

HUBUNGAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP TINGKAT RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN DI RSI SUNAN KUDUS

Oleh ;

Khoerin Muanisah¹⁾, Indah Risnawati²⁾, Atun Wigati³⁾

- 1) Muhammadiyah Kudus, Email: kmuanisyah2@gmail.com
2) Universitas Muhammadiyah Kudus , Email: indahpuspitasari@umkudus.ac.id
3) Universitas Muhammadiyah, Email: atunwigati@umkudus.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Persalinan mempunyai berbagai macam komplikasi, diantaranya karena rupture perineum. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan rupture perineum adalah kegel exercise secara rutin. Kegel salah satu gerakan di dalam yoga dan sebagai latihan masa kehamilan untuk memperkuat otot pubococcygea.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kegel exercise terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin di RSI Sunan Kudus

Metode: Jenis penelitian ini adalah noneksperimental menggunakan retrospektif dengan pendekatan CrossSectional. Sampelnya ibu bersalin di RSI Sunan Kudus pada Bulan Mei 2025 sebanyak 44orang dengan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data uji Chi-Square dengan p-value<0,0.

Hasil: Hasil penelitian Uji Chi-Square mendapatkan nilai 0,000. Kesimpulan terdapat adanya hubungan kegel exercise terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin di RSI Sunan Kudus karena nilai $p = 0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: ada hubungan kegel exercise terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin di RSI Sunan Kudus

Kata kunci : *Kegel Exercise*, Ruptur Perineum, Persalinan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KEGEL EXERCISE AND THE RATE OF
PERINEUM RUPTURE IN WOMEN IN BIRTH AT SUNAN KUDUS
ISLAMIC HOSPITAL**

By ;

Khoerin Muanisah¹⁾, Indah Risnawati²⁾, Atun Wigati³⁾

1) Muhammadiyah University of Kudus, Email: kmuanisyah2@gmail.com

2) Muhammadiyah University of Kudus, Email: indahpuspitasari@umkudus.ac.id

3) Muhammadiyah University of Kudus, Email: atunwigati@umkudus.ac.id

ABSTRACT

Background: Childbirth has various complications, including perineal rupture. One way to minimize perineal rupture is through regular Kegel exercises. Kegel exercises are a movement in yoga and are a pregnancy exercise to strengthen the pubococcygeal muscles

Purpose: This study aims to determine the relationship between Kegel exercises and the rate of perineal rupture in women giving birth at RSI Sunan Kudus

Method: This type of research is non-experimental using a retrospective with a Cross-Sectional approach. The sample was 44 women giving birth at RSI Sunan Kudus in May 2025 with purposive sampling. Data collection used an observation sheet. Data analysis was carried out using the Chi-Square test with a p-value <0.05.

Results: The chi-square test results obtained a value of 0.000. The conclusion is that there is a relationship between Kegel exercises and the rate of perineal rupture in women giving birth at Sunan Kudus Islamic Hospital (p-value 0.000 <0.05).

Conclusion: relationship between Kegel exercises and the rate of perineal rupture in women giving birth at Sunan Kudus Islamic Hospital

Keyword: Kegel Exercise, Perineal Rupture, Childbirth

PENDAHULUAN

Persalinan menurut Ramadhani (2022) adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain yang terjadi pada umur kehamilan cukup yakni 37-42 minggu. Pada periode post partum ada kemungkinan terjadi berbagai macam komplikasi seperti perdarahan karena atonia uteri, retensio plasenta, dan ruptur perineum. Ruptur perineum adalah perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Ruptur perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya (Wiknjasastro, Saifudin, dan Triatmojo 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, AKI di Indonesia tahun 2024, 183 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2024). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, AKI pada tahun 2024 mencapai 91.05 per 100.000 kelahiran hidup atau menurun sekitar 9.98 persen dibanding tahun 2023. Penurunan AKI belum melampaui target *Sustainable Development Goals* (SDG's) yang menetapkan target 70 per 100.000 kelahiran

hidup (Dinas Kesehatan 2025). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, AKI pada tahun 2024 sejumlah 2 ibu hamil dan bersalin (Dinas Kesehatan 2025).

Salah satu penyebab utama AKI yaitu perdarahan post partum, diantaranya karena ruptur perineum. Prevelensi ruptur perineum di dunia sebanyak 2,7 juta pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Benua Asia sendiri terdapat 50% ibu bersalin mengalami ruptur perineum (Asiyah, Irawati, dan Nurwulan 2023). Pada tahun 2024 di ketahui di Indonesia angka kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di alami oleh 83% ibu melahirkan pervaginam, ditemukan dari total 3.791 ibu yang melahirkan spontan pervaginam, 63% ibu mendapatkan jahitan perineum yaitu 42% karena episiotomi dan 38% karena robekan spontan (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi robekan perineum di Jawa Tengah dialami oleh ibu melahirkan pervaginam sebanyak 483.033, dengan prevalensi 26,22 % (Dinas Kesehatan 2025).

Upaya untuk mencegah terjadinya ruptur perineum mencakup metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi yaitu dengan penggunaan obat-obatan, sementara non farmakologi mencakup aktivitas seperti senam hamil, posisi miring pada ibu bersalin (*lateral*

position), *supercrowning*, *massage perineum*, dan *kegel exercise*. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan rupture uteri adalah dengan melakukan kegel exercise secara rutin. Kegrel adalah salah satu gerakan yang biasa dilakukan dalam yoga dan dapat dijadikan sebagai latihan selama masa kehamilan untuk memperkuat otot pubococsigea di area perianal. Tujuannya adalah agar otot dasar panggul kuat dan jaringan perineum lebih fleksibel (Jaffar dkk. 2022).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Asiyah dan Irawati (2023) diperoleh senam kegel 18 responden (50%) dan tidak senam kegel 18 responden (50%). Tingkat rupture perineum paling banyak derajat 1 dan derajat 2 masing-masing sebanyak 13 responden (36.1%). Nilai p value 0,0001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa penerapan *kegel exercise* efektif menurunkan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin primipara. Penelitian lainnya oleh (Yulinda dan Utami 2023) menunjukkan hasil Kegrel menurunkan rupture perinium secara signifikan pada persalinan pada kelompok perlakuan kegel dengan nilai $p < 0,05$.

Penelitian lainnya oleh (Meldafia Idaman dan Niken 2020) tentang pengaruh pijatan perineum dan senam kegel dapat mengurangi rupture perineum pada ibu bersalin, hasilnya menunjukkan bahwa

rata-rata pengurangan kejadian rupture perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam kegel yaitu 6,29 dibandingkan dengan responden yang melakukan latihan pijat perineum yaitu 12,93. Rata-rata pengurangan kejadian rupture perineum lebih banyak pada perlakuan latihan pijat perineum dibandingkan perlakuan yang melakukan latihan senam kegel yaitu 13.73. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pijatan perineum dan senam kegel dalam mengurangi kejadian rupture perineum pada ibu bersalin dengan p value 0,03 ($p < 0,05$) (Meldafia Idaman dan Niken 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSI Sunan Kudus diketahui jumlah persalinan bulan Maret 2025 sebanyak 130 ibu, dimana 60 ibu dengan persalinan yang pertama/primipara yang mengalami rupture perineum adalah sebanyak 50 ibu bersalin (80%), dan 10 ibu bersalin (20%) tidak mengalami rupture perineum. Rupture perineum disebabkan karena perineum yang kaku. Upaya yang sudah dilakukan di RSI Sunan Kudus dalam mengatasi masalah tersebut dengan memberikan kelas senam hamil, akan tetapi masih terjadi rupture perineum. Oleh karena itu perlu upaya tambahan selain senam ibu hamil untuk menurunkan angka kejadian

ruptur perineum yaitu dengan *kegel exercise* pada ibu bersalin

METODE

Penelitian ini merupakan non eksperimental dan menggunakan *retrospektif* dengan pendekatan korelasional. Populasi sebanyak 50 responden, teknik sampling menggunakan *purposive sampling* didapatkan sampel 44. Kriteria inklusi penelitian ini usia ibu 20-35, usia kehamilan 34 minggu sampai dengan ibu bersalin, persalinan normal. Peneliti menjamin kerahasiaan Data. Pengambilan data menggunakan lembar observasi ruptur perinium. Instrumen penelitian lembar rekap hasil observasi tingkat ruptur perineum dan senam kegel yang didapatkan dari wawancara pada ibu yang sedang bersalin. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan *Chi-square*.

HASIL

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden di RSI Sunan Kudus

Usia	Jumlah	Persentase (%)
< 20 Tahun	0	0.0
20-35 Tahun	44	100
> 35 Tahun	0	0.0
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden semuanya adalah 20-35 tahun sebanyak 44 responden (100%), sedangkan usia < 20 tahun dan usia > 35 tahun tidak ada.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden di RSI Sunan Kudus

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	0	0.0
SMP	6	13.6
SMA	25	56.9
Perguruan Tinggi	13	29.5
Total	44	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan responden paling banyak adalah lulusan SMA sebanyak 25 responden (56,9%), lulusan perguruan tinggi sebanyak 13 responden (29,5%) dan lulusan SMP sebanyak 6 responden (13,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Guru	4	9.1
IRT	13	29.5
Karyawan Swasta	17	38.6
PNS	1	2.3
Wiraswasta	9	20.5
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak adalah karyawan swasta sebanyak 17 responden (38,6%), IRT sebanyak 13 responden (29,5%), Wiraswasta sebanyak 9 responden (20,5%), Guru sebanyak 4 orang (9,1%) dan PNS sebanyak 1 orang (2,3%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Paritas Responden di RSI Sunan Kudus

Paritas	Jumlah	Persentase (%)
Primipara	20	45.5
Multipara	24	54,5
Total	44	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan paritas paling banyak adalah multipara sebanyak 24 responden (54,5%) dan primipara sebanyak 20 responden (45,5%).

Tabel 5 Distribusi Senam Kegel di RSI Sunan Kudus

Senam Kegel	Jumlah	Persentase (%)
Sering Senam Kegel	18	40.9
Jarang Senam Kegel	22	50.0
Tidak pernah Senam Kegel	4	9.1
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa paling banyak responden jarang melakukan senam kegel sebanyak 22 responden (50,0%), sering melakukan senam kegel sebanyak 18 responden (40,9%) dan tidak pernah melakukan senam kegel sebanyak 4 responden (9,1%).

Tabel 6 Distribusi Rupture Perineum di RSI Sunan Kudus

Ruoture Perineum	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Rupture	11	25.0
Derajat 1	19	43.2
Derajat 2	14	31.8
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa tingkat rupture perineum paling banyak derajat 1 sebanyak 19 responden (43.2%), rupture derajat 2 sebanyak 14 responden (31.8%) dan tidak mengalami rupture sebanyak 11 responden (25,0%).

Tabel 7 Analisa Hubungan Kegel Exercise Terhadap Tingkat Ruptur Perineum di RSI Sunan Kudus

Derajat Ruptur	Kegel Exercise						Total	Sig. (2 Tailed)	
	Sering		Jarang		Tidak pernah				
	f	%	f	%	f	%	F		%
Tidak Ruptur	11	25	0	0	0	0	1	25	0,000
Derajat I	7	15,7	12	27,5	0	0	9	43,2	
Derajat II	0	0	10	22,7	4	9,1	14	31,8	
Total	18	40,7	22	50,2	4	9,1	44	100	

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa responden yang sering melakukan latihan kegel tidak mengalami ruptur sebanyak 11 responden (25%) dan yang mengalami ruptur derajat 1 sebanyak 7 responden (15,7%). Responden yang jarang melakukan latihan kegel mengalami ruptur derajat 1 sebanyak 12 orang (27,5%) dan yang mengalami ruptur derajat 2 sebanyak 10 responden (22,7%). Responden yang tidak pernah melakukan latihan kegel mengalami ruptur derajat 2 sebanyak 4 orang (9,1%).

Hasil analisa uji *Chi-Square* mendapatkan nilai 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan *kegel exercise* terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin di RSI Sunan Kudus karena nilai $p\ 0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

1. Tindakan Senam Kegel di RSI Sunan Kudus

Hasil penelitian didapatkan bahwa paling banyak responden jarang melakukan

senam kegel sebanyak 22 responden (50,0%), sering melakukan senam kegel sebanyak 18 responden (40,9%) dan tidak pernah melakukan senam kegel sebanyak 4 responden (9,1%). Peneliti melihat responden melakukan senam kegel dari data yang telah didapatkan, yakni dari intrview langsung dengan responden. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan rupture uteri adalah dengan melakukan kegel exercise secara rutin. Kegel adalah salah satu gerakan yang biasa dilakukan dalam yoga dan dapat dijadikan sebagai latihan selama masa kehamilan untuk memperkuat otot pubococcygea di area perianal. Tujuannya adalah agar otot dasar panggul kuat dan jaringan perineum lebih fleksibel (Jaffar dkk. 2022).

Senam kegel merupakan salah satu bentuk asuhan kehamilan pada ibu yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga dapat memperkuat otot saluran kemih dan otot vagina (Proverawati dan Anggriyana TW. 2016). Selain itu, Senam Kegel juga untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, untuk menguatkan otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi (Widianti, A.T. & Proverawati 2018).

Menurut peneliti latihan senam kegel merupakan asuhan ibu hamil dalam bentuk latihan yang bertujuan mempersiapkan diri untuk menghadapi proses persalinan. Latihan kegel dilakukan dengan melatih otot-otot panggul, otot sekitar anus dan otot pada perineum yang berperan pada saat persalinan. Latihan ini dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot-otot tersebut sehingga menjadi lebih elastis dan kuat, sehingga pada proses persalinan saat janin keluar otot-otot ini menjadi lebih kuat ketika meregang. Latihan ini dilakukan selama seminggu sekali dengan durasi 15 menit setiap kali latihan. Latihan senam kegel dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi persalinan dan memberikan manfaat dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan, karena jaringan otot sudah dilatih melalui gerakan meregang dan menarik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asiyah dan Irawati (2023) diperoleh senam kegel 18 responden (50%) dan tidak senam kegel 18 responden (50%). Tingkat rupture perineum paling banyak derajat 1 dan derajat 2 masing-masing sebanyak 13 responden (36.1%). Nilai p value 0,0001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa penerapan *kegel exercise* efektif menurunkan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin primipara.

Penelitian oleh Putri, Rositawati dan Nurzakayah (2024), menunjukkan responden yang melakukan senam kegel diantara 5 responden terdapat 3 responden yang tidak mengalami ruoture dan 2 lainnya mengalami rupture. Pada responden yang tidak melakukan senam kegel diantara 5 responden terdapat 4 responden yang mengalami rupture dan 1 lainnya tidak mengalami rupture. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,0002$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Penelitian lain mendapatkan bahwa tindakan untuk mendukung persalinan adalah dengan senam kegel dan *birth ball* (Clarasari 2022). Ibu yang melakukan senam kegel dapat menahan kontraksi pada saat persalinan dan mengatur pernafasan saat mendedan. Latihan pada masa kehamilan mendorong ibu untuk berlatih bernafas dengan baik. Ketika ibu menghembuskan napas, bersamaan dengan itu pula ibu harus mengempeskan perutnya seolah menekan agar udara keluar melalui perut. Secara otomatis akan membuat otot perut menekan rahim dan janin sehingga tanpa disadari saat ibu menghembuskan napas dengan pelan dan panjang maka kepala bayi akan semakin terdorong masuk ke jalan lahir (Medafia Idaman 2020).

Penelitian lain mendapatkan bahwa tindakan untuk mendukung persalinan adalah dengan senam kegel dan *birth ball* (Clarasari 2022). Ibu yang melakukan

senam kegel dapat menahan kontraksi pada saat persalinan dan mengatur pernafasan saat mengedan. Latihan pada masa kehamilan mendorong ibu untuk berlatih bernafas dengan baik. Ketika ibu menghembuskan napas, bersamaan dengan itu pula ibu harus mengempeskan perutnya seolah menekan agar udara keluar melalui perut. Secara otomatis akan membuat otot perut menekan rahim dan janin sehingga tanpa disadari saat ibu menghembuskan napas dengan pelan dan panjang maka kepala bayi akan semakin terdorong masuk ke jalan lahir (Medafia Idaman 2020).

2. Tingkat Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin di RSI Sunan Kudus

Hasil penelitian mendapatkan tingkat rupture perineum paling banyak derajat 1 sebanyak 19 responden (43.2%), rupture derajat 2 sebanyak 14 responden (31.8%) dan tidak mengalami rupture sebanyak 11 responden (25,0%). Kejadian rupture disebabkan perineum yang kaku dan tidak elastis dimana harus dilalui bayi yang keluar, sehingga terjadi robekan jaringan di perineum. Kondisi rupture derajat 1 ditandai adanya robekan pada selaput lendir vagina, derajat 2 adanya robekan selaput lendir vagina dan otot perinea transversalis, tetapi tidak mengenai spingter ani. Penelitian ini tidak ditemukan adanya rupture derajat III dan IV.

Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam baik itu robekan yang disengaja dengan episiotomi maupun robekan secara spontan akibat dari persalinan, robekan perineum ada yang perlu tindakan penjahitan ada yang tidak perlu. Dari jahitan perineum dapat menimbulkan rasa nyeri. Rupture perineum yang tidak mendapatkan perhatian akan menyebabkan komplikasi serius dalam persalinan dan nifas (Triani 2020)(Yulinda dan Utami, 2023).

Menurut peneliti kejadian rupture perineum merupakan salah satu komplikasi persalinan yang ditandai dengan jaringan yang terputus. Robekan ini terjadi karena jaringan terkoyak ketika janin berusaha untuk keluar selama persalinan sehingga menyebabkan jaringan menjadi robek. Kondisi yang menyebabkan rupture diantaranya adalah perineum kurang elastis, cara mengejan yang kurang tepat, bayi besar, usia ibu dan paritas. Kondisi ini membuat jaringan perineum menjadi rapuh dan rupture. Asuhan persalinan berupaya mencegah kejadian rupture melalui berbagai cara, karena mengingat dampak dari rupture ini dapat membahayakan kondisi ibu seperti nyeri, perdarahan dan infeksi.

Perineum yang kaku dapat membuat robekan luas. Sekitar 70 % ibu melahirkan pervagina mengalami trauma perineum.

Ruptur perineum umumnya terjadi pada ibu primigravida karena jalan lahir belum pernah dilalui bayi sama sekali dan otot masih kaku, tetapi pada ibu multigravida tidak menutup kemungkinan juga bisa mengalami robekan perineum. Ibu yang sudah melahirkan seharusnya perineum bisa menjadi elastis, namun kenyataannya masih ditemui ibu multigravida saat persalinan tetap mengalami ruptur (Triani 2020).

Sejalan dengan penelitian oleh Yulinda dan Utami (2023), menunjukkan hasil didapatkan dari masing-masing kelompok terdapat sebanyak 66,67% dari kelompok kontrol yang mengalami ruptur perineum, sedangkan pada kelompok perlakuan sebanyak 33,34% yang mengalami ruptur perineum. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden merupakan primigravida. Primigravida merupakan salah satu faktor risiko terjadinya robekan atau ruptur perineum. Secara fisiologis perineum merupakan organ yang terdiri dari otot, kulit dan jaringan yang elastis. Maka semakin sering ibu melahirkan, perineum akan semakin elastis. Akan tetapi dapat juga ditemui perineum yang kaku pada multigravida dan terutama pada primigravida.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya ruptur perineum antara lain adalah faktor

maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal antara lain paritas, umur ibu, keadaan perineum, kelenturan perineum, mengejan terlalu kuat. Faktor janin antara lain berat janin dan posisi janin oksipito posterior, presentasi muka. Faktor penolong adalah dalam cara memimpin mengejan, keterampilan menahan perineum saat ekspulsi kepala, posisi meneran dan faktor persalinan pervaginam (Mochtar, 2011 dalam (Medafia Idaman 2020)).

3. Anilasa Bivariat

Hasil penelitian dari analisa *Chi-Square* mendapatkan nilai 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan *kegel exercise* terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin di RSI Sunan Kudus karena nilai $p \ 0,000 < 0,05$. Pengaruh ini dapat dilihat dari persentase yaitu responden yang sering melakukan latihan kegel tidak mengalami ruptur sebanyak 11 responden (25%) dan yang mengalami ruptur derajat 1 sebanyak 7 responden (15,7%). Responden yang jarang melakukan latihan kegel mengalami ruptur derajat 1 sebanyak 12 orang (27,5%) dan yang mengalami ruptur derajat 2 sebanyak 10 responden (22,7%). Responden yang tidak pernah melakukan latihan kegel mengalami ruptur derajat 2 sebanyak 4 orang (9,1%).

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa latihan kombinasi senam kegel pada

masa kehamilan trimester III (mulai diusia kehamilan 34 minggu), lebih mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan. Senam kegel dengan melatih otot-otot sekitar anus dan perineum agar menjadi lebih kuat dan elastis, sehingga pada saat dilalui janin keluar dapat lebih kuat dan tidak mengalami robekan akibat peregangannya (Medafia Idaman 2020).

Menurut peneliti latihan senam kegel merupakan bentuk asuhan kebidanan dalam kehamilan dan persalinan dengan memberikan latihan senam kegel yang dilakukan sejak usia kehamilan 34 minggu sampai periode persalinan dapat mengurangi kejadian rupture. Proses ini disebabkan senam kegel dengan melatih otot dasar panggul, otot perineum yang dilatih dengan diregangkan dan dikencangkan membuat perineum menjadi lebih elastis. Pada saat perineum elastis, maka saat dilalui janin ketika persalinan akan mampu meregang dan tidak rapuh (robek). Latihan senam kegel juga membuat otot-otot menjadi lebih kuat dan tidak mudah terkoyak pada saat janin lahir.

Laserasi perineum dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor maternal, janin, dan penolong. Faktor maternal meliputi perineum rapuh dan oedema, primigravida, pintu bawah panggul sempit, kelenturan jalan lahir,

mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forseps, versie ekstraksi dan embriotomi, varikosa pelvis maupun jaringan parut perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipito posterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti hidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, ketrampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar 2016).

Bahaya dan komplikasi ruptur perineum diantaranya perdarahan, infeksi dan dispareunia (nyeri selama berhubungan seksual). Perdarahan pada ruptur perineum dapat menjadi hebat khususnya pada robekan derajat dua dan tiga. Perdarahan juga bisa menjadi banyak jika robekan perineum meluas ke samping atau naik ke vulva mengenai klitoris. Ruptur perineum dapat dengan mudah terkontaminasi feces karena dekat dengan anus. Infeksi terjadi jika luka tidak dapat segera menyatu sehingga timbul jaringan parut. Jaringan parut yang terbentuk sesudah laserasi perineum dapat menyebabkan nyeri selama berhubungan. Perineum yang kaku dapat membuat robekan luas tak terhindarkan (Bobak, 2010 dalam (Medafia Idaman dan Niken 2020)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida yang melakukan senam kegel dapat mengurangi terjadinya ruptur perineum sehingga proses persalinan terjadi dengan menyenangkan dan memberikan pengalaman persalinan yang menyenangkan (Clarasari 2022). Penelitian lain disebutkan senam kegel efektif dalam menurunkan insiden rupture perineum ($p\ 0,032 < 0,05$) (Iqmy 2019). Upaya mengurangi ruptur pada perineum dapat dilakukan senam kegel (*kegel exercise*). Latihan ini dilakukan oleh ibu primipara mulai pada usia kehamilan 34 minggu hingga mendekati persalinan. Keelastisitasan otot-otot perineum yang telah dilatih oleh senam Kegel saat mendekati persalinan dapat meminimalkan terjadinya robekan perineum pada saat persalinan, hal ini dapat meminimalkan resiko infeksi penyembuhan dari luka perineum (Donmez, S dan Kavlak 2020).

Sejalan dengan penelitian Asiyah dan Irawati (2023), Hasil dari analisa Mann Whitney didapatkan nilai 0,0001 yang berarti adanya pengaruh kegel exercise terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara di Klinik Srikandi Husada karena nilai $p\ 0,0001 > 0,05$. Upaya penanganan untuk mengurangi terjadinya robekan perineum pada saat persalinan spontan yaitu dengan cara melakukan *Kegel exercise* dari hamil muda hingga

selanjutnya dengan sesering mungkin dan konstan dilakukan, serta menjaga masa kehamilan dengan semangat, cermat dan sehat, selalu memeriksakan kehamilan pada tempat pelayanan kesehatan yang terjangkau guna mendeteksi keadaan serta kesejahteraan janin di dalam kandungan, serta mengatur asupan gizi dengan pola diit seimbang (Asiyah, Irawati, dan Nurwulan 2023).

KESIMPULAN

Ada hubungan *kegel exercise* terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin di RSI Sunan Kudus karena nilai $p\ 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, Nor, Irawati, Dan Dyan Maya Nurwulan. 2023. "Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Tingkat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 14 (1): 235–44. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1675>.
- Dinas Kesehatan, Awa Tengah. 2025. "Angka Kematian Ibu Di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024." 20 Februari 2025. <http://data.jatengprov.go.id/dataset/angka-kematian-ibu-di-provinsi-jawa-tengah-tahun-2020-2004>.

- Donmez, S Dan Kavlak, O. 2020. "Effects Of Perineal Massage And Kegel Exercises On The Integrity Of Postnatal Perine." *Health* 7:495–505. <https://doi.org/10.3390/Ijerph19063574>.
- Jaffar, Aida, Noor Muhammad, Sherina Mohd Sidik, Novia Admodisastro, Rosliza Abdul Manaf, Chai Foo, Dan Nazhatussima Suhaili. 2022. "Feasibility And Usability Of Kegel Exercise Pregnancy Training App (Kept App) Among Pregnant Women With Urinary Incontinence." *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 19 (6): 3574.
- Mochtar, Rustam. 2016. *Sinopsis Obstetric*. Jakarta: Egc.
- Triani, Evi. 2020. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Ruptur Perineum Derajat Ii Di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta."
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2018. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjasastro, Hanifa, Abdul Bari Saifudin, Dan Rachimhadhi Triatmojo. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.