang memiliki pengetahuan baik akan mudah menerima informasi mengenai asuhan yang diberikan oleh bidan mengenai perawatan pasca persalinan. Sebaliknya pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan termasuk pengetahuan tentang perawatan pasca persalinan.

Menurut Smeltzer (2017) bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi ibu nifas dalam melakukan perawatan perineum, dimana ibu yang tidak bekerja akan mudah mendapatkan informasi dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pekerjaan responden yang sebagian besar dalam penelitian ini adalah tidak bekerja menunjukkan bahwa pekerjaan mempengaruhi penyembuhan luka perineum, asumsi peneliti pekerjaan dalam hal ini juga dapat mempengaruhi ibu nifas dalam melakukan perawatan perineum, ibu yang tidak bekerja akan lebih mudah mendapatkan informasi dibandingkan ibu yang bekerja. Ibu yang tidak bekerja lebih memiliki waktu untuk mengikuti sosialisai atau penyuluhan kesehatan dari petugas kesehatan tentang cara perawatan luka perineum. Berbeda dengan ibu yang bekerja yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga jarang mengikuti penyuluhan yang dilakukan petugas kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Susilawati (2020) diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas ibu dengan lama penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Hasil analisis diperoleh $OR=6.25$, hal ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki paritas tinggi mempunyai kecenderungan 6 kali dengan lama penyembuhan luka perineum baik.

Menurut Rohmin, dkk (2017) bahwa paritas dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum karena ibu dengan paritas tinggi (sering hamil dan bersalin) dapat membuat ibu mengalami masalah kebutuhan nutrisi dan status gizi, sehingga sering dapat mempengaruhi penyembuhan luka. Sedangkan ibu dengan paritas rendah akan lebih memperhatikan gizi ketika hamil maupun masa nifas sehingga kebutuhan nutrisinya tercukupi dengan baik untuk membantu proses pemulihan masa nifas.

Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum yang Melakukan Senam Kegel

Menurut Jamhariyah (2019) bahwa proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6 - 7 hari post partum, proses penyembuhan luka cepat adalah kurang dari 6 hari dan proses penyembuhan lambat adalah lebih dari tujuh hari.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Ridlayanti (2016) hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu postpartum normal di RB Alfiatun Hasanah Kota Bandung. Ada perbedaan penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah senam kegel diperoleh nilai p -value $0,001$ dimana $0,001 < 0,05$.

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sesering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang

berkaitan dengan kegiatan ibu sehari-hari. Seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun. Melakukan senam kegel secara teratur dapat membantu melenturkan jaringan perineum ibu menyambut persalinan (Widianti & Proverawati, 2018).

Senam kegel dapat meningkatkan sirkulasi yang dapat meningkatkan oksigen untuk mensuplai daerah luka. Oksigen merupakan kritikal untuk leukosit menghancurkan bakteri dan fibroblast dalam menstimulasi sintesis kolagen hal ini dapat menghambat aktifitas fagositosis. Sehingga senam kegel dapat menurunkan laserasi yang terjadi akibat persalinan pervaginam, meningkatkan tonus otot vagina, menurunkan edema perineal serta meningkatkan sirkulasi pada daerah perineal sehingga mampu meningkatkan penyembuhan luka perineal (Mustafidah & Cahyanti, 2020).

Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Yang Melakukan Senam Kegel dan Rebusan Daun Sirih

Menurut Jamhariyah (2019) bahwa proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6 - 7 hari post partum, proses penyembuhan luka cepat adalah kurang dari 6 hari dan proses penyembuhan lambat adalah lebih dari tujuh hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam kegel dan rebusan daun sirih rata-rata luka perineum sembuh pada 4 - 5 hari postpartum. Senam kegel untuk ibu nifas dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, sehingga bidan di Puskesmas Ngesrep memberikan saran kepada ibu nifas untuk melakukan senam kegel. Senam kegel memiliki manfaat antara lain: membantu proses penyembuhan luka perineum, meredakan hemoroid dan varises vulva, meningkatkan pengendalian urine, meringankan perasaan, membangkitkan kembali pengendalian otot-otot sfingter dan memperbaiki respon seksual (Bahiyatun, 2019). Senam kegel dapat memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu

dalam proses penyembuhan (Mustafidah & Cahyanti, 2020).

Waktu yang baik untuk melatih otot dasar panggul bagi wanita hamil yaitu sejak usia kehamilan dini, setelah melahirkan, dan bagi yang memilih proses melahirkan secara caesar Alangkah baiknya senam kegel dilakukan setelah buang air kecil atau saat kandung kemih sedang kosong (Pudjiastuti, 2019).

Perawatan luka perineum yang dilakukan oleh masyarakat masih banyak yang menggunakan cara tradisional. Salah satunya menggunakan air rebusan daun sirih tersebut untuk membasuh luka perineum cepat sembuh dan bau darah yang keluar tidak amis. Perawatan tersebut dilakukan oleh masyarakat secara turun temurun dari orang tua atau nenek, selain karena kemudahan mendapatkannya (Dewi, dkk, 2016).

Pemberian daun sirih merah ini dilakukan dalam satu hari 3 kali ketika pagi, siang atau malam dengan cara dibuat cebok. Satu kali pemberian dengan merebus 4-5 lembar daun sirih merah dengan air 500-600 ml lalu direbus dengan api sedang selama 10-15 menit (Ernawati, 2018). Menurut teori Yudhiarti (2015) penyembuhan luka perineum dapat menggunakan cara tradisional yaitu dengan rebusan air hangat daun sirih dengan cara di cebok satu hari tiga kali bisa dilakukan pada waktu pagi, siang dan sore hari. Disamping mempercepat penyembuhan luka juga dapat menghilangkan bau darah yang keluar tidak amis.

Berdasarkan hasil penelitian Prihatni (2020) menunjukkan bahwa ada Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPM Siti Hajar, S.ST Desa Merak Batin Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019. Hasil uji *t* didapat *p value* $0,000 < \alpha$ (0,05). Penelitian Rostika (2020) menunjukkan hasil bahwa Rata-rata waktu penyembuhan luka perineum setelah penggunaan air rebusan daun sirih merah adalah 5,80 hari sedangkan pada kelompok kontrol 7,80. Terdapat pengaruh penggunaan air rebusan daun sirih terhadap waktu penyembuhan luka perineum.

Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penyembuhan luka perineum lebih cepat menggunakan gabungan berupa senam kegel dan rebusan daun sirih dibandingkan senam kegel saja. Dikarenakan pada senam kegel memperlancar peredaran darah menuju perineum yang kaya akan oksigen dan daun sirih ini kaya akan kandungan minyak atsiri berupa chavicol dan cavibetol yang mempunyai senyawa antiseptik yang dapat memperlambat pertumbuhan bakteri pada luka serta mengandung saporin yang memacu pembentukan kolagen berupa struktur protein yang berperan dalam penyembuhan luka. Sehingga dengan penggunaan gabungan senam kegel dan rebusan daun sirih untuk proses penyembuhan lebih cepat 4-5 hari.

Proporsi ibu mengalami penyembuhan luka perineum yang normal sebagian besar dialami oleh ibu yang melakukan senam kegel yaitu sebanyak 13 orang (81,3%) sedangkan porsi terkecil adalah ibu yang melakukan senam kegel dan menggunakan rebusan daun sirih untuk membersihkan vulva yaitu hanya 6 orang (37,5%).

Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p-value* $0,031 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Senam Kegell dan Rebusan Daun Sirih berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal di wilayah kerja Puskesmas Ngesrep. Diketahui bahwa nilai $OR=7,222$ yang berarti bahwa senam kegel dan rebusan daun sirih 7,222 kali lebih cepat dalam menyembuhkan luka perineum dibandingkan dengan hanya melakukan senam kegel.

Faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum pada kelompok kontrol dengan kelompok intervensi adalah faktor personal hygiene yaitu pada kelompok kontrol tidak menggunakan rebusan daun sirih untuk membersihkan vulva. Hal ini sesuai dengan teori Dewi, dkk (2016) yang menyatakan bahwa faktor internal penyembuhan luka perineum yaitu usia, cara perawatan (personal hygiene), dan status nutrisi/gizi.

Hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa senam kegel dan pemberian rebusan daun sirih terbukti dapat digunakan dan efektif untuk

mempercepat penyembuhan luka, hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rostika (2020) yang menyatakan bahwa rata-rata penyembuhan luka perineum dengan menggunakan air daun sirih lebih cepat terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian yang dilakukan oleh Mustafidah & Cahyanti (2020) bahwa tindakan senam kegel terjadi proses penyembuhan luka perineum lebih cepat hal ini dikarenakan senam kegel mengenai lansung otot panggul atau PC (*Pubococcygeal Muscle*).

Penggunaan combain senam kegel dan rebusan daun sirih berupa rangkaian kegiatan dimulai pada saat buang air kecil (BAK) kemudian dilanjutkan dengan gerakan menguatkan otot dasar panggul. Dilakukan dengan cara mengkontraksikan seolah-olah menahan kencing atau defekasi selama 5 detik kemudian kendurkan, secara bertahap ditingkatkan durasi menahan kencing 15-20 detik sebanyak 6 kali setiap latihan kemudian diakhiri dengan membasuh menggunakan rebusan daun sirih untuk membersihkan area vulva. Hal ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari secara rutin. Dari data berdasarkan nilai p-value $0,031 < 0,05$ dan nilai $OR=7,222$, combain senam kegel dan rebusan daun sirih 7,222 kali lebih cepat dalam menyembuhkan luka perineum dibandingkan dengan hanya melakukan senam kegel.

SIMPULAN

Karakteristik responden dari 32 ibu postpartum normal di wilayah kerja Puskesmas Ngesrep mayoritas berusia 20 - 35 tahun (93,8%), berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA sederajat) (50%), berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja (59,4%) dan berdasarkan paritas mayoritas responden adalah primipara (59,4%).

Lama penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas responden mengalami proses penyembuhan luka perienum lebih cepat sebanyak 10 responden (62,5%) sedangkan mengalami penyembuhan luka perineum yang normal sebanyak 3 orang (18,8%).

Ada pengaruh senam kegel dan rebusan daun sirih terhadap lama penyembuhan pada ibu postpartum normal, diperoleh nilai p-value $0,031 < 0,05$. Hal tersebut terjadi karena senam kegel memperlancar peredaran darah menuju perineum dan daun sirih yang memiliki anti bakteri yang dapat mencegah terjadinya proses infeksi.

Kegiatan yang dilakukan pada ibu nifas dengan melakukan senam kegel sebanyak 6 kali setiap sesi dan membasuh area vulva menggunakan rebusan daun sirih sebanyak 3 kali dalam sehari secara rutin dapat memicu saporin di dalam daun sirih untuk membentuk kolagen.

Gabungan senam kegel dan rebusan daun sirih berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai p-value $< 0,05$. Nilai $OR=7,222$ yang berarti bahwa senam kegel dan rebusan daun sirih 7,222 kali lebih cepat dalam menyembuhkan luka perineum dibandingkan dengan hanya melakukan senam kegel.

Peneliti berharap pemberian air rebusan daun sirih dan senam kegel dapat sebagai tambahan pelayanan holistik dalam kebidanan, dengan pemanfaatan dalam pengobatan non farmakologis, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan dalam penyembuhan luka perineum postpartum normal dengan cepat.

REFERENSI

- Rostika, T. (2020). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Sirih Merah Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Aster Kabupaten Karawang Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2): 195–204.
- Prihatni, H. (2020). Penyembuhan Luka Perineum Dengan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 6(2): 523–530.
- Ernawati, Okta. (2018). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirih Merah (*Piper Crocatum*) Terhadap Penurunan Gejala Flour Albus Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1): 41–49
- Yudhiarti, A. (2015). *Khasiat Buah, Rempah Rempah Untuk Pengobatan*. Jakarta :Cicilai IQ Media
- Pudjiastuti. (2019). *Fisioterapi pada Pasien SC*. Jakarta: EGC.

- Bahiyatun. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (2020). Tindakan Senam Kegel terhadap Ibu Nifas yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1): 41–49.
- Jamhariyah. (2019). Pengaruh Suplementasi zinc terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 5 (2).
- Ridlayanti. (2016). Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di RB Alfiatun Hasanah Kota Bandung. *Suara Forikes*. 7(4): 212-216.
- Rohmin, A., dkk. (2017). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum (Risk Factor Affecting the Period of Perineal Wound Healing in Postpartum Mothers). *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 449–454. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.660>
- Susilawati, Sri. (2020). Determinan Lama Penyembuhan Luka *Perineum* pada Ibu Nifas. *Faletahan Health Journal*, 7 (3),132-136
- Widianti, A.T., & Proverawati, A. (2018). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Smeltzer, C. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lestari. (2016). Usia Berpengaruh Dominan terhadap Perilaku Perawatan Luka Perineum pada ibu Nifas di RSUD Sleman. Yogyakarta: Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Jurnal JNKI*, 4(2) 95-101
- Prawirihadrjo, S. (2017). *Asuhan Maternal and neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo.
- Utami, M.R. (2020). *Efektifitas Air Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Derajat II*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Utami, Novila . (2017). Hubungan *Perawatan Perineum Dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Widuri Sleman*. Naskah publikasi. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Fitri, E.Y. (2019). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2): 179–184.
- WHO. (2020). *Maternal mortality*. Geneva.
- Bahiyatun. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Anggeriani,R., & Lamdayani. (2018). Efektifitas Pemberian Air Daun Sirih (Piper betle L) Terhadap Kecepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(2): 80–87.
- Suherni. (2018). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.