

Efektivitas Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum

Ana Sulisnani¹, Luvi Dian A², Andini Setyo Utami³, Nabila Nurlaila Fatonah⁴,
Vera Septiani⁵, Natalia Ice⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anasulisnani2@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, andinisetyo26@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nabilanlf99@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, verasaass221@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nataliache13@gmail.com

Korespondensi Email: andinisetyo26@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Terapi
Komplemen,ter,
Kecemasan, Persiapan
Peralinan

Keywords: Anxiety,
Complementary
Therapy

Abstract

The puerperium is a period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. Lasts for approximately 6 weeks or 42 days, but overall it will recover within 3 months (Anggraini, 2010). At the time of delivery, the mother may experience perineal lacerations. Perineal lacerations are tears that occur in the perineum during the birth process. Perineal lacerations can be classified based on the degree of laceration, namely grade I, degree II, degree III, and degree IV. Tear of the birth canal always results in bleeding in varying amounts. Sources of bleeding can come from the perineum, vagina, cervix, and uterine tears (Uteri Rupture). Tears of the birth canal are often found in delivery assistance by traditional birth attendants. Delivery assistance by health personnel with low risk has mild complications so that it can reduce maternal and perinatal mortality (MMR) (Manuaba, 2018). Inhibitors to the success of wound healing are malnutrition, smoking, wound healing, lack of mobilization and infection. Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic muscles discovered by Dr. Arnold Kegel. Pelvic muscles or PC (Pubococcygeal Muscle) are muscles that are attached to the pelvic bones like a swing and play a role in moving the organs in the pelvis, namely the uterus, bladder and intestines (Widianti and Proverawati, 2010). The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of Kegel exercises for the perineal wound healing process. The research used in this study is a literature review. Article searches were carried out using Google Scholar and Pubmed with the keywords Management of perineal wound healing. The selected articles are articles in Indonesian and English published

from 2017 to 2022 as many as eight articles which can be accessed in full text in pdf format. The results of this study indicate that Kegel exercises can accelerate the healing process of perineal wounds.

Abstrak

Masa nifas merupakan masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat alat kandungan kembali seperti Keadaan sebelum hamil. Berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III, dan derajat IV. Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Ruptura Uteri). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2018). Penghambat keberhasilan penyembuhan luka adalah malnutrisi, merokok, penyembuhan luka, kurang mobilisasi dan infeksi. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegel. Otot panggul atau PC (Pubococcygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulangtulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widianti dan Proverawati, 2010). Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari senam kegel untuk proses penyembuhan luka perineum. Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penulisan artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci Penatalaksanaan penyembuhan luka perineum. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak delapan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam kegel dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum

merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III, dan derajat IV. Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Ruptura Uteri). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2018).

Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua perdarahan setelah atonia uteri yang terjadi pada hampir setiap persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Luka perineum juga dapat menimbulkan rasa nyeri perineum yang dapat disebabkan oleh laserasi atau luka episiotomy dan jahitan laserasi atau luka episiotomy (Prawirohardjo, 2018).

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, 2017).

Dampak dari terjadinya rupture perineum pada ibu diantaranya terjadinya infeksi pada rupture jahitan, dan dapat merambat pada saluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir sehingga dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Selain itu juga dapat terjadi perdarahan karena terbukanya pembuluh darah yang tidak menutup sempurna. Penanganan komplikasi yang lambat dapat menyebabkan terjadinya kematian ibu postpartum mengingat kondisi ibu postpartum masih lemah (Manuaba, 2018).

Penghambat keberhasilan penyembuhan luka adalah malnutrisi, merokok, penyembuhan luka, kurang mobilisasi dan infeksi. Beberapa manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas (Antini, 2018).

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali (Wulandari dan Handayani, 2011). Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul. Senam ini bisa dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan pemulihan. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Otot panggul atau PC (Pubococcygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widianti dan Proverawati, 2010).

Menurut Wulandari dan Handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Ada beberapa manfaat dari senam kegel, maka dilakukan penelitian *literature review* mengenai manfaat dari senam

kegel. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui manfaat dari senam kegel.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar, Garuda Kemendikbud dengan kata kunci senam kegel, luka perineum, postpartum, nifas dan penyembuhan luka perineum. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia yang dipublikasikan sejak tahun 2014 sampai dengan tahun 2022. Hasil penelusuran dari Garuda Kemendikbud ditemukan artikel yang berhubungan dengan senam kegel sebanyak 37 artikel dan penelusuran dari Google Scholar ditemukan artikel sebanyak 807 artikel. Artikel kemudian diseleksi dan hasil dari seleksi mendapatkan hasil 5 (lima) artikel yang layak dan dapat diakses fulltext dalam format PDF

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci cara penyembuhan luka perineum. Artikel yang digunakan telah memenuhi kriteria sebanyak delapan artikel.

Tabel 1 Daftar Artikel

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
Efektifitas Senam Kegrel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal” ari Antini, Ima Trisnawati, Jundra Darwanti, Tahun 2016.	Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Post partum terutama yang melahirkan pada bulan Mei sampai nopember 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari pertama yang melahirkan pada bulan Mei sampai dengan nopember 2015 yang memenuhi kriteria inklusi: Ibu Post Partum hari pertama dengan robekan perineum grade 2. Ibu melahirkan di wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang Tahun 2015, Ibu melahirkan kategori primipara, Ibu nifas tidak mengalami anemia, Ibu nifas tidak melakukan pantang makan selama proses pengamatan, Kondisi luka pada saat mulai pengamatan tidak ada tanda – tanda infeksi, Ibu tidak mendapatkan terapi (obat antibiotik dan vitamin). Kriteria Eksklusi adalah ibu yang tidak bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, Ibu yang tidak mempunyai catatan persalinan lengkap. Perhitungan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus besar sampel untuk eksperimen dan diperoleh sampel sebesar 30 responden masing – masing baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna lama waktu Penyembuhan luka antara ibu yang melakukan senam kegel dengan ibu yang melakukan mobilisasi pada ibu post partum.

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	purposive sampling di Kabupaten Karawang. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini dilakukan analisis dengan menggunakan uji T.	
Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru” Rena,dkk Tahun 2017.	Penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental dengan desain Static Group Comparison/ Posttest Only Control Group Design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga bulan Juni 2017 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah ibu postpartum 2 jam dengan riwayat persalinan normal dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan jumlah responden yang didapat sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan berupa lembar checklist untuk menilai mobilisasi dengan kombinasi senam kegrel dan skala Reeda untuk menilai proses penyembuhan luka perineum. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa data bivariat menggunakan uji statistik chi square.	Hasil analisa data didapatkan terdapat hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegrel terhadap penyembuhan luka perineum di BPM Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 dengan besar p value 0.035.
“Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum” Eka Yulia Fitri, Aprina, Setiwati Tahun 2019	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental rancangan nonequivalent control group Design Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Udik Kabupaten Lampung Utara dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar observasi yaitu dilakukan dengan pengukuran penyembuhan luka responden. Setelah lembar observasi diisi, dilakukan pengolahan data dengan sistem komputer melalui tahap-tahap Editing, Processing, Cleaning dan Tabulating. Analisa data pada penelitian ini dengan analisa univariat adalah analisis satu variabel dapat disajikan dalam	Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan p-value 0,028 (p-value < α = 0,05) berarti ada pengaruh senam kegrel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum, terdapat selisih penyembuhan luka pada ibu post partum dimana ibu yang melakukan senam kegrel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegrel dengan selisih 1.133 point. Artinya dapat disimpulkan bahwa senam kegrel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum

Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	bentuk distribusi frekuensi dan analisa bivariat uji t (t-test independen).	
“Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegél Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan.” Citra Hadi Kurniati, Intan Sari Wulan, Isna Hikmawati Tahun 2014.	Rancangan penelitian yaitu korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu postpartum yang ada di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu- ibu postpartum dengan luka perineum maksimal derajat II di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pengetahuan dan tindakan senam kegel, sedangkan variabel terikatnya adalah penyembuhan luka perineum. Analisis data dilakukan secara deskriptif analitik. Analisis secara analitik untuk mengetahui hubungan faktor pengetahuan, tindakan senam kegel dan penyembuhan luka perineum. Pengolahan data dilakukan untuk menganalisis hubungan kedua variabel tersebut dengan uji chi square	Berdasarkan Hasil perhitungan menunjukkan X^2 hitung 11,980 dengan nilai P value = 0,003 kurang dari $\alpha = 0,05$, maka dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum.
“Hubungan Senam Kegél Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi.” Wahyu Fuji Hariani Tahun 2021	Jenis penelitan ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitan quasy experiment dengan rancangan post test only control group design..Dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan consecuve sampling dengan kriteria inklusi. Pada penelitan ini dibagi menjadi 2 yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Selanjutnya pada masing-masing kelompok diberikan perlakuan. Pada kelompok kontrol diberikan ansepk dan pada kelompok intervensi diberikan daun sirih merah sebanyak 4-5 lembar direbus menggunakan 500 ml air. Kemudian diberikan pada ibu nifas sebanyak 200 ml 2 kali sehari yaitu pagi dan sore selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.	Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa pada kelompok kontrol dan intervensi terdapat negave ranks sebanyak 15 orang dan posif ranks nihil sedangkan pada es ada sebanyak 3 orang yang menyatakan dengan menggunakan uji wilcoxon didapat hasil p-value $0,001 < \alpha 0,00$ maka terdapat pengaruh pemberian rebusan daun sirih merah terhadap penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan dari 5 Artikel yang didapatkan hasil bahwa Senam Kegel memiliki beberapa manfaat dalam proses penyembuhan luka perineum efektif dalam

Menurut wulandari dan handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat lain yang antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. hal senanada juga disampaikan proverawati (2012), bahawa senam kegel bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka di perineum. manfaat senam kegel menurut maryunani & sukaryati (2011) adalah: Merapatkan vagina sesudah proses persalinan normal.

Mempercepat pemulihan vagina sesudah episiotomi (gunting vagina ketika melahirkan). pasalnya, senam kegel dapat meningkatkan sirkulasi darah yang fasih ke lokasi vagina. darah yang berisi oksigen dan sekian banyak nutrisi sangat dibutuhkan untuk meregenerasi pelbagai sel dan jaringan vagina yang merasakan kerusakan dampak episiotomi.

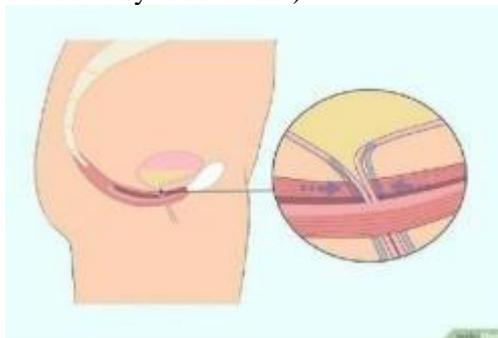
Membantu menanggulangi wasir (ambeien), khususnya setelah mencetuskan lewat vagina. ini lantaran kegel dapat melancarkan peredaran darah mengarah ke dubur dan vagina.

Mengencangkan vagina yang telah mengendur, contohnya pada ketika wanita menginjak usia menopause. manfaat ini dapat membantu mewujudkan performa seksual yang lebih memuaskan.

Membantu menanggulangi gejala-gejala prolaps organ panggul. prolaps organ panggul yaitu situasi saat otot dan ligamen yang menopang organ - organ di lokasi panggul melemah. hal ini diperlihatkan dalam sebuah riset oleh para berpengalaman dari norwegia tahun 2012. penelitian ini dimuat dalam journal of urology. bila senam kegel dilakukan secara teratur maka dapat dirasakan manfaatnya. untuk hasil terbaik, senam kegel perlu dilakukan secara konstan setiap hari.

Teknik Melakukan Senam Kegel

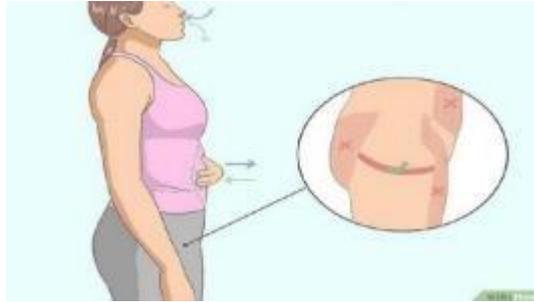
Menurut kurniati, dkk (2014), cara melakukan senam kegel yaitu lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, tahan kontraksi 6 detik, lepaskan, ulangi beberapa kali selama 20 menit setiap hari, dilakukan 3x sehari selama 7 hari berturut-turut. latihan kegel dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring. langkah-langkah latihan kegel sebagai berikut (u.s. national library of medicine)



Gambar 1. Otot Panggul (u.s. national library of medicine)

Otot panggul dengan cara menghentikan aliran air seni ditengah-tengah. 1. Sebelum melakukan latihan kegel, penting untuk menemukan otot panggul. ini adalah otot yang membentuk dasar dari panggul dasar. cara paling umum untuk menemukannya adalah dengan mencoba menghentikan aliran air seni ditengah-tengah. cara mengencangkan ini adalah gerakan dasar dari kegel. 2. Biarkan otot-otot tersebut lepas dan lanjutkan aliran air seni dan ibu post partum akan mendapatkan rasa yang lebih baik ketika otot kegel sudah dirasakan. Pastikan kandung kemih ibu kosong sebelum memulai latihan kegel hal ini penting, karena ibu tidak ingin melakukan kegel dengan kandung kemih penuh atau

setengah penuh, atau ibu dapat merasakan sakit ketika melakukan kegel, juga beberapa kebocoran/beser.



Gambar 2. Konsentrasi Untuk Mengencangkan Otot Dasar Panggul

Ibu harus fokus pada latihan ini, karena itu ibu harus menghindari meregangkan otot seperti pantat, paha atau perut, untuk hasil terbaik. Untuk membantu ibu konsentrasi dan gerakan efisien, pastikan ibu mengambil napas dan mengeluarkannya di saat melakukan setiap langkah dari latihan kegel. ini akan membantu ibu rileks dan memaksimalkan latihan dasar panggul. Satu cara untuk menjaga otot ibu rileks adalah menaruh satu tangan pada perut untuk memastikan perut ibu rileks. Jika punggung atau perut ibu sedikit sakit setelah menyelesaikan satu set latihan kegel, maka ini adalah indikasi ibu tidak melakukannya dengan benar.



Gambar 3. Posisi Nyaman Senam Kegell Ambil Posisi Yang Nyaman.

Ibu dapat melakukan latihan dengan duduk di kursi atau berbaring di lantai. Pastikan otot pantat dan perut ibu rileks. Jika ibu berbaring, maka ibu harus berbaring rata pada punggung dengan lengan berada disamping dan lutut ke atas dan menyatu. Juga jaga kepala di bawah untuk menghindari leher menjadi tegang.



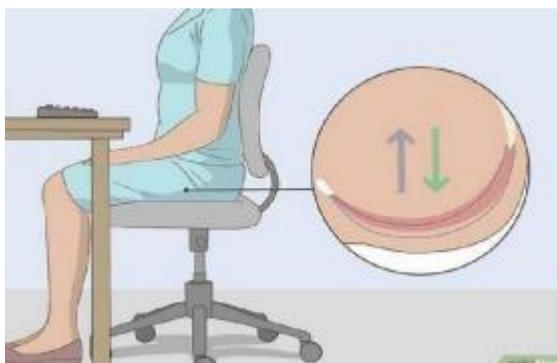
Gambar 4. Melakukan Latihan Kegel

Tekan Otot Panggul Dasar Ibu dapat dimulai dengan menekan otot dasar panggul selama 2-5 detik, lemaskan otot dasar panggul idealnya, ibu harus selalu memberi jeda pada tekanan otot panggul dasar sepuluh detik sebelum mengulangi latihan. ini memberikan otot panggul dasar cukup waktu untuk rileks dan menghindari tegangan. hitung sampai sepuluh sebelum memulai pengulangan berikutnya.



Gambar 5. Melakukan Latihan Kegel Dengan Berbaring

Untuk hasil yang maksimal lakukan latihan kegel anda minimal 3-4 kali sehari. Jika ibu benar-benar ingin latihan untuk terus-menerus, maka ibu harus membuat latihan tersebut sebagai bagian dari rutinitas harian 3-4 kali sehari, karena setiap sesi latihan kegel tidak akan memakan waktu yang lama, dan ibu dapat mencari cara untuk memasukkan latihan kegel kedalam rutinitas harian. Ibu dapat menargetkan untuk melakukannya pada pagi hari, siang hari dan malam hari



Gambar 6. Latihan Kegel Ke Dalam Rutinitas Kesibukan Ibu

Bagian terbaik dari melakukan latihan kegel adalah ibu dapat melakukannya tanpa orang lain mengetahui. ibu dapat melakukannya ketika duduk atau hanya rileks berada di sofa setelah sehari penuh bekerja. ibu dapat melakukan latihan kegel dimanapun dan kapanpun.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan dari 5 Artikel yang didapatkan bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Hal ini 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).Saran bagi pelayanan kesehatan perlunya edukasi petugas kesehatan perawat dan bidan agar dapat memberikan informasi

dan pelatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerjanya. tentang faktor2 yg mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum dan bimbingan konsultasi kepada ibu nifas secara rutin untuk proses penyembuhan luka perineum.

Bagi ibu nifas diharapkan dapat melakukan senam kegel dengan baik sebagai aplikasi dari informasi yang didapatkannya dari bidan/ tenaga kesehatan lain baik itu pada saat ANC atau pada saat setelah melahirkan agar ibu dapat merasakan langsung manfaat senam kegel.

Bagi peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan meneliti variabel, sampel dan tempay yang lebih luas. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan selalu mengajarkan senam kegel pada ibu hamil dan terutama pada ibu-ibu primigravida pada saat kontak dengan ibu hamil baik pada saat pemeriksaan kehamilan maupun pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil. Rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi sebesar 5,30 dan pada kelompok kontrol sebesar 7,80.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga tidak lupa teman teman semua yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Ari, dkk. 2016. *Efektivitas Senam Kegrel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Normal*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes: Volume VII Nomor 4.
- Eka, dkk. 2020. *Pengaruh Senam kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sei Betik: Vol. 15 No. 2
- Purwaningrum, Ratna Budi dan Ita Herawati. 2022. *Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum*. Wellness and Healthy Magazine : Vol. 4 No. 2
- Rena, dkk. 2017. *Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Dince Safrina Pekanbaru*. Jurnal Proteksi Kesehatan : Vol. 6 No. 2
- Citra, dkk. 2014. *Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. Pharmacy : Vol.11 No. 01