



PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM KEGEL UNTUK PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM

Mira Sari¹, Maryam Latifah Harahap²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmais Padangsidempuan Program Studi Kebidanan
Program Diploma Tiga

¹mir123sari@gmail.com, ²maryamlatifahharahap@gmail.com

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) worldwide in 2009 there were 2,7 cases of perineal injuries in women giving birth, this figure is estimated to reach 6,3 million in 2020 (Yuliana, 2020). The purpose of this study was to find out the knowledge of postpartum mothers about kegel exercises to health perineal wounds at the Mona Durryah Siregar Midwife clinic, SKM Padangsidempuan City In 2023. The benefits of this research can be the knowledge of postpartum mothers about kegel exercises. This research is descriptive using an accidental sampling technique where the sample is 30 respondents by using a questionnaire examined based on age, education, work, parity, and resources. Based on the results of a study of 30 respondents, the frequency distribution was obtained based on the majority having less knowledge of 25 people (83%), the majority having less knowledge of moderate age 20-39 years of people (76%), the majority having less knowledge with tertiary education as many as 22 people (73%), the majority knowledge with housework as many as 10 people (33%), the majority knowledge with mothers who gave birth twice as many as 12 people (40%), the majority knowledge with sources of information from health workers as many as 15 people (50%). Based on the results of the study, it can be concluded that the majority of postpartum women's knowledge about kegel exercises is still lacking, so it is expected that respondents will increase their knowledge about kegel exercises from health workers, electronic media and print media

Keywords: Knowledge, Postpartum Mothers, Kegrel Exercise, Perineum Wound.

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization (WHO)* di seluruh dunia pada tahun 2009 kasus luka perineum terjadi 2,7 pada ibu bersalin, angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta di tahun 2020 (Yuliana, 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan Ibu nifas tentang senam kegel untuk menyembuhkan luka perineum di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023. Manfaat penelitian ini dapat menambah wawasan ibu nifas tentang Senam Kegrel. Penelitian ini bersifat deskriptif menggunakan teknik *Accidental sampling* dimana sampel sebanyak 30 responden dengan menggunakan kuesioner yang diteliti berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, paritas dan sumber informasi. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 25 orang (83%), mayoritas berpengetahuan kurang umur sedang 20-39 tahun sebanyak 23 orang (76%), mayoritas berpengetahuan kurang dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 22 orang (73%), mayoritas berpengetahuan kurang dengan pekerjaan IRT sebanyak 10 orang (33%), mayoritas berpengetahuan kurang dengan ibu yang melahirkan 2 kali sebanyak 12 orang (40%), mayoritas berpengetahuan kurang dengan sumber informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 15 orang (50%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang senam kegel masih kurang sehingga diharapkan kepada responden untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam kegel melalui tenaga kesehatan, media elektronik, dan media cetak.

Kata Kunci

: Pengetahuan, Ibu Nifas, Senam kegel, Luka Perineum.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian Ibu dan Bayi di Indonesia, masa nifas yaitu masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Saleha, 2009).

Luka pada perineum umumnya terjadi pada masa persalinan, dengan sebab kepala janin terlalu cepat lahir, persalinan tidak dipimpin sebagaimana mestinya, sebelumnya pada perineum terdapat banyak jaringan, pada persalinan dengan distosia bahu. Jenis robekan perineum dapat dibagi menjadi 4 tingkat yaitu tingkat I, tingkat II, tingkat III dan tingkat IV (Rukiyah, 2011).

Perawatan luka perineum merupakan pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil, Perawatan luka perineum telah banyak dilakukan salah satunya dengan pemberian kompres es, pemberian obat-obatan seperti betadine, selalu membersihkan vulva maupun perineum dan melakukan senam kegel (Walyani, 2022).

Ibu nifas yang mengalami luka perineum sangat rentan terhadap infeksi, Penyebab infeksi nifas yaitu masuknya kuman kedalam alat kandungan dapat berasal dari luar (eksogen), atau dari jalan lahir penderita sendiri (endogen). Mikroorganisme endogen lebih sering menyebabkan infeksi (Dewi, 2011).

Senam kegel dilakukan untuk menguatkan otot dasar panggul (*pubococcygeus muscles*) atau disebut otot *Pubococcygeus* (PC). Otot *pubococcygeus* adalah bagian tubuh yang penting bagi wanita, karena disanalah berkumpulnya otot-otot yang bertugas menyangga organ-organ penting seperti kandung kemih, rahim, dan rektum, agar tetap ditempatnya dan berfungsi dengan baik. Karena tugasnya untuk menyangga organ-organ penting tersebut, otot *Pubococcygeus* harus kuat, kita bisa merasakan dimana otot *Pubococcygeus* berada (Dewi, 2015).

Senam kegel dapat memperkuat otot-otot vaginal dan perineal yang akan mempercepat penyembuhan pasca bersalin. Kehamilan, persalinan, kegemukan dan batuk berat dapat menjadi beban bagi otot panggul. Bila dasar otot panggul melemah, organ-organ panggul wanita akan melorot dan menonjol keluar lewat vagina. Kondisi tersebut dinamakan prolapsis uterus atau vagina yang seringkali membuat wanita kencing dan buang air tanpa sengaja (Widianti, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hampir 90 % proses persalinan normal mengalami robekan perineum, di seluruh dunia pada tahun 2009 kasus luka perineum terjadi 2,7 pada ibu bersalin, angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun

2020. Seiring dengan bidan yang tidak mengetahui asuhan kebidanan dengan baik dan kurang pengetahuan ibu tentang perawatan luka jahitan perineum ibu dirumah (Yuliana, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kematian Ibu adalah kematian seorang wanita saat hamil dan 42 hari setelah melahirkan dengan komplikasi utama yang menyebabkan 75% kematian ibu adalah perdarahan hebat, infeksi pada masa setelah melahirkan, aborsi yang tidak aman, tekanan darah tinggi dan persalinan lama atau terhambat (WHO, 2020).

Negara maju di Amerika pada ibu bersalin terdapat 40% Ibu mengalami rupture perineum (luka perineum). Namun di Asia masalah robekan perineum cukup banyak dalam masyarakat terdapat 50% kejadian robekan perineum terjadi di Asia (Yuliana, 2020)

Di negara Asia Tenggara terjadi peningkatan jumlah kematian Ibu akibat komplikasi pada masa setelah bersalin, seperti negara Singapura adalah 6 per kelahiran hidup, Malaysia mencapai 160 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam sama seperti negara Malaysia, Filipina 112 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 33 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Jumlah AKI yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan (2020), menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia, jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus (termasuk perdarahan pada luka perineum), hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Di Indonesia luka perineum pada masa nifas dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam, pada tahun 2016 menunjukkan total 1.951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum sebanyak 8% karena robekan episiotomi dan 29% karena robekan spontan pada jalan lahir (Depkes RI, 2016).

Infeksi masih menyumbang angka kematian pada ibu nifas jika tidak ditangani akan menimbulkan komplikasi seperti infeksi pada kandung kemih maupun infeksi dari jalan lahir. Infeksi ini tidak bisa dibiarkan karena menyebabkan kematian pada ibu nifas sebanyak 50%. Sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan, Prevalensi ibu bersalin yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% dan pada ibu umur 32-39 tahun sebesar 62% (Yuliana, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan, Komplikasi selama masa

nifas menurut karakteristik umur 10-45 tahun, di Sumatera Utara terhitung 5.089 yaitu dengan komplikasi 10,17% kasus perdarahan pada jalan lahir 1,19%, keluar cairan baru dari jalan lahir 0,65%, (Risksdas RI, Sumatera Utara, 2018).

Laporan Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan (2016), menunjukkan bahwa upaya kesehatan yang dilakukan seperti melakukan kunjungan pada masa nifas dengan menerapkan pelayanan kesehatan pada ibu nifas di kota Padangsidimpuan telah direalisasikan 72,7%, namun belum mencapai target yaitu 79% di tahun 2016 (Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan, 2016).

Menurut penelitian Pertiwi (2017), yang berjudul Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum tentang Senam Kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember, di dapatkan hasil penelitian pada Tahap Tahu sebagian besar (50%) adalah cukup dan pada Paham sebagian besar (50%) adalah cukup.

Pada survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 14 Januari 2023, peneliti secara kebetulan mengunjungi 2 orang Ibu nifas, dengan luka perineum derajat II di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM. Selanjutnya peneliti bertanya tentang senam kegel kepada Ibu nifas tersebut dan melakukan tanya jawab, 2 Ibu nifas tersebut sama sekali tidak mengetahui tentang senam kegel dan belum pernah mendengar sama sekali tentang senam kegel.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti, kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Senam kegel memang belum banyak dikenal oleh masyarakat, namun melihat dari data tersebut peneliti tertarik mengangkat judul tentang “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023”.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, merupakan penelitian yang dilakukan dengan bertujuan untuk membuat gambaran dengan desain deskriptif, yaitu suatu keadaan secara objektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang atau yang sedang terjadi (Notoadmodjo, 2010).

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi didalam masyarakat (Notoadmodjo, 2010). Metode penelitian

yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.

Populasi penelitian merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang di teliti. Sedangkan objek yang di teliti dan di anggap mewakili seluruh objek yang di teliti (Notoadmodjo, 2010). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu nifas di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel pada penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik (Notoadmodjo, 2010). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Accidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel pada ibu nifas yang di temui dan kebetulan ada di klinik bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan tahun 2023 tanpa perencanaan. Adapun sampel pada penelitian ini yaitu 30 responden ibu nifas di klinik bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan. Dalam melakukan penelitian yaitu kurang lebih selama 21 hari.

HASIL

Tingkat Pengetahuan Responden

Tabel 1.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Berdasarkan Pengetahuan Di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023

No.	Pengetahuan	F	%
1.	Baik	2	7
2.	Cukup	3	10
3.	Kurang	25	83
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1.1 diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 25 orang (83%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Berdasarkan Umur Di Klinik Bidan Mona Durrayah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023

No	Umur	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Muda < 20 tahun	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Sedang 20-39 tahun	2	7	3	10	23	76	28	93
3	Tua 40-59 tahun	0	0	0	0	2	7	2	7
Jumlah		2	7	3	10	25	83	30	100

Berdasarkan tabel 1.2 diperoleh bahwa dari 30 responden, mayoritas berpengetahuan kurang dengan umur sedang 20-39 tahun sebanyak 23 orang (76%). Minoritas berpengetahuan kurang dengan umur tua 40-59 tahun sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 1.3
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Berdasarkan Pendidikan Di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023

No	Pendidikan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	SD/ Sederajat	0	0	0	0	0	0	0	0
2	SMP/ Sederajat	0	0	0	0	0	0	0	0
3	SMA/ Sederajat	2	7	0	0	3	10	5	17
4	Perguruan Tinggi	0	0	3	10	22	75	25	83
Jumlah		2	7	3	10	25	83	30	100

Berdasarkan tabel 1.3 diperoleh bahwa dari 30 responden, mayoritas berpengetahuan kurang dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 22 orang (73%), dan minoritas responden berpengetahuan baik dengan SMA/ sederajat sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 1.4
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Berdasarkan Pekerjaan Di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023

No	Pekerjaan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	PNS	0	0	2	7	7	23	9	30
2	Karyawan Swasta	0	0	0	0	8	27	8	27
3	Buruh	0	0	0	0	0	0	0	0
4	IRT	2	7	1	3	10	33	13	43
Jumlah		2	7	3	10	25	83	30	100

Berdasarkan tabel 1.4 diperoleh bahwa dari 30 responden, mayoritas berpengetahuan kurang dengan pekerjaan IRT sebanyak 10 orang (33%), dan minoritas responden yang berpengetahuan cukup dengan pekerjaan IRT sebanyak 1 orang (3%).

Tabel 1.5
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Berdasarkan Paritas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023

No	Paritas	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Ibu melahirkan 1 kali	0	0	2	7	6	20	8	27
2	Ibu melahirkan 2 kali	1	3	0	0	12	40	13	43
3	Ibu melahirkan 3-4 kali	1	3	1	3	5	16	7	23
4	Ibu melahirkan 5 kali atau lebih	0	0	0	0	2	7	2	7
Jumlah		2	6	3	10	25	83	30	100

Berdasarkan tabel 1.5 diperoleh bahwa dari 30 responden, mayoritas berpengetahuan kurang dengan ibu melahirkan 2 kali sebanyak 12 orang (40%), dan minoritas responden yang berpengetahuan cukup dengan ibu melahirkan 2 kali sebanyak 1 orang (3%).

Tabel 1.6
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Berdasarkan Sumber Informasi Di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023

No	Sumber Informasi	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang			
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Media Cetak	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Media Elektronik	2	7	0	0	10	33	12	40
3	Tenaga Kesehatan	0	0	3	10	15	50	18	60
Jumlah		2	7	3	10	25	83	30	100

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh bahwa dari 30 responden, mayoritas berpengetahuan kurang dengan tenaga kesehatan sebanyak 15 orang (50%) dan minoritas berpengetahuan baik dengan Media elektronik sebanyak 2 orang (7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang Senam Kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Responden yang berpengetahuan baik 2 orang (7%), berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 25 orang (83%).

Dari hasil penelitian yang diperoleh mengenai “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidimpuan Tahun 2023”. Mayoritas responden berpengetahuan kurang, hal ini disebabkan karena ketidakingintahuan responden tentang senam kegel dan responden kurang mendapatkan informasi tentang senam kegel baik dari tenaga kesehatan maupun media informasi lainnya. Sehingga perlu untuk ditingkatkan pengetahuannya dengan cara memberikan penyuluhan dan mendemonstrasikan tentang senam kegel oleh tenaga kesehatan kepada responden agar wawasan responden semakin bertambah.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum adalah tidak ada responden yang berumur muda <20 tahun. Berdasarkan umur sedang 20-39 tahun berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), berpengetahuan kurang sebanyak 23 orang (76%). Berdasarkan umur tua 40-59 tahun berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%).

Menurut hasil yang diperoleh bahwa penelitian tidak sejalan dengan teori, karena responden yang berumur sedang 20-39 tahun lebih baik

pengetahuannya dari pada responden yang berumur tua 40-59 tahun, hal ini disebabkan karena responden yang berumur muda 20-39 tahun, akan lebih berperan aktif dalam kehidupan sosial serta lebih banyak waktu untuk membaca dan lebih berinisiatif mencari informasi baik itu dari media sosial, media cetak maupun tenaga kesehatan. Disamping itu setelah fakta yang ditemukan di lapangan bahwa ketidaktahuan ibu-ibu yang berumur tua 40-59 tahun karena mereka hanya fokus pada merawat bayinya dari pada merawat diri sendiri dan responden beranggapan sudah mempunyai pengalaman yang baik pada anak sebelumnya. Selain itu, senam kegel merupakan ilmu baru bagi masyarakat, sehingga responden kurang berminat dan kurang yakin dengan ilmu baru tersebut, sehingga pengetahuan responden kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum adalah tidak ada responden yang berpendidikan SD/ sederajat dan SMP/ sederajat. Berdasarkan pendidikan SMA/ sederajat yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan cukup tidak ada (0%), berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10%). Pendidikan perguruan tinggi berpengetahuan baik tidak ada (0%), berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (10%), berpengetahuan kurang sebanyak 22 orang (73%).

Menurut hasil yang diperoleh bahwa penelitian tidak sejalan dengan teori, dimana responden yang memiliki pendidikan SMA/ sederajat memiliki pengetahuan yang baik dibandingkan responden yang berpendidikan perguruan tinggi. Hal ini disebabkan karena responden yang berpendidikan perguruan tinggi kurang tertarik dengan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum dan responden merasa kurang yakin untuk melakukan latihan senam kegel, sedangkan responden yang berpendidikan SMA/ sederajat kemungkinan mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi sehingga responden lebih aktif mencari informasi dari alat komunikasi dan responden tidak segan bertanya kepada tenaga kesehatan maupun orang-orang sekitarnya mengenai informasi terbaru tentang senam kegel.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum adalah pengetahuan berdasarkan pekerjaan PNS berpengetahuan baik tidak ada (0%), berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (23%). Pengetahuan berdasarkan pekerjaan karyawan swasta berpengetahuan baik tidak ada (0%), berpengetahuan cukup tidak ada (0%), berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (27%). Tidak ada responden yang bekerja sebagai buruh. Pengetahuan berdasarkan pekerjaan IRT berpengetahuan baik yaitu 2 orang (7%), berpengetahuan cukup yaitu 1 orang (3%), dan berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang (33%).

Hal ini tidak sejalan dengan teori, dimana responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki pengetahuan baik dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai PNS dan karyawan swasta. Disamping itu, kemungkinan responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki waktu yang banyak untuk mencari informasi tentang senam kegel baik itu dari media sosial maupun dari tenaga kesehatan. Selain itu, ketidaktahuan responden yang bekerja sebagai PNS dan Karyawan swasta disebabkan karena kurangnya rasa keingintahuan yang tinggi tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum dan merasa senam kegel tidak ada manfaatnya untuk kesehatan, padahal senam kegel sangat baik untuk proses penyembuhan luka perineum pada masa nifas.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum adalah Pengetahuan berdasarkan Paritas ibu yang melahirkan 1 kali berpengetahuan baik tidak ada (0%), berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (20%). Pengetahuan berdasarkan Paritas ibu yang melahirkan 2 kali berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (40%). Pengetahuan berdasarkan Paritas ibu yang melahirkan 3-4 kali berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (16%). Berdasarkan Paritas ibu yang melahirkan 5 kali atau lebih berpengetahuan baik dan cukup tidak ada (0%), berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%).

Menurut hasil yang telah dilakukan bahwa penelitian ini tidak sejalan dengan teori karena diperoleh bahwa responden yang berparitas rendah lebih baik pengetahuannya daripada responden yang paritas tinggi. Kemungkinan hal ini disebabkan karena ibu yang berparitas tinggi tidak sempat mengupdate informasi terbaru dikarenakan terlalu banyak kesibukan dalam mengurus anak sehingga ibu tidak mendapatkan informasi terbaru tentang kesehatan. Selain itu, kurangnya rasa peduli responden dengan informasi-informasi kesehatan dan menganggap bahwa senam kegel adalah hal yang mudah untuk dilakukan, serta masih banyak ibu yang berpikiran bahwa senam kegel tidak terlalu penting untuk kesehatan ibu. Sehingga masih banyak ibu nifas yang berpengetahuan kurang tentang senam kegel

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang senam kegel adalah tidak ada responden yang menggunakan media cetak untuk mencari informasi. Pengetahuan berdasarkan sumber informasi dari media elektronik yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan cukup tidak ada (0%), berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang (33%). Pengetahuan berdasarkan dari tenaga kesehatan berpengetahuan baik tidak ada (0%), berpengetahuan

cukup sebanyak 3 orang (10%), berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50%).

Hal ini tidak sejalan dengan teori karena seharusnya responden yang memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan akan berpengetahuan lebih baik karena informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan menggunakan bahasa yang langsung dimengerti oleh responden, lebih akurat dan tepat sasaran. Disamping itu responden juga bisa langsung menanyakan hal-hal yang sulit dipahami kepada tenaga kesehatan terkait informasi kesehatan khususnya tentang senam kegel. Bila dibandingkan dengan media elektronik yang sering menggunakan bahasa latin yang kurang dimengerti oleh responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 25 orang (83%). dan responden yang berpengetahuan baik yaitu 2 orang (7%).
2. Pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum berdasarkan umur mayoritas berpengetahuan kurang dengan umur muda 20-39 tahun sebanyak 23 orang (76%) dan minoritas berpengetahuan kurang dengan umur tua 40-59 tahun sebanyak 2 orang (7%).
3. Pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum berdasarkan pendidikan mayoritas berpengetahuan kurang dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 22 orang (73%), dan minoritas responden berpengetahuan baik dengan SMA/ sederajat sebanyak 2 orang (7%).
4. Pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum berdasarkan pekerjaan, mayoritas berpengetahuan kurang dengan pekerjaan IRT sebanyak 10 orang (33%), dan minoritas responden yang berpengetahuan cukup dengan pekerjaan IRT sebanyak 1 orang (3%).
5. Pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum berdasarkan paritas, mayoritas berpengetahuan kurang dengan ibu melahirkan 2 kali sebanyak 12 orang (40%), dan minoritas responden yang berpengetahuan cukup dengan ibu melahirkan 2 kali sebanyak 1 orang (3%).
6. Pengetahuan responden tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum berdasarkan sumber informasi, mayoritas berpengetahuan kurang dengan tenaga kesehatan sebanyak 15

orang (50%) dan minoritas berpendidikan cukup dengan media elektronik sebanyak 2 orang (7%).

SARAN

Hasil penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat penulis sampaikan untuk meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Bidan Mona Durryah Siregar, SKM Kota Padangsidempuan Tahun 2023 sebagai berikut:

1. Bagi Responden
Diharapkan bagi responden agar lebih giat lagi mencari informasi-informasi dari berbagai pihak ataupun media lainnya terkait program senam kegel agar memiliki pengetahuan yang baik karena dalam periode senam kegel merupakan masa yang penting untuk menyembuhkan luka perineum pada masa nifas.
2. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk lebih aktif memberikan informasi yang lebih jelas berupa penyuluhan tentang senam kegel untuk lebih meningkatkan pengetahuan ibu nifas tersebut dan tenaga kesehatan tersebut bisa menerapkan senam kegel kepada masyarakat.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan memberikan informasi mengenai senam kegel, mengembangkan ilmu kebidanan, dan dapat digunakan sebagai referensi kepada peneliti selanjutnya, dan penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut tentang program senam kegel dari segi sikap dan perilaku ibu nifas.
4. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan petugas kesehatan terutama bidan bekerja sama dengan instansi kesehatan mengadakan kegiatan penyuluhan untuk memberikan informasi mengenai senam kegel sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang senam kegel.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, L. R., (2015). *Senam Kecantikan*. Yogyakarta: flashbook.
- Dewi, V. N. L., dan Sunarsih, T (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Depkes RI. Data Ibu Nifas dengan Luka Perineum, 2016.
- Mochtar, (2011). *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi*, jilid 2. Jakarta: EGC.
- Notoadmodjo, S (2010). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S (2016). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pertiwi, B, L, (2017). Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal MID-Z (Midwifer Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol 2 No 1. Hal: 8-10.
- Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2016, melalui <https://123dok.com/document/zw9oxkly-profil-kesehatan-dinas-kesehatan-kota-padangsidadempuan-tahun.html> Diakses pada tanggal 21 Desember 2022, jam 14:08 WIB
- Profil Kesehatan Indonesia (2018). Melalui https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf (Diakses pada tanggal 20 Januari 2023).
- Profil Kesehatan Indonesia (2020). Melalui <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf> (Diakses pada tanggal 16 Januari 2023, jam 19.27 WIB)
- Riskesdas (2018). Sumatera Utara, melalui <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3878/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20SUMUT%202018.pdf> (Diakses pada tanggal 05 desember tahun 2018, jam 22.36 WIB).
- Rukiyah, A.Y, dkk, (2011). *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Saleha, S (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2022) *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Widianti A. T., & Proverawati, A. (2018). *Aplikasi Senam Untuk Kesehatan, Senam Kesehatan dilengkapi dengan contoh gambar*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO (World Health Organization) Tahun 2020, melalui https://www.ohchr.org/sites/default/files/INF_O_MMM_WEB.pdf (Diakses pada tanggal 16 Januari 2023, jam 19.33 WIB).
- Yuliana, D (2022). *Perawatan Luka Perineum Setelah Melahirkan Dengan Menggunakan Daun Binahong (Anredera Cordifolia (Tonore, Steen))*. Jakarta: NEM.