

WAWASAN IBU NIFAS MENGENAI SENAM KEGEL

Rita Sri Kurniawati

Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Jember,
Indonesia

Abstrak

Pertumbuhan kehamilan dan relaksasi otot-otot dasar panggul serta saluran vagina saat hamil dan melahirkan dapat mengubah seberapa longgar dinding perut. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan setelah melahirkan untuk mencapai tujuan. Latihan kegel, yang menargetkan otot dasar panggul pubococcygeus, pertama kali disyaratkan untuk membantu wanita yang tidak bisa mengatur buang air kecil, terutama setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk membekali ibu nifas dengan pengetahuan, pemahaman, dan praktik penggunaan senam kegel nifas. Populasi ibu nifas di Desa Tegal Besar Kaliwates Kabupaten Jember tahun 2021 menjadi subjek penelitian *Deskriptif*. 28 responden dari populasi sampel dipilih secara acak dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan pendekatan pengisian kuesioner. Berdasarkan analisis data, sebagian besar ibu nifas tahu (50%) dan sebagian besar paham (50%) memiliki wawasan cukup tentang senam kegel di Kecamatan Tegal Besar, Kecamatan Kaliwates, dan Kabupaten Jember pada tahun 2021. Harapannya, para ibu bersalin akan lebih giat mencari ilmu tentang senam kegel.

Kata kunci: wawasan, tahu, paham, ibu nifas, senam kegel

KNOWLEDGE LEVEL OF POSTPARTUM WOMEN ABOUT KEGEL EXERCISES IN TEGAL BESAR, KALIWATES, JEMBER

Rita Sri Kurniawati

Abstract

The growth of pregnancy and the relaxation of the pelvic muscles as well as vaginal canal during pregnancy and childbirth can change how loose the abdominal muscles are. Physical training can be used to to achieve the goal. Kegel training, which target the pubococcygeus muscles, helps women who cannot control urination well, especially post childbirth . This study aims to equip postpartum mothers with the knowledge, understanding, and practice of using postpartum Kegel training. The population of postpartum women in Tegal Besar Kaliwates Village, Jember Regency in 2021 is the subject of descriptive research. The 28 respondents from the sample population were randomly selected with a cross-sectional approach. Variable measurements were carried out using a questionnaire filling approach. Based on data analysis, most postpartum mothers know (50%) and most understand (50%) have sufficient knowledge about Kegel training in Tegal Besar District, Kaliwates District, and Jember Regency in 2021. The hope is that childbearing mothers will be more active to learn about Kegel training.

Keywords: knowledge, know savvy, understand, post childbirth mother, kegel training

Korespondensi: Rita Sri Kurniawati, Universitas Islam Jember, Jl.Tidar No 19, Jember, Jawa Timur. Email : ritasri.1207@gmail.com.

LATAR BELAKANG

Senam kegel adalah latihan yang dilakukan mulai hari

pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang

dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu (Wulandari dkk., 2016). Menurut Brayshaw (2017) Arnold Kegrel awalnya menemukan latihan Kegrel pada tahun 1948. Latihan Kegrel, yang menargetkan otot dasar panggul pubococcygeus, pertama kali diresepkan untuk membantu wanita yang tidak dapat mengatur buang air kecil, terutama setelah melahirkan. Setelah melahirkan, kegiatan seperti ini harus dilakukan sesering mungkin. Olahraga bertujuan untuk mempertahankan dan/atau meningkatkan sirkulasi ibu karena ibu mungkin mengalami trombosis vena atau kesulitan lain dengan sirkulasinya selama periode postpartum. Senam kegel dilakukan pada saat ibu benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi *obstetric* atau penyulit masa nifas. Ibu yang keadaan tidak baik merupakan kontraindikasi dilakukannya senam kegel misalnya hipertensi, pasca kejang, demam (Winkjosastro, 2019). Depkes RI (2016) menyebutkan capaian layanan ibu post partum naik daripada tahun sebelumnya yaitu dari 90% menjadi 95,82%, capaian paling tinggi Kabupaten Pasuruan dengan 100% dan paling rendah Pamekasan 84,12%. Menurut penelitian pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kaliwates di BKIA (Badan Kesehatan Ibu dan Anak) pada tanggal 28-29 Mei 2020, sebanyak 10 orang ibu nifas mengetahui cara melakukan senam Kegrel, sedangkan 3 orang lainnya dan 7 orang lainnya tidak. Peneliti tertarik untuk mengkaji pengetahuan ibu nifas tentang Senam Kegrel di Puskesmas Kaliwates Desa Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2021 sehubungan dengan kejadian tersebut di atas.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengenal tingkat wawasan ibu nifas mengenai senam kegel, sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu post partum mengenai senam kegel dan melatih ibu nifas.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Deskriptif adalah jenis penelitian yang dipakai yang bertujuan mendiskripsikan secara sistematis gambaran wawasan Ibu Nifas mengenai senam kegel dengan dengan pendekatan *cross sectional*. Data didapatkan dari kuisioner kemudian dianalisis dengan perhitungan rumus $P = x/y \times 100\%$ yang selanjutnya dimasukkan pada kriteria objektif yaitu baik jika jawaban benar dari subjek penelitian 76-100%, cukup jika jawaban benar 56-75%, Kurang baik jika jawaban benar < 56%. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan layak etik (*ethical clearance*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Islam Jember dengan nomor No. 08/L1.00-34/SEC/KEPK-UIJ/VII/2021.

POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2021 sejumlah 28 orang dengan teknik sampel menggunakan *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat diuraikan seperti di bawah ini:

Tabel 1.
Karateristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (orang)	%
18 – 20	5	17,9
21 – 23	4	14,3
24 – 26	12	42,9
27 – 29	3	10,7
30 – 35	4	14,3
Total	28	100,0

Menurut Tabel 1 di atas mayoritas ibu nifas berumur 24-26 tahun (42,9%).

Tabel 2.
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (orang)	%
SMP	5	17,9
SMA	12	42,9
D3	8	28,6
S1	3	10,7
Total	28	100,0

Menurut Tabel 2 di atas sebagian besar (42,9 %) ibu Nifas berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Tabel 3.
Karateristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (orang)	%
Ibu Rumah Tangga	17	60,7
Karyawan Swasta	4	14,3
Wiraswasta	7	25,0
Total	28	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui bahwa sebagian besar (60,7 %) ibu nifas bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 4.
Sebaran Ibu Nifas (pada Ranah Tahu)

Tingkat Pengetahuan (Ranah Tahu)	Frekuensi (orang)	%
Baik	6	21,4
Cukup	14	50,0
Kurang	8	28,6
Total	28	100,0

Menurut Tabel 4, mayoritas (50,0%) wawasan ibu nifas tentang senam kegel pada Ranah Tahu, sudah cukup. Kemampuan ibu nifas mengingat gerakan senam kegel dan menyebutkan otot yang dilatih melalui gerakan senam kegel pada ranah tahu menunjukkan bahwa ibu nifas memiliki wawasan yang cukup tentang latihan kegel.

Tabel 5.
Sebaran Ibu Nifas (pada Ranah Paham)

Tingkat Pengetahuan (Ranah Paham)	Frekuensi (orang)	%
Baik	7	25,0
Cukup	14	50,0
Kurang	7	25,0
Total	28	100,0

Menurut Tabel 5, mayoritas (50,0%) wawasan ibu nifas mengenai latihan kegel pada Ranah Paham, sudah cukup. Kemampuan ibu nifas untuk mendeskripsikan dan mendemonstrasikan senam kegel secara tepat seperti saat menahan kencing pada ibu nifas atau setelah melahirkan merupakan tanda bahwa ibu nifas memiliki derajat wawasan yang sesuai dalam ranah pemahaman.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan diskripsi data umum karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia sebagian besar (42,9%) ibu nifas adalah berumur 24-26 tahun, karakteristik subyek penelitian berdasarkan pendidikan sebagian besar (42,9%) ibu nifas adalah berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), karakteristik subyek penelitian berdasarkan pekerjaan sebagian besar (60,7%) adalah bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Notoatmodjo (2017) menyebutkan pengetahuan atau wawasan adalah hasil belajar dari mereka yang hanya memberikan jawaban "what". Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Menurut Latipun (2014) beberapa faktor yang berhubungan dengan karakteristik subyek adalah 1. Umur, dimana umur dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin dewasa usia seseorang dimungkinkan lebih sulit dilakukan modifikasi persepsi dan tingkah lakunya dibandingkan dengan klien yang berusia belasan tahun, karena berhubungan dengan fleksibilitas kepribadiannya, 2. Pendidikan, dimana pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandangnya terhadap diri dan lingkungannya. Karena itu akan berbeda sikap seseorang yang berpendidikan tinggi dibandingkan yang berpendidikan rendah. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan dalam pembangunan keseluruhan. Menurut Manuaba (2017) makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah orang tersebut menerima informasi. Tingkat Pendidikan terbagi dalam 3 tingkatan yaitu : a. Pendidikan rendah (termasuk pendidikan rendah adalah tamatan SD, tidak

tamat SD dan tidak sekolah) b. Pendidikan sedang (termasuk pendidikan sedang adalah yang telah menamatkan pendidikan SLTP) c. Pendidikan tinggi (termasuk pendidikan tinggi adalah yang telah tamat SLTA, Akademi/Perguruan Tinggi) 3. Budaya, Faktor sosiokultural budaya kelompok etnis, terutama keyakinan agamanya, mungkin mempengaruhi cara pengetahuan diproduksi. Secara khusus, ketika cita-cita sosial keagamaan diserap, 4. Jenis Kelamin, berkaitan dengan perilaku model bahwa individu melakukan model sesuai dengan jenis kelamin, 5. Intelegensi, Intelegensi pada prinsipnya mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri dan cara-cara pengambilan keputusan. Individu yang berintelegensi tinggi akan banyak yang berpartisipasi, 6. sosial ekonomi, status sosial ekonomi berpengaruh terhadap tingkat lakunya. Individu yang berasal dari keluarga yang status ekonominya baik dimungkinkan lebih memiliki sikap positif memandang diri dan masa depannya dibandingkan mereka yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah (Sulistyawati, 2018).

Berdasarkan temuan penelitian, wawasan ibu nifas mengenai senam kegel pada ranah paham (50,0%) cukup. Cukupnya wawasan atau pengetahun bisa dilihat pada tahap awal, ibu nifas sudah memiliki pemahaman yang baik tentang senam kegel yang dianggap mempertahankan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Mengingat kembali suatu detail tertentu dari seluruh tubuh yang diteliti atau stimulus yang diterima termasuk dalam derajat pengetahuan ini (Notoatmodjo, 2017). Dalam Ranah Tahu ditunjukkan bahwa ibu dapat mengingat kembali gerakan senam

kegel dan memberi nama otot-otot yang dilatih melalui gerakan senam Kegel, yang bermanfaat bagi ibu untuk lebih mudah mencapai orgasme, vagina akan lebih peka dan peka terhadap stimulasi, memperlancar peningkatan kepuasan hubungan seksual, menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing, dan mempercepat kondisi vagina setelah melahirkan. Suami juga bisa mengingat gerakan senam kegel dan menyebutkan otot yang dilatih melalui gerakan senam kegel (Universitas Sumatera Utara, 2017).

Menurut Notoatmodjo (2015), pemahaman diartikan dalam konteks kemampuan menjelaskan secara akurat tentang objek yang diketahui dan mampu menginterpretasikan informasi dengan benar. Orang yang mengerti harus mampu menjelaskan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, dan meramalkan objek yang diteliti.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah wawasan ibu nifas mengenai senam kegel pada ranah tahu dan ranah paham adalah cukup (50%), tetapi cukupnya pengetahuan dan pemahaman saja tidak cukup untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu. Wanita harus memiliki pengetahuan yang lebih baik untuk meningkatkan derajat kesehatan.

SARAN

1. Petugas kesehatan terutama Bidan lebih giat dan tidak bosan melakukan sosialisasi mengenai latihan kegel pada ibu nifas.
2. Masyarakat khususnya ibu nifas lebih giat mencari ilmu mengenai latihan kegel melalui berbagai media.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat

digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya terutama penelitian dengan variabel yang sama yaitu Wawasan ibu nifas mengenai senam kegel.

DAFTAR PUSTAKA

- Brayshaw Eileen. 2017. *Senam*
Eileen. 2017. *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan*, Jakarta: EGC.
- Hidayat. 2017. *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan RI, 2016. *Yang Perlu Diketahui Petugas Kesehatan tentang Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan United Nations Population.
- Latipun, 2014, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2017. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta: Arcan.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2015. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2017, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sulistiyawati, Ari. 2018. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*, Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Universitas Sumatera Utara, 2017, *Post Partum*, <http://repository.usu.ac.id/bitstream>.
- Winkjosastro, H, 2019, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, S.R. & Handayani S., 2016, *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*, Yogyakarta: Gosyen Publishing.