



## Penerapan *Kegel Exercise* terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu *Post Partum*

Fahrur Cindy Nur Aini <sup>1</sup>, Anjar Nurrohmah <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: [fahrurcna17@gmail.com](mailto:fahrurcna17@gmail.com)

**Abstract.** *Background:* *Post partum* is a condition where the reproductive organs are restored to their pre-pregnancy state. The process of childbirth almost 90% experience perineal tears. To be able to accelerate perineal wounds can be with pharmacological and non-pharmacological measures, one of which is non-pharmacological action with kegel exercise, kegel exercise is pelvic muscle training by contracting the muscles. *Objective:* to describe the results of observations of wound healing and changes in wound characteristics in *post partum* women. *Methods:* This research is a case study research using descriptive methods, namely by observing 2 (two) respondents of *post partum* women with perineal rupture. Performed for 7 days of application and wound evaluation on day 8. *Results:* This application shows that before *Kegel exercise* was performed, both respondents' perineal wound conditions were classified as moderate wounds, namely wet wounds, perineal closure, no signs of infection. After evaluation on the eighth day, the wound condition of Mrs. D and Mrs. E was classified as a good wound, namely dry perineal wounds closing and no signs of infection. *Conclusion:* There are differences in wound healing and changes in perineal wound characteristics in *postpartum* women.

**Keywords:** *Kegel Exercise, Perineal Wound, Post partum Women.*

**Abstrak.** Latar Belakang: *Post partum* atau *nifas* merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat – alat reproduksi kembali dalam keadaan sebelum hamil. Proses persalinan hampir 90% mengalami robekan *perineum*. Untuk dapat mempercepat luka *perineum* bisa dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi, salah satunya tindakan non farmakologi dengan *kegel exercise, kegel exercise* adalah latihan otot panggul dengan cara mengkontraksikan otot. Tujuan: mendeskripsikan hasil pengamatan penyembuhan luka dan perubahan karakteristik luka pada pada ibu *post partum*. Metode: Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi 2 (dua) responden ibu *post partum* dengan rupture *perineum*. Dilakukan selama 7 hari penerapan dan evaluasi luka pada hari ke 8. Hasil: Penerapan ini menunjukkan sebelum dilakukan *kegel exercise* kedua responden kondisi luka *perineum* tergolong luka sedang yaitu luka basah, *perineum* menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi. Setelah dilakukan evaluasi pada hari kedelapan kondisi luka pada Ny. D dan Ny. E tergolong luka baik yaitu luka kering *perineum* menutup dan tidak ada tanda-tanda infeksi. Kesimpulan: Adanya perbedaan terhadap penyembuhan luka dan perubahan karakteristik luka *perineum* pada ibu *post partum*.

**Kata Kunci:** *Kegel exercise, Luka Perineum, Ibu Post partum*

### 1. LATAR BELAKANG

Sebagian besar kematian ibu terjadi saat melahirkan, terutama karena pendarahan. Ibu *nifas* umumnya mengalami robekan pada *vagina* dan *perineum*, yang menyebabkan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi (Gustirini *et al.*, 2020). Pecahnya *perineum* tidak dianggap sebagai masalah kecil, dan robekan yang lebih spontan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti pendarahan, nyeri hebat, *infeksi sekunder*, dan *deformasi* jalan lahir (Parantean, 2023).

Angka kejadian *ruptur perineum* di dunia pada tahun 2020 adalah sebanyak 2,7 juta kasus, Insiden *ruptur perineum* sangat tinggi di Asia, dan 50% dari kejadian *ruptur perineum* di seluruh dunia terjadi di Asia (Nor dan Irawati, 2023). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2021, angka kejadian *ruptur perineum* pada ibu bersalin pervaginam sebesar 83% dari 8.245 ibu nifas pada tahun 2020 (Budi dan herawati, 2022). Robekan *perineum* di Jawa Tengah dialami oleh 75% ibu melahirkan *pervagina*. Pada tahun 2020 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan *pervagina*, 57% ibu mendapat jahitan (Febriani *et al*, 2023).

Beberapa pengobatan *non farmakologis* yang efektif dalam penyembuhan luka *perineum* antara lain penggunaan rebusan daun sirih merah, *kegel exercise*, konsumsi air asam jawa dan kunyit, serta penggunaan obat herbal (Mamuroh *et al.*, 2023). *Kegel exercise* merupakan latihan yang dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama persalinan hingga hari ke-10, terdiri dari rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu (Rita, 2023). *Kegel exercise* dapat meningkatkan *sirkulasi* darah ke bagian *vagina*. Darah yang mengandung oksigen dan banyak nutrisi dibutuhkan untuk *meregenerasi* sel dan jaringan *vagina* yang mengalami kerusakan *episiotomi* (Karo Karo *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar pada tahun 2023 didapatkan 90% dari 411 ibu melahirkan mengalami kejadian *rupture perineum*. Hanya 15% dari 411 ibu *post partum* mengetahui apa itu *kegel exercise*, sebagian besar ibu *post partum* di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar tidak mengetahui apa itu *kegel exercise* karena bidan disana tidak mengajarkan *kegel exercise* setelah melahirkan normal. Saat penulis mewawancarai sebanyak 6 orang ibu *post partum* di bangsal annisa terdapat 5 orang mengatakan tidak mengetahui apa itu *kegel exercise* dan tidak tahu manfaat dari *kegel exercise* yang dapat mempercepat penyembuhan luka *perineum*, dan 1 orang tampak paham dan mengerti karena pada persalinan sebelumnya pernah menerapkan *kegel exercise*. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan *Kegel exercise* terhadap Penyembuhan Luka *Perineum* pada Ibu *Post partum*”.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Masa *nifas* atau *post partum* adalah masa atau waktu sejak bayi lahir dan *plasenta* keluar dari rahim, hingga 6 minggu ke depan, disertai dengan pemulihan organ-

organ yang berhubungan dengan rahim, serta pemulihan organ-organ yang berhubungan dengan persalinan, seperti perlukaan (Kasmiati, 2023). Luka *perineum* adalah robekan (*episiotomi*) yang dipotong secara spontan atau sengaja di area *perineum* untuk memudahkan kelahiran bayi. *Fisura perineum* terjadi pada hampir setiap persalinan pertama, dan bahkan pada persalinan berikutnya tidak jarang terjadi. Hampir 90% persalinan melibatkan robekan *perineum*, dengan atau tanpa *episiotomi* (Kasmiati, 2023).

*Kegel exercise* dapat mengurangi robekan yang terjadi akibat persalinan *pervagina*, meningkatkan tonus otot *vagina*, mengurangi edema *perineum*, meningkatkan sirkulasi di area *perineum*, dan mempercepat penyembuhan luka *perineum* (Gustirini et al., 2019). Menurut Yunifitri et al., (2022) alat yang dapat digunakan saat melakukan *kegel exercise* yaitu bisa menggunakan kursi, matras atau kasur.

### 3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan studi kasus. Subjek penelitian yang digunakan adalah dua orang ibu *post partum* yang bersedia diberikan *kegel exercise* sesuai dengan kriteria inklusi ibu pasca melahirkan pada hari pertama dengan robekan *perineum* derajat 2, melahirkan secara normal, tidak menahan diri dari makan selama proses observasi, kondisi luka pada saat memulai observasi tidak menunjukkan tanda-tanda *infeksi*. Kriteria eksklusi ibu yang tidak bersedia menjadi subjek penelitian dan tidak memiliki catatan kelahiran lengkap. Latihan ini setidaknya dilakukan 5 kali sehari dengan 25x kontraksi selama 7 hari penerapan. Penelitian ini dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

#### Hasil Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Dilakukan Penerapan *Kegel exercise*

Tabel 1. Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Dilakukan *Kegel exercise*

No	Nama	Tanggal	Penyembuhan Luka Perineum	Keterangan
1.	Ny. D	1 Juli 2024	Sedang	luka basah, <i>perineum</i> menutup, dan tidak ada tanda - tanda infeksi.
2.	Ny. E	1 Juli 2024	Sedang	luka basah, <i>perineum</i> menutup, dan tidak ada tanda - tanda infeksi.

## Hasil Karakteristik Penyembuhan Luka *Perineum* Sesudah Dilakukan *Kegel exercise*

Tabel 2. Karakteristik Penyembuhan Luka *Perineum* Sesudah Dilakukan *Kegel exercise*

No	Nama	Tanggal	Penyembuhan Luka <i>Perineum</i>	Keterangan
1.	Ny. D	8 Juli 2024	Baik	luka kering, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.
2.	Ny. E	8 Juli 2024	Baik	luka kering, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.

## Perubahan Karakteristik Penyembuhan Luka *Perineum* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Kegel exercise*

Tabel 3. Perubahan Karakteristik Penyembuhan Luka *Perineum* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Kegel exercise*

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny. D	Penyembuhan luka sedang dengan luka basah, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Penyembuhan luka baik dengan luka kering, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Terdapat perubahan karakteristik penyembuhan luka <i>perineum</i>
		Penyembuhan luka sedang dengan luka basah, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Penyembuhan luka baik dengan luka kering, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Terdapat perubahan karakteristik penyembuhan luka <i>perineum</i>
2.	Ny. E	Penyembuhan luka sedang dengan luka basah, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Penyembuhan luka baik dengan luka kering, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Terdapat perubahan karakteristik penyembuhan luka <i>perineum</i>
		Penyembuhan luka sedang dengan luka basah, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Penyembuhan luka baik dengan luka kering, <i>perineum</i> menutup dan tidak ada tanda - tanda infeksi.	Terdapat perubahan karakteristik penyembuhan luka <i>perineum</i>

## PEMBAHASAN

### Luka *Perineum* Sebelum Dilakukan Penerapan *Kegel exercise*.

Menjelaskan tentang keadaan luka *perineum* sebelum dilakukan penerapan *kegel exercise* pada kedua responden yaitu : Ny. D ini merupakan persalinan Pertamanya P1A0, Keadaan luka *perineum* pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan latihan kegel pada Ny. D luka pada *perineum*nya yang berukuran kurang lebih 2 cm. Luka *perineum* termasuk dalam derajat 2 yaitu robekan mengenai mukosa *vagina*, vulva bagian depan, kulit dan otot *perineum*, tetapi tidak mengenai spingter ani, dijahit 2 jahitan, Keadaan luka tampak basah *perineum*nya masih mengeluarkan lochea rubra bercampur darah, *perineum* menutup, ada kemerahan dan pembengkakan dan tidak bernanah dan ibu merasakan nyeri dengan skala 4 (nyeri sedang).

Ny. E ini merupakan persalinan yang kedua P2A0. Ny. E mengalami robekan *perineum* kurang lebih 3 cm. Luka *perineum* termasuk dalam derajat 2 yaitu robekan

mengenai mukosa *vagina*, vulva bagian depan, kulit dan otot *perineum*, tetapi tidak mengenai *spingter ani*, dijahit 3 jahitan, Keadaan luka tampak basah *perineum*nya masih mengeluarkan *lochea rubra* bercampur darah, *perineum* tertutup, ada kemerahan dan pembengkakan dan tidak bernanah dan ibu merasakan nyeri dengan skala 3 (nyeri ringan).

Hari pertama setelah melahirkan, darah merupakan komponen penting dari kehilangan darah *pervaginal*. Akibatnya, produk darah merupakan sebagian besar cairan *vagina* dan pelepasan *plasenta*, yang terjadi segera setelah bayi lahir (Indriyani *et al.*, 2023). Pada ibu melahirkan Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. D dan Ny. E sebelum penerapan *kegel exercise*. Ny. D dan Ny. E mengatakan merasa tidak nyaman pada *vagina* dan terasa nyeri karena ada robekan pada *perineum*nya.

Perawatan luka *perineum* merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya *infeksi* perlukaan jalan lahir. *Infeksi* luka *perineum* dapat disebabkan oleh masuknya kuman ke dalam organ kandungan maupun kuman dari luar yang sering menyebabkan *infeksi*. pada saat perawatan luka yang tidak tepat akan menghambat penyembuhan luka. Kebersihan luka dan sekitar luka harus diperhatikan (Khasanah dan Sulistyawati, 2017).

Ibu yang mengisi makanannya dengan nutrisi yang baik akan memiliki tingkat penyembuhan luka di *perineum* yang lebih cepat. Faktor nutrisi, terutama protein sangat mempengaruhi proses penyembuhan luka pada *perineum*, karena pertukaran jaringan sangat membutuhkan protein (Kasmiati, 2023).

#### **Luka *Perineum* Setelah Dilakukan Penerapan *Kegel exercise* .**

Setelah dilakukan penerapan *kegel exercise* selama 7 hari pada Ny. D dan Ny. E pada tanggal 1 Juli 2024 sampai tanggal 8 Juli 2024. Kondisi luka *perineum* pada Ny. D dan Ny. E terdapat perubahan karakteristik penyembuhan luka dengan hari pertama termasuk dalam kategori sedang dan setelah dilakukan evaluasi pada hari ke 8 kategori luka tampak baik dengan kondisi luka kering, *perineum* menutup dan tidak ada tanda – tanda infeksi.

Dibuktikan oleh penelitian Yunifitri *et al* (2022) Luka *perineum* akan sembuh pada hari ke 5-7 setelah persalinan dengan ciri-ciri luka menutup, jaringan menyatu, kering dan tidak ada tanda-tanda *infeksi* (merah, bengkak, panas dan nyeri tekan pada daerah luka). proses penyembuhan luka *perineum* yang normal adalah 6 - 7 hari *post partum*, proses penyembuhan luka cepat adalah  $\leq 7$  hari dan proses penyembuhan lambat adalah lebih dari tujuh hari (Novelia J P *et al.*, 2023).

Keduanya mengalami penyembuhan luka yaitu tetapi frekuensi kegel exercise berbeda. Ny. D mengatakan melakukan penambahan frekuensi senam kegel secara mandiri tanpa pengawasan peneliti. Sedangkan Ny. E hanya melakukan senam kegel dengan frekuensi 5 kali sehari. Hal ini juga sesuai dengan teori Ratna dan Herawati (2022) setiap ibu *nifas* memiliki faktornya masing-masing sehingga proses penyembuhan luka berbeda-beda pada setiap responden. Berdasarkan pada hasil penelitian diketahui bahwa latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap percepatan penyembuhan luka *perineum* dengan dilakukannya arahan pelaksanaan *kegel exercise* dapat meningkatkan kemampuan fisik manusia apalagi jika dilaksanakan dengan tepat dan terarah.

Pengaturan posisi saat melakukan *kegel exercise* dapat dilakukan kapan saja, di mana saja, baik anda sedang duduk di kursi kantor, berdiri atau berbaring. Intinya, *kegel exercise* bisa dilakukan dan dijadikan sebagai kebiasaan positif setiap saat (Gustirini et al., 2019). Saat hari pertama dilakukan penerapan Ny. D mengatakan merasa nyaman dengan semua posisi, baik itu posisi tidur, duduk maupun berdiri. Sedangkan pada Ny. E pada hari pertama hanya dapat melakukan *kegel exercise* pada posisi duduk, dan berdiri karena saat tidur pasien mengatakan merasakan nyeri pada lukanya, tetapi saat dilakukan observasi di rumah, klien sudah dapat melakukan *kegel exercise* dengan posisi tidur, duduk, maupun berdiri.

Terdapat hasil adanya perubahan luka *perineum* sesudah dilakukan penerapan *kegel exercise* pada Ny. D dan Ny. E penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *kegel exercise* dapat bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum*. Hal ini sejalan dengan pendapat Parantean, (2023) yang menyatakan bahwa dengan melakukan *kegel exercise* memiliki efek dari gerakan otot antara lain melancarkan peredaran darah dan pergerakan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti *perineum*.

Disampaikan juga pada penelitian Novelia J P et al (2023) mengatakan bahwa melakukan *kegel exercise* yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada *perineum*, selain itu juga bisa untuk mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan pada area luka. Selain itu Juga dapat membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot pada dasar panggul.

### **Hasil Perbedaan Luka *Perineum* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Kegel exercise* .**

Sebelum dilakukan penerapan *kegel exercise* kepada kedua responden keadaan luka *perineum* Ny. D dan Ny. E tampak kondisi luka kategori sedang dengan luka basah,

perineum menutup, dan tidak ada tanda – tanda infeksi. Saat dilakukan penerapan pada Ny. D dan Ny. E hari pertama sampai hari kelima sesudah dilakukan penerapan *kegel exercise* luka perineum masih dalam katategori sedang. Pertemuan keenam luka Ny. D dan Ny E tampak ada perubahan kategori pada luka tergolong baik yaitu luka tampak kering, perineum menutup dan tidak ada tanda – tanda infeksi.

Pemaparan di atas mendeskripsikan bahwa *kegel exercise* dapat mempercepat penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum*. Setelah dilakukan penerapan *kegel exercise* terjadi perubahan karakteristik luka *perineum*. Penyembuhan luka antara Ny. D dan Ny. E disebabkan oleh faktor dalam umur, kebiasaan, kebersihan di daerah genitalia kurang, kurangnya asupan makanan yang mengandung protein terutama protein hewani, dan cemas dan khawatir (Indriyani et al., 2023).

Ny. D merasa cemas karena masalah yang dimiliki setelah melahirkan dikarenakan ini adalah pengalaman pertama melahirkan. Ny. D mengatakan cemas dengan luka perineum jika terjadi infeksi dan cemas tidak maksimal dalam mengurus bayinya. Hal ini sesuai dengan teori Kasmiasi (2023) yang menyebutkan bahwa Kecemasan sering terjadi pada ibu *nifas*, karena perubahan fisik dan emosional masih disesuaikan dengan kehadiran bayi. Pada periode ini disebut "masa krisis" karena membutuhkan banyak perubahan perilaku, nilai peran. Tingkat kecemasannya berbeda dari yang lain.

Penyembuhan luka responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dari hasil wawancara Ny. D juga mengatakan setiap hari memakan asupan makan seperti nasi, sayur, dan lauk pauk, asupan gizi makanan protein hewani seperti telur, daging sapi dan meminum suplemen kapsul ikan kutuk setiap harinya. Sedangkan Ny. E rutin mengkonsumsi putih telur dan lauk yang mengandung protein lainnya. Hal ini sesuai dengan teori (Sebayang dan Ritonga, 2021) yaitu kandungan protein akan sangat memengaruhi proses penyembuhan luka perineum. Jaringan yang rusak membutuhkan protein tinggi untuk proses regenerasi sel baru. Peran protein sebagai zat untuk blok pembangunan otot, jaringan tubuh, tetapi tidak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk tahap penyembuhan luka dibutuhkan asupan protein setiap hari.

Luka *perineum* dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu karena rasa sakit yang tidak menyenangkan, dan luka dapat *terinfeksi* jika perawatannya salah. Salah satu pengobatan non farmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan *kegel exercise*. Selain perawatan luka yang didukung dengan nutrisi seimbang, *perineum* juga mengurangi terjadinya pembengkakan dengan meningkatkan sirkulasi oksigen di

sekitar *perineum*. Diperlukan penatalaksanaan untuk luka *perineum*, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. *Kegel exercise* yang bermanfaat dapat mengurangi robekan yang terjadi akibat persalinan *pervagina*, meningkatkan tonus otot *vagina*, mengurangi edema *perineum*, melancarkan peredaran darah di area *perineum*, dan meningkatkan penyembuhan luka *perineum* (Gustirini *et al.*, 2020).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan *kegel exercise* untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum* selama tujuh hari penerapan dengan pengulangan setidaknya lima kali dalam sehari dan dilakukan evaluasi pada hari kedelapan terdapat kesimpulan terdapat perbedaan karakteristik luka sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *kegel exercise*. Ny. D dan Ny. E yaitu tergolong luka sedang. Sesudah dilakukan *Kegel Exercise* dan dilakukan evaluasi pada hari ke-8 luka *perineum* pada Ny. E dan Ny. D tergolong penyembuhan luka baik. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan hasil penerapan ini dapat digunakan sebagai penambah data untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat melanjutkan penelitiannya. Serta bagi masyarakat diharapkan hasil penerapan *kegel exercise* ini dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan latihan senam *nifas* yang tepat untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum* bagi ibu *postpartum*

## 6. DAFTAR REFERENSI

- Ahasanah, K., & Sulistyawati, W. (2017). *Asuhan nifas dan menyusui*. [Publisher].
- Afni, R., & Ristica, O. D. (2021). The relationship of Kegel exercise with perineum wound healing in postpartum mothers at PMB Dince Safrina Pekanbaru. *10*(1), 488–491.
- Agustin Dwi Syalfina, Dian Irawati, Sari Priyanti, & Ainul Churotin. (2021). Studi kasus ibu nifas dengan infeksi luka perineum. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *4*(1), 1–7. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i1.176>
- Anggi Tri Oktalia. (2021). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan luka perineum di PMB "S" Kota Argamakmur*. [Publisher].
- Basuki, K. (2019). Perawatan luka perineum. *Jurnal Online Internasional & Nasional*, *7*(1), 1689–1699. ISSN 2502-3632 (Online), ISSN 2356-0304 (Paper). [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Bella, A. (2021). 6 cara merawat jahitan setelah melahirkan agar cepat sembuh. *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/cara-merawat-jahitan-setelah-melahirkan-agar-cepat-semuh>
- Budi Ratna, I., & Herawati, I. (2022). Pengaruh senam Kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. *Wellness and Healthy Magazine*, *4*, 165–170. <https://doi.org/10.30604/well.237422022>
- Dewi, N. (2021). Gambaran perawatan ibu postpartum. *Buku Kebidanan*, *4*(1), 1–23.

- Dewi, N. N. A. (2023). *Asuhan keperawatan ketidaknyamanan pasca partum pada pasien dengan pemberian senam Kegél di praktik mandiri bidan tahun 2023*. [Publisher].
- Dina Putri, et al. (2022). *Buku ajar perawatan maternitas*. Penerbit K-Media.
- Dinas Kesehatan Prov. Jawa Tengah. (2022). *Laporan LKJIP tahun 2022*. [Publisher].
- Ery Yanuar. (2020). Pengaruh terapi memori terhadap kemampuan kognitif. *1*(1), 8–14. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/939>
- Gustirini, M. P. (2019). The effectiveness of Kegél exercise for the acceleration of perineum wound healing on postpartum women. *27*(ICoSHEET 2019), 400–402.
- Hariani, W. F. (2021). Hubungan senam Kegél dengan penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi. *Healthy*, *10*(1), 9.
- I Kadek Riyandi, & Dr. Tjahya Aryasa, A. (2020). Penilaian nyeri. *Journal of Pharmacy and Science*, *5*(2), 87–91. <https://doi.org/10.53342/pharmasci.v5i2.191>
- Indriyani, E., Sari, N. I. Y., & Herawati, N. (2023). *Buku ajar nifas DIII kebidanan jilid III*. Mahakarya Citra Utama Group.
- James, W., Elston, D., & Treat, J. T. (2023). Manfaat senam yoga terhadap pengaruh nyeri pada ibu postpartum. *Journal of Maternity Care*, *6*, 6–35.
- Jayanti, K., Pujiati, P., Ambariani, A., & Damayanti, R. (2023). Jumlah paritas serta hubungannya terhadap kejadian ruptur perineum pada saat persalinan fisiologis. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(7), 2865–2870. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1227>
- Karo Karo, H. Y., Perangin angin, S. Y., Sihombing, F., & Chainny Rhamawan. (2022). Senam Kegél sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas di klinik bersalin Pera Simalingkar B Medan tahun 2022. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 118–128. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v3i2.699>
- Kasmiati. (2023). *Asuhan kebidanan dan masa nifas*. Paper Knowledge Toward a Media History of Documents, 135(4).
- Kemenkes RI. (2021). *Profil kesehatan Indonesia* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Kemenkes RI. (2024). Senam Kegél untuk penyembuhan luka perineum. *Yankes.Kemkes.Go.Id*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/3152/senam-kegel-untuk-penyembuhan-luka-perineum](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3152/senam-kegel-untuk-penyembuhan-luka-perineum)
- Kemenkes RI. (2023). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI, 1.
- Latifah, A. (2019). Hubungan perilaku ibu nifas dengan penyembuhan luka perineum. *Embrio*, *11*(1), 17–22. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol11.no1.a1845>
- Lestari, A., & Anita, N. (2023). Efektivitas senam Kegél terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(1), 79–84.
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., & Hermayanti, Y. (2023). Sukmawati: Penatalaksanaan non farmakologi luka perineum pada ibu postpartum: Literatur review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, *4*(4).
- Nor Asiyaha, I., Irawati, D. M. N. (2023). Pengaruh Kegél exercise terhadap tingkat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara. *14*(1), 235–244.
- Novelia J P, Y., Soraya, D., & Putri, D. (2023). Pengaruh senam Kegél dan rebusan daun sirih terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, *1*(3), 123–130.
- Parantean, W. (2023). The relationship between Kegél exercises with perineum wound healing in postpartum women at Catubouw Health Center, Catubouw District.

[Publisher].

- Raharja, P. (2021). Pengaruh latihan Kegrel terhadap frekuensi inkontinensia urine pada lansia di Panti PSTW Budhi Dharma Bekasi tahun 2021. [Publisher].
- Rahmawati, E. (2020). Peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan depresi postpartum. *Jurnal Online Internasional & Nasional*, 7(1), 1689–1699. <http://eprints.aiska-university.ac.id/1214/>
- Rini Hariani Ratih, & Yusmaharani, N. (2021). Artikel penelitian literatur. 11, 76–80.
- Rita, S. K. (2023). Wawasan ibu nifas mengenai senam Kegrel. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(N), 5.
- Saleha. (2020). Hubungan senam Kegrel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas (Studi di wilayah kerja PMB Sri Puji U.W. S.Tr.Keb). *STIKES Ngudia Husada Madura*. [Publisher].
- Sebayang, W. B. R., & Ritonga, F. (2021). Effective nutrition accelerates perineum wound healing on mother postpartum: A systematic review. *Jurnal Kesehatan*, 12, 330–336.
- Sulisnani, A., A, L. D., Utami, A. S., Fatonah, N. N., Septiani, V., & Ice, N. (2022). Efektivitas senam Kegrel terhadap proses penyembuhan luka perineum ibu postpartum. 1(2), 1029–1038.
- Yunifitri, A., Lestari, D., & Aulia, N. (2022). Senam Kegrel pengaruhnya terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Zona Kebidanan*, 13(1), 12–21.
- Yustina Novelia Jatining Purnamasari, D. S., & Putri, D. (2023). Pengaruh senam Kegrel dan rebusan daun sirih terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(3), 123–130.