

Intervensi *Slow Stroke Back Massage* Dan *Kegel Exercise* Pada Nyeri Luka Jahitan Perineum Ibu Nifas

Gita Ayu Indria^{1*}, Uti Lestari², Anis Ratnaningsih³

¹²³Diploma III Kebidanan STIKes Graha Mandiri Cilacap

* e-mail: gitaindria@gmail.com

Abstrak

Nyeri luka jahitan perineum disebabkan karena tindakan episiotomi atau ruptur jalan lahir pada saat persalinan. Hal tersebut dapat menyebabkan nyeri luka jahitan perineum. Menurunkan nyeri dapat dilakukan dengan memberikan intervensi *Slow Stroke Back Massage* dan *Kegel Exercise*. *Slow Stroke Back Massage* merupakan pijatan yang merangsang endorfin yang dapat menurunkan nyeri. *Kegel Exercise* bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka dengan memperlancar sirkulasi darah ke perineum. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui Efektifitas *Slow Stroke Back Massage* dan *Kegel Exercise* agar menurunkan nyeri luka jahitan perineum ibu nifas. Metode pada penelitian ini yaitu kualitatif *single case* dengan design experiment, hanya seorang partisipan yaitu ibu post partum dengan nyeri luka jahitan di perineum. Diperoleh hasil yaitu terjadi perubahan penurunan pada skala nyeri sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi selama tiga kali intervensi. Diperoleh kesimpulan bahwa SSBM (*Slow Stroke Back Massage*) dan *Kegel Exercise* menurunkan nyeri yang terdapat pada jahitan perineum.

Kata Kunci: Luka Jahitan Perineum, Nyeri, *Slow Stroke Back Massage*, Senam Kegel, Ibu Nifas

Abstract

Perineal wound pain is caused by an episiotomy or rupture of the birth canal at stage of labour. Its can make a pain in the perineal wound. Reducing the pain with some interventions such as *Slow Stroke Back Massage* and *Kegel Exercise*. *Slow Stroke Back Massage* is a massage that stimulates endorphins that can reduce pain. *Kegel exercises* are useful for accelerating wound healing by facilitating blood circulation to the perineum. This research was conducted to find out the effectiveness of *Slow Stroke Back Massage* and *Kegel Exercise* to reduce perineal wound pain in postpartum stage. The study used qualitative single case experimental design method, single participant was a postpartum mother with perineal wound pain. The results is change in the decrease in pain scale before intervention and after intervention for three interventions. It can be concluded that *Slow Stroke Back Massage* and *Kegel Exercise* decrease the perineal wound pain.

Keywords: Pain, Perineal Wound, *Stroke Back Massage*, *Kegel Exercisel*, Postpartum

PENDAHULUAN

Pada laporan WHO yang dimaksud Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu angka kematian selama masa kehamilan, persalinan dan juga masa nifas termasuk menjadi penyumbang AKI (Kemenkes, 2019). Telah dilakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka kematian ibu. Program gerakan sayang ibu merupakan salah satu program untuk menurunkan angka kematian ibu yang digagas oleh pemerintah. Tujuan dari program ini adalah memberikan kenyamanan ketika proses persalinan agar resiko robekan saat proses persalinan dapat diminimalisir.

Diperoleh data dari Kemenkes RI bahwa di Indonesia robekan perineum terjadi pada 75% ibu melahirkan secara pervaginam. Tahun 2017 ditemukan bahwa dari 1951 angka kelahiran secara spontan pervaginam, didapatkan 57% ibu dengan jahitan perineum hal tersebut karena 28% episiotomi dan 29% robekan spontan. Robekan pada perineum memiliki dampak bagi ibu yaitu terjadi gangguan ketidaknyamanan serta perdarahan, sedangkan pada ruptur

perineum yang spontan terjadi karena adanya ketegangan pada jalan lahir saat proses persalinan berlangsung, selain itu juga dapat terjadi karena faktor psikologis selama proses persalinan. Robekan perineum banyak terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara ukuran janin dengan elastisitas jalan lahir. Pada nyeri yang tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu seperti takut bergerak, cemas dan stress (Kemenkes, 2021).

Masa nifas merupakan masa pemulihan untuk kembali seperti sebelum kehamilan yang dihitung sejak 2 jam plasenta lahir hingga hari ke-42 (Prawirohardjo, 2016). Kematian ibu sebanyak 50% terjadi setelah persalinan serta 59 % kematian terjadi saat masa nifas yaitu dalam 24 jam pertama (Kemenkes, 2021).

Luka perineum terjadi akibat adanya robekan perineum, vagina maupun servik saat proses persalinan, dilakukan penjahitan pada luka tersebut (Kemenkes, 2021)(Choudhari et al., 2022). Nyeri pada luka perineum merupakan nyeri yang berasal dari

bekas jahitan perineum karena terjadi robekan jalan lahir saat proses persalinan (Meihartati et al., 2018)(Gerosa et al., 2022)(Agustina et al., 2021) .

Nyeri perineum akibat persalinan terjadi karena adanya peregangan dan ketegangan pada otot perineum sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri hingga sakit yang terjadi karena adanya rangsangan pada saraf pudendus bersifat somatic dangkal yang terstruktur. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas maka nyeri dapat di ukur dengan menggunakan alat pengukur nyeri (Lavand'Homme, 2019).

Mobilisasi hendaknya dilakukan segera setelah persalinan, pada sebagian ibu nifas yang baru saja melahirkan langsung dapat melakukan mobilisasi. Namun ada juga ibu nifas yang tidak segera melakukan mobilisasi karena ada faktor yang membuat ibu takut mobilisasi seperti nyeri luka perineum. Mobilisasi sangat berpengaruh terhadap menyembuhkan luka perineum untuk melancarkan peredaran darah sehingga otot – otot

perineum tidak kaku. Mobilisasi bermanfaat juga untuk melancarkan lochea, ibu menjadi sehat, mempercepat involusi, mencegah thrombosis pada pembuluh tungkai. Pada penelitian ini intervensi yang akan diberikan pada pasien merupakan bagian dari mobilisasi dini (Itha Idhayanti et al., 2020)(Yuliadarwati, 2017)

Slow stroke back massage merupakan pijatan yang dilakukan secara halus dan pelan pada bagian punggung atau tubuh belakang bertujuan mengurangi ketegangan pada otot serta melancarkan aliran darah sehingga memberikan rasa rileks pada tubuh yang dapat menghilangkan stress serta menurunkan rasa nyeri pada tubuh (Pratiwi et al., 2021). Melakukan slow stroke back massage dengan cara memberikan pijatan atau tekanan yang lembut serta lambat dengan tekanan pada daerah toraks 10-12 hingga lumbal-1 sebanyak kurang lebih 60 kali selama 5 menit (Maemunawaroh et al., 2020).

Kegel Exercise atau senam kegel berupa kegiatan fisik yang dapat dilakukan secara aktif dengan cara

mengontraksikan otot dasar panggul yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, hal tersebut karena adanya peningkatan sirkulasi ke area perineum sehingga dapat meningkatkan penyembuhan pada otot – otot dasar panggul yang mengalami kekendoran (Aminah Maya, Ria Gustirini, 2019).

Slow stroke back massage dan senam kegel merupakan bentuk tindakan dalam asuhan kebidanan komplemneteter, dimana asuhan kebidanan tersebut tidak menggunakan obat farmakologi melainkan non-farmakologi. Terapi komplementer dapat berupa kombinasi tindakan menggunakan tekanan dan sentuhan pada tubuh untuk meningkatkan kesehatan (Rachmah et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan memberikan intervensi pada efektivitas slow stroke back massage dan kegel exercise untuk menurunkan nyeri pada luka jahitan perineum ibu nifas. Slow stroke back massage dan senam kegel merupakan salah satu asuhan komplementer pada ibu nifas. Asuhan komplementer pada ibu nifas merupakan bentuk metode layanan

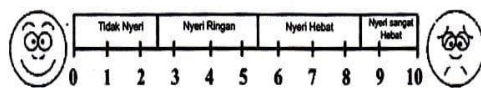
kesehatan non-farmakologi yang dapat diberikan pada ibu pada masa nifas atau setelah melahirkan. Manfaat dari asuhan komplementer dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu desain eksperimen dengan kasus tunggal atau *single case experimental design* yaitu metode evaluasi untuk menguji keberhasilan suatu tindakan atau pemberian intervensi yang diberikan pada kasus tertentu dimana menggunakan sampel atau responden berukuran relative kecil. Single case melibatkan individu sebagai partisipan yang berfokus pada perubahan tingkah laku partisipan setelah diberikan intervensi, bukan melakukan perbandingan keberhasilan intervensi yang diberikan (Nauvalia et al., 2023).

Responden penelitian dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan yaitu ibu post partum pervaginam, terdapat jahitan perineum derajat 2, ibu primipara, ibu usia reproduktif 20 – 35 tahun. Subjek atau responden dalam penelitian ini adalah seorang ibu

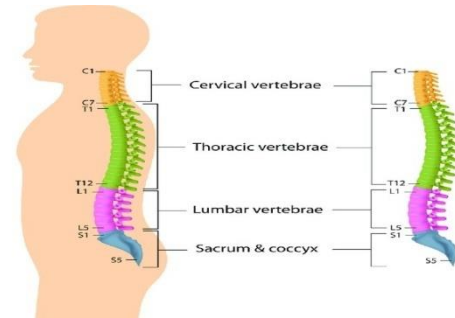
dengan umur 28 tahun, masa nifas pertama, belum pernah keguguran, melahirkan pervaginam, mendapatkan jahitan pada luka perineum serta mengalami nyeri luka jahitan dengan skala nyeri ≥ 5 . Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri atau Numeric Rating Scale (NRS) yang memiliki nilai numeris serta tingkatan nyeri, berdasarkan rasa nyeri dengan skala nilai 0 hingga 10. (Indria, 2021).



Gambar 1. NRS Skala Pengukuran Nyeri (sumber : Indria, 2022)

Responden diberikan slow stroke back massage yaitu pijatan atau tekanan secara lembut dan lambat tetapi dengan penekanan yang berirama kurang lebih 60 kali selama 5 menit dengan daerah pemijatan pada toraks 10 - 12 dan lumbal 1 (Meihartati et al., 2018). Senam kegel dalam masa nifas bermanfaat untuk membantu memperkuat otot perineum dan meningkatkan penyembuhan pengembalian otot panggul dan uterus. Senam kegel dapat dilakukan dengan posisi duduk dan posisi berbaring

terlentang (Lestari & Anita, 2024) (Romadhona et al., 2022).



Gambar 2. Anatomi Tulang Punggung (Sumber :*The Healthy Body Company*)



Gambar 3. Posisi Duduk Senam Kegel (Sumber : Staf wikiHow)

Terdapat dua teknik pengumpulan data yaitu wawancara untuk mendapatkan data dasar dan melakukan pengukuran nyeri dengan *Numeric Rating Scale* selanjutnya diberikan intervensi slow stroke back massage dan senam kegel selama 3 kali yaitu 3 jam masa nifas, hari ke 3 dan hari ke 4 masa nifas. Analisa data penelitian dilakukan dengan analisa individual yang terdiri dari data hasil

fase *baseline* dan hasil fase *treatment* sehingga dapat diketahui pengaruh dari pemberian intervensi yang sudah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi menggunakan *slow stroke back massage* dan *senam kegel* pada responden yang dilakukan selama 3 kali yaitu pada 3 jam pertama masa nifas, hari ke 3 dan hari ke 4 masa nifas untuk mengukur skala nyeri luka jahitan pada perineum didapatkan hasil :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Reponden dengan Skala Nyeri Sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi *Slow Stroke Back Massage* dan *Kegel Exercise*:

No	Part isipan	Pengukuran Skala Nyeri NRS	Skala Nyeri Selama Evaluasi Pemberian Intervensi		
			3 Jam	3 Hari	4 hari
1	Ny. A	Sebelum	6	4	3
		Sesudah	5	3	2
(28 thn)					

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil skor skala nyeri bahwa terjadi penurunan pada skala nyeri setelah diberikan intervensi sebanyak tiga kali. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa responden sebelum diberikan tindakan atau intervensi memiliki skala nyeri 6 dengan kategori nyeri hebat, setelah diberikan intervensi selama tiga kali responden memiliki skala nyeri 2 dengan kategori tidak nyeri. Hal tersebut menunjukkan terjadi penurunan pada tingkat nyeri responden setelah diberikan intervensi. Nyeri jahitan perineum atau yang lebih dikenal nyeri jahitan jalan lahir pada ibu nifas terjadi karena adanya jahitan pada perineum akibat robekan ataupun episiotomy pada perineum pada saat proses persalinan.

Nyeri luka jahitan pada perineum dapat menimbulkan ketakutan pada ibu untuk melakukan mobilisasi serta menghambat pergerakan ibu, sehingga dapat menimbulkan rasa cemas dan stress pada ibu nifas yang akan menyebabkan terhambatnya serabut saraf pada sensorik. Hal tersebut dapat menghambat proses penyembuhan luka pada jahitan perineum. Nyeri pada luka jahitan perineum dapat diturunkan tingkatan nyerinya dengan memberikan intervensi untuk membantu proses penurunan nyeri.

Intervensi tersebut dapat dilakukan dengan pijatan atau sentuhan halus pada kulit (Roma et al., 2023)(Mohaghegh et al., 2022).

Slow Stroke Back Massage dilakukan dengan cara memberikan pijatan halus dan sedikit tekanan pada punggung sehingga akan merangsang pelepasan endorpin karena adanya stimulasi pada kulit. Hormone endorphin berguna untuk memblok stimulus nyeri. Pemijatan dilakukan pada daerah torakal 10 - 12 dan lumbal 1 yang merupakan titik persarafan rahim dan serviks yang merangsang reseptor saraf naik, dimana rangsangan atau stimulus akan dikirim ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang yang akan diteruskan ke pons bagian abu-abu di otak tengah (periaqueductus), selanjutnya stimulus diterima oleh periaqueductus kemudian dan diteruskan pada hipotalamus (Pratiwi et al., 2021) (Choudhari et al., 2022).

Pengencangan perineum dilakukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan dan nyeri yang dialami oleh ibu ketika duduk, hendak berbaring ataupun bangun dari tempat

tidur, hal tersebut disebabkan karena adanya tekanan dan gesekan pada daerah atau luka jahitan perineum. Pengencangan perineum dilakukan dengan cara menarik area perineum ke atas dan ke dalam, sehingga timbul tekanan langsung dan adanya gesekan pada otot menimbulkan kontraksi pada otot. Pada ibu dengan luka jahitan pada perineum dapat melakukan pengencangan perineum saat berpindah dari tempat tidur, menurunkan tubuhnya di atas kursi dan pada saat duduk (Susilowati & Mulati S, 2018) . Pengencangan perineum dapat dilakukan dengan senam kegel (Afni & Dwienda Ristica, 2021).

Kegel exercise dapat mengurangi nyeri karena adanya peregangan pada otot perineum sehingga sirkulasi darah yang lancar pada daerah perineum dapat mempercepat pemulihan atau penyatuan luka perineum (Lestari & Anita, 2024)(Afni & Dwienda Ristica, 2021). Setelah dilakukan asuhan dengan Slow Stroke Back Massage dan senam kegel maka aliran sirkulasi darah menjadi optimal/lancar, sehingga serabut saraf dapat bekerja

dengan optimal dengan mengaktifkan transmisi sarabut saraf sensori serta melepaskan endofrin sehingga memberikan respon rileks dan menurunkan respon nyeri (Maemunawaroh et al., 2020) .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian tindakan atau intervensi Slow Stroke Back Massage dan Kegel Exercise dapat menurunkan nyeri luka perineum ibu nifas. Pemberian intervensi selama tiga kali dapat dengan efektif menurunkan nyeri luka jahitan perineum pada ibu nifas. Pemberian intervensi dengan slow stroke back massage dan kegel exercise yang termasuk dalam pendekatan asuhan kebidanan dengan asuhan komplementer. Asuhan komplementer merupakan terapi metode non – farmakologi yang dapat diberikan kepada pasien atau klien.

DAFTAR PUSTAKA

Afni, R., & Dwienda Ristica, O. (2021). Science Midwifery The Relationship of Kegel Exercise with Perineum Wound Healing In

Postpartum Mothers at PMB Dince Safrina Pekanbaru Midwife Study Program Graduate Program and Professional Education Study Program Midwife. *Science Midwifery*, 10(1), 488–491.

Agustina, A., Ningsi, A., Marhaeni, M., & Mukarramah, S. (2021). Telaah Artikel Ilmiah Efektifitas Kompere Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 9(2), 1. <https://doi.org/10.31314/mjk.9.2.1-4.2020>

Aminah Maya, Ria Gustirini, R. N. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Kejadian Edema Pada Jahitan Perinium Ibu Postpartum. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Choudhari, R. G., Tayade, S. A., Venurkar, S. V., & Deshpande, V. P. (2022). A Review of Episiotomy and Modalities for Relief of Episiotomy Pain. *Cureus*, 14(11), 11–17. <https://doi.org/10.7759/cureus.31620>

Gerosa, D., Santagata, M., Martinez de Tejada, B., & Guittier, M. J. (2022). Application of Honey to Reduce Perineal Laceration Pain during the Postpartum Period: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 10(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081515>

- Indria, G. A. (2021). MANFAAT ABDOMEN EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 80–87.
- Itha Idhayanti, R., Warastuti, A., & Yuniyanti, B. (2020). Mobilisasi Dini Menurunkan Nyeri Akibat Jahitan Perineum Tingkat II Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 3(2), 29–43. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v3i2.85>
- Kemenkes, R. (2019). RISKESDAS 2018.pdf. In *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kemenkes, R. (2021). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lavand’Homme, P. (2019). Postpartum chronic pain. *Minerva Anestesiologica*, 85(3), 320–324. <https://doi.org/10.23736/S0375-9393.18.13060-4>
- Lestari, A., & Anita, N. (2024). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 79–84.
- Maemunawaroh, M., Gantini, D., & Silalahi, U. A. (2020). Perbedaan Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage Dengan Teknik Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Fase Aktif Di Puskesmas Imbanagara Kabupaten Ciamis Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(9), 45–53. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.336>
- Meihartati, T., Sumiati, & Sulistyorini, C. (2018). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Perineum Derajat 2 Pada Ibu Nifas 2 Jam Post Partum. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 65–71.
- Mohaghegh, Z., Golfakhrabadi, F., Siahal, S. F., Dastoorpoor, M., Abdevand, Z. Z., Montazeri, S., Sharifipour, F., Bahmaei, H., & Javadnoori, M. (2022). The Effect of Malva Sylvestris Cream on Episiotomy Pain and Healing: A Randomized Controlled Clinical Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(4), 248–258. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2022.95772.2082>
- Nauvalia, C., Indrijati, H., Psikologi, F., Airlangga, U., Artikel, I., Akademik, K., Perilaku, K. K., Impostor, S., Nauvalia, C., Psikologi, F., Airlangga, U., & Education, J. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 217–221. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto,

- A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjastro (eds.)). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rachmah, D., Arsita, R. P., & Sari, W. (2021). The Effect of Back Massage For Health: Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 779–782. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.714>
- Roma, N. Z. H., Essa, R. M., Rashwan, Z. I., & Ahmed, A. H. (2023). Effect of Dry Heat Application on Perineal Pain and Episiotomy Wound Healing among Primipara Women. *Obstetrics and Gynecology International*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/9572354>
- Romadhona, N. F., Trisnawati, Y., & Kahirunnisa, K. (2022). STUDI KASUS PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA WANITA PASCA SECTIO CAESAREA. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 1–4.
- Susilowati, D., & Mulati S, T. (2018). PENGGUNAAN BEBAT PERINEUM (KEMPITAN) UNTUK MENGURANGI NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM Dewi Susilowati, Triwik Sri Mulati. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7(1), 41–47.
- Yuliadarwati, N. (2017). The Effect of Exercise Therapy on Pain in Mothers After Sectio Caesarea. *Advances in Health Sciences Research (AHSR)*, 2(Hsic), 386–389. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.60>