



PENERAPAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP LUKA PERINEUM PADA IBU *POST PARTUM*

Hariyanti¹, Ika Silvitasari²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

*Email Korespondensi: hariyanti.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Luka *perineum* merupakan kondisi yang terjadi pada ibu *post partum* yang menyebabkan perlambatan proses penyembuhan. Upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *Kegel Exercise*, latihan otot panggul dengan cara mengkontraksikan otot. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan *Kegel Exercise* terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum*. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada 2 responden dengan luka *perineum* derajat II. Penerapan *kegel exercise* dilakukan selama 7 hari 3 kali sehari diukur dengan skala REEDA. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan penerapan Ny. S usia 36 tahun skor 11 dan Ny. D usia 29 tahun skor 12 tergolong luka buruk. Setelah dilakukan penerapan skor REEDA Ny. S dan Ny. D menurun menjadi 0, tergolong luka baik. Terdapat perbedaan penyembuhan karakteristik luka *perineum* pada ibu *post partum* dan efektif *Kegel Exercise* dalam mempercepat penyembuhan luka *perineum*.

Kata Kunci: Kegel Exercise, Luka Perineum, Ibu Post Partum

ABSTRACT

Perineal wounds are a condition that occurs in postpartum mothers that cause a slowdown in the healing process. A nonpharmacological effort that can be applied is Kegel Exercise, a pelvic muscle exercise by contracting muscles. Objective of this study was to determine the effect of the application of Kegel Exercise on the healing of perineal wounds in postpartum mothers. The method used was a case study on 2 respondents with grade II perineal lesions. The application of kegel exercise was carried out for 7 days 3 times a day measured by the REEDA scale. The results showed that before the application, Mrs. S aged 36 years had a score of 11 and Mrs. D aged 29 years with a score of 12 classified as bad injuries. After the implementation of the REEDA score, Mrs. S and Mrs. D decreased to 0, classified as good injuries. There is a difference in the healing characteristics of perineal wounds in postpartum mothers and the effectiveness of Kegel Exercise in accelerating the healing of perineal wounds.

Keywords: *Kegel Exercise, perineal wounds, postpartum mothers*

PENDAHULUAN

Luka *perineum* terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Robekan *perineum* umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat. Robekan *perineum* hampir terjadi pada semua primipara dan tidak jarang pada persalinan berikutnya. Faktor *perineum* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal dan faktor janin (Nata dan Hibrisdayanti, 2024). Ruptur *perineum* spontan atau *episiotomi* dapat memberikan rasa ketidak nyamanan (nyeri) pada *ibu post partum* (Istiana et al., 2022)

Menurut (World Health Organization, 2021) terdapat 2,7 juta kasus luka *perineum* pada ibu bersalin, diperkirakan akan mencapai 6,3 juta di tahun 2050. Di Amerika Serikat, 40% ibu bersalin mengalami *ruptur perineum*, sedangkan di Asia, kasus *ruptur perineum* ditemukan pada sekitar 50% persalinan. Pada tahun 2022 dari total 1951 kelahiran spontan *pervagina*, 57% ibu mendapat jahitan *perineum* 28% karena *episiotomy* dan 29% karena robekan spontan (Depkes RI, 2022). Prevalensi ibu bersalin yang mengalami *rupture perineum* di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin dengan usia 31-39 tahun sebesar 62%.

Berdasarkan Survei kesehatan Indonesia, (2023) jumlah ibu nifas pada persalinan normal mencapai 73,2 % dibandingkan persalian secara *caesar* maupun metode lainnya, berdasarkan penyebabnya tanda bahaya nifas paling besar yaitu akibat perdarahan pada jalan lahir mencapai 42,7% dari yang lainnya. Sedangkan pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 mencapai 45% akibat perdarahan jalan lahir. Penyebab kematian ibu di Provinsi Jawa tengah pada tahun 2022 perdarahan sebanyak 99 kasus *rupture perineum* menjadi penyebab utamanya (Survei kesehatan indonesi 2023). Prevelensi persalinan disertai luka *perineum* di Indonesia sebanyak 76% ibu bersalin yang mengalami luka *perineum*, di Jawa Tengah pada tahun 2022 terdapat 12.145 kasus dari 12.605 peraslinan. Mayoritas ibu bersalin mengalami luka *perineum* derajat I dan II. (Dinkes Jawa Tengah , 2022)

Dampak dari *rupture perineum* bisa menyebabkan terjadinya nyeri pada *perineum* yang dapat mempengaruhi kemampuan ibu untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan *postpartum*. Nyeri *perineum* dapat mengganggu kenyamanan ibu saat menyusui. Meskipun nyeri *perineum* tidak langsung berhubungan dengan menyusui, ketidaknyamanan yang ditimbulkan dapat menyebabkan ibu merasa stres atau kurang fokus saat menyusui, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan psikologis bayi. Bayi yang berada di lingkungan stres mungkin lebih cemas, rewel, atau lebih sulit beradaptasi (Nurhidayah et al., 2022). Trauma pada *perineum* juga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri saat melakukan hubungan seksual. Selain itu, dapat terjadi infeksi pada luka jahitan dimana dapat merambat pada saluran kandung kemih atau pada jalan lahir yang dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir dan selain dari itu juga dapat terjadi *disparunia* dikarenakan jaringan parut yang terbentuk sesudah *laserasi perineum* (Erlinda et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi perawatan luka *perineum* adalah faktor *eksternal* meliputi lingkungan, pengetahuan, tradisi, penanganan petugas, kondisi ibu, gizi, dan sosial ekonomi. Sedangkan faktor *internal* meliputi usia, penanganan jaringan, *hemoragi*, *hipovolemia*, faktor *local edema*, *personal hygiene*, *defisit oxygen*, medikasi, dan aktifitas berlebih. Perawatan luka *perineum* bertujuan untuk mencegah infeksi pada kala nifas, meningkatkan rasa nyaman serta mempercepat penyembuhan. Infeksi terjadi pada luka *perineum* mengakibatkan ibu akan lebih lama menjalani perawatan di rumah sakit yang kemungkinan lebih lama dari biasanya dikarenakan Infeksi *perineum* dapat memperburuk proses penyembuhan tubuh, memperlambat pemulihan, dan menyebabkan peningkatan biaya pengobatan yang tidak begitu sedikit

Pengobatan untuk luka *perineum* dapat dilakukan dengan cara *farmakologi* dan *non farmakologi*. Terapi *farmakologi* merupakan terapi yang diberikan melalui antibiotik dan antiseptik namun memiliki efek samping seperti alergi, menghambat pembuatan kolagen yang berfungsi untuk penyembuhan luka (Priyanti, *et. al.*, 2024). Menurut Adrian, (2024), untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum* dapat dilakukan dengan menerapkan kompres dingin pada area luka jahitan, memebershikan luka dengan air hangat untuk mencegah infeksi pada luka, mengganti perban secara rutin, memperbanyaak konsumsi protein untuk mempercepat pengeringan luka, menjaga kebersihan tangan dan melakukan senam pinggul. Beberapa pengobatan *non farmakologi* 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.

Kegel exercise merupakan salah satu latihan alternatif yang efektif untuk proses penyembuhan luka, selain murah dan tidak memerlukan biaya, *kegel exercise* juga dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun, dapat dilakukan dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring (Yunifitri, 2022). Latihan kegel adalah gerakan otot (*pubococcygeal*) pada *Kegel exercise*, berupa kontraksi dan gerakan peregangan. Efek dari gerakan otot ini termasuk meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otot dan jaringan sekitarnya, seperti *perineum*. Manfaat oksigen adalah luka di *perineum* akan pulih dengan cepat karena efek oksigenasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Asiyah,*et. al.*, 2023). *Kegel exercise* mempunyai berbagai macam manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan luka *perineum*, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin (Pratiwi, 2021).

Kegel exercise bermanfaat untuk mengencangkan ligamentum pada panggul, serta dapat menyebabkan elastisitas pada jaringan *perineum* sebagai jalan lahir. Dampak *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka pada *perineum* yang diakibatkan adanya kontraksi otot-otot *pubococcygeal* yang mempengaruhi peredaran oksigen dan melancarkan sirkulasi darah yang menyebabkan tumbuhnya epitel sel baru untuk menyatukan luka jahitan. *Kegel exercise* yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan mempunyai banyak keuntungan terutama pada luka akan menjadi lebih cepat sembuh, luka yang lebih cepat sembuh dapat menghindari terjadinya infeksi disebabkan oleh adanya luka *perineum* pada ibu (Hartati dan Nelfi, 2023)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh oleh Susi, (2023) terhadap ibu post partum dengan 20 responden dimana 10 responden masuk ke dalam kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Responden yang digunakan adalah 20 responden dengan luka *perineum* derajat 1 dan 2. Hasil setelah dilakukan *kegel exercise* pada kelompok intervensi setelah diberikan *kegel exercise* 9 responden sembuh dan 1 respoden belum sembuh, sedangkan pada kelompok kontrol 2 responden sembuh dan 8 responden belum sembuh. Dari hasil tersebut menyatakan hasil data dengan uji *mannwhitney* bahwa nila $pvalue < \alpha$ yaitu $0,000 < \alpha$ alpha 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu setelah melahirkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Boyolali pada tahun 2021 terdapat 255 kasus (59,4%) dari 429 persalinan mengalami luka *perineum* derajat I dan II yaitu 86 kasus 55,5% dikecamatan Boyolali pada tahun 2021 kasus luka *perineum* mencapai 25-30 kasus (Dinkes Boyolali, 2021). Saat peneliti melakukan wawancara diklinik Annisa Boyolali terdapat 1 ibu nifas yang belum mengetahui apa *kegel exercise* untuk penyembuhan luka *perineum*. Bidan diklinik Annisa hanya melakukan edukasi nutris yang tinggi protein dengan mengkonsumsi putihan telur rebus dan meningkataka *vulva hygine*. Pada 2 bulan terakhir terdapat 16 kasus persalinan normal dengan luka *perineum* diklinik Annisa Boyolali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus (*case study*) dengan penerapan *kegel exercise* terhadap luka perineum pada ibu *postpartum*. Metode studi kasus sebagai salah satu jenis pendekatan deskriptif, adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dimasyarakat. Fenomena disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi dan peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa fenomena tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis. Subjek studi kasus ini adalah 2 responden *postpartum* dengan luka perineum di klinik Annisa Boyolali selama 7 hari dilakukan 1 hari 3 kali (Pagi (07.00), siang (12.30), sore (17.00)), alat yang digunakan pada penerapan ini menggunakan matras/kasur, kursi, arloji/stopwatch, dan lembar observasi REEDA untuk mencatat hasil perkembangan luka perineum pada kedua responden dengan mencantumkan kriteria inklusi ibu melahirkan secara normal, ibu psca melahirkan pada hari pertama dengan luka perineum derajat 2, ibu pasca melahirkan dengan waktu 12 jam, ibu yang bersedia menjadi subjek penelitian dan kriteria eksklusi ibu yang tidak bersedia menjadi subjek penelitian, ibu dengan penderita penyakit jantung dan penderita hipertensi, ibu dengan perdarahan pasca persalinan, ibu penderita kelamin yang menyebabkan nyeri saat melakukan gerakan minimal, dan ibu *postpartum* setelah 1 hari melahirkan.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang yaitu Ny. S dan Ny. D dengan karakteristik:

Tabel 1 Perbandingan Karakteristik Responden

No	Data	Ny. S	Ny. D
1	Usia	36 tahun	29 tahun
2	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
3	Agama	Islam	Islam
4	Pendidikan Terakhir	SMP	SMK
5	Pekerjaan	Petani	Ibu Rumah Tangga
6	Riwayat Kehamilan Dan Persalinan	G3P3A0	G3P3A0
7	Berat Bayi	3,3 kg	3,5 kg
8	Derajat Luka <i>Perineum</i>	Derajat 2	Derajat 2
9	Persalinan	<i>Episiotomi</i>	Spontan

Sumber : data primer 2025

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Ny.S berusia 39 tahun dengan luka *perineum* derajat 2 dan sebelumnya memiliki riwayat 2 persalinan normal pada tahun 2008 dan 2022. Berat badan Ny.S saat ini 87 kg. Ny. S mengatakan tidak memiliki penyakit bawaan pada alat reproduksi, HPHT pada tanggal 4 agustus 2024 dan HPL pada tanggal 11 Mei 2025, Ny. S berhasil melakukan persalinan pada tanggal 12 Mei 2025 pukul 11.00 WIB dengan berat badan bayi 3,3 kg dengan jenis kelamin bayi laki-laki. Saat diklinik Ny. S mendapatkan injeksi oksitosin, ergometrin, lapimox, lapistan, vitamin f, dan vitamin A, sedangkan saat dirumah Ny. S mengonsumsi obat oral berupa etabion, amoxicilin, table F, dan mefenamic. Saat diklinik bidan tidak melakukan perawatan luka, namun bidan memberikan edukasi kepada Ny. S dengan mengajarkan *vulva hygiene* dan menyarankan mengonsumsi makanan tinggi protein, saat dirumah Ny. S mengatakan untuk merawat lukanya sebelum mandi pagi dan sore, setelah BAK atau BAB, dan mengganti pembalut 4 jam sekali. Pekerjaan

Ny. S saat ini adalah petani, pendidkan terakhir SMP, dan beragama islam. Reponden merupakan anak ke 2 dari 3 bersudara. Ny. S mengatakan jarang melakukan olahraga dirumah, kegitan yang dilakukan sehari-hari adalah bekerja sebagai petani, menyapu, memasak dan halnya sebagai ibu rumah tangga.

Responden kedua Ny. D berusia 29 tahun dengan luka *perineum* derajat 2, sebelumnya klien memiliki riwayat persalian SC pada tahun 2019 saat kelahiran anak pertama dan 2 kali mengalami pesalian normal pada tahun 2022 dan tahun ini. Berat badan Ny. D saat ini 51 kg. Ny. D tidak memiliki penyakit bawaan pada alat reproduksi, HPHT 8 Agustus 2024 dan HPL 15 Mei 2025 dan Ny. D berhasil melakukan persalian pada tanggal 15 Mei 2025 pukul 22.00 WIB dengan berat badan bayi 3,5 kg dengan jenis kelamin laki-laki. Saat diklinik Ny. D mendapatkan injeksi oksitosin, ergometrin, lapimox, lapistan, vitamin f, dan vitamin ASI, sedangkan saat dirumah Ny. D mengonsumsi obat oral berupa etabion, amoxcilin, table F, dan mefenamic. Saat diklinik bidan tidak melakukan perawatan luka, namun bidan memeberikan edukasi kepada Ny. S dengan mengajarkan *vulva hygine* dan menyarankan mengonsumsi makanan tinggi protein, saat dirumah Ny. D mengatakan untuk merawat lukanya hanya dibersihkan dengan air bersih setelah BAK, BAB, dan mandi, dan dikeringkan menggunakan tisu. Pekerjaan Ny. D saat ini sebagai ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SMK, dan beragama islam. Responden merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Pada persalinan sebelumnya luka *perineum* Ny. D berhasil sembuh pada hari ke 5 karena Ny. D setiap harinya mengonsumsi putih telur rebus.

Hasil Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum sebelum dilakuan Penerpan *Kegel Exercise*.

Berikut adalah hasil pengkajian luka perinemu sebelum dilakukan *Kegel Exercise*

Tabel 2 Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum sebelum dilakukan Kegel Exercise

No	Nama	Tanggal	Penyembuhan luka perineum (skala reeda)	keterangan
1.	Ny. S	12 Mei 2025	R:skor 3 E: skor 0 E: skor 3 D: skor 2 A: skor 3 Total skor: 11	Luka buruk
2.	Ny. D	16 Mei 2025	R:skor 3 E: skor 0 E: skor 3 D: skor 3 A: skor 3 Total skor: 12	Luka buruk

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel 2.4 pengkajian luka *perineum* pada Ny. S dan Ny. D sebelum dilakukan *kegel exercise* tergolong luka buruk. Kriteria luka *perineum* pada Ny. S dengan nilai skor REEDA 11 dan Ny.D nilai skor REEDA 12

Hasil Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum sesudah dilakukan Penerapan *Kegel Exercise*.

Berikut adalah hasil pengkajian luka perineum sesudah dilakukan *Kegel Exercise*
Tabel 3 Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum sesudah dilakukan *Kegel Exercise*

No	Nama	Tanggal	Penyembuhan luka perineum (skala reeda)	keterangan
1.	Ny. S	18 Mei 2025	R: skor 0 E: skor 0 E: skor 0 D: skor 0 A: skor 0 Total skor: 0	Luka baik
2.	Ny. D	22 Mei 2025	R: skor 0 E: skor 0 E: skor 0 D: skor 0 A: skor 0 Total skor: 0	Luka baik

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel 3.4 karakteristik penyembuhan luka *perineum* pada Ny. S dan Ny. D sesudah dilakukan penerapan *kegel exercise* tergolong dalam penyembuhan luka baik dengan nilai skor REEDA 0.

Perubahan Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Kegel Exercise*

Berikut adalah hasil pengkajian luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan *Kegel Exercise*

Tabel 4 Perkembangan Penyembuhan Luka Perineum

	Ny. S			Ny. D		
	P	S	S	P	S	S
Hari ke 1	11	11	11	12	12	12
Hari ke 2	10	9	9	9	9	8
Hari ke 3	8	7	6	7	6	6
Hari ke 4	6	5	4	5	4	3
Hari ke 5	2	1	1	3	3	1
Hari ke 6	1	0	0	0	0	0
Hari ke 7	0	0	0	0	0	0

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel 4 perkembangan penyembuhan luka pada Ny. S dan Ny. D terdapat perbedaan dari hari ke-1 hingga hari ke-7.

Tabel 5 Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum sebelum dan sesudah dilakukan Kegel Exercise

No.	Nama	Tgl	sebelum	Tgl	sesudah	keterangan
1.	Ny. S	12 Mei 2025	R: skor 3 E: skor 0 E: skor 3 D: skor 2 A: skor 3 Total skor: 11	18 Mei 2025	R: skor 0 E: skor 0 E: skor 0 D: skor 0 A: skor 0 Total skor: 0	Terdapat perubahan karakteristik skor REEDA 11
2.	Ny. D	16 Mei 2025	R: skor 3 E: skor 0 E: skor 3 D: skor 3 A: skor 3 Total skor: 12	22 Mei 2025	R: skor 0 E: skor 0 E: skor 0 D: skor 0 A: skor 0 Total skor: 0	Terdapat perubahan karakteristik skor REEDA 12

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 penyembuhan luka *perineum* pada Ny. S dan Ny. D sebelum dilakukan *kegel exercise* pada hari pertama setelah melahirkan karakteristik luka *perineum* kedua responden tergolong dalam penyembuha luka perineum buruk dengan kriteria pada Ny.S *Reednes* (kemerahan) skor 3, *Ecchymosis* (perdarahan bawah kulit) skor REEDA Ny. S 11 dan Ny. D 12. Hasil akhir dari pengkajian luka *perineum* sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *kegel exercise* terdapat perbedaan karakteristik penyembuhan luka *perineum* dengan skor REEDA 0.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendiskripsikan perbandingan hasil akhir luka perineum pada 2 responden sebelum dan sesudah diberikan penerapan *kegel exercise* untuk proses penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum* di Klinik Annisa Boyolali, maka dalam bab ini peneliti akan membahas lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, kemudian dibandingkan dengan konsep dan teori.

Luka Perineum Sebelum Dilakuakn Penerpan Kegel Exercise

Hasil yang didapatkan pada pengkajian hari pertama sebelum dilakukan penerpan *kegel exercise* pada kedua responden menunjukkan skor REEDA yang tergolong dalam kategori luka buruk. Ny. S memperoleh skor 11, sedangkan Ny. D memperoleh skor 12. Kondisi luka perineum hari pertama sebelum di berikan *kegel exercise* pada Ny. S berukuran kurang lebih 3 cm dan termasuk luka perineum derajat II yaitu mengenai kulit, mukosa vagina, serta otot perineum, namun tidak mengenai spingter ani. Ny. S mendapatkan 3 jahitan dengan kondisi luka *perineum* tampak basah dan mengeluarkan cairan berupa serosanguinea, ada kemerahan, dan pembengkakan memar pada luka. Persalinan pada Ny. D mengalami robekan perineum kurang lebih 2 cm dan juga termasuk luka perineum derajat II, Ny. D mendapatkan 2 jahitan dengan kondisi luka perineum tampak basah dan mengeluarkan cairan berupa darah purulen, ada kemerahan, dan pembengkakan memar.

Kedua responden masuk kedalam klasifikasi luka perineum derajat II robekan yang mengenai mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit dan otot perineum namun tidak menegenai otot *spingter ani*. Berdasarkan hasil observasi. Luka jenis ini sesuai dengan klasifikasi dari

Wijayanti and Santoso (2022) yang menjelaskan bahwa derajat II melibatkan mukosa vagina, fourchette posterior, kulit, serta otot perineum tanpa mengenai sfingter ani. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susi dan Sarlis, (2023) Menyatakan bahwa terdapat sebelum dilakukan kegel exercise mengalami luka perineum derajat 1 dan 2. Berdasarkan teori Bella (2022), kondisi ini masih berada pada fase inflamasi, yang dicirikan dengan adanya kemerahan, pembengkakan, pengeluaran cairan luka, dan jaringan yang belum menyatu sempurna. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan Lestari (2022) bahwa robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Luka perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat. Robekan terjadi pada hampir semua primipara.

Paritas mempunyai pengaruh terhadap terjadinya luka perineum, para ibu primipara memiliki risiko lebih besar mengalami robekan perineum dari pada ibu multipara (Monica and Riya, 2024). Hal ini terjadi karena jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-otot perineum meregang. Namun tidak semua kejadian rupture perineum terjadi hanya kepada ibu primipara saja, namun ada kemungkinan ibu multipara juga mengalami rupture perineum (Oktavia & Amelia, 2022). Pada penelitian (Barani & Rosidah, 2024), berasumsi bahwa kejadian rupture perineum yang terjadi pada sebagian ibu multipara disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya usia ibu, paritas ibu, jarak kelahiran, kelenturan otot perineum atau jalan lahir, berat bayi lahir, tindakan episiotomi, dan cara mengejan ibu yang masih salah. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alia Andriany, 2023) bahwa paritas tinggi juga mempunyai peluang yang tinggi untuk mengalami rupture perineum, sebab lemahnya dan berkurangnya keefektifan alat reproduksi sangat berpengaruh terhadap robeknya perineum.

Faktor yang didapati akan terjadinya robekan perineum dari Ny. S dan Ny. D sangatlah berbeda hal ini sesuai dengan pernyataan Triyani, *et al.*, (2021), bahwa penyembuhan luka perineum dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya pengetahuan ibu, perawatan luka, nutrisi, luas luka, vulva hygiene, stressor, sosial ekonomi, dan usia. Faktor yang dialami Ny. S yaitu pada faktor usia dimana lebih tua 7 tahun dari Ny. D, pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Sari (2023), bahwa umur merupakan faktor resiko terjadinya penyakit dan masalah kesehatan, semakin tua seseorang maka akan menurunkan kemampuan untuk penyatuan jaringan pada saat orang tersebut mengalami luka, dan semakin tua seseorang, maka semakin lama proses penyembuhan luka yang berlangsung. Dari ke 2 responden terdapat perbedaan nilai awal yaitu Ny. S dengan skor 11 sedangkan Ny. D dengan skor 12. Riwayat persalinan yang dialami oleh Ny. S dan Ny. D juga berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum. Riwayat persalinan juga membedakan dimana Ny. S dan Ny. D sama sama partus ke tiga, namun yang membedakan Ny. S mengalami persalinan normal 3 kali, sedangkan Ny. S mengalami persalinan normal 2 kali. Hasil penelitian ini sesuai dengan Ulfiana dan Endah, (2022) yang mengatakan bahwa robekan perineum hampir terjadi pada semua persalinan pertama (primipara) dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya (multipara).

Luka Perineum Sebelum Dilakukan Penerapan Kegel Exercise

Setelah dilakukan penerapan *kegel exercise* selama 7 hari pada Ny. S dan Ny. D kondisi luka *perineum* pada ke 2 responden mengalami perubahan karakteristik penyembuhan luka pada hari pertama sampai hari terakhir, berdasarkan pengkajian skala REEDA kedua responden memperoleh skor akhir 0, yang mengindikasikan bahwa tanda-tanda inflamasi telah menghilang, jaringan luka telah menyatu, dan tidak terdapat lagi cairan luka atau tanda komplikasi lainnya. Hal ini menandakan bahwa luka telah memasuki fase maturasi, sebagaimana dijelaskan oleh Bella, (2022), yaitu fase akhir dalam penyembuhan luka yang ditandai dengan pembentukan jaringan baru dan pemulihan struktur.

Hasil penerapan ini sebanyak 2 responden, setelah dilakukan kegel exercise

membutuhkan waktu penyembuhan dengan sempurna pada Ny. S sembuh pada hari ke 6 dengan skor REEDA 0, sedangkan pada Ny. D sembuh pada hari ke 6 juga, dimana dibuktikan dari penelitian Yustina *et al.*, (2022), bahwa proses penyembuhan luka *perineum* yang normal adalah *postpartum* 6-7 hari, proses penyembuhan luka yang cepat kurang dari 7 hari, dan proses penyembuhan luka yang lambat lebih dari 7 hari. Penyembuhan luka *perineum* terjadi dengan perbaikan luka *perineum*, dimana jaringan baru terbentuk untuk menutupi luka *perineum* dalam waktu 7 hari setelah melahirkan.

Teori dari Sri and Sulala, (2021) menyatakan bahwa Kegel Exercise mempercepat penyembuhan dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke jaringan *perineum* melalui kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul. Aktivitas ini mempercepat regenerasi sel dan memperbaiki integritas jaringan. Sejalan dengan hal tersebut Asiyah, *et.al* (2023) menyebutkan bahwa latihan ini mempercepat penyatuan luka dan mengurangi pembengkakan. Hasil ini memperkuat temuan dari Wulandari, (2022) yang menyebutkan bahwa senam Kegel efektif dalam mempercepat perbaikan luka dan mengurangi ketidaknyamanan ibu pasca persalinan. Terdapat hasil adanya perubahan luka *perineum* pada Ny. S dan Ny. D penelitian ini menunjukan bahwa kegel exercise dapat bermanfaat untuk penyembuhan luka *perineum* pada ibu post partum. Hal ini sejalan dengan pendapat Paranten, (2023) yang menyatakan bahwa dengan melakukan kegel exercise memiliki efek dari gerakan otot antara lain melancarkan peredaran darah dan pergerakan oksigen kedalam 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. Penyembuhan luka *perineum* juga bisa didasari pada kedua responden yang mengonsumsi antibiotik untuk penyembuhan luka *perineum*, dimana dijelaskan oleh Syifa, (2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Qitfiyah, (2024), menunjukkan adanya pengaruh senam kegel, ibu post partum yang diberikan kegel exercise penyembuhannya lebih cepat, berbeda dengan ibu post partum yang tidak diberikan kegel exercise penyembuhannya lebih lama. Proses penyembuhan luka *perinium* pada ibu nifas yang melakukan senam kegel yang dilakukan selama 6 hari hasilnya penyembuhan luka yang sangat baik. Hal ini disebabkan karena senam kegel yaitu gerakan gerakan otot (*otot pubococcygeal*) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek dari otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar seperti *perinium*. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di *perinium* akan cepat sembuh karena efek dari oksigenasi (meningkatnya ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penguembuhan luka).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susi dan Sarlis, (2023) mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan kegel exercise pada kelompok intervensi pada 9 responden dinyatakan sembuh dan 1 responden belum sembuh, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 2 responden sembuh dan 8 responden belum sembuh.

Hasil Perbandingan Luka *Perinum* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerpan Kegel Exercise

Hasil akhir yang diperoleh dari penerpan ini adalah perbandingan antara skor REEDA sebelum dan sesudah dilakukan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Dari kedua responden diatas saat pengkajian masuk kriteria penyembuhan luka buruk dan diakhir pengkajian masuk kriteria penyembuhan luka baik, Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Qitfiyah, 2024) yang menunjukkan adanya pengaruh senam kegel, ibu post partum yang diberikan kegel exercise penyembuhannya lebih cepat, berbeda dengan ibu post partum yang tidak diberikan kegel exercise penyembuhannya lebih lama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susi Hartati dan Nelfi Sarlis, (2023) menyatakan hasil data dengan uji *mannwhitney* bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$ yaitu $0,000 < \alpha$ alpha 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka *perineum*

pada ibu setelah melahirkan.

Terdapat perbedaan score REEDA dimana nilai awal pada Ny. S adalah 11 dan Ny. D adalah 12, perbedaan tersebut terletak pada pengeluaran cairan (*Dishcharge*) nilai awal Ny. S adalah 2 yang menunjukkan keluarnya cairan serosanguinosa yang berupa darah berwarna merah muda, jenis cairan ini menandakan bahwa luka sedang dalam proses penyembuhan dan ada sedikit perdarahan ringan, sedangkan Ny. D adalah 3 yang menunjukkan keluarnya cairan berdarah purulent yang berupa darah merah bercampur dengan nanah, jenis cairan ini menandakan adanya infeksi, namun pada Ny. D nanah yang keluar hanya sedikit. Perbedaan ini berhubungan dengan faktor riwayat persalinan yang dialami oleh masing-masing responden. Responden Ny. D berusia 29 tahun dengan riwayat persalinan normal ke 2, pada persalinan mengalami robekan spontan tanpa episiotomi. Bayi yang dilahirkan memiliki berat badan 3,3 kg. luka yang dialami Ny. S terjadi secara tidak terkontrol cenderung memiliki tepi yang tidak beraturan, dan beresiko lebih tinggi terhadap keluarnya cairan yang memicu pengeluaran cairan (*Discharge*) lebih tinggi. Sedangkan Ny. S berusia 36 tahun, yang mengalami persalinan normal ke 3 mendapatkan tindakan episiotomi saat persalinan dengan berat badan bayi 3,5 kg. Hal ini menunjukkan proses penjahitan luka perineum lebih rapi dan trauma jaringan lebih minimal, sehingga meminimalkan pengeluaran cairan pada luka perineum. Sejalan dengan penjelasan yang dikutip dari Khasanah *et al.*, (2022) Jahitan luka perineum yang tidak rapi dapat menyebabkan tepi luka tidak menyatu dengan baik, bisa meningkatkan risiko infeksi, dan menyebabkan pengeluaran cairan abnormal dari luka. Hal ini terjadi peningkatan skor pada komponen *Discharge* dan *Approximation*.

Penyembuhan luka perineum dapat dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya pengetahuan ibu, perawatan luka, nutrisi, luas luka, *vulva hygiene*, *stressor*, sosial ekonomi, dan usia. Triyani, *et al.*, (2021). Penelitian Qitfiyah, (2024), bahwa proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang melakukan senam kegel yang dilakukan selama 6 hari hasilnya penyembuhan luka yang sangat baik. Hal ini disebabkan karena senam kegel yaitu gerakan gerakan otot (*otot pubococcygeal*) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek dari otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar seperti perinium. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di perinium akan cepat sembuh karena efek dari oksigenasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka).

Efektivitas Kegel Exercise dalam mempercepat penyembuhan luka juga didukung oleh teori dari Paranten (2023) yang menjelaskan bahwa kontraksi otot dalam latihan ini membantu meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi ke area luka. Dengan meningkatnya oksigenasi, jaringan yang rusak dapat lebih cepat melakukan regenerasi. Selain itu, latihan ini membantu meredakan edema dan meningkatkan pengendalian otot-otot sfingter yang berperan dalam integritas luka. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung bahwa Kegel Exercise dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum.

Sri and Sulala, (2021), menegaskan *kegel exercise* dapat membantu mempercepat proses penyembuhan pada luka *perineal* dengan meregangkan dan mengendurkan otot dasar panggul secara bergantian, mempercepat sirkulasi darah ke perineum dan memperkuat otot *sphincter anal* dan *sphincter uretra*. Pernyataan ini menjelaskan bahwa latihan kegel dapat mempercepat waktu penyembuhan dari luka *perineal* dan juga memperkuat otot ibu *post partum* dengan luka perineum (*episiotomy*) yang melakukan *kegel exercise* yang menunjukkan percepatan pengobatan luka. Semua gerakan yang dilakukan saat melakukan *kegel exercise* adalah gerakan yang dapat menyebabkan otot dasar pelvis menegang yang menghasilkan otot-otot yang melakukan gerakan meregang dan mengendurkan akan mempengaruhi aliran dan sirkulasi darah yang sangat penting dalam menyuplai oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk sel regenerasi, membantu mengurangi edema dari luka yang dapat menyebabkan

berkurangnya ketidaknyamanan dari luka perineum yang akan dapat mempercepat penyembuhan luka.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Penerapan *kegel exercise* untuk penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum* selama tujuh hari penerapan dengan pengulangan selama 3 kali sehari (pagi, siang, dan sore), dalam satu sesi dilakukan selama 10 kali gerakan dalam satu gerakan dan dilakukan evaluasi pada hari ke tujuh menggunakan skala REEDA dengan kesimpulan sebagai berikut: Penyembuhan luka dan karakteristik luka *perineum* pada ke 2 responden Ny. S dan Ny. D sebelum dilakukan kegel exercise tergolong kedalam kategori luka buruk dengan skala REEDA, Penyembuhan luka dan karakteristik luka *perineum* pada ke 2 responden Ny. S dan Ny. D sesudah dilakukan kegel exercise tergolong kedalam kategori luka baik dengan skala REEDA, dan Perbandingan penyembuhan luka *perineum* sebelum dan sesudah dilakukan *kegel exercise* pada Ny. S dan Ny. D termasuk karakteristik penyembuhan luka buruk ke penyembuhan luka baik, namun terdapat perbedaan pada score skala REEDA yaitu pada Ny. S dari skala REEDA 11 menjadi 0, sedangkan pada Ny. D dari skala REEDA 12 menjadi 0.

Saran bagi ibu *post partum*: Ibu *post partum* dapat menerapkan *kegel exercise* untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum* setelah melahirkan. Bagi Masyarakat: Hasil penerapan pada metode ini sebagai masukan bagi masyarakat bahwa *kegel exercise* dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan latihan senam nifas yang tepat untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum* pada ibu *postpartum*. Bagi Universitas 'Aiaiyah Surakarta: Hasil penerapan ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa khususnya pada mahasiswa untuk mengetahui mengenai pengaruh *kegel exercise* terhadap mempercepat penyembuhan luka *perineum*. Bagi Peneliti Selanjutnya: Hasil penerapan ini dapat digunakan sebagai penambah data untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat melanjutkan penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2024). *penyembuhan Luka Perineum*. <https://www.alodokter.com/cara-merawat-jahitan-setelah-melahirkan-agar-cepat-semuh>
- Andriany, A (2023). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Dengan Persalinan Normal Di RSKDIA Pertiwi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, 1(2), 01–06. <https://doi.org/10.61132/protein.v1i2.396>
- Barani, N. A., & Rosidah, L. (2024). Hubungan paritas dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin normal di wilayah kerja Puskesmas Sleman Yogyakarta Parity relationship with the incidence of perineal rupture in normal maternity in the working area of the Sleman Health Center Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 2(September), 1029–1035.
- Bella, A. (2022). *Fase penyembuhan luka*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*. <https://www.alodokter.com/memahami-proses-penyembuhan-luka>
- Boyle, N., Irawati, I., & Nurwulan, D. M. (2023). Proses penyembuhan luka. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 235–244. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1675>
- Boyolali, dinas kesehatan. (2021). profil dinkes boyolali. *Profill Dinas Kesehatan Boyolali*.
- Dinas kesehatan provinsi jawa tengah 2022. (2022). Penyebab Kematian Ibu di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2022*, 45.
- Ulfiana.E, Edah.S.E, S. Y. (2022). Hubungan Paritas Dengan Terjadinya Robekan Perineum Spontan Pada Persalinan Normal. *Jurnal Of Nurse Internasional*, 2(1), 147–157.
- Indonesia, S. K. (2023). jumlah persalinan normal 2023. *Survei kesehatan indonesia 2023*.
- Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2022). Pengaruh derajat laserasi perineum

- terhadap skala nyeri perineum pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.53-60>
- Khasanah, Y. Y., Ria Dini, A. Y., Hakim, A. R., & Ade Saputri, W. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum Dengan Penyembuhan Luka Perineum. *Indonesian Health Journal*, 1(1), 9–14.
- Lestari, R. P., Jauhar, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Kudus, U. M., & History, A. (2021). Literature Review studi Literatur : Senam kegel yang efektif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 29–38.
- Monicha.P, Kurnia S.C. (2019). Jurnal Delima Harapan. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69–81.
- Qitfiah.M, N. L. W. (2024). The effect of kegel exercise on healing perineal wound in postpartum mother. *The 2nd International Midwifery Webinar And Research Finding Dissemination*, 7(8), 12.
- Novelia Y, Purnamasari.J, Soraya .D, P. . (2023). Pengaruh Senam Kegell dan Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Normal. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 7(2), 23. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/HRJI/article/view/107/67>
- Nurhidayah, E. S., S, L. H., Thamrin, H., Kebidanan, D., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2022). Asuhan Kebidanan Postpartum pada Ny . M dengan Nyeri Luka Jahitan Perineum Address : Phone :dampakrupture. 03(01), 52–60.
- Oktavia, L., & Amelia, W. (2022). Kejadian Ruptur Perineum Ditinjau Dari Paritas Ibu Dan Berat Badan Bayi Pada Persalinan Normal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 21.
- Perineum, P. L. (2024). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Kegell Untuk Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 41–47.
- Priyanti.D , Hanifa.F, P. G. . (2024). luka perineum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(10), 940–953.
- Sari, F. M. (2023). Analisa Faktor Budaya dengan Penyembuhan Luka Perineum Post Partum di PMB Siti Salmah Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 75–81.
- Sri, P., & Sulala, A. (2021). Hubungan, Skripsi Kegell, Senam Penyembuhan, Dengan Perineum, Luka Ibu, Pada Kerja, Wilayah Sri, P M B Tr, Puji U W S Nim, Anis Sulala Studi, Program Iv, Diploma Stikes, Kebidanan Husada, Ngudia. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 8(2), 23.
- Hartati.S, Sarlis.N, Y. A. (2023). Efektivitas Kegell Exercise terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum setelah melahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(4), 119–121.
- Syifa, H. A. (2023). Laporan Tugas Akhir Asuhan Kebidanan Postpartum Pada Ny . E Usia 28 Tahun P 1 A 0 Dengan Pemberdayaan Perempuan Dan Keluarga Melalui.
- Nata, S. A., & Hibridayanti, H. B. (2024). Description of the Factors Causing Perineal Rupture in Normal Childbirth at Batara Siang Regional Hospital District Pangkep in 2023. 19, 41–48.
- Monica.T, O., & Riya, R. (2024). Hubungan Paritas dengan Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Muara Tembesi Provinsi Jambi Tahun 2024. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 2024. <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- Triyani, Y., Wittiarika, I. D., & Hardianto, G. (2021). Factors Influencing the Process of Perineal Wound Healing in Postpartum Women in Serui Hospital, Papua. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 398–405. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.398-405>
- Wijayanti, E., & Santoso, S. (2022). Luka perineum persalinan normal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2), 50–73. <https://doi.org/10.52909/jemeb.v2i2.81>
- World Health Organization. (2021). *Constitution of the World Health Organization* edisi ke-49. Jenewa.: hlm. 1. ISBN 978- 92-4-000051-13.



Yunifitri, devi lestari nurul aulia. (2022). Proses penyemuhan luka perineum. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 12–21.