

Original Article

Hubungan Konsumsi Putih Telur Senam Kegel dan Personal Hygiene terhadap Penyembuhan Luka Perineum Grade 1 di PMB Meiyana Enda Nova

Meiyana Enda Nova

PMB Meiyana Enda Nova

Jl. Kebon Baru II no. 43 RT 002/ RW 011 kel, RT.2/RW.11, Kb. Baru, Kec. Tebet, Kota Jakarta Selatan - DKI Jakarta

Email: meiyanaenda08@gmail.com

Editor: YL

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Abstract

Latar Belakang: Kematian ibu merupakan kematian yang terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas oleh sebab tertentu. Indonesia berada di peringkat ketiga tertinggi untuk Angka Kematian Ibu (AKI) di Negara ASEAN. Peringkat pertama yaitu Laos dengan 470/100.000 kelahiran hidup sedangkan yang terendah yaitu Singapura dengan 3/100.000 kelahiran hidup.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan konsumsi putih telur rebus, senam kegel, dan personal hygiene terhadap penyembuhan luka perineum grade I di PMB Meiyana Enda Nova

Metode: Penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dengan metode Kuantitatif pendekatan *Cross-sectional* yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan konsumsi putih telur rebus, senam kegel, dan personal hygiene terhadap penyembuhan luka perineum grade I di PMB Meiyana Enda Nova. Populasi penelitian adalah keseluruhan (*Total Sampling*) ibu Nifas dengan luka perineum grade 1 dengan total 30 ibu post partum sebagai sampel. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.

Hasil: Ada hubungan senam kegel dengan lama penyembuhan perineum dengan analisa koefisien korelasi kendall' tau dengan nilai 0,296 yang artinya terdapat korelasi yang rendah dan nilai $p=0,05$. Ada Hubungan *personal hygiene* dengan penyembuhan luka perineum dengan analisis koefisien korelasi kendall' tau dengan nilai 0,775 yang artinya terdapat korelasi yang kuat dan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$), uji statistik mengenai efektivitas senam kegel dengan lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan uji T didapatkan nilai $P = 0,000$.

Kesimpulan: Senam kegel lebih efektif secara signifikan terhadap waktu penyembuhan luka dibandingkan dengan ibu yang melakukan *personal Hygiene*

Kata Kunci: aki, ibu post partum, ruptur perineum, senam kegel

Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil lama masa nifas yaitu 6-8 minggu.¹ Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena masa kritis baik ibu maupun bayinya,

diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas.² Dari kasus infeksi ini, 25-55% disebabkan oleh infeksi jalan lahir. Infeksi ini terjadi karena masih banyaknya ibu-ibu yang tidak makan-makanan yang bergizi, *personal hygiene* yang kurang, dan mobilisasi yang kurang. Kebiasaan yang seperti tersebut akan dapat memperlambat proses penyembuhan luka perineum, selain itu juga dapat memperlambat proses involusi pada ibu post partum.³ Proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6-7 hari post partum.⁴ Setelah ditelusuri lebih lanjut, mereka ternyata memiliki kebiasaan makanan yang kurang baik, seperti berpantang makan, makanan yang dimakan juga tertentu, khususnya lauk (makanan yang berprotein), mobilisasi yang kurang dan *personal hygiene* kurang baik.⁵

Kematian ibu merupakan kematian yang terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas oleh sebab tertentu. Indonesia berada di peringkat ketiga tertinggi untuk Angka Kematian Ibu (AKI) di Negara ASEAN. Peringkat pertama yaitu Laos dengan 470/100.000 kelahiran hidup sedangkan yang terendah yaitu Singapura dengan 3/100.000 kelahiran hidup.⁶ Angka kematian ibu mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup. Dari 14.640 total kematian ibu yang dilaporkan hanya 4.999, berarti ada 9.641 yang tidak dilaporkan ke pusat. Dari data tersebut, ada 83.447 kematian ibu di desa maupun kelurahan, sementara di Puskesmas ada 9.825 kematian ibu, dan 2.868 kematian ibu di rumah sakit. Beberapa faktor penyebab angka kematian ibu di Indonesia yaitu hipertensi sebanyak 33,07%, perdarahan obstetrik 27.03%, komplikasi non obstetric 15.7%, komplikasi obstetric lainnya 12.04% infeksi pada kehamilan 6.06% dan penyebab lainnya 4.81%. Sementara penyebab kematian neonatal tertinggi disebabkan oleh komplikasi kejadian intrapartum tercatat 28,3%.⁷

Perawatan perineum yang tidak benar dapat menyebabkan terjadinya infeksi masa postpartum. Hal ini didukung dengan daerah luka perineum yang terkena lochea adalah daerah yang lembab, sehingga akan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri. Infeksi akibat perawatan yang buruk dapat menyebabkan komplikasi seperti; infeksi kandung kemih maupun infeksi jalan lahir.⁸ Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya risiko infeksi adalah dengan melakukan perawatan luka perineum.⁹ Perawatan luka perineum yang dilakukan dengan baik dapat mempercepat penyembuhan luka perineum. Sebanyak 2 orang (18.2%) responden melakukan perawatan perineum yang tepat dengan penyembuhan luka cepat dan sebanyak 4 orang (36.6%) melakukan perawatan perineum yang tidak tepat dengan penyembuhan luka lama. Perawatan luka perineum ini dimulai sesegera mungkin setelah 2 jam dari persalinan normal.¹⁰

Berdasarkan latar belakang, maka penulis tertarik mengambil judul hubungan konsumsi putih telur senam kegel dan *personal hygiene* terhadap penyembuhan luka perineum grade 1 di PMB Meiyana Enda Nova Tahun 2021. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisa hubungan konsumsi putih telur rebus, senam kegel dan *personal hygiene* terhadap penyembuhan luka perineum di PMB Meiyana Enda Nova.

Metode

Penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dengan metode Kuantitatif pendekatan *Cross-sectional* yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hubungan konsumsi putih telur rebus, senam kegel, dan *personal hygiene* terhadap penyembuhan luka perineum grade I di PMB Meiyana Enda Nova. Sampel merupakan bagian yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti yang dianggap mewakili dari seluruh populasi tersebut.¹¹ Dalam

penelitian ini populasi Yang digunakan adalah total populasi (*total sampling*) pada ibu Nifas dengan luka perineum grade 1 dengan total 30 ibu post partum di PMB Meiyana Enda Nova. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Frekuensi lama penyembuhan luka perineum responden sebelum mengkonsumsi putih telur

Lama Penyembuhan Luka Perineum Responden Sebelum Mengkonsumsi Putih Telur	Frekuensi	Persentase (%)
Lama	30	100
Cepat	0	0
Total	16	100

Menurut tabel diatas dari 30 responden menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) penyembuhan luka perineum sebelum mengkonsumsi putih telur mengalami keterlambatan penyembuhan luka (>7 hari) yaitu sebanyak 16 responden.

Tabel 2. Frekuensi lama penyembuhan luka perineum responden sesudah konsumsi putih telur

Lama Penyembuhan Luka Perineum Responden Sesudah Mengkonsumsi PutihTelur	Frekuensi	Persentase (%)
Lama	4	25,0
Cepat	26	75,0
Total	30	100

Menurut tabel diatas dari 30 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (75%) penyembuhan luka perineumnya cepat yaitu ±5 hari setelah mengkonsumsi putih telur dan sembuh (<21 hari) yaitu sebanyak 26 responden dan 4 responden (25%) tetap mengalami keterlambatan yaitu sembuh >21 hari.

Tabel 3. Pengaruh mengkonsumsi putih telur terhadap lama penyembuhan luka perineum

Konsumsi Putih Telur	Lama Penyembuhan Luka Perineum				Total	
	Lama		Cepat		f	%
	f	%	F	%		
Sebelum	30	100	0	0	30	100
Sesudah	4	25	26	75	30	100
Total	30	62,5	12	37,5	32	100

Nilai signifikansi = 0,001

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan putih telur seluruhnya mengalami lama penyembuhan luka pada perineumnya >7 hari yaitu sebanyak 30 responden (100%). Sedangkan lama penyembuhan luka perineum pada responden yang sudah mengkonsumsi putih telur mengalami penyembuhan yang cepat yaitu ±5 hari setelah mengkonsumsi putih telur dan sembuh dalam waktu <21 hari sebanyak 26 responden (75%) dan 4 responden (25%) tetap mengalami keterlambatan yaitu sembuh >21 hari.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Putih Telur, Senam Kegel dan *Personal Hygiene* terhadap Penyembuhan Luka Perineum Grade 1 di PMB Meiyana Enda Nova.

	Lama Penyembuhan Luka Perineum								Total	π	Nilai P
	Cepat		Normal		Lama		F				
	%	F	%	F	%	F	%	F			
1. Senam kegel											
Dilakukan	0	0	2	28,57	5	71,42	7	100	0,296		
Tidak dilakukan	11	33,33	10	30,3	12	36,36	33	100	0,050		
2. Personal Hygiene											
Melakukan	11	73,33	4	26,66	0	0	15	100	0,775		
Tidak Melakukan	0	0	8	32	17	68	25	100	0,000		

Berdasarkan tabel di atas dari 7 responden tidak Senam kegel mayoritas (71,42%) penyembuhan luka perineum lama dan dari 30 responden melakukan senam kegel 12 (36,36%) dengan $p = 0,006$ dengan nilai 4,765 artinya ada hubungan senam kegel dengan lama penyembuhan luka perineum, penyembuhan luka perineumnya lama dengan analisis koefisien korelasi kendall'tau dengan nilai 0,296 yang artinya terdapat korelasi yang rendah dan nilai $p = 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan nilai 8,611 artinya ada hubungan pantang makan dengan lama penyembuhan luka perineum. Pada kelompok *personal hygiene* dari 12 responden melakukan mayoritas 9 (73,33%) penyembuhan luka perineumnya cepat dan dari 12 responden tidak melakukan mayoritas 17 (68%) dengan analisis koefisien korelasi kendall tau dengan nilai 0,775 yang artinya terdapat korelasi yang kuat dan nilai signitifikan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan nilai 4,000 artinya ada hubungan *personal Hygiene* dengan lama penyembuhan luka perineum.

Pembahasan

Hubungan Mengonsumsi Putih Telur terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum

Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Sebelum mengonsumsi Putih Telur Menurut tabel dari 30 responden menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) penyembuhan luka perineum sebelum diberikan putih telur mengalami keterlambatan penyembuhan luka (>7 hari) yaitu sebanyak 30 responden. Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Sesudah mengonsumsi Putih telur Menurut tabel dari 30 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (75%) penyembuhan lukaperineumnya cepat yaitu ±5 hari setelah pemberian putih telur dan sembuh (<21 hari) dan 4 responden (25%) tetap

mengalami keterlambatan yaitu sembuh >21 hari. Hasil penelitian pada saat sesudah diberikan putih telur dengan direbus ini membawa pengaruh yang signifikan. Bahwasanya ibu yang sebelumnya jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein, peneliti memfasilitasi ibu untuk mengkonsumsinya setiap hari. Ibu mengalami perubahan luka yang baik daripada sebelumnya. Luka menjadi kering dan kemerahan pada luka jahitan sedikit berkurang. Protein atau Zat Putih Telur merupakan bahan utama dalam pembentukan sel jaringan yang rusak dan disebut sebagai unsur atau zat pembangun, mengandung protein bermutu tinggi karena terdapat susunan asam amino esensial lengkap sehingga telur dijadikan patokan dalam menentukan mutu protein berbagai bahan pangan.¹² Pemberian putih telur ini diberikan dengan cara direbus. Putih telur yang digunakan peneliti ada telur ayam kampung karena kandungan protein pada telur ayam kampung ini lebih tinggi. Putih telur ini aman dikonsumsi oleh ibu nifas yang memiliki luka jahitan perineum karena efek dari protein ini sangat membantu dalam pembentukan kembali sel jaringan yang rusak. Dalam telur rebus mengandung zat kolin yang mempunyai efek memperbaiki sel tubuh yang rusak sehingga jaringan baru dan sehat akan lebih mudah terbentuk menggantikan jaringan yang sudah aus. Karena itu protein disebut sebagai unsur atau zat pembangun.

Hubungan Senam Kegel dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok yang tidak senam kegel mayoritas penyembuhan luka perineumnya lama sebanyak 23 orang (71,42%), sedangkan pada kelompok yang senam kegel mayoritas penyembuhan luka perineumnya lama sebanyak 7 orang (36,36 %) dengan analisis koefisiensi korelasi kendall tau dengan nilai 0,296 yang artinya terdapat korelasi yang rendah dan nilai $p=0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan senam kegel dengan lama penyembuhan luka perineum. Hasil uji statistik mengenai efektivitas senam kegel dengan lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan uji T didapatkan nilai $P=0,000$ dapat disimpulkan bahwa senam kegel lebih efektif secara signifikan terhadap waktu penyembuhan luka dibandingkan dengan ibu yang melakukan *personal Hygiene*. Eka Yulia dkk (2020) Pengaruh senam kegel terhadap percepatan penyembuhan luka perineum disebabkan karena kontraksi otot-otot pubococcygeal mempengaruhi sirkulasi oksigenisasi dan memperlancar peredaran darah sehingga membuat tumbuhnya jaringan baru untuk merapatkan luka jahitan (mempercepat fase proliferasi). dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dengan latihan kontraksi otot-otot pubococcygeal pada masa kehamilan dan nifas merupakan potensi yang baik dalam meningkatkan elastisitas otot perineum pada saat persalinan dan mempercepat kesembuhan luka perineum pada ibu post partum.¹³

Hasil penelitian menunjukkan adanya kesesuaian teori dan didukung oleh hasil penelitian Ridhyanti tahun 2013 yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal (Nilai $p=0,006$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam kegel yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali/hari pada hari ke-1 dan 2 dan 5 kali/ hari pada hari ke 3, 4, 5, 6 dan seterusnya sampai luka perineum sembuh dapat mempercepat penyembuhan luka.¹⁴

Hubungan *Personal Hygiene* dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum

Pada kelompok yang melakukan *personal hygiene* mayoritas penyembuhan lukanya cepat sebanyak 11 orang (73,33%), sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan *personal hygiene* mayoritas penyembuhan luka perineumnya lama sebanyak 17 orang (68%) dengan analisis koefisiensi korelasi kendall tau dengan nilai 0,775 yang artinya terdapat korelasi yang

kuat dan nilai signifikansi p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan pantang makan dengan lama penyembuhan luka perineum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suksesty (2019) yang dilakukan pada ibu nifas yang mengalami luka perineum di Klinik Sehat Harapan Ibu Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang secara statistik bermakna antara penyembuhan luka terhadap *personal hygiene* dengan nilai $p = 0,005$. Dimana dari 30 responden, 18 responden diantaranya memiliki *personal hygiene* yang baik dan sisanya memiliki *personal hygiene* yang tidak baik.¹⁵

Kesimpulan

Adanya hubungan senam kegel dengan lama penyembuhan perineum dengan analisa koefisien korelasi kendall' tau dengan nilai 0,296 yang artinya terdapat korelasi yang rendah dan nilai $p = 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan pantang makan dengan lama penyembuhan luka perineum. Adanya hubungan *personal hygiene* dengan penyembuhan luka perineum dengan analisis koefisien korelasi kendall' tau dengan nilai 0,775 yang artinya terdapat korelasi yang kuat dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan pantang makan dengan lama penyembuhan luka perineum. Hasil uji statistik mengenai efektivitas senam kegel dengan lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan uji T didapatkan nilai $P = 0,000$ dapat disimpulkan bahwa senam kegel lebih efektif secara signifikan terhadap waktu penyembuhan luka dibandingkan dengan ibu yang melakukan *personal hygiene*.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini terbebas dari konflik kepentingan berbagai pihak.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Pendanaan

Sumber dana dalam melaksanakan penelitian ini berasal dari peneliti.

References

1. Mustika Dn, Nurjanah S, Ulvie Yns. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Asi Eksklusif. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2020.
2. Saleha S. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. 2009;
3. Kurnia. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2016.
4. Sri Karyati. Jahitan Perineum, Dukungan Suami, Dan Ansietas Seksual Ibu Postpartum. Jur Keperawatan, Stikes Muhammadiyah Kudus. 2016;3(2005).
5. Walyani Dan Purwoastuti. Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.; 2017.
6. Who. Angka Kematian Ibu Di Dunia Dan Di Indonesia. 2017.
7. Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia. 2019.
8. Nomor Jv, Kesehatan J, Perdana S, Post A, Hemmorage P. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perdarahan Postpartum Description Of Pregnant Women ' S Knowledge Salah Satu Indikator Dalam Menentukan Derajat Kesehatan Masyarakat Adalah Angka Kematian Ibu (Aki). Angka Kematian Ibu Merupakan Kematian Yang Terja. 2021;4:79–84.
9. Tulas V, Kundre R, Bataha Y. Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. J Keperawatan Unsrat. 2017;5(1):104712.

10. Suwiyoga. Asuhan Kebidanan Ibu Postpartum. Yogyakarta: Katahati; 2017.
11. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
12. Moeheji. Ilmu Gizi. In Jakarta: Bharata Niaga Media; 2016.
13. Fitri Ey, Aprina A, Setiawati S. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2020;15(2):179–84.
14. Annisa R. Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. Stikes Aisyiyah Bandung. 2013;
15. Suksesty Ce, Damayanti Wd. Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Personal Hygiene Dalam Masa Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Klinik Pratama Alyssa Medika Kota Tangerang Tahun 2018. IMJ (Indonesian Midwifery Journal). 2019;3(1).