

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU POST PARTUM TENTANG SENAM KEGEL DI PUSKESMAS PALLANGGA KABUPATEN GOWA

THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE WITH ATTITUDE OF POST PARTUM WOMEN ABOUT KEGEL GYMNASTICS IN PALLANGGA PUBLIC HEALTH CENTER, GOWA DISTRICT

Firawati¹, Hasnaeni²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan STIKES Nani Hasanuddin Makassar
Alamat Korespondensi: firawati@stikesnh.ac.id /082191661439

ABSTRAK

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali. Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul. Senam ini dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan pemulihan. 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 post partum ibu beresiko mengalami trombosis vena atau komplikasi sirkulasi lain. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap ibu post partum tentang senam kegel di Puseksmas Pallangga Kab.Gowa. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 42 responden dan sampel 32 responden. Jenis penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan cross sectional.

Kata kunci : *Pengetahuan, Sikap, Ibu Post Partum*

ABSTRACT

Postpartum exercise is very good for mothers after giving birth so that their health remains prime and to return to normal conditions. Exercises that are applied during the postpartum period are Kegel exercises. Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic muscles. This exercise is done immediately after giving birth to speed up healing and recovery. Kegel exercise is a pubococcygeus pelvic floor muscle exercise which was originally used to treat women who are unable to control the discharge of urine, especially after giving birth. This type of exercise should be done as often as possible after delivery. Gymnastics aims to maintain and or improve the mother's circulation, during the postpartum period the mother is at risk of experiencing venous thrombosis or other circulation complications. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes of post partum mothers about Kegel exercises at the Pallangga Public Health Center, Gowa Regency. The population in this study were 42 respondents and a sample of 32 respondents. This type of research uses the correlation method with a cross sectional approach.

Keywords: Knowledge, Attitude, Post Partum Mother

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa di mulai setelah placenta lahir dan berakhir ketika letak kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Selama kehamilan dan persalinan, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul (Anggraini, 2010).

Senam kegel pertama kali diperkenalkan tahun 1948 oleh Dr. Arnold Kegell. 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 post partum ibu beresiko mengalami trombosis vena atau komplikasi sirkulasi lain (Brayshaw,EGC :2016)

. Banyak ibu yang tidak mengetahui latihan kegel setelah melahirkan, dan hal ini jarang sekali dilakukan karena tidak adanya dukungan suami dan motivasi, padahal latihan kegel yang dilakukan setelah

melahirkan bertujuan untuk mencegah terjadinya penurunan kekuatan otot panggul (Pruett., et all, 2011 : 102).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pallangga Kab. Gowa, jumlah ibu post partum pada bulan April sd September sebanyak 45 orang.

METODE

Lokasi dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah puskesmas pallangga kabupaten Gowa, menggunakan penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional, jenis penelitian yang digunakan dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul, dan mengukur beberapa variabel dalam waktu sekaligus (Manullang, 2018).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu post partum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pallangga Kab.Gowa pada bulan April s.d September 2021 sebanyak 45 orang .

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 ibu post partum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pallangga Kab.Gowa

Analisa dan Penyajian Data

Analisa data berupa analisa univariat yaitu data yang diperoleh dari masing-masing

variabel di masukkan ke dalam variabel frekuensi. Selanjutnya di lakukan analisa bivariat yaitu untuk mengetahui atau menguji pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang

senam kegel dengan sikap ibu post partum terhadap senam kegel nilai chi Square diperoleh hasil yaitu X^2 hitung = 18.509 > X^2 tabel = 5,990 pada taraf signifikan nilai p-value = 0,00 < 0,05 maka Hipotesis diterima yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu post partum tentang senam kegel.

Tabel 1 Distribusi Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Post Partum Tentang Senam Kegell di Puskesmas Pallangga Kab. Gowa

Pengetahuan Ibu Post	Sikap Ibu Post Partum				Total		x ²	P value
	Positif		Negatif		N	%		
Partum	N	%	N	%	N	%		
Baik	4	100	0	0,0	4	13,5	18.509	0,000
Cukup Kurang	5	45,5	6	54,5	11	28		
	0	0,0	17	100	17	58,5		
Jumlah	9	28,1	23	71,9	32	100		

Sumber: data primer

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji analisis chi Square diperoleh hasil yaitu X^2 hitung = 18,509 > X^2 tabel = 5,990 pada taraf signifikan nilai p-value = 0,00 < 0,05 maka diketahui ada hubungan antara pengetahuan tentang dengan sikap ibu post partum dengan senam kegel dikarenakan dengan pengetahuan yang baik akan dapat membentuk sikap yang positif seseorang terhadap suatu objek. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang

dilakukan oleh Citra hadi kurniati, dkk dengan judul Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegell Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan Tahun 2014, dimana hasil penelitiannya yaitu Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan pengetahuan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas menunjukkan nilai X^2 hitung 11,980 dengan

nilai p value = 0,003. Sedangkan hubungan tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas perhitungannya menunjukkan X^2 hitung 8,613 dengan nilai p value = 0,013. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum dan terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Post Partum Tentang

Senam Kegel di Puskesmas Pallangga Kab. Gowa, maka dapat disimpulkan bahwa Ibu post partum dengan pengetahuan baik tentang senam kegel sebanyak 4 responden atau 12,5%, pengetahuan cukup sebanyak 11 responden atau 34,4%, dan dengan pengetahuan kurang sebanyak 17 responden atau 53,1% dan untuk Ibu post partum dengan sikap positif tentang senam kegel sebanyak 9 responden atau 28,1 %, dan ibu post partum dengan sikap negatif tentang senam kegel sebanyak 23 responden atau 71,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu post partum tentang senam kegel.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, Y. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Achamad, N. (2018). Metodologi Penelitian. Malang: POLINEMA PRESS.
- Ari. A., irna.t.,darwanti 2016. Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal
- Azwar, S. 2009. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2011. Metodologi Penelitian. Jakarta: Pustaka Belajar
- Brayshaw. 2008. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC
- Dewi D, Ratnawati R, Berlian I. 2012. Hubungan Mobilisasi Dini dengan Kecepatan Kesembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum di seluruh Wilayah Kerja Puskesmas Singosari Kabupaten Malang. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. 6 (1): 19-34
- Fathurrohman, Ermiami, Solehati. 2012. Gambaran Kondisi Fisik Ibu pada Hari Ketiga Post Partum Setelah Diberikan Reminder tentang Perawatan Post Partum melalui SMS di Ruag Dahlia RSUD Sumedang. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Jawa Bara
- Lusiana. (2015). Metodologi penelitian kebidanan. Yogyakarta: deepublish.
- Notoatmodjo, S . 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Rukiyah. 2011. Asuhan Kebidanan III (Nifas). Jakarta: Trans Info Media
- Saleha, S. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Suryani, Evi S. 2011. Buku Ajar Konsep Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wulandari, S.R, Handayani, S. 2011. Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas.
- Pruett, Caputo. 2011. Excercise Guide For Pregnant And Postpartum Women. Strength and Conditioning Journal. Vol 3 (3); ProQuest Public Health pg. 100
- Indarti, Junita, 2013, Panduan Kesehatan

- Wanita, Jakarta: Puspa Sehat.
- Manullang, s. M. (2018) 'hubungan motivasi dan sikap wus dengan deteksi dini kanker serviks pada pemeriksaan iva di puskesmas medan johor kota madya medan tahun 2018', p. 92.
- Rusdiyanti skripsi. (2017) hubungan pengetahuan dan sikap wanita usia subur tentang deteksi dini kanker l.pdf
- Sucipto, c. D. (2020). Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: gosyen publishing.
- Rahajeng. 2010. Efek Latihan Kegel pada Kekuatan Otot Dasar Panggul Ibu Pasca Persalinan Divisi Uroginekologi Laboratorium Obstetri dan Ginekologi Rumah Sakit Umum Dr.Saiful Anwar Malang
- Traci, Whitehouse. 2012. Managing stress incontinence in postnatal women. Vol 108 No 18/19 hal 16. www.nursingtimes.net