

**Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum tentang Senam Kegel
di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017**

Lina Bhakti Pertiwi

D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Bina Husada Jember
Email: lina.bhaktipertiwi@gmail.com

Abstrak

Kehamilan dan persalinan menyebabkan perubahan kendornya dinding perut karena pembesaran kehamilan dan longgarnya liang senggama serta otot dasar panggul. Keadaan dan kenyataan tersebut sebagian dapat dikembalikan sehingga mendekati normal, untuk mencapai sasaran dapat dilakukan senam kesegaran jasmani setelah persalinan. Senam kegel adalah suatu senam otot dasar panggul Pubococcygeus yang semula dipergunakan untuk terapi pada perempuan yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin terutama sehabis melahirkan. Jenis Penelitian yang digunakan adalah Deskriptif dengan populasi Ibu-ibu post partum di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017. Rancangan Penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional dengan populasi sampel sebanyak 28 responden yang diambil secara Total Sampling. Pengukuran variabel dilakukan dengan menggunakan cara Pengisian Kuesioner. Berdasarkan pengolahan data tersebut bahwa pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum tentang Senam Kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Tahap Tahu sebagian besar (50 %) adalah cukup dan pada Paham sebagian besar (50 %) adalah cukup. Maka dari itu diharapkan Ibu-ibu Post Partum untuk lebih aktif lagi dalam mencari informasi atau pengetahuan tentang senam kegel dengan mengikuti penyuluhan-penyuluhan kesehatan maupun melalui media massa elektronik dan cetak.

Kata kunci: Tingkat Pengetahuan, Ibu Post Partum, Senam Kegel.

Abstract

Pregnancy and childbirth cause changes Letting the abdominal wall due to the enlargement of pregnancy and lax hole intercourse and pelvic floor muscles. Circumstances and the fact that it can be partially restored nearly normal, to achieve the goal of physical fitness exercises to do after birth. Kegel exercises are the pelvic floor muscle exercises Pubococcygeus which was originally used for therapy in women who are not able to control the release of urine, especially after childbirth. Types of research used is descriptive with a population of postpartum mothers in Tegal Village Kaliwates Major Sub Kaliwates Jember 2017. The design study used was cross-sectional with a population sample of 28 respondents drawn at Total Sampling. Variable measurements performed using questionnaires Charging way. By processing these data that the level of knowledge about the mother postpartum Kegel Exercise on Urban Tegal Great Kaliwates Jember District 2017 on Phase Know majority (50%) was sufficient and the notion majority (50%) was sufficient. Thus the expected postpartum mothers to be more active again in the search for information or knowledge about Kegel exercises by following health counseling or through electronic and print media.

Keywords: Knowledge Level, postpartum mother, Gymnastics Kegel.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan menyebabkan perubahan kendornya dinding perut karena pembesaran kehamilan dan longgarnya liang senggama serta otot dasar panggul. Keadaan dan kenyataan tersebut sebagian dapat dikembalikan sehingga mendekati normal, untuk selanjutnya dapat mulai lagi hamil dengan kesehatan yang tetap prima. Untuk mencapai sasaran tersebut dapat dilakukan senam kesegaran jasmani setelah persalinan (Yulifah, 2015).

Senam kegel pertama kali diperkenalkan tahun 1948 oleh Dr. Arnold Kegel. Senam kegel adalah suatu senam otot dasar panggul Pubococcygeus yang semula dipergunakan untuk terapi pada perempuan yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin terutama

sehabis melahirkan. Jenis senam ini harus dilakukan sesering mungkin setelah persalinan. Senam bertujuan mempertahankan dan atau meningkatkan sirkulasi ibu, pada masa pasca partus ibu beresiko mengalami trombosis vena atau komplikasi sirkulasi lain (Brayshaw, EGC :2016).

Kenyataan yang ada senam kegel tidak banyak dilakukan, oleh karena itu penting sekali bagi wanita untuk mempelajari senam kegel terutama pada ibu setelah melahirkan. Melihat begitu banyaknya manfaat yang diperoleh bagi ibu setelah melahirkan yang secara langsung memperbaiki memperbaiki kerja otot dasar panggul (Indarti Junita, 2013). Pada tahun 2016 cakupan pelayanan nifas sebesar 95,82%, meningkat dibandingkan

tahun 2009 dan telah mencapai target 90%. Cakupan tertinggi Kabupaten Pasuruan 100% dan terendah Pamekasan 84,12% (Dinkes, RI 2016). Berdasarkan studi pendahuluan di BKIA (Badan Kesehatan Ibu dan Anak) tanggal 28-29 Mei 2017 Puskesmas Kaliwates didapatkan dari orang ibu post partum tahu senam kegel 3 orang dan tidak tahu senam kegel 7 orang. Dengan adanya fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Puskesmas Kaliwates Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif dengan pendekatan cross sectional.

Populasi sasaran penelitian adalah seluruh ibu post partum di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum di sejumlah 28 orang. Pengambilan sampel dengan cara total sampling. Penelitian dilakukan di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember mulai 2 Februari – 5 April 2017. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner dengan pertanyaan tertulis (Nursalam, 2013).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Untuk menguji tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel berdasarkan total skor jawaban kuisisioner, maka analisis dilakukan dalam bentuk analisis univariat. Data yang diperoleh diuji dengan menggunakan rumus $P = \frac{x}{y} \times 100 \%$.

Tabel 1. Karakteristik Responden

		f	(%)
Usia	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
Pendidikan	SMP	5	17,9
	SMA	12	42,9
	D3	8	28,6
	S1	3	10,7
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	17	60,7
	Karyawan	4	14,3
	Swasta		
	Wiraswasta	7	25,0

		f	(%)
Tingkat Pengetahuan (Ranah Tahu)	Baik	6	21,4
	Cukup	14	50,0
	Kurang	8	28,6
Pengetahuan (Ranah Paham)	Baik	7	25,0
	Cukup	4	50,0
	Kurang	7	25,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar (50,0 %) tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Tahu, sudah cukup. Cukupnya tingkat pengetahuan ibu-ibu post partum tentang senam kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Tahu ditunjukkan dengan ibu bisa mengingat kembali gerakan-gerakan senam kegel dan menyebutkan otot-otot yang dilatih melalui gerakan-gerakan senam kegel.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar (50,0 %) tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Puskesmas Kaliwates Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Paham, sudah cukup. Cukupnya tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Paham ditunjukkan dengan ibu bisa menjelaskan dan memperagakan gerakan-gerakan senam kegel dengan benar seperti pada saat menahan aliran kencing bagi ibu-ibu post partum atau setelah melahirkan.

Pembahasan

Dari Karakteristik responden, Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember sebagian besar telah mengetahui dan memahami.

Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Tahu. Berdasarkan Hasil Penelitian Deskripsi Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 (pada Ranah Tahu) sebagian

besar (50,0%) sudah cukup. Cukupnya tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2012 pada tahap tahu diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari/rangsangan yang telah diterima (Notoatmodjo, 2003).

Pada Ranah Tahu ditunjukkan dengan ibu bisa mengingat kembali gerakan-gerakan senam kegel dan menyebutkan otot-otot yang dilatih melalui gerakan-gerakan senam kegel yang bermanfaat bagi ibu-ibu untuk lebih mudah mencapai orgasme, vagina akan lebih sensitive dan peka rangsang, memudahkan peningkatan kepuasan seksual, menyembuhkan ketidakmampuan menahan kencing, mempercepat pemulihan kondisi vagina setelah melahirkan, suami akan merasakan perubahan fantastis saat senggama disebabkan vagina mampu mencengkeram penis lebih kuat, memperkuat otot-otot dasar panggul sehingga dapat mencegah rahim turun (Handayani, 2013).

Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Kegell di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Paham Berdasarkan Hasil Penelitian Diskripsi Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Kegell di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 (pada Ranah Paham) sebagaiian besar (50,0 %) tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Paham, sudah cukup. Cukupnya tingkat pengetahuan ibu post partum tentang senam kegel di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 pada Ranah Paham diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham harus dapat

menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari (Notoatmodjo, 2014)

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat pengetahuan ibu pospartum tentang Senam Kegell di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017 adalah cukup.

Saran

Bidan diharapkan lebih aktif lagi dalam memberikan bimbingan dan penyuluhan kepada ibu post partum tentang senam kegel dan Diharapkan masyarakat terutama ibu post partum untuk lebih aktif lagi dalam mencari informasi atau pengetahuan tentang senam kegel dengan mengikuti penyuluhan-penyuluhan kesehatan maupun melalui media massa elektronik dan cetak.

Daftar Pustaka

- Brayshaw Eileen, 2016, Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan, Jakarta: EGC.
- Handayani, 2013, Perbedaan Motivasi untuk Melakukan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum yang Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Tidak Diberikan Pendidikan Kesehatan, <http://eprints.undip.ac.id>
- Indarti, Junita, 2013, Panduan Kesehatan Wanita, Jakarta: Puspa Sehat.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2014, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam, 2013, Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika.
- Wulandari, S.R. & Handayani S., 2014, Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yuswanto, Yulifah, 2016, Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas, <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal>. Diakses 20 Februari 2017.