

SENAM KEGEL PENGARUHNYA TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERENIUM PADA IBU NIFAS

¹Astri Yunifitri, ²Devy Lestari Nurul Aulia*

¹astriyunifitri@univbatam.ac.id, ²dv.aulia87@univbatam.ac.id

^{1,2}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam
Jl. Abulyatama No 5, Batam

ABSTRACT

Perineal lacerations occur due to prolonged tissue damage that occurs during delivery, either due to pressure on the fetal head or shoulders or an episiotomy. Prolonged healing of perineal wounds can be caused by a lack of mobilization and exercise (Puerperal Gymnastics/Kegels). The purpose of this literature review is to explore the effect of puerperal exercise on perineum wound healing. The research method is a qualitative analysis approach with a literature study or literature research method. From the search results, it is found that there is a significant relationship between Kegel exercises and perineal wound healing. The results of this literature review are expected to be applied by health workers to postpartum mothers to accelerate the healing of perineal wounds.

Keywords : *Kegel Exercises, Perineal Wounds, Postpartum Mothers*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa pemulihan organ reproduksi, masa nifas dimulai dari setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira – kira 6 minggu.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 terjadi 2.7 juta kasus robekan perineum pada ibu bersalin. Di Asia robekan perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian robekan perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedang pada ibu bersalin usia 32- 39 tahun sebesar 62% . (Ningsih et al., 2018)

Robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan atau disebut juga laserasi perineum yang terjadi saat persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi forsep, ekstraksi vakum, versi ekstraksi, kristeller (dorongan pada fundus uteri) dan episiotomi dapat menyebabkan robekan jalan lahir. Laserasi perineum

dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III dan derajat IV. Perdarahan postpartum sering terjadi pada laserasi perineum derajat I dan II (Winkjosastro, 2017).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya laserasi perineum yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi perineum yang rapuh dan oedema, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versi ekstraksi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipitoposterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti hidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar, 2012).

Luka perineum akan sembuh normal 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).

Adapun faktor-faktor kesembuhan luka adalah diantaranya terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal, terdiri dari : Usia, Penyakit Sistemik, Oksigenasi, Psikofisiologi. Dan untuk factor eksternalnya adalah : Nutrisi, Personal Hygiene, Mikroba, Obat-obatan. Kesembuhan luka perineum ternyata mempunyai waktu yang sama dan tidak ada perbedaan antara yang disebabkan oleh episiotomi dan robekan perineum spontan derajat satu dan dua. Hampir seluruh ibu post partum luka pada sekitar perineumnya akan sembuh dalam waktu seminggu setelah persalinan dengan kriteria jahitan menutup, kering, dan dengan jaringan parut yang halus. Hanya lima belas dari seratus orang (15%) ibu nifas yang perineumnya mengalami perpanjangan kesembuhan pada luka perineum. Jika itu terjadi maka Akibat dari perpanjangan kesembuhan luka perineum adalah infeksi, hematoma, *dehiscence*, keloid, dan juga formasi hipertrofik scar. (Prihatni et al., 2020)

Akibat perawatan perineum yang kurang baik mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lochea menjadi lembab dan akan sangat menunjang perkembangbiakan berbagai bakteri yang menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum yang dapat menghambat proses penyembuhan luka perineum. Biasanya penyembuhan luka yang terjadi pada perineum ini akan sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal dan ada yang mengalami suatu kelambatan dalam proses penyembuhannya luka, hal ini dipengaruhi beberapa hal diantaranya karakteristik ibu bersalin, status gizi, kondisi perlukaan dan perawatannya.

Penyembuhan luka yang mengalami kelambatan di sebabkan karena beberapa masalah diantaranya perdarahan yang

disertai dengan perubahan tanda-tanda vital, infeksi seperti kulit kemerahan, demam dan timbul rasa nyeri, pecahnya luka jahitan sebagian atau seluruhnya akibat terjadinya trauma serta menonjolnya organ bagian dalam ke arah luar akibat luka tidak segera menyatu dengan baik. (Anggraeni et al., 2020)

Upaya untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum dapat dilakukan dengan perawatan luka perineum, mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung tinggi protein, mobilisasi dini seperti melakukan senam kegel

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Prosedur senam Kegels dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari-hari. Seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut. Melakukan senam Kegels secara teratur dapat membantu melenturkan jaringan perineum ibu menyambut persalinan (Proverawati, 2012).

Menurut Bobak (2015) senam kegel merupakan senam yang berfungsi menguatkan otot panggul, Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi, itu artinya senam kegel dapat dilakukan ibu post partum setelah 6 jam dan 8 jam setelah post Sectio Caesaria. Cara melakukan senam kegel yaitu lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, tahan kontraksi 6 detik, lepaskan, ulangi beberapa kali selama 20 menit setiap hari, dilakukan 3x sehari selama 7 hari berturut-turut.

Senam pada masa nifas membantu proses penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul

yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin. Senam 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. Senam yang dilakukan cukup sering akan dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum. Melakukan senam akan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul dan akan membuat jahitan lebih rapat sehingga dapat mempercepat penyembuhan pada jahitan perineum sedangkan ibu yang tidak melakukan senam kemungkinan akan mengalami penyembuhan luka yang cukup lama selama 6-10 hari pelaksanaan dan dihitung 24 jam setelah persalinan. (Abarca, 2021)

Menurut Wulandari dan Handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin.

Brayshaw (2008) bahwa dengan melakukan senam kegel akan membuat adanya kontraksi dan relaksasi otot-otot dan membantu meredakan ketidaknyamanan pada perineum dengan meningkatkan sirkulasi lokal dan mengurangi edema. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dewi dkk. (2010) yang menunjukkan bahwa kecepatan penyembuhan luka perineum yang melakukan mobilisasi dini selama 2-4 jam dan selama 6-8 jam masing-masing sebagian besar dalam kategori cepat. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka asumsi peneliti bahwa tindakan senam kegel sangat berpengaruh terhadap penyembuhan luka karena

responden yang dengan rutin melakukan senam kegel maka proses penyembuhan luka perineum-nya cepat.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan literatur riview ini untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perenium pada ibu nifas, selain itu juga membantu peneliti dalam memahami latar belakang penulurusan jurnal sehingga dapat menjadi acuan untuk literatur baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kualitatif dengan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan . Studi literatur yang mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian para peneliti kemudian diamati kembali agar menjadi bahan penelitian. (Anggraeni et al., 2020). Literature Riview atau Tinjauan Pustaka yang dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan Google Scholar , Garuda dan media elektronik lain, dengan menggunakan kata kunci. Analisis penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penjabaran secara teratur data yang telah di peroleh, kemudian diberikan penjelasan sehingga dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

HASIL PENELITIAN

Analisis dari artikel penelitian yang menjadi literature review dipaparkan dalam tabel di bawah ini :

Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Eka Yulia Fitri, Aprina, Setiawati Tahun 2019	Pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum	quasi eksperimen dengan pendekatan Post test with control group design	Jumlah sampel 60 responden	Terdapat perbedaan rerata penyembuhan luka perineum pada kelompok kontrol dan eksperimen dengan nilai beda mean 0.800	ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhannya lebih baik. Artinya bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum
Anis Sulala Tahun 2021	Hubungan Senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas	Quasi Eksperimen dengan pendekatan Posttest Only Control Group Design	Jumlah sampel 18 ibu nifas	Ada perbedaan pada kelompok yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa “ ada pengaruh melakukan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dengan	Ibu nifas yang melakukan senam kegel keseluruhan mengalami penyembuhan luka perineum secara normal

Wahyu Fuji Hariani Tahun 2021	Hubungan Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wliayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi	Quasi Eksperimental dengan rancangan nonequivalent control group Desig	Jumlah sampel sebanyak 60 orang	Hasil penelitian diketahui hasil uji statistik didapatkan $P = 0,028$ (Berarti ada hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum, terdapat selisih penyembuhan luka dimana ibu yang melakukan senam kegel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegel.	ibu yang melakukan senam kegel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegel.
Siti Musdafidah, Luluk Cahyanti Tahun 2020	Tindakan Senam Kegel terhadap Ibu Nifas yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus	metode deskriptif studi kasus dengan skala REEDA sebagai instrumennya		proses penyembuhan luka perineum lebih cepat terhadap tindakan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum, pada responden pertama dan responden kedua	sehingga senam kegel dapat menurunkan laserasi yang terjadi akibat persalinan pervaginam, meningkatkan tonus otot vagina, menurunkan edema perineal serta meningkatkan sirkulasi pada daerah perinel sehingga mmampu meningkatkan

					penyembuhan luka perinium
Ari Antini, Irna trisnawati, Jundra Darwanty Tahun 2016	Efektifitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan Luka perinium pada ibu post partum normal	Quasi Eksperimen dengan pendekatan Posttest Only Control Group Design	Jumlah sampel sebanyak 60 orang	Hasil uji statistik mengenai efektivitas senam kegel dengan lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan uji T didapatkan nilai $P=0,000$ dapat disimpulkan bahwa senam kegel lebih efektif secara signifikan terhadap waktu penyembuhan luka dibandingkan dengan ibu yang melakukan mobilisasi.	Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari lebih cepat dibandingkan pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 7 hari, dengan batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari. Hasil analisis bivariat diperoleh nilai $P=0,000$. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna lama waktu penyembuhan luka antara ibu yang melakukan senam kegel dengan ibu yang melakukan mobilisasi pada ibu post partum

PEMBAHASAN

Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari lebih cepat dibandingkan pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 7 hari, dengan batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari.

Penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari. Hasil penelitian Ridlayanti (2013) didapatkan bahwa rata-rata hari penyembuhan luka perineum dengan menggunakan latihan kegel lebih yaitu 5-7 hari. Sedangkan menurut penelitian Dewi Dina (2013) yang meneliti tentang efektivitas mobilisasi dini terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum didapatkan bahwa dari 16 responden sebagian besar responden (10) percepatan penyembuhan luka lebih lambat (>7) dan hanya 6 responden yang masuk kategori kesembuhan lukanya cepat.

Banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka, setiap responden memiliki faktor sendiri sehingga proses penyembuhan luka berbeda setiap responden. Pada kelompok senam kegel, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap penyembuhan luka perineum dengan dilakukannya arahan pelaksanaan senam kegel dapat meningkatkan kemampuan fisik manusia apalagi jika dilaksanakan dengan tepat dan terarah, karena dengan latihan kegel dapat memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina sehingga berefek terhadap percepatan proses penyembuhan luka perineum. selain kegel banyak gerakan yang dapat dilakukan

oleh ibu post partum diantaranya adalah mengangkat panggul secara bertahap dan lain-lain.

Luka adalah rusaknya struktur dan fungsi anatomis kulit normal akibat proses patologis yang berasal dari internal dan eksternal, serta mengenai organ tertentu (Potter & Perry dalam Maryunani, 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah faktor lokal, seperti oksigenasi, hematoma dan lain-lain. Faktor umum, terdiri dari usia, nutrisi, sepsis, steroid dan obat-obatan (Subiston dalam Maryunani, 2014). Faktor lainnya adalah gaya hidup dan mobilisasi (Kozier dalam Maryunani, 2014).

Menurut Zury (2011) yang dikutip oleh Mukarramah (2013) bahwa pengetahuan ibu tentang perawatan pascapersalinan sangat menentukan lama penyembuhan luka perineum. Selain itu menurut Danuatmadja (2003) cara-cara yang bisa dilakukan untuk merawat luka perineum di antaranya: (1) selalu mengganti pembalut setiap 4-6 jam, (2) melepaskan pembalut dari muka ke belakang untuk menghindari pertebaran bakteri dari anus ke vagina, (3) alirkan atau bilas dengan menggunakan air hangat, lalu keringkan dengan kain pembalut atau handuk dengan cara ditepuk-tepuk, selalu dari arah muka ke belakang, (4) jangan dipegang sampai area tersebut pulih, (5) rasa gatal para sekitar jahitan normal dan merupakan tanda penyembuhan, (6) berbaring pada sisi tubuh, hindari berdiri atau duduk lama untuk mengurangi tekanan pada daerah tersebut (7) lakukan latihan kegel sesering mungkin guna merangsang peredaran darah sekitar perineum. Mengingat bahwa senam kegel adalah bagian dari bentuk perawatan pascapersalinan, sehingga bila pengetahuan ibu kurang, maka akan mempengaruhi lama penyembuhan luka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningtyas dan Harjanti (2011) bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan

teknik perawatan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel memiliki perbedaan. Hal ini disebabkan karena Senam Kegrel yaitu Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek dari gerakan otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Maryunani, 2015).

Manfaat senam kegel yaitu membantu dalam meningkatkan sirkulasi di daerah perineum, membantu perineum sembuh dari episiotomi atau robek dan mengurangi kesempatan mengembangkan wasir (Fleten dan Nystad, 2012). Senam kegel yang dilakukan oleh ibu memiliki banyak manfaat khususnya pada penyembuhan luka perineum yang disebabkan oleh tindakan episiotomy yang dilakukan di daerah perineum. Pada masa penyembuhan luka yang lebih cepat, dengan penyembuhan luka yang lebih cepat dapat mengurangi kemungkinan adanya infeksi yang dapat terjadi karena adanya luka pada tubuh ibu. Dari manfaat-manfaat ini dapat disimpulkan bahwa senam kegel sebaiknya menjadi tindakan yang rutin dilakukan oleh ibu pasca persalinan (Eka Yulia F,dkk . 2019).

Pengaruh senam kegel terhadap percepatan penyembuhan luka perineum disebabkan karena kontraksi otot-otot pubococcygeal mempengaruhi sirkulasi oksigenisasi dan memperlancar peredaran darah sehingga membuat tumbuhnya jaringan baru untuk merapatkan luka jahitan (mempercepat fase proliferaatif).

Paul fine (2007) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dengan latihan kontraksi otot-otot pubococcygeal pada masa kehamilan dan nifas merupakan potensi yang baik dalam meningkatkan elastisitas otot perineum pada saat persalinan dan mempercepat kesembuhan luka perineum pada ibu post partum. (Paul fine, 2009)

Hasil penelitian menunjukkan adanya kesesuaian teori dan didukung oleh hasil penelitian Ridhlayanti tahun 2013 yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal (Nilai $p=0,006$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam kegel yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali /hari pada hari ke-1 dan 2 dan 5 kali/hari pada hari ke 3, 4, 5, 6 dan seterusnya sampai luka perineum sembuh dapat mempercepat penyembuhan luka.

KESIMPULAN

Ada perbedaan penyembuhan luka pada ibu post partum yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Dimana pada ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhannya lebih baik. Artinya bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum

SARAN

Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan informasi dan palatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerjanya

DAFTAR PUSTAKA

- Amarina, A. R., Irmayani, & Suryani. (2021). Pengaruh Kombinasi Senam Kegrel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Luka Perineum Post Partum. *Jurnal Midwifery Update Poltekkes Kemenkes Mataram*, 8511, 84–89.
- Antini, A; Trisnawati, I. & Darwanti, J. (2016). Efektivitas Senam Kegrel

- Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *Suara Fori Kes.* 7(4): 212-216.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- ANJANI, A. D., SUNESNI, S. S., & AULIA, D. L. N. (2022). *PENGANTAR PRAKTIK KEBIDANAN*. CV Pena Persada.
- Aulia, Devy Lestari Nurul, Arum Dwi Anjani, And Risqi Utami. "Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi." (2022).
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., Putri, R. D., & Aulia, D. L. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Penerbit Andi
- Fitri, E. Y., Aprina, A., & Setiawati, S. (2020). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 179-184.
- Hariani, W. F. (2021). Hubungan Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi. *Healthy*, 10(1), 13-21.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Joshi C Et Al. 2016. 'Role Of Postpartum Kegrel Exercises In The Prevention And Cure Of Stress Incontinence' *International Journal Of Reproduction, Contraception, Obstetrics And Gynecology* [Online], Volume 5 · Issue 3 Page 669-673. Dari : www.ijrcog.org
- Kurniati, C. H., Wulan, I. S., & Hikmawati, I. (2014). Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *Pharmacy: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal Of Indonesia)*, 11(1).
- Kemenkes Ri. 2012. *Indonesia Demographic And Health Survey*. Jakarta
- Saleha, S. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Martini Diah Eko. Efektifitas Latihan Kegrel Terhadap Percepatan penyembuhan Lukaperineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Kalitengah Lamongan. (Online) Des. 2015:3 (7) .1
- Monika, A., Nurrohmah, A., & Wahyuni, E. S. (2019). Penerapan Latihan Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura.
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (2020). Tindakan Senam Kegrel Terhadap Ibu Nifas Yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan (Jpk)*, 7(1).
- Ningsih, R. A., Helina, S., & Laila, A. (2017). Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Dince Safrina Pekanbaru. *Jpk: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 6(2).
- Pramesti, R., Mursudarinah, M., & Andriyani, A. (2017). Penerapan Senam Kegrel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perineum Ibu Post Partum Di Puskesmas Gajahan, Pasar Kliwon, Kota Surakarta, Jawa Tengah.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengarui Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.

- Sangopan. 2015. *Postnatal Exercises And Yoga Postures*. Dari [Http://Www.Sangopan.Com/Postnatal-Exercises-And-Yoga-Postures/](http://www.sangopan.com/postnatal-exercises-and-yoga-postures/)
- Sevgul And Oya. 2015. *Effects Of Prenatal Perineal Massage And Kegel Exercises On The integrity Of Postnatal Perine*. Scientific Research Publishing. Health, 2015, 7, 495-505. [Http://Www.Scirp.Org/Journal/Health](http://www.scirp.org/journal/health)
- Sulala, A. (2021). *Hubungan Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas (Studi Di Wilayah Kerja Pmb Sri Puji Uws Tr. Keb)* (Doctoral Dissertation, Stikes Ngudia Husada Madura).
- Smeltzer & Bare. 2013. *Textbook Of Medical Surgical Nursing Vol.2*. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Sugiyarningsih, S., & Anjani, A. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Pasca Salin Dengan Perilaku Ibu Pasca Salin Dalam Kepesertaan Kb Pasca Salin Di Puskesmas Tebing Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(1).
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2012. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.