

Teknik Chikung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Dalam Pencegahan Rupture Perineum Di Klinik LMT. Siregar

Elsarika Damanik¹, Tiara Rajagukguk², Christina Roos Etty³

^{1,2,3}Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara Indonesia

*penulis korespondensi: elsa.bkkbn@gmail.com

Abstrak. Ruptur perineum merupakan kondisi yang cukup sering terjadi pada persalinan normal. Kondisi ini lebih berisiko terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, memiliki janin berukuran besar, proses persalinan yang lama, atau melahirkan dengan bantuan alat, misalnya forceps atau vakum (Adrian, 2020). Ruptur perineum merupakan robekan obstetrik yang terjadi pada daerah perineum akibat ketidakmampuan otot panggul dan jaringan lunak saat proses persalinan normal (Fatimah, 2019). Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya retur perineum pada ibu hamil trimester 3 adalah dengan menggunakan teknik chikung. Qigong, atau Qi Gong, adalah latihan tradisional Tiongkok yang telah ada sejak zaman kuno, dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan vitalitas seseorang. Latihan ini unik karena menggabungkan serangkaian gerakan fisik yang lembut dan terukur dengan meditasi mendalam dan teknik pernapasan terkontrol, sehingga menciptakan aktivitas yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tetapi juga kesejahteraan bayi dalam kandungan ibu. Dalam konteks kehamilan, salah satu manfaat Qigong yang paling penting adalah kemampuannya untuk memperkuat dan meningkatkan elastisitas otot-otot perineum yang berperan penting dalam proses persalinan. Otot perineum yang kuat dan elastis berkontribusi signifikan dalam mengurangi risiko pecahnya perineum, yaitu kondisi serius yang terjadi ketika jaringan antara vagina dan anus robek saat proses melahirkan. Latihan qigong dengan kombinasi gerakan yang lembut dan fokus pada pengendalian pernapasan dapat meningkatkan sirkulasi darah di area panggul, sehingga tidak hanya membantu memperkuat otot-otot perineum tetapi juga meningkatkan elastisitas jaringan di area tersebut. Demi tercapainya proses persalinan yang aman, terhindar dari robekan jalan lahir dan kenyamanan ibu pasca melahirkan, Universitas Sari Mutiara Indonesia dan Klinik LMT Siregar melakukan kajian dan tindakan penciptaan senam hamil bagi ibu hamil trimester III. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan dan diikuti oleh 19 orang ibu hamil untuk mencegah terjadinya pecah perineum dengan melakukan teknik Qigong atau Qi Gong. Kegiatan chikung ini mendapat perhatian dari masyarakat Seasi yang meminta agar kegiatan ini terus dilaksanakan minimal dua kali dalam sebulan.

Abstract. Perineal rupture is a condition that occurs quite often in normal childbirth. This condition is more at risk for mothers who are giving birth for the first time, have a large fetus, have a long labor process, or give birth with the help of tools, for example forceps or a vacuum (Adrian, 2020). Perineal rupture is an obstetric tear that occurs in the perineal area due to inability of the pelvic muscles and soft tissue during the normal delivery process (Fatimah, 2019). One preventive measure that can be taken to prevent perineal returns in pregnant women in the third trimester is to use the chikung technique. Qigong, or Qi Gong, is a traditional Chinese practice that has existed since ancient times, designed to improve a person's health and vitality. This exercise is unique because it combines a series of gentle, measured physical movements with deep meditation and controlled breathing techniques, creating an activity that focuses not only on physical fitness but also the well-being of the baby in the mother's womb. In the context of pregnancy, one of the most important benefits of Qigong is its ability to strengthen and increase the elasticity of the perineal muscles which play an important role in the birthing process. Strong and elastic perineal muscles contribute significantly to reducing the risk of perineal rupture, which is a serious condition that occurs when the tissue between the vagina and anus tears during the birthing process. Qigong exercises with a combination of gentle movements and a focus on breathing control can increase blood circulation in the pelvic area, thereby not only helping to strengthen the perineal muscles but also increasing the elasticity of the tissues in the area. In order to achieve a safe delivery process, avoiding tearing of the birth canal and comfort for the mother after giving

Historis Artikel:

Diterima: 13 Januari 2023

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

birth, Sari Mutiara Indonesia University and the LMT Siregar Clinic conducted studies and actions to create pregnancy exercises for pregnant women in the third trimester. This activity was successfully carried out and participated by 19 pregnant women to prevent perineal rupture by performing Qigong or Qi Gong techniques. This chikung activity received attention from the Seasi community who requested that this activity continue to be carried out at least twice a month.

Kata Kunci:

Kehamilan, Chikung, Ruptur Perineum

PENDAHULUAN

Setiap tahun sekitar 160 juta perempuan di seluruh dunia hamil. Sebagian besar kehamilan ini berlangsung aman. Namun, sekitar 15% menderita komplikasi berat, dengan sepertiganya merupakan komplikasi yang mengancam jiwa ibu. Komplikasi ini mengakibatkan kematian lebih dari setengah juta ibu setiap tahun. Dari jumlah ini diperkirakan 90% terjadi di Asia dan Afrika sub Sahara, 10% di Negara berkembang lainnya, dan kurang dari 1% di negara-negara maju. Di beberapa Negara risiko kematian ibu lebih tinggi dari 1 dalam 10 kehamilan, sedangkan di Negara maju risiko ini kurang dari 1 dalam 6.000 (Bardja, 2017)

Menurut World Health Organization (WHO) 2018, mencatat sekitar 830 wanita di seluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait kehamilan maupun persalinan sebanyak 99% kematian ibu terjadi di Negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara – Negara berkembang adalah 239/100.000 kelahiran hidup versus 12/100.000 kelahiran hidup di Negara maju. Hampir 75% penyebab utama kematian ibu yaitu perdarahan (WHO,2018). Menurut World Health Organization (WHO) Terdapat 2,7 juta kasus rupture perineum pada ibu bersalin, diperkirakan akan mencapai 6,3 juta ditahun 2050.

Menurut Kemenkes 2019, menemukan bahwa dari total 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan 1.280 kasus, Hipertensi dalam kehamilan 10.66 kasus, dan infeksi 207 kasus (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia laserasi perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena episiotomy dan 29% karena robekan spontan)..

Ruptur perineum merupakan kondisi yang cukup sering terjadi dalam proses persalinan normal. Kondisi ini lebih berisiko terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, janin besar, proses persalinan lama, atau persalinan dengan bantuan alat, seperti forceps atau vakum (Adrian, 2020). Rupture perineum adalah robekan obstetric yang terjadi pada daerah perineum akibat ketidakmampuan otot dan jaringan lunak pelvic pada saat proses persalinan normal. Ruptur perineum dapat mengakibatkan dampak jangka panjang bagi ibu yaitu Inkontinensia anal (cedera perineum) yang dapat mengganggu kehidupan dan kesejahteraan perempuan yang mengarah ke ketidaknyamanan, rasa malu dan penarikan diri dari lingkungan social; sedangkan dampak jangka pendek bagi ibu yaitu dapat mengakibatkan perdarahan, fistula, hematoma, infeksi. Perdarahan pasca persalinan akibat rupture perineum menjadi faktor penyebab tertinggi kedua angka kematian ibu di Dunia (Wiknjosastro, 2015).

Robekan perineum umumnya terjadi pada ibu primigravida karena jalan lahir belum pernah dilalui bayi sama sekali dan otot masih kaku, tetapi pada ibu multigravida tidak menutup kemungkinan juga bisa mengalami robekan perineum. Ibu yang sudah melahirkan seharusnya perineum bisa menjadi elastis, namun kenyataannya masih ditemui ibu multigravida saat persalinan tetap mengalami robekan perineum. Hal ini menunjukkan bahwa multigravida saja tidak cukup meminimalkan robekan perineum, dan sudah pernah dilalui pun tidak menjamin perineum menjadi elastis.

Berdasarkan data yang diperoleh di klinik LMT Siregar diperkirakan setiap bulan terdapat kasus kejadian ruptur perineum mencapai 10-20 % ibu bersalin mengalaminya. Dan hasilnya bahwa posisi mayoritas kejadian ruptur hanya pada derajat 1 dan hal ini dipentingkan adanya tehnik chikung yang dapat melonggarkan otot - otot dasar panggul guna untuk mengurangi resiko kejadian ruptur. Salah satu langkah pencegahan yang dapat dipertimbangkan untuk mencegah kejadian Reptur Perinium pada ibu hamil Trimester 3 yaitu dengan melakukan Teknik chikung. Chikung, atau Qi Gong, merupakan sebuah praktik tradisional Tiongkok yang telah ada sejak zaman kuno, dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan vitalitas seseorang. Praktik ini unik karena mengkombinasikan serangkaian gerakan fisik yang lembut dan terukur

dengan meditasi mendalam dan teknik pernapasan yang terkontrol, menciptakan suatu aktivitas yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tapi juga kesejahteraan bayi dalam kandungan.

Dalam konteks kehamilan, salah satu manfaat terpenting dari Chikung adalah kemampuannya untuk memperkuat dan meningkatkan elastisitas otot-otot perineum, yang memegang peran krusial dalam proses kelahiran. Otot perineum yang kuat dan elastis berkontribusi signifikan dalam mengurangi risiko reptur perineum, suatu kondisi serius yang terjadi ketika jaringan antara vagina dan anus mengalami robekan selama proses persalinan. Latihan Chikung, dengan kombinasi gerakan lembut dan fokus pada kontrol pernapasan, dapat meningkatkan sirkulasi darah ke area pelvis, yang tidak hanya membantu dalam memperkuat otot perineum tetapi juga meningkatkan elastisitas jaringan di area tersebut. Peningkatan aliran darah ini juga membawa oksigen dan nutrisi yang lebih banyak ke jaringan, mendukung kesehatan secara keseluruhan dan mempersiapkan tubuh untuk proses kelahiran yang lebih aman dan lebih lancar. Praktik ini, dengan perhatian khusus pada wilayah panggul, menjadi sangat berharga bagi ibu hamil, tidak hanya dalam mempersiapkan tubuh untuk kelahiran tetapi juga dalam mendukung pemulihan yang lebih cepat setelah melahirkan.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Salah satu langkah pencegahan yang dapat dipertimbangkan untuk mencegah kejadian Reptur Perinium pada ibu hamil Trimester 3 yaitu dengan melakukan Teknik chikung. Chikung, atau QiGong untuk meningkatkan kesehatan dan vitalitas seseorang. Praktik ini unik karena mengkombinasikan serangkaian gerakan fisik yang lembut dan terukur dengan meditasi mendalam dan teknik pernapasan yang terkontrol, menciptakan suatu aktivitas yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tapi juga kesejahteraan mental dan emosional. Inti dari Chikung adalah konsep 'qi' atau 'chi', yang dianggap sebagai energi vital yang mengalir di dalam tubuh. Melalui gerakan yang terfokus dan pelan, serta meditasi yang menyeluruh, Chikung bertujuan untuk memelihara, menyeimbangkan, dan meningkatkan aliran 'qi' ini, sehingga memberikan manfaat tidak hanya dalam hal kebugaran fisik tetapi juga dalam mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya adanya tehnik chikung yang dapat melonggarkan otot - otot dasar panggul guna untuk mengurangi resiko kejadian rupture di Klinik LMT Siregar bersama-sama dengan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan untuk mewujudkan tujuan-tujuan tersebut adalah dengan melakukan pengkajian kondisi ibu dalam mewujudkan persalinan yang aman dengan melakukan tehnik Chikung melalui diskusi antara tim kegiatan IBM dan Mitra. Metode pelaksanaan yang dipergunakan untuk pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi :

1. Penyuluhan kesehatan

Pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya melakukan latihan dasar panggul untuk mengurangi resiko ruptur dengan memberikan penyuluhan disertai tanya jawab antara Narasumber/ penyuluh oleh Dosen Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia dan diikuti oleh pengelola dan pelaksana Klinik LMT Siregar.

2. Tehnik Chikung

Sebelum dilakukan kegiatan tehnik Chikung terlebih dahulu dilakukan anamnesa untuk mengetahui tentang Identitas, Riwayat Obstetri, dan Riwayat kesehatan lainnya serta pemeriksaan tanda tanda vital sebelum dan sesudah dilakukan tehnik Chikung oleh Bidan Klinik, Dosen D-III Kebidanan dan Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini antara lain :

1. Penyuluhan Kesehatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi terjadinya robekan perineum akibat kekakuan otot-otot dasar panggul yang dapat beresiko terhadap kejadian ruptur yang lebih besar serta kejadian infeksi akibat ruptur yang tidak di atasi dengan baik. Kegiatan ini dihadiri oleh 23 orang ibu hamil yang kehamilannya pada trimester 3 serta diberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya mengenai tehnik chikung, syarat dan tujuan dilakukan.

1. Pelaksanaan Tehnik Chikung

Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu ibu - ibu hamil trimester 3 yang akan menghadapi persalinan tidak khawatir terjadinya ruptur perineum. Dari Hasi Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan baik fisik dan tanda tanda vital ibu hamil tersebut, namun hasilnya hanya 19 orang ibu hamil yang dapat mengikuti tehnik chikung, dan 3 diantaranya tidak memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan ini. Kegiatan ini diapresiasi akan dilanjutkan setiap bulan sebanyak 2 kali pertemuan, dan hasilnya ibu hamil merasa nyaman saat berjalan dan beraktivitas sehari hari setelah selesai kegiatan. Kegiatan layanan pengabdian masyarakat sangat mensupport dan memberikan ucapan terima kasih kepada pihak Universitas Sari Mutiara Indonesia khususnya program studi D-III Kebidanan dan program ini dapat berkelanjutan sehingga dapat menekan persalinan normal berjalan dengan baik dan terhindar dari Rupture Perineum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Robekan perineum umumnya terjadi pada ibu primigravida karena jalan lahir belum pernah dilalui bayi sama sekali dan otot masih kaku, tetapi pada ibu multigravida tidak menutup kemungkinan juga bisa mengalami robekan perineum. Ibu yang sudah melahirkan seharusnya perineum bisa menjadi elastis, namun kenyataannya masih ditemui ibu multigravida saat persalinan tetap mengalami robekan perineum. Hal ini menunjukkan bahwa multigravida saja tidak cukup meminimalkan robekan perineum, dan sudah pernah dilalui pun tidak menjamin perineum menjadi elastis.

Berdasarkan data yang diperoleh di klinik LMT Siregar diperkirakan setiap bulan terdapat kasus kejadian ruptur perineum mencapai 10-20 % ibu bersalin mengalaminya. Dan hasilnya bahwa posisi mayoritas kejadian ruptur hanya pada derajat 1 dan hal ini dipentingkan adanya tehnik chikung yang dapat melonggarkan otot - otot dasar panggul guna untuk mengurangi resiko kejadian ruptur. Salah satu langkah pencegahan yang dapat dipertimbangkan untuk mencegah kejadian Reptur Perinium pada ibu hamil Trimester 3 yaitu dengan melakukan Teknik chikung. Chikung, atau Qi Gong, merupakan sebuah praktik tradisional Tiongkok yang telah ada sejak zaman kuno, dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan vitalitas seseorang. Praktik ini unik karena mengkombinasikan serangkaian gerakan fisik yang lembut dan terukur dengan meditasi mendalam dan teknik pernapasan yang terkontrol, menciptakan suatu aktivitas yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tapi juga kesejahteraan bayi dalam kandungan.

Dari Hasi Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan baik fisik dan tanda tanda vital ibu hamil tersebut, namun hasilnya hanya 19 orang ibu hamil yang dapat mengikuti tehnik chikung, dan 3 diantaranya tidak memenuhi syarat untuk melakukan kegiatan ini. Kegiatan ini diapresiasi akan dilanjutkan setiap bulan sebanyak 2 kali pertemuan, dan hasilnya ibu hamil merasa nyaman saat berjalan dan beraktivitas sehari hari setelah selesai kegiatan. Kegiatan layanan pengabdian masyarakat sangat mensupport dan memberikan ucapan terima kasih kepada pihak Universitas Sari Mutiara Indonesia khususnya program studi D-III Kebidanan dan program ini dapat berkelanjutan sehingga dapat menekan persalinan normal berjalan dengan baik dan terhindar dari Rupture Perineum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya di sampaikan kepada pengelola dan pelaksana Klinik LMT Siregar, yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan. Universitas Sari Mutiara yang telah memberikan dukungan fasilitas terhadap pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian. K, 2019, Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Rupture Perineum. Jakara, Pustaka Baru Press
Bardja, S. 2017. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gunung Jati Tahun.2015. Syantax literate: jurnal ilmiah Indonesia, 2 (II). 151-161
Departemen Kesehatan RI. 2017. Riset Kesehatan Dasar . Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
Fatimah, Prasetya Lestari, 2019. Pijat Perineum. Yogyakarta : Tim Pustaka Baru
Kemenkes RI. 2017. Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Tahun 2016.
World Health Organization. Maternal Mortality Fact Sheet. Dept Reprod Heal Res World Health Organization. 2018
Wiknjastro, 2015. Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 1. Cetakan. 12. Jakarta : Bina Pustaka.

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT





Gambar : Foto Kegiatan Tehnik Chikung