

HUBUNGAN ANTARA MASSAGE PERINEUM DAN KEGEL EXERCISE DENGAN JENIS PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI BPM MEGAWATI PALEMBANG TAHUN 2017

Tirta Anggraini

Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang

ABSTRAK

Informasi Artikel :

Diterima : April 2018

Disetujui : Mei 2018

Dipublikasikan : Juni 2018

*Korespondensi Penulis :

tirtaanggraini1705@gmail.com

Data World health organization (WHO) menyatakan 73,3% ibu bersalin yang teratur melakukan *Massage perineum* 66,7% tidak mengalami robekan perineum. Indonesia kelompok yang diberikan intervensi *Massage perineum* pada primigravida tidak mengalami ruptur sebanyak 44,4%. *Massage Perineum* akan melunakan jaringan perineum sehingga jaringan akan membuka tanpa resistensi saat persalinan. Latihan kegel digunakan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *post test only desain*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu dengan usia kehamilan >34 minggu yang berkunjung ke BPM Megawati Palembang tahun 2017 Yang berjumlah 30 orang. Analisa data yang digunakan analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang melakukan *Massage Perineum* 22 orang (73,3%) dan persalinan spontan 18 orang (81,8%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan hubungan bermakna antara *Massage Perineum* dengan jenis persalinan ρ value=0,032. Dan responden yang melakukan *Kegel Exercise* 19 orang (63,3%) dan persalinan spontan 16 orang (84,2%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan hubungan bermakna ρ value=0,042. Diharapkan bidan dapat memberikan informasi lengkap mengenai masage perineum dan *Kegel Exercise* pada ibu hamil. Sehingga ibu hamil mengetahui cara melakukan dan keuntungan dari *Massage Perineum* dan *Kegel Exercise*.

Kata kunci : Jenis persalinan, *Massage Perineum* dan *Kegel Exercise*.

ABSTRACT

Data World Health Organization (WHO) states 73.3% of mothers who regularly perform perineum Massage 66.7% did not experience perineal rupture. The Indonesian groups given Massage perineal intervention in primigravida did not experience rupture as much as 44.4%. *Massage Perineum* will soften the perineal tissue so the tissue will open without resistance at delivery. *Kegel exercises* are used to strengthen the pelvic floor muscles. This research uses quantitative research design with post test design design approach. The sample in this study is the mother with gestational age > 34 weeks who visited the BPM Megawati Palembang in 2017 Which amounted to 30 people. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The results of this study showed respondents who performed *Massage Perineum* 22 people (73.3%) and spontaneous labor 18 people (81.8%). Based on *Chi-Square* test results obtained a significant relationship between *Massage Perineum* with type of labor ρ value = 0.032. And respondents who do *Kegel Exercise* 19 people (63.3%) and spontaneous labor 16 people (84.2%). Based on *Chi-Square* test results obtained significant relationship ρ value = 0.042. It is expected midwives can provide complete information about the masage perineum and *Kegel Exercise* in pregnant women. So that pregnant women know how to do and profit from *Massage Perineum* and *Kegel Exercise*.

Keywords: type of delivery, *Massage Perineum* and *Kegel Exercise* ..

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kehidupan seorang wanita yang mana kehamilan akan membuat tubuh wanita berubah. Perubahan fisik tersebut sesungguhnya merupakan suatu mekanisme adaptasi yang dilakukan tubuh untuk menghadapi dan mempersiapkan berbagai kebutuhan pada waktu hamil dan melahirkan. Bertambahnya berat badan dan membesarnya rahim menyebabkan perubahan pada postur tubuh, yang biasanya memasuki trimester II dan makin jelas pada trimester III. Perubahan pada postur tubuh menyebabkan perubahan pusat gravitasi ke depan (Maryunani, 2011).

Pada kehamilan trimester III melakukan pijat perineum menjelang proses melahirkan normal merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mencegah episiotomi dan mencegah jahitan pada saat melahirkan. Pijat perineum ini adalah teknik yang alamiah tanpa menimbulkan efek samping yang berarti, selama dilakukan dengan cara yang benar (Maryunani, 2011).

Menurut *World health organization* (WHO) Tahun 2010 menyatakan bahwa 73,3% ibu bersalin yang teratur melakukan *Massage perineum* 66,7% tidak mengalami robekan perineum sedangkan ibu bersalin 26,7% yang tidak teratur melakukan *Massage perineum* dengan kejadian robekan perineum 26,7%.

Sedangkan di Indonesia kelompok yang diberikan intervensi *Massage perineum* pada primigravida tidak mengalami ruptur sebanyak 44,4% sedangkan untuk multigravida yang tidak mengalami ruptur sebanyak 11,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012).

Massage perineum yang sering juga disebut pijat perineum adalah teknik memijat perineum di saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastis dan lebih mudah meregang. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi (Natami, 2012).

Pada ibu primigravida mempunyai perineum yang kaku karena ibu baru mengalami

kehamilan dan persalinan yang pertama, dan belum mempunyai pengalaman sehingga dapat terjadi cara meneran yang salah yang mengakibatkan robekan perineum (Hullina, 2008).

Luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari Robekan perineum sangat kompleks Robekan perineum apabila tidak dilakukan penatalaksanaan yang benar akan menimbulkan perdarahan, sehingga juga bisa menyebabkan kematian pada ibu post persalinan (Partiwi, 2009).

Pijat perineum adalah teknik memijat perineum di kala hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi. *Massage perineum* merupakan pengobatan, pemijatan, pengurutan dan penepukan yang dilakukan secara sistematis pada perineum.

Tujuannya adalah mempersiapkan jaringan perineum dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan akan mengurangi robekan perineum dan mempercepat proses penyembuhannya. Tindakan pijat perineum bisa diberikan atau dilakukan pada saat ibu hamil mengikuti kelas ibu. Tujuan dari antenatal kelas yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik (perilaku) ibu hamil tentang pemeriksaan kehamilan, perawatan payudara, senam hamil, pijat perineum, perawatan persalinan yang meliputi tanda-tanda persalinan dan proses persalinan (Notoadmodjo, 2007).

Jadi dengan mengikuti kelas ibu, diharapkan ibu hamil dapat mempraktekkan kembali apa yang sudah diajarkan dan mulai mempersiapkan persalinan sedini mungkin. Untuk itu, ibu hamil disarankan melakukan pijat perineum dalam 6 minggu terakhir kehamilan,

karena semakin sering massage dilakukan, maka hasilnya akan semakin baik. (Notoatmodjo, 2007).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah robekan pada perineum saat bersalin adalah dengan melakukan pijat perineum. Pijat perineum merupakan salah satu cara yang paling kuno dan paling pasti untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksi otot-otot dasar panggul. Jika sampai terjadi ruptur perineum, pemijatan perineum dapat mempercepat proses penyembuhan perineum (Beckmann, 2006).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Hubungan Massage Perineum dan Kegel Exercise dengan Jenis Persalinan pada Ibu Hamil di BPM Megawati Palembang 2017**”.

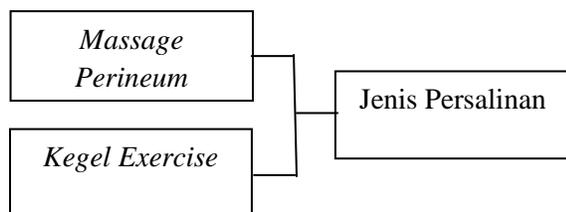
METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) mengingat tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diatur dan dikontrol secara ketat (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh model pembelajaran yang digunakan terhadap hasil belajar dalam pembelajaran untuk Jenis Pesalinan pada ibu hamil. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primi yang datang ke BPM Megawati Palembang pada saat penelitian berlangsung.

Penelitian ini adalah tergolong penelitian semu (*Quasi Eksperimen*), desain penelitian ini menggunakan “*Posttest-Only Design*”.

Variabel Independen Variabel Dependen



Bagan 1
Bagan Kerangka Konsep

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primipara yang usia kehamilannya lebih dari 34 minggu yang berkunjung ke BPM Megawati Palembang Tahun 2017 pada bulan September-Desember sebanyak 65 orang

Sampel pada penelitian ini yaitu semua ibu hamil primipara yang usia kehamilannya lebih dari 34 minggu yang berkunjung ke BPM Megawati Palembang Tahun 2017 pada bulan September-Desember Sebanyak 30 orang. Sampel diambil dengan menggunakan tehknik *Proporsiv Sampling* yaitu pengambilan sampel pada saat dilakukan penelitian

Analisa univariat bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis fakta atau karakteristik populasi tertentu atau bidang tertentu secara aktual dan cermat. Analisa yang dimaksud untuk mendeskripsikan masing-masing variabel independen yaitu *Massage Perineum* dan *Kegel Exercise* pada ibu hamil, variabel dependen jenis persalinan

Analisa bivariat dilakukan berdasarkan uji chi-square untuk menemukan bentuk hubungan statistik antara variabel independen (*Massage Perineum*) dan variabel dependen (*Jenis Persalinan*). Hasil analisis bivariat merupakan hubungan antara masing-masing variabel dependen dan independen

.Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Untuk membuktikan apakah hipotesa diterima / ditolak, dengan menggunakan χ^2 (*chi square*) .

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap satu variabel. Analisis ini dilakukan pada setiap variabel yang diteliti.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Massage Perineum Pada Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di BPM Megawati Palembang 2017

No	Massage perineum	Frekuensi	Persentase
1	Sering	22	73,3
2	Jarang	8	26,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil sering melakukan *Massage Perineum* yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), dan ibu hamil yang jarang melakukan *Massage Perineum* yaitu sebanyak 8 responden (26,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Massage Perineum* Pada Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di BPM Megawati Palembang 2017

No	Kegel exercise	Frekuensi	Persentase
1	Baik	19	63,3
2	Kurang	11	36,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa 30 responden, yaitu melakukan *Kegel Exercise* dengan baik sebanyak 19 responden (63,3%) selebihnya kurang melakukan *Kegel Exercise* yaitu sebanyak 11 responden (36,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Massage Perineum* Pada Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di BPM Megawati Palembang 2017

No	Jenis persalinan	Frekuensi	Persentase
1	Spontan	21	70
2	Buatan, tindakan	9	30
Total		30	100

Berdasarkan dari tabel 3 diatas, didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang melakukan persalinan normal yaitu sebanyak 21 responden (70%), Sedangkan ibu hamil yang melakukan persalinan nya dengan tindakan yaitu sebanyak 9 responden (30%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Dalam penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara anemia dalam kehamilan dengan kejadian perdarahan post partum primer pada ibu post partum di RSUD Palembang BARI. Untuk mengetahui hubungan ini digunakan uji Chi Square dimana hasilnya disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4 Hubungan *Massage Perineum* terhadap jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017

No	Massage perineum	Jenis persalinan				Jumlah	Pvalue
		Spontan		Buatan/tindakan			
		N	%	N	%		
1	sering	18	81,8	4	18,2	22	100
2	Jarang	3	37,5	5	62,5	8	100
Jumlah		21		9		30	0,032

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan dari 22 responden yang sering melakukan *Massage Perineum* dengan jenis persalinan spontan berjumlah 18 orang (81,8%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 4 orang (18,2%) lebih kecil bila dibandingkan dari 8 responden yang jarang melakukan *Massage Perineum* dengan jenis persalinan spontan berjumlah 3 orang (37,5%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 5 orang (62,5%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan p value = 0,032. Ini berarti p value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. berarti ada hubungan yang bermakna *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017.

Sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil diterima, dan hipotesis nol (H_o) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil ditolak dengan terbukti secara statistik.

Tabel 5 Hubungan *Kegel Exercise* terhadap Jenis Persalinan pada Ibu Hamil di BPM Megawati Palembang 2017.

No	Kegel exercise	Jenis persalinan				Jumlah	P.value
		Normal		Buatan/Tindakan			
		N	%	N	%		
1	Baik	16	84,2	3	15,8	19	100
2	Kurang	5	45,5	6	54,5	11	100
Jumlah		21		9		30	0,042

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan dari 19 responden yang secara baik melakukan

Kegel Exercise dengan jenis persalinan spontan berjumlah 16 orang (84,2%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 3 orang (15,8%) lebih kecil bila dibandingkan dari 11 responden yang kurang melakukan *Kegel Exercise* dengan jenis persalinan spontan berjumlah 5 orang (45,5%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 6 orang (54,5%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan p value = 0,042. Ini berarti p value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. berarti ada hubungan yang bermakna *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017.

Sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *Kegel Exercise* dengan jenis persalinan pada ibu hamil diterima, dan hipotesis nol (H_o) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *Kegel Exercise* dengan jenis persalinan pada ibu hamil ditolak dengan terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

1. Jenis persalinan

Dalam penelitian di BPM Megawati ini variabel jenis persalinan dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu spontan dan buatan/tindakan. normal jika responden melakukan persalinan dengan spontan . buatan/tindakan jika responden melakukan persalinan dengan tindakan / buatan. Dari hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan persalinan secara spontan sebanyak 21 responden (70,0%), lebih banyak jika dibanding dengan responden yang melakukan persalinan dengan tindakan / buatan sebanyak 9 responden (30,0%).

Berdasarkan penelitian Rini (2010), pada 101 wanita didapatkan jenis persalinan yang normal dengan menggunakan metode *massage* dibandingkan dengan metode music OR:0,40, 95% CI,0,18-0,89.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan gallo (2012), didapatkan bahwa jenis persalinan normal tanpa terjadinya ruptur perineum. Sejalan dengan penelitian joseph, 2013 bahwa *massage* dengan minyak melati (jasmine oil) terbukti dapat mengurangi robekan perineum pada saat persalinan.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi, (47,0%) ibu mengalami jenis persalinan yang normal setelah melakukan *Massage Perineum*, (40,0%) ibu mengalami robekan perineum.

Persalinan adalah proses alamiah yang dialami perempuan, merupakan pengeluaran hasil konsepsi yang telah mapu hidup diluar kandungan melalui beberapa proses seperti adanya penipisan dan pembukaan serviks, serta adanya kontraksi yang berlangsung dalam waktu tertentu tanpa adanya penyulit (Rohani dkk, 2014).

Adapun bentuk persalinan berdasarkan definisi Persalinan spontan : bila seluruh persalinan berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri, Persalinan Buatan : bila persalinan berlangsung dengan bantuan tenaga dari luar, Persalinan Anjuran : bila kekuatan yang diperlukan untuk persalinan ditimbulkan dari luar dengan jalan pemberian rangsang (Rohani dkk, 2014).

Menurut hasil penelitian ini menunjukkan kejadian jenis persalinan spontan lebih tinggi karena responden sering melakukan *massage perineum* dan *kegel exercise* yang dapat membantu merelaksasikan otot-otot dasar panggul dan lebih membuat elastisitas pada perineum. Sehingga pada saat proses persalinan terhindar dari tindakan episiotomi dan terjadinya robekan ataupun ruptur perineum (Hidayat, 2014).

2. *Massage Perineum*

Hasil analisa univariat dalam penelitian di BPM Megawati ini variabel *Massage Perineum* dikategorikan menjadi dua yaitu : sering, jarang. Sering jika responden melakukan *Masage Perineum* $\geq 5x/$ minggu, jarang jika responden melakukan *Massage Perineum* $< 5x/$ minggu. Dari hasil penelitian didapatkan responden yang sering melakukan *Massage Perineum* sebanyak 22 responden (73,3%), lebih banyak dibanding dengan responden yang jarang melakukan *Massage Perineum* sebanyak 8 responden (26,7%).

Hasil analisa bivariat didapatkan dari 22 responden yang sering melakukan

Massage Perineum dengan jenis persalinan spontan berjumlah 18 orang (81,8%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 4 orang (18,2%) lebih kecil bila dibandingkan dari 8 responden yang jarang melakukan *Massage Perineum* dengan jenis persalinan spontan berjumlah 3 orang (37,5%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 5 orang (62,5%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan p value = 0,032. Ini berarti p value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. berarti ada hubungan yang bermakna *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017.

Berdasarkan penelitian Melissa (2011), dengan studi prospektif *membandingkan* 29 responden yang dilakukan *Pijat Perineum* dalam 6 minggu terakhir kehamilan dengan kelompok kontrol 26 responden, ditemukan hasil bahwa episiotomi dan robekan perineum derajat ke 2 (atau lebih) terjadi pada 48% dari subjek eksperimental dan 77% dari kontrol. Chi kuadrat analisi menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok ($p > 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa *massage perineum* bisa menjadi salah satu teknik yang akan mengurangi robekan atau tindakan episiotomi pada ibu bersalin terutama pada primipara.

Beberapa penelitian terdahulu juga memberikan hasil sejalan dengan penelitian ini. Penelitian yang dilakukan backman dan garrett (2010), menyatakan bahwa *Massage Perineum* mengurangi resiko trauma penjahitan dan mengurangi resiko tindakan episiotomi dengan nilai OR:0,05. Pada ibu yang pernah melahirkan mengatakan puas dan mengurangi rasa nyeri pada perineum 3 bulan post partum dengan OR:0,03.

Berdasarkan studi pendidikan yang peneliti lakukan di UPTD jayajeng bulan Januari-September 2014 didapatkan ibu hamil trimester ke 3 yang melakukan kunjungan sebanyak 211 orang. Data terakhir pada bulan September sebanyak 28 orang. Dari data trimester 2 diambil 6 orang ibu hamil dilakukan studi pendahuluan dengan wawancara menggunakan pertanyaan tentang pengertian *Massage Perineum* dan manfaat

Massage Perineum dari pertanyaan tersebut didapatkan 2 orang ibu hamil mengetahui tentang *Massage Perineum*, dan 4 orang tidak mengetahui *Massage Perineum*.

Pemijatan perineum adalah salah satu cara yang paling kuno dan paling pasti untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksi otot-otot *dasar panggul*. Pemijatan perineum adalah teknik memijat perineum pada saat hamil dengan usia kehamilan >34 minggu atau 6 minggu sebelum persalinan (Hidayati, 2014).

Manfaat atau keuntungan dari pijat perineum diantaranya adalah : Kemungkinan melahirkan bayi dengan perineum utuh, Dapat dilakukan sebagai ritual hubungan seksual, Teknik ini digunakan untuk membantu meregangkan dan mempersiapkan kulit perineum pada saat proses persalinan, Teknik ini bukan hanya membantu mempersiapkan jaringan perineum, tapi juga membantu untuk mempelajari sensasi saat proses persalinan. Dengan demikian akan membantu agar lebih rileks dalam menghadapi proses persalinan nanti. Menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan. Membantu ibu lebih santai saat dilakukan pemeriksaan vagina, Menghindari kejadian episiotomi atau robekan di kala melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum (Aprilia, 2010).

Hasil penelitian ini didapatkan *Massage Perineum* sangat bermanfaat untuk membuat otot-otot perineum menjadi lebih elastisitas dan membuat relaksi otot-otot *dasar panggul* pada saat persalinan. Sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi saat persalinan, atau mempermudah lewatnya bayi. Sehingga saat proses persalinan tidak terjadi episiotomi dan robekan pada perineum.

3. *Kegel Exercise*

Hasil analisa univariat dalam penelitian di BPM Megawati ini variabel *Kegel Exercise* dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu baik dan kurang. Baik jika responden melakukan *Kegel Exercise* $>10x/$

hari. Kurang jika responden melakukan *Kegel Exercise* <10x/ hari. Dari hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan *Kegel Exercise* secara baik sebanyak 19 responden (63,3%), lebih banyak jika dibanding dengan responden yang kurang melakukan *Kegel Exercise* sebanyak 11 responden (36,7%).

Hasil analisa bivariat didapatkan dari 19 responden yang secara baik melakukan *Kegel Exercise* dengan jenis persalinan spontan berjumlah 16 orang (84,2%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 3 orang (15,8%) lebih kecil bila dibandingkan dari 11 responden yang kurang melakukan *Kegel Exercise* dengan jenis persalinan spontan berjumlah 5 orang (45,5%), dan dengan jenis persalinan buatan/tindakan berjumlah 6 orang (54,5%).

Hasil uji statistik chi-square didapatkan p value = 0,042. Ini berarti p value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. berarti ada hubungan yang bermakna *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng (2010), pentingnya dilakukan senam kegel terhadap ibu hamil didukung oleh hasil analisa yang dilakukan dalam penelitiannya bahwa rata-rata hasil pengukuran kekuatan otot-otot dasar panggul pada ibu hamil yang tidak melakukan latihan otot panggul memiliki hasil pengukuran yang menunjukkan terdapat selisih antara pengukuran otot panggul pre dan post pada ibu pasca melahirkan 68,6%.

Hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 60% pada kelompok kontrol dan sebanyak 40% pada kelompok intervensi serta hasil <0,05 yaitu sebesar 0,001. Kesimpulan : terdapat pengaruh yang bermakna antara senam kegel pada ibu hamil primigravida terhadap kejadian ruptur perineum.

Penelitian Hikmawati (2014), menyatakan bahwa *Kegel Exercise* mengurangi resiko terjadinya ruptur perineum. Hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum

sebanyak 60% pada kelompok kontrol dan sebanyak 40% pada kelompok intervensi serta hasil <0,05 yaitu sebesar 0,001. Kesimpulan : terdapat pengaruh yang bermakna antara senam kegel pada ibu hamil primigravida terhadap kejadian ruptur perineum.

Latihan kegel adalah latihan yang digunakan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul dengan cara mengkontraksikan rectum dan uretra yang ditahan sehari 3-5 detik. Kemudian merelaksasikannya dan diulangi sebanyak 10 kali dalam 4 minggu (Mustofa, 2009).

Macam-macam manfaat dari senam kegel, yaitu :Menguatkan otot-otot vagina dan sekitarnya (Perineal) sebagai persiapan persalinan, Mempersiapkan diri, baik secara fisik maupun mental, Membantu mereka yang mengalami kesulitan mengendalikan buang air kecil pada periode akhir kehamilan dan setelah melahirkan, Mempercepat penyembuhan jahitan dengan memperbaiki sirkulasi, Memperbaiki kehidupan seksual sekalipun tanpa luka jahitan (Damayanti, 2010).

Pada penelitian ini *Kegel Exercise* sangat bermanfaat untuk ibu hamil karena otot yang terlatih dapat meregang dan berkontraksi dengan baik selama proses persalinan. Menguatkan otot-otot vagina dan sekitarnya. Sehingga saat proses persalinan tidak terjadi episiotomi dan robekan pada perineum.

KESIMPULAN

Dari data yang berhasil dikumpulkan dalam penelitian ini telah diperoleh hubungan *Massage Perineum* dan *Kegel Exercise* dengan Jenis Persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017. Setelah dijelaskan secara rinci pada bab sebelumnya, peneliti mencoba menyimpulkan beberapa hal diantaranya :

1. Distribusi frekuensi responden yang melakukan *Massage Perineum* sebanyak 22 responden (73,3%).

2. Distribusi frekuensi responden yang melakukan *Kegel Exercise* sebanyak 19 responden (63,3%).
3. Ada hubungan yang bermakna antara *Massage Perineum* dengan jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017 (p value=0,032)
4. Ada hubungan yang bermakna anantara *Kegel Exercise* dengan jenis persalinan pada ibu hamil di BPM Megawati Palembang 2017 (p value=0,042)

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, 2012 *Efektifitas Pijat Perineum pada Primigravida di BPM Siti Kabupaten Tuban* Jurnal Kebidanan diakses : November 2012.
- Aprilia, 2010 *Rileks, Aman, Nyaman saat Hamil dan Melahirkan* Jakarta . Gagas Media
- Beckman, 2006 *Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi*. Jakarta: EGC
- Fraser, 2003. *Senam hamil dan nifas*. Jakarta: EGC.
- Hidayat 2014, *Pengaruh Pemijatan Ruptur Perineum Pada Primigravida* Jurnal Ilmu Kebidanan Vol 2 No 2 Diakses pada : April 2017 .
- Hikmawati 2014, *Pijat Perineum Pada kehamilan Terhadap Kejadian Robekan Perineum*
- Hullia, Mellyna. 2008. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara
- Maryunani 2010 *Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya*. Jakarta Trans Info Media.
- Mustofa , 2009. *Ilmu prilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Natami, 2012. *Pengaruh Pijat Perineum Pada kehamilan Terhadap Kejadian Robekan Perineum*
- Notoatmodjo, 2007. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pratiwi, 2009. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Suara.
- Proverawati, 2010. *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rohani, 2014. *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta Selemba Medika.

- Sulistiyawati, 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Rini, 2010. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Suara.
- Gallo, 2012. *Pengaruh Pijat Perineum Pada kehamilan Terhadap Kejadian Robekan Perineum*
- Damayanti, 2010. *Pengaruh senam kegel Pada kehamilan Terhadap Kejadian Robekan Perineum*
- Mustofa , 2009. *Ilmu prilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.