



## PENERAPAN SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA Ny. A POST PARTUM DI DESA KARANGBANJAR PURBALINGGA

## APPLICATION OF KEGEL EXERCISES IN HEALING PERINEAL WOUNDS IN Mrs. A POST PARTUM IN THE VILLAGE KARANGBANJAR PURBALINGGA

Sriwan Mugi Rahayu<sup>1</sup>, Priyatin Sulisyiowati<sup>2\*</sup>, Wiwik Priyatin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : [ziprasasty@gmail.com](mailto:ziprasasty@gmail.com)

<sup>2</sup> DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : [fatikhahrusida@gmail.com](mailto:fatikhahrusida@gmail.com)

<sup>3</sup> DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : [wiwikaura428@gmail.com](mailto:wiwikaura428@gmail.com)

\*email Koresponden: [fatikhahrusida@gmail.com](mailto:fatikhahrusida@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i2.576>

Article info:

Submitted: 11/02/25

Accepted: 21/04/25

Published: 30/04/25

### Abstract

**Background:** Post partum or the postpartum period is a condition where the reproductive organs recover as before pregnancy. Nearly 90% of births experience perineal tears, either with an episiotomy or without an episiotomy. During labor, the mother may experience perineal lacerations that occur during the birthing process. **Objective:** This study aims to determine the effect of applying Kegel exercises on perineal wound healing in post partum mothers. **Method:** Data collection methods use descriptive analysis and case studies. Results: The results of this study show a decrease in the REEDA scale from a score of 12 to 2. **Conclusion:** The implementation of non-pharmacological therapy in the form of Kegel exercises carried out 2 times a day for 7 days 10-15 minutes is effective in accelerating perineal wound healing with results before the REEDA scale score. 12 (bad injuries) decreased to 2 with moderate injuries.

**Keywords:** : Perineal Wound, Post partum, Kegel Exercis.Post partum

### Abstrak

**Latar belakang:** Post partum atau masa nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan episiotomi atau tanpa episiotomi. Pada saat persalinan ibu bisa mengalami laserasi perineum yang terjadi pada waktu proses persalinan. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui



apakah pengaruh penerapan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum.

**Metode:** Metode pengumpulan data menggunakan observasi langsung dan studi kasus. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skala REEDA dari skor 12 menjadi 2. **Kesimpulan:** Implementasi pemberian terapi nonfarmakologis berupa senam kegel dilakukan 2 kali sehari selama 7 hari 10-15 menit efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perineum dengan hasil sebelum dilakukan skala REEDA skor 12 (luka buruk) menurun menjadi 2 dengan kategori luka sedang.

**Kata kunci:** Post partum, Luka Perineum, Senam Kegell.

## 1. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperineum) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. (Mahdania, 2023)

Selama nifas, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. 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 (Anggraini et al., 2022)

Ruptur perineum merupakan perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Ruptur perineum disebabkan oleh paritas, jarak kelahiran, berat badan bayi, pimpinan persalinan tidak sebagaimana mestinya, ekstraksi cunam, ekstraksi fakum, trauma alat dan episiotomy. (Sulistyorini, 2021)

Di Indonesia ruptur perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran 2 spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan). Hasil studi dari Pusat Penelitian dan Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu di Indonesia terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), HDK (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Sulistyorini, 2021)

Di Propinsi Jawa Tengah jumlah kasus kematian ibu pada tahun 2019 sebanyak 416 kasus, sebesar 64,18% kasus kematian maternal terjadi pada waktu nifas, sebesar 25,72% pada waktu hamil dan sebesar 10,10% pada waktu persalinan. Berdasarkan kelompok umur, kejadian kematian maternal pada usia 20-34 tahun sebesar 64,66%, pada usia >35 tahun sebesar 31,97% dan pada usia ≤ 20 tahun sebesar 3,37%. Sedangkan penyebab kematian ibu yaitu Hipertensi dalam kehamilan 29,6%, perdarahan 24,5%, infeksi 6%, gangguan sistem peredaran darah 11,8%, gangguan metabolik 0,5%, lain-lain 27,6%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya kejadian ruptur perineum setelah melahirkan di Puskesmas Madukara 2 Kabupaten Banjarnegara (Sulistyorini, 2021).

Berbagai hal telah dilakukan untuk mengurangi luka perineum setelah melahirkan yaitu dengan melakukan senam. Salah satu senam yang dapat dilakukan adalah senam kegel. penyembuhan luka perineum dengan senam kegel bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbarui sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis atau dasar panggul (Karo et al., 2022)

Hasil penelitian Karo et al (2022) terkait hal ini senam kegel lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi nafas dalam terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum.



Latihan senam kegel berfungsi untuk mengencangkan otot perut dan dasar panggul selain itu juga mempercepat proses penyembuhan luka perineum. senam kegel dilakukan setelah 6 jam persalinan normal. Pada perubahan fisiologi yang sering dialami dalam persalinan antara lain luka perineum yang disebabkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena desakan kepala janin atau bahu pada saat proses persalinan (Yunifitri & Aulia, 2022).

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendiskripsikan secara sistematis penerapan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Rancangan studi kasus adalah rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok dan komunitas. (Kurniawati, 2023).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah dilakukan tindakan senam kegel selama tujuh hari dan penulis melakukan evaluasi selama dua kali, didapat luka tampak baik dengan penurunan skala REEDA dari sebelum dilakukan luka skor REEDA 12 kategori luka buruk dan setelah dilakukan senam kegel selama tujuh hari skala REEDA menjadi 2 kategori luka kurang baik.

Tabel 1 Hasil Observasi Skala REEDA (Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation)

| No         | Item penyembuhan                   | Sebelum senam | Sesudah senam          |                        |                      |                      |                      |                      |
|------------|------------------------------------|---------------|------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|            |                                    | 28/6/2024     | Hari ke 1<br>29/6/2024 | Hari ke 2<br>30/6/2024 | Hari ke3<br>1/7/2024 | Hari ke4<br>2/7/2024 | Hari ke5<br>3/7/2024 | Hari ke6<br>4/7/2024 |
| 1.         | Redness<br>(kemerahan)             | 3             | 2                      | 2                      | 1                    | 1                    | 1                    | 1                    |
| 2.         | Edema<br>(pembengkakan)            | 3             | 3                      | 2                      | 2                    | 2                    | 2                    | 0                    |
| 3.         | Ecchymosis<br>(bercak darah)       | 0             | 0                      | 0                      | 0                    | 0                    | 0                    | 0                    |
| 4.         | Discharge<br>(pengeluaran)         | 3             | 2                      | 2                      | 2                    | 1                    | 0                    | 0                    |
| 5.         | Approxiation<br>(penyatuan jaitan) | 3             | 3                      | 3                      | 3                    | 2                    | 2                    | 1                    |
| Total skor |                                    | 12            | 10                     | 9                      | 8                    | 6                    | 5                    | 2                    |

(Fika, 2022)

Keterangan:

0 : Luka baik

1-5 : Luka kurang baik

6-15 : Luka buruk

### Pembahasan



Pada pertemuan pertama peneliti mendapat kondisi pasien mengalami rupture perineum setelah melahirkan anak pertamanya. Sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 3, pasien mengalami pembengkakan perineum dengan skor 3, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 3, dan penyatuan luka perineum dengan skor 3 di dapatkan total skor REEDA 12 yang berarti dikatakan luka buruk.

Pada kunjungan kedua dilakukan Intervensi senam kegel hari pertama pada tanggal 29 juni 2024 pukul 15.00 WIB, peneliti mempersiapkan alat dan lingkungan yang nyaman dan pasien melakukan senam kegel sesuai prosedur dengan posisi badan berbaring menyamping dengan tulang rusuk dan panggul sejajar dalam garis lurus, kemudian hembuskan nafas dan kontraksikan otot-otot dasar panggul dengan menghentikan tetes urin, lalu angkat panggul selama 5 detik ulangi cara ini hingga 10 kali. sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 2, pasien mengalami pembengkakan perineum dengan skor 3, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 2, dan penyatuan luka perineum dengan skor 3 di dapatkan total skor REEDA 10 yang berarti dikatakan luka buruk.

Pada kunjungan ketiga dilakukan intervensi hari kedua pada tanggal 30 juni 2024 pukul 15.00 WIB. Pasien mengatakan sakit pada luka perineum sedikit berkurang. Sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 2, pasien mengalami pembengkakan perineum dengan skor 2, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 2, dan penyatuan luka perineum dengan skor 3 di dapatkan total skor REEDA 9 yang berarti dikatakan luka buruk dan ini termasuk fase inflamasi yang berlangsung 1-4 hari menurut Torrez (2021).

Berdasarkan dari hasil penelitian sesuai dengan pendapat Karo et al (2022) bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum. Penilaian skor skala REEDA pada hari ketiga setelah 1 hari melakukan senam kegel mengalami perubahan dari 10 menjadi 9.

Pada kunjungan keempat dilaksanakan intervensi ketiga pada tanggal 1 juli 2024 pukul 15.00 WIB. Sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 1, pasien mengalami pembengkakan perineum dengan skor 2, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 2, dan penyatuan luka perineum dengan skor 3 di dapatkan total skor REEDA 8 yang berarti dikatakan luka buruk. Penilaian skor skala REEDA pada hari keempat setelah 3 hari melakukan senam kegel mengalami perubahan dari 9 menjadi 8.

Pada kunjungan kelima dilaksanakan intervensi hari keempat pada tanggal 2 juli 2024 pukul 15.00 WIB. Sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 1, pasien mengalami pembengkakan perineum dengan skor 2, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 1, dan penyatuan luka perineum dengan skor 2 didapatkan total skor REEDA 6 yang berarti dikatakan luka buruk dan ini termasuk fase proliferasi yang berlangsung 5-20 hari menurut Torrez (2021). Penilaian skor skala REEDA pada hari kelima setelah 4 hari melakukan senam kegel mengalami perubahan dari 8 menjadi 6.

Pada kunjungan keenam dilaksanakan intervensi kelima pada tanggal 3 juli 2024 pukul 15.00 WIB. Sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 1, pasien mengalami pembengkakan perineum dengan skor 2, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 0, dan penyatuan luka perineum dengan skor 2 di dapatkan total skor REEDA 5 yang berarti dikatakan penyembuhan luka kurang baik. Penilaian skor skala REEDA pada hari keenam setelah 5 hari melakukan senam kegel mengalami perubahan dari 6 menjadi 5.

Pada kunjungan ketujuh dilaksanakan intervensi hari keenam pada tanggal 4 juli 2024 pukul 15.00 WIB. Sesuai dengan lembar observasi skala REEDA dengan kemerahan 1, pasien mengalami



pembengkakan perineum dengan skor 0, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 0, dan penyatuan luka perineum dengan skor 1 di dapatkan total skor REEDA 2 yang berarti dikatakan penyembuhan luka kurang baik. Penilaian skor skala REEDA pada hari ketujuh setelah 6 hari melakukan senam kegel mengalami perubahan dari 5 menjadi 2.

Berdasarkan hasil evaluasi setelah dilakukan senam kegel pada Ny. A selama tujuh hari pertemuan. Sesuai dengan teori tersebut bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum dengan cepat (Karo et al 2022)

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil studi kasus ini dapat diketahui bahwa melakukan senam kegel lebih efektif untuk penyembuhan luka rupture perineum. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor luka dari 12 menjadi 2.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, P., Ardhiyanti, Y., Kesehatan, F., Hang, U., & Pekanbaru, T. (2022). Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal ) Untuk Penyembuhan Luka Perineum Di Pmb Siti Julaiha Kota Pekanbaru Tahun 2021. 2, 201–208. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.718> diakses pada tanggal 12 Desember 2023
- Fika, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Rebusan Daun Sirih Merah Untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Kecamatan Nanggung Kabupaten Bogor. Karya Tulis Ilmiah, 8–11. [www.smapda-karangmojo.sch.id](http://www.smapda-karangmojo.sch.id) diakses pada 9 januari 2024
- Ghita, M. (2019). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Tingkat Ekonomi Tentang Kejadian Stunting, 3(2), 14–15. <http://www.repository.poltekkes-kdi.ac.id/1148/1/COVER.pdf> diakses pada tanggal 15 januari 2024
- Gustirini, R. (2021). Pengetahuan Ibu Postpartum Normal Tentang Perawatan Luka Perineum. Jurnal Kebidanan, 10(1), 31–36. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.173> diakses pada tanggal 8 januari 2024
- Karo Karo, H. Y., Perangin angin, S. Y., Sihombing, F., & Chainny Rhamawan. (2022). Senam Kegel 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> diakses pada tanggal 9 januari 2024
- Kristina, A. (2019). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan pada Ny. R di Puskesmas Kopeta Kabupaten Sikka. 111. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/1726> diakses pada tanggal 2 februari 2024
- Kurniawati, R. S., & Kurniawati, R. S. (2023). Knowledge Level of Postpartum Women About Kegel Exercises in Tegal Besar , Kaliwates , Jember.11(1),43. <https://www.researchgate.net/publication/371264284> diakses pada tanggal 8 februari 2024
- Maiti, & Bidinger. (2019). Latihan Otot Dasar Panggul Atau Senam Kegel Bagi Ibu Hamil. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699. <https://makuku.co.id/id/artikel/gaya->



[hidup/ketahui-6-manfaat-senam-kegel-untuk-ibu-hamil-dan-cara-melakukannya](#) diakses pada tanggal 3 maret 2024

- Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 51–56. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.67>
- Nurul Azizah, N. A. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2> diakses pada tanggal 10 januari 2024
- Ovita Wulandari, E. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Pasca Persalinan Dengan Luka Perineum Derajat II Di Praktik Mandiri Bidan F Kota Bengkulu. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1359/1/LTA%20Eflin%20Ovita%20Wulandari%20.pdf> diakses pada tanggal 5 Februari 2024
- Purwaningrum, R. B., & Herawati, I. (2022). Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *Wellness and Healthy Magazine*, 4(2), 165–170. <https://doi.org/10.30604/well.237422022> diakses pada tanggal 18 Desember 2023
- Rahayu linda. (2021). Penyembuhan Luka Perineum Dengan Konsumsi Ikan Gabus Pada Ibu Post Partum. 1–103. [http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/98/PART2\\_KTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/98/PART2_KTI.pdf?sequence=1&isAllowed=y) diakses pada tanggal 9 Desember 2023
- Rahmawati, & Mahdania, P. (2023). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Sayang Cianjur. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Reproduksi*, 6(2), 15–22. <https://akbid-alikhlas.e-journal.id/JIPKR/article/view/47>
- Samangun, S. S. (2021). Depresi Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Depresi Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode 2021. *Program Studi Diii Kebidanan Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto Jakarta*, kti, 93. [http://repository.stikesrspadgs.ac.id/434/1/11\\_dokumentasian\\_usia\\_REVISI\\_mohar\\_rissa%281%29.pdf](http://repository.stikesrspadgs.ac.id/434/1/11_dokumentasian_usia_REVISI_mohar_rissa%281%29.pdf) diakses pada tanggal 1 maret 2024
- Subekti, R., & Sulistyorini, D. (2021). Analisis Faktor Risiko Kejadian Ruptur Perineum Di Puskesmas Madukara 2 Kabupaten Banjarnegara. *Medsains*, 7(2), 1–7. <https://jurnal.polibara.ac.id/index.php/medsains/article/view/197/148> diakses pada tanggal 17 Januari 2024
- Yunifitri, A., & Aulia, D. L. N. (2022). Senam Hamil & Nifas. *Kebidanan*, 13(1), 12–21. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/1088/868> diakses pada tanggal 7 Maret 2024
- Zahroh, N. F. (2021). Asuhan Keperawatan pada Ibu Masa Nifas Ny. S di Wilayah Kerja Puskesmas Playen II. In *poltekkesjogja*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/6117/> diakses pada tanggal 14 Februari 2024