

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu setelah persalinan dikarenakan pada masa ini, tubuh mengalami proses pemulihan organ reproduksi dan sistem *muskuloskeletal*, termasuk otot dasar panggul. Otot dasar panggul memiliki peran sentral dalam menopang organ-organ panggul, mengatur fungsi kandung kemih dan usus, serta berkontribusi terhadap fungsi seksual (Woodley et al. 2020). Selama persalinan pervaginam, otot dasar panggul mengalami peregangan, trauma, dan penurunan tonus akibat tekanan janin serta intervensi obstetri. Kondisi ini menjadikan ibu nifas rentan mengalami disfungsi otot dasar panggul yang dapat menimbulkan masalah seperti *inkontinensia* urin, *prolaps* organ panggul, dan gangguan seksual (Hailu et al. 2024).

Pada penelitian studi kohort di Italia dan Swiss melaporkan bahwa sekitar 50% wanita mengalami setidaknya satu gejala disfungsi otot dasar panggul selama kehamilan maupun post partum (Palmieri, 2022). Penelitian oleh Sigurdardottiret et al. (2021) di Islandia terhadap primipara menunjukkan bahwa pada usia 6–10 minggu postpartum, 48% mengalami *inkontinensia* urin, 60% *inkontinensia* anal, 29% *prolaps* organ panggul, serta 66% melaporkan nyeri saat hubungan seksual. Di Indonesia, prevalensi *inkontinensia* urin pada ibu post partum dilaporkan mencapai 34,1% pada enam minggu pertama pasca persalinan, dan menurun menjadi 27,7% setelah berakhirnya masa postpartum (Ramadilla, et al. 2022). Faktor risiko utama disfungsi otot dasar panggul meliputi paritas tinggi, obesitas, usia ibu, serta teknik persalinan yang kurang tepat (Assefa Demisie, et al. 2024).

Selain disfungsi otot dasar panggul, persalinan pervaginam merupakan proses fisiologis yang alami namun, sering kali menimbulkan trauma pada jaringan maternal, salah satunya berupa ruptur perineum. Ruptur perineum merupakan robekan yang terjadi pada area perineum selama proses kelahiran

(Rachmawati, 2024). Penanganan luka perineum yang tidak tepat dapat mengakibatkan resiko infeksi. Hal ini, termasuk salah satu komplikasi post partum yang umum terjadi dan memerlukan perhatian khusus karena dapat memengaruhi kualitas hidup ibu serta proses pemulihan pasca persalinan.

Berdasarkan data Profil Kesehatan DI Yogyakarta Tahun 2024 jumlah komplikasi pasca persalinan di DI Yogyakarta didapati sebanyak 3.649 kasus dengan jumlah kematian ibu nifas sebanyak 17 dari 25 kematian ibu yang merupakan penyebab kematian tertinggi pada Angka Kematian Ibu (AKI). Sedangkan, Kabupaten Sleman menempati urutan tertinggi dengan jumlah komplikasi pasca persalinan (nifas) sebanyak 2.886 kasus dengan jumlah kematian ibu nifas dirutan kedua sebanyak 4 kasus. Hal ini, masih belum mencapai sasaran *Sustainable Development Goals* (SDGs) nomor tiga yang bertujuan untuk mengurangi rasio angka kematian ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Dinas Kesehatan DI Yogyakarta, 2024).

Penanganan luka prineum yang tidak tepat dapat berisiko menimbulkan komplikasi jangka panjang termasuk infeksi, nyeri kronis, disfungsi seksual, dan kelemahan otot dasar panggul. Penyembuhan luka perineum berlangsung melalui tahapan fisiologis yaitu *inflamasi*, *proliferasi*, dan *maturasi*. Tahap *inflamasi* berlangsung 0–3 hari post partum yang ditandai dengan edema, kemerahan, dan infiltrasi sel fagosit. Tahap *proliferasi* berlangsung 4–12 hari yang melibatkan pembentukan jaringan granulasi dan kolagen. Tahap *maturasi* berlangsung 21 hari - 12 bulan yang mencakup reorganisasi kolagen dan penguatan luka yang bersifat jangka panjang (Kumar, et al. 2021). Proses penyembuhan luka perineum dapat dipengaruhi oleh faktor *fisiologis* seperti, perfusi jaringan, status nutrisi, hormon pascapersalinan, dan keberadaan infeksi, serta faktor *non-fisiologis* seperti, teknik jahitan dan kebersihan area perineum (Girsang, 2023).

Intervensi *non-farmakologis* seperti latihan otot dasar panggul termasuk senam kegel, terbukti mempercepat penyembuhan serta mencegah disfungsi otot pada ibu post partum (Rahmadilla, 2022). Senam kegel merupakan senam

yang bertujuan untuk memperkuat otot pada panggul yang juga dapat membantu penyembuhan luka pasca persalinan. Senam kegel dapat memicu terjadinya kontraksi sehingga mengalami pelepasan secara bergantian pada otot dasar panggul yang akan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan kontrol urin serta meredakan hemoroid (Yunifitri & Aulia, 2022).

Latihan ini melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara berulang untuk meningkatkan kekuatan, tonus, dan ketahanan otot dasar panggul (Woodley et al. 2020) menunjukkan bahwa senam kegel tidak hanya memperkuat otot dasar panggul, tetapi juga mengurangi gejala *inkontinensia* urin dan mencegah *prolaps* organ panggul pada ibu postpartum. Selain itu, senam kegel juga dapat meningkatkan sirkulasi darah di area perineum sehingga dapat mendukung proses penyembuhan luka perineum pasca persalinan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Klinik Bidan Istri Utami pada Ny. M yaitu pada nifas hari ke-3 ibu mengatakan nyeri pada luka jahitan perineum dan terasa ‘jatuh’ pada genetalia saat berkemih. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan bahwa kondisi jahitan luka perineum masih lembab kemudian dilakukan penilaian luka dengan skala REEDA dengan kategori penyembuhan luka buruk. Maka dari itu, penerapan senam kegel sebagai upaya penguatan otot dasar panggul pada ibu pasca persalinan diharapkan dapat mencegah disfungsi otot dasar panggul sekaligus membantu pemulihan luka perineum, dan meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum. Berdasarkan dari latar belakang di atas penulis tertarik mengambil judul “Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Penguatan Otot Dasar Panggul Pada Ibu Nifas di Klinik Bidan Istri Utami”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Penguatan Otot Dasar Panggul Pada Ibu Nifas di Klinik Bidan Istri Utami?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan senam kegel sebagai upaya penguatan otot dasar panggul pada ibu nifas di Klinik Bidan Istri Utami.

2. Tujuan Khusus

- a. Meampu memahami konsep penerapan senam kegel sebagai upaya penguatan otot dasar panggul pada ibu nifas di Klinik Bidan Istri Utami
- b. Mampu mendeskripsikan kondisi sebelum diberikan intervensi senam kegel pada ibu nifas di Klinik Bidan Istri Utami
- c. Mampu mendeskripsikan kondisi sesudah diberikan intervensi senam kegel pada ibu nifas di Klinik Bidan Istri Utami.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoretis

Menambah wawasan ilmu asuhan kebidanan terutama pada asuhan kebidanan nifas tentang penerapan senam kegel sebagai upaya penguatan otot dasar panggul sehingga juga membantu pemulihan luka perineum dan dapat dijadikan bahan landasan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktik

Manfaat praktis ini dapat bermanfaat dan ditunjukkan kepada:

a. Bagi Ibu Nifas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pasien tentang upaya penerapan senam kegel sebagai penguat otot dasar panggul yang juga membantu pemulihan luka perineum pada ibu nifas.

b. Bagi Lahan Praktik

Hasil asuhan kebidanan dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan saran untuk meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan secara berkualitas (*continuum of care*).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi mahasiswa dalam meningkatkan proses pembelajaran dan data dasar untuk asuhan kebidanan komprehensif selanjutnya.