

STUDI KASUS : PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN OTOT DASAR PANGGUL PADA IBU NIFAS DI KLINIK BIDAN ISTRI UTAMI

Nida Rahmi¹, Tyas Ning Yuni Astuti A.², Budi Rahayu³

¹Email : nidarahminidanr20@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang : Masa nifas merupakan periode pemulihan pasca persalinan, terutama pada sistem *muskuloskeletal*. Persalinan pervaginam dapat menyebabkan peregangan, trauma, dan penurunan tonus otot dasar panggul akibat tekanan janin, sehingga meningkatkan risiko terjadinya disfungsi. Intervensi *non-farmakologis* seperti latihan otot dasar panggul termasuk senam kegel, dilakukan sebagai upaya preventif terhadap disfungsi otot dasar panggul yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul serta dapat meningkatkan sirkulasi darah pada perineum.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan senam kegel sebagai upaya penguatan otot dasar panggul dengan mengetahui konsep penerapan senam kegel, mengetahui kondisi sebelum dan kondisi sesudah penerapan senam kegel pada Ny. M di Klinik Bidan Istri Utami.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metodologi studi kasus. Subjek penelitian adalah Ny. M, ibu nifas multipara dengan keluhan terasa ‘jatuh’ pada genetalia dengan laserasi jalan lahir. Data dikumpulkan melalui wawancara, dokumentasi asuhan kebidanan, dan lembar observasi latihan kegel dan penilaian skala REEDA. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil : Sebelum intervensi, Ny. M merasakan sensasi ‘jatuh’ pada genetalia ketika berkemih dan nyeri pada luka perineum dengan skor REEDA 6. Setelah diberikan edukasi dan penerapan senam kegel secara rutin selama tujuh hari, sensasi ‘jatuh’ tersebut tidak lagi dirasakan dan proses intervensi ini juga membantu penyembuhan luka pada Ny. M berlangsung baik dengan penurunan skor REEDA menjadi 0 (luka baik).

Kesimpulan : Faktor aktivitas harian dan paritas pada Ny. M berpotensi meningkatkan resiko terjadinya kelemahan otot dasar panggul. Upaya penguatan otot dasar panggul dengan senam kegel ini meningkatkan kenyamanan pada ibu nifas sekaligus, juga menambah upaya mempercepat proses penyembuhan luka.

Kata Kunci : Ibu Nifas, Otot Dasar Panggul, Luka Perineum, Senam Kegell

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²⁻³ Dosen Pendidikan Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

CASE STUDY: IMPLEMENTATION OF KEGEL EXERCISES IN PERINEAL WOUND HEALING AMONG POSTPARTUM MOTHERS AT ISTRI UTAMI MIDWIFERY CLINIC

Nida Rahmi¹, Tyas Ning Yuni Astuti A.², Budi Rahayu³

¹Email : nidarahminidanr20@gmail.com

ABSTRACT

Background : The postpartum period is a crucial phase of recovery, particularly for the musculoskeletal system. Vaginal delivery can cause stretching, trauma, and decreased pelvic floor muscle tone due to fetal pressure, thereby increasing the risk of dysfunction. Non-pharmacological interventions such as pelvic floor muscle training, including kegel exercises, are implemented as preventive measures against pelvic floor dysfunction. These exercises aim to strengthen the pelvic floor muscles and improve blood circulation in the perineum.

Objective : This study aimed to describe the implementation of kegel exercises as an effort to strengthen the pelvic floor muscles by identifying the concept of kegel exercise implementation and examining the condition before and after the intervention in Mrs. M at Istri Utami Midwifery Clinic.

Methods : This study employed a qualitative approach with a case study design. The subject was Mrs. M, a multiparous postpartum mother with complaints of a “falling” sensation in the genital area and birth canal laceration. Data were collected through interviews, midwifery care documentation, kegel exercise observation sheets, and REEDA scale assessment. Data analysis was carried out interactively through data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

Results : Before the intervention, Mrs. M reported experiencing a “falling” sensation in the genital area during urination and perineal wound pain with a REEDA score of 6. After receiving education and performing routine Kegel exercises for seven days, the “falling” sensation was no longer experienced, and wound healing progressed well, as indicated by a decreased REEDA score to 0 (healed wound).

Conclusion : Daily activities and parity in Mrs. M were potential risk factors for pelvic floor muscle weakness. Strengthening efforts through Kegel exercises increased maternal comfort during the postpartum period and also supported faster wound healing.

Keywords : Postpartum Mother, Pelvic Floor Muscle, Perineal Wound, Kegel Exercise

¹ Midwifery Professional Education Student of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²⁻³ Midwifery Professional Education Lecturer of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta