

Volume 13, No 1 2024

EFEKTIFITAS SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DIKLINIK ZAHROTUL UMMAH KARAWANG

EFFECTIVENESS OF KEGEL EXERCISES TO REDUCE PAIN AND HEALING PERINEAL WOUNDS IN POST PARTUM WOMEN AT THE ZAHROTUL UMMAH CLINIC

Afra Syadza¹, Lili Farlikhatun²

¹²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email korespondensi: afasyadza02@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Diklinik Zahrotul Ummah Karawang. Kasus ruptur perineum pada ibu bersalin di seluruh dunia sekitar 2,7 juta orang, sementara di Asia ruptur perineum merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat dengan kisaran kasus sebesar 50% pasca melahirkan, Senam kegel dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami perengangan dan kerusakan terutama bagian perineum, Penyembuhan luka dengan melakukan mobilisasi ringan biasanya kurang efektif, untuk itu sangat diperlukan perawatan dengan melakukan metode lain untuk penyembuhan luka perineum agar infeksi perineum dapat lebih cepat di cegah. Tujuan Untuk mengetahui efektivitas senam kegel terhadap penurunan nyeri dan penyembuhan luka perineum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022. Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan Rancangan penelitian pendekatan *Quasi eksperiment* dengan rancangan Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, Penelitian ini akan dilakukan di Klinik Zahrotul Ummah Karawang pada bulan November 2022, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang melakukan persalinan di Klinik Zahrotul Ummah Karawang. Hasil analisis uji t data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya Ada efektifitas senam kegel terhadap penurunan nyeri dan Penyembuhan Luka Perineum pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022. Simpulan ada efektifitas senam kegel terhadap Penurunan Nyeri dan Penyembuhan Luka Perineum pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022, Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana agar melalui petugas kesehatan perawat dan bidan agar dapat memberikan informasi dan palatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di Klinik.

Kata kunci : Penurunan Nyeri, Penyembuhan Luka Perineum, Senam Kegel

Abstract: Effectiveness Of Kegel Exercises To Reduce Pain And Healing Perineal Wounds In Post Partum Women At The Zahrotul Ummah Clinic. *Cases of perineal rupture in women giving birth around the world are around 2.7 million people, while in Asia perineal rupture is a common problem in society with a range of cases of 50% after childbirth. Kegel exercises can train the pelvic floor muscles. the muscles of the vagina, abdomen, which during vaginal delivery experience stretching and damage, especially the perineum. Wound healing by carrying out light mobilization is usually less effective, for this reason treatment is needed by using other methods for healing perineal wounds so that perineal infections can be treated more quickly prevent. To determine the effectiveness of Kegel exercises for reducing pain and healing perineal wounds at*

Volume 13, No 1 2024

the Zahrotul Ummah Karawang Clinic in 2022. The type of research in this study is quantitative with a quasi-experimental research design. The research design is divided into two groups, namely the control group and the intervention group. This research will be conducted at the Zahrotul Ummah Karawang Clinic in November 2022. The sample in this study is all post partum mothers who gave birth at the Zahrotul Ummah Karawang Clinic. From the results of the t test analysis, the results obtained are $p = 0.000$. This figure shows that the p value < 0.05 , meaning that there is effectiveness of Kegel exercises on reducing pain and healing perineal wounds in post partum mothers at the Zahrotul Ummah Karawang clinic in 2022. Conclusion: There is the effectiveness of Kegel exercises for Reducing Pain and Perineal Wound Healing in post partum mothers at the Zahrotul Ummah Karawang clinic in 2022. It is hoped that this research can provide a means for health workers, nurses and midwives to be able to provide information and practice Kegel exercises for every pregnant woman and postpartum mothers at the Clinic.

Keywords: Reduction of Pain, Perineal Wound Healing, Kegel Exercise

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2020, melaporkan bahwa sebanyak 81% AKI di dunia terjadi akibat komplikasi selama hamil dan bersalin. Salah satu penyebab kematian ibu adalah infeksi sebesar 11%. Infeksi yang sering terjadi pada ibu setelah melahirkan adalah infeksi pada perineum (WHO, 2020). Kasus ruptur perineum pada ibu bersalin di seluruh dunia sekitar 2,7 juta orang. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Amerika 40% ibu bersalin diantaranya mengalami ruptur perineum, sementara di Asia ruptur perineum merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat dengan kisaran kasus sebesar 50% pasca melahirkan (Karimah *et al.*, 2020). Angka kematian Ibu di Indonesia berjumlah 4.226 dari 4.778.621 kelahiran hidup, Penyebab kematian ibu yang disebabkan oleh pendarahan dengan 1.280 kasus (30,28%), hipertensi dalam kehamilan 1.066 kasus (25,22%) dan, infeksi 207 kasus (4,89%), gangguan sistem peredaran darah 200 kasus (4,73%), gangguan metabolik 157 kasus (3,71%), dan lain-lain 1.311 kasus (31%). (Profil Kesehatan Indonesia, 2019) Angka kematian Ibu di provinsi Jawa Barat berjumlah 684 kasus dari 873.575 kelahiran hidup, Penyebab kematian ibu tersebut disebabkan oleh perdarahan 226 kasus (33%), hipertensi dalam kehamilan 218 kasus (31,87%), infeksi 23 kasus (0,33%), gangguan sistem peredaran darah 65 kasus (0,95%), gangguan metabolik 12 kasus (0,17%), dan lain-lain 140 kasus (20,46%). (Profil Kesehatan Indonesia, 2019) Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang pada tahun 2019 menyebutkan bahwasannya kasus kematian ibu mencapai 45 kasus dan kasus kematian bayi mencapai 157 kasus, pada tahun 2020 tercatat kasus kematian ibu sebanyak 60 kasus. (Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, 2021)

Faktor yang menyebabkan terjadinya ruptur perineum pada ibu post partum antara lain yang pertama adalah faktor ibu yaitu pada saat kehamilan dan persalinan. Pada saat kehamilan dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, perawatan prenatal care dan kondisi fisik ibu. Sedangkan saat persalinan dipengaruhi oleh paritas, cara meneran, dan kondisi perineum. Faktor penyebab robekan perineum yang kedua yaitu janin diantaranya dikarenakan faktor berat bayi baru lahir dan presentasi bayi. (Sulis, 2018). Perawatan luka perineum yang tidak baik menyebabkan terjadinya infeksi. Kondisi perineum yang terkena luka dan lembab akan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum. Kejadian infeksi pada ibu sebesar 20 % sementara infeksi luka perineum menyumbang sebesar 11 %. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi infeksi, namun upaya ini masih kurang optimal (Yuliaswati & Kamidah, 2018).

Volume 13, No 1 2024

Salah satu faktor penyebab terjadinya infeksi pada masa nifas bisa berasal dari perlukaan jalan lahir yang merupakan media yang baik untuk berkembangnya kuman. Sebagian besar ibu post partum tidak banyak mengetahui cara perawatan luka perineum. Oleh sebab itu jika tidak dilakukan perawatan dengan baik maka akan dapat menyebabkan infeksi. Munculnya infeksi pada perineum dapat merambat pada saluran kandung kencing atau pada jalan lahir yang dapat berakibat munculnya komplikasi pada infeksi jalan lahir (Nurahmaton, 2018).

Senam kegel dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami perengangan dan kerusakan terutama bagian perineum dapat menyebabkan nyeri setelah melahirkan, dengan melakukan senam kegel otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri. Gerakan-gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek gerakan otot tersebut antara lain yaitu untuk melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum. manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat pada perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi yaitu meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka (ward, fitri, dkk 2019).

Hasil studi pendahulu di Klinik Zahrotul Ummah Karawang periode tahun 2021 sekitar 111 kasus yang mengalami luka perineum dari 147 persalinan normal. Hal ini membuktikan bahwa ibu yang mengalami rupture perineum dan mengalami ruptur perineum lebih banyak dari pada yang tidak mengalaminya. Setelah dilakukan wawancara pada ibu post partum dengan luka perineum, semua ibu mengeluh mengalami rasa nyeri dan diantaranya mengeluh mengalami kesulitan untuk BAK dan BAB akibat adanya luka perineum.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yang berjudul “Efektifitas Senam Kegell Terhadap Penurunan Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang”

METODE

Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif Rancangan penelitian pendekatan *Quasi eksperiment* dengan rancangan Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, Penelitian ini akan dilakukan di Klinik Zahrotul Ummah Karawang pada bulan Oktober dan November 2022

Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling*, dimana Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang melakukan persalinan di Klinik Zahrotul Ummah Karawang dengan jumlah sampel 30 responden.

Peneliti menginstruksikan kepada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol melakukan senam kegel untuk mengurangi rasa nyeri dan penyembuhan luka laserasi di daerah perineum yang dilakukan mulai hari ke-1 sampai ke-7 post partum, lalu Peneliti melakukan observasi menggunakan skala Prilaku untuk memeriksa proses penyembuhan luka perineum, Setelah data-data diperoleh maka sebelumnya terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas Setelah itu peneliti mengolah data menggunakan uji t (t-test)

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Intervensi

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Maks
Nyeri	15	6,20	1,014	4	8
Penyembuhan Luka	15	12,20	1,699	10	15

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui nilai rata rata Nyeri 6,20 dan penyembuhan Luka 12,20 sebelum dilakukan intervensi senam kegel dengan standar devisiasi nyeri 1,014 dan penyembuhan luka 1,699, sementara nilai minimum nyeri 4 dan penyembuhan luka 8 dan maksimal nyeri 8 dan maksimal penyembuhan luka 15.

2. Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Kontrol

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Maks
Nyeri	15	7,00	1,558	5	10
Penyembuhan Luka	15	12,67	1,676	10	15

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui nilai rata rata Nyeri 7,00 dan penyembuhan Luka 12,67 Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan senam kegel dengan standar devisiasi nyeri 1,558 dan penyembuhan luka 1,676 sementara nilai minimum nyeri 5 dan penyembuhan luka 10 dan maksimal nyeri 10 dan maksimal penyembuhan luka 15.

3. Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Intervensi

Tabel 3 Distribusi Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Intervensi

Kelompok Intervensi	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Mak
Nyeri	15	0,67	0,816	0	2
Penyembuhan Luka	15	6,53	0,915	5	8

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui nilai rata rata Nyeri 0,67 dan penyembuhan Luka 6,53 Sesudah dilakukan intervensi senam kegel dengan standar deviasi nyeri 0,816 dan penyembuhan luka 0,915, sementara nilai minimum nyeri 0 dan penyembuhan luka 5 dan maksimal nyeri 2 dan maksimal penyembuhan luka 8.

4. Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Kontrol

Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Dilakukan Senam Kegel Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Maks
Nyeri	15	6,80	1,568	5	10
Penyembuhan Luka	15	12,33	1,589	10	15

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui nilai rata rata Nyeri 6,80 dan penyembuhan Luka 12,33 Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan senam kegel dengan standar deviasi nyeri 1,568 dan penyembuhan luka 1,589 sementara nilai minimum nyeri 5 dan penyembuhan luka 10 dan maksimal nyeri 10 dan maksimal penyembuhan luka 15.

B. Analisa Bivariat

1. Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Tahun 2022

Tabel 5. Hasil Uji *t* (*t-test*) Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Tahun 2022

Nyeri	N	Mean	Standar Deviasi	<i>P-Value</i>
Intervensi	15	0,67	0,816	0,000
Kontrol	15	6,80	1,568	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa Nyeri Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata 0,67 dengan standar deviasi 0,816, dan Nyeri pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 6,80 dengan standar deviasi 1,568, Dari hasil analisis uji t data diperoleh hasil nilai $p =$

0,000. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya Ada efektifitas senam kegel terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022.

2. Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Tahun 2022

Tabel 6. Hasil Uji t (t -test) Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Tahun 2022

Penyembuhan Luka Perineum	N	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Intervensi	15	6,53	0,915	0,000
Kontrol	15	12,33	1,589	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa Penyembuhan Luka Perineum Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata 6,53 dengan standar deviasi 0,915, dan Penyembuhan Luka Perineum pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 12,33 dengan standar deviasi 1,589, Dari hasil analisis uji t data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya Ada efektifitas senam kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022

PEMBAHASAN

Diketahui bahwa Nyeri Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata 0,67 dengan standar deviasi 0,816, dan Nyeri pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 6,80 dengan standar deviasi 1,568, Dari hasil analisis uji t data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya Ada efektifitas senam kegel terhadap penurunan nyeri pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022, Dan Diketahui bahwa Penyembuhan Luka Perineum Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata 6,53 dengan standar deviasi 0,915, dan Penyembuhan Luka Perineum pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 12,33 dengan standar deviasi 1,589, Dari hasil analisis uji t data diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya Ada efektifitas senam kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022, Maka Dapat disimpulkan bahwa Ada Efektifitas Senam Kegel Terhadap Nyeri dan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Klinik Zahrotul Ummah Karawang Tahun 2022

Sejalan dengan Hasil penelitian Arnita Rizky (2018), Setelah dilakukan uji statistic menggunakan Kruskal Wallis, kemudian dilakukan komparasi ganda untuk melihat efektifitas dari intervensi yang diberikan menggunakan Uji One Way Anova pada system komputerisasi SPSS 22.0. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang diberikan kombinasi senam kegel dan relaksasi nafas dalam lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas dibandingkan hanya diberikan senam, Hal ini sesuai dengan penelitian Makzizatunnisa, Ani Kusyati, Nurul Hidayah (2017) bahwa didapatkan hasil p -value 0,036 yaitu Senam kegel lebih efektif di bandingkan dengan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri perinium pada ibu post partum. Direkomendasikan untuk melakukan melakukan senam kagel atau relaksasi nafas untuk mengurangi nyeri perineum pada ibu.

Volume 13, No 1 2024

Serta didukung penelitian oleh Eka Yulia Fitri (2019) Rata-rata penyembuhan luka pada kelompok eksperimen sebelum senam kegel adalah 10,73 dan setelah senam kegel 4.40. Rata-rata penyembuhan luka pada kelompok kontrol pada pengukuran pertama adalah 10.53 dan pengukuran kedua 5.20. Ada penyembuhan luka pada ibu post partum (p -value 0,015) dengan nilai beda mean 0,800 dan t -test 2,592. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa 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., dan Penelitian Antini (2017) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 7 hari, dengan batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum. Hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa senam kegel bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka di perineum (Proverawati, 2012). Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan (Ward, 2009). 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, 2018).

Dan menurut Teori Mubarak (2017) Senam kegel dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan terutama bagian perineum dapat menyebabkan nyeri setelah melahirkan, dengan melakukan senam kegel, otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri. Selain itu dengan melakukan senam kegel akan memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam proses penyembuhan.

Berdasarkan hasil analisis dari teori diatas, peneliti berpendapat bahwa Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian diketahui bahwa manfaat 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. Saran kepada bidan Agar dapat mengajarkan senam kegel disaat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga ibu memahami bahwa senam kegel yang nanti akan dilakukan saat masa nifas sangat bermanfaat bagi dirinya khususnya pada pengurangan nyeri dan penyembuhan luka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa Ada efektifitas senam kegel terhadap Penurunan Nyeri dan Penyembuhan Luka Perineum pada ibu post partum di klinik zahrotul ummah karawang tahun 2022, Saran kepada Bidan Agar dapat memberikan sarana



P-ISSN : 2089 - 6484

E-ISSN : 2655 - 8157

JURNAL ILMIAH KESEHATAN

Volume 13, No 1 2024

melalui petugas kesehatan perawat dan bidan dalam memberikan informasi dan palatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di Klinik.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019.

Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang. (2021).

Wiknyosastro, Hanifa, 20017. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Arnita Rizky (2018) Pengaruh Kombinasi Senam Kegel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas. JURNAL Midwifery Update (MU). <http://jurnalmu.poltekkesmataram.ac.id/index.php/jurnalmu>. e-ISSN: 2684-8511 (Online)

Diana, Sulis dkk (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Surakarta: CV Oase Group

Karima, K & Achadi, E.L. (2020). Status Gizi Ibu dan Berat Badan Lahir di Rumah sakit Ibu dan Anak Budi Kemuliaan Jakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 7. (117). 3.

Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2019.

Mubarak, I.W., et al., (2017). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1). Salemba Medika : Jakarta.

WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-13

Wulandari, D., 2020. Asuhan Kebidanan Nifas. Cetakan ke-5, Jogjakarta:Nuha Medika.

Yuliana Wahida, & Hakim, B. N. (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In asuhan kebidanan masa nifas (p. 2).

Wahyu Fuji Hariani. (2021). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal.

Eka Prawitasari, Anafrin, Dyah Kartika. (2017). Penyebab Terjadinya Rubtur Perineum Post Partum.,

Bahrudin M. Patofisiologi Nyeri. (Online). Des.2017.<https://ejournal.umm.ac.id>