

## SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA DAN NYERI PERINEUM PADA IBU *POSTPARTUM* DI WILAYAH KEMANGGISAN JAKARTA BARAT

### STUDI KASUS

Dewi Riyanti<sup>1</sup>

Putri Permata Sari<sup>2\*</sup>

Elfira Awalia Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Departemen Anak dan Maternitas,  
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan,  
Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta,  
Indonesia

\*Korespondensi:  
**Putri Permata Sari**  
email:

**Kata Kunci:**  
Luka Perineum  
NRS  
Postpartum  
REEDA  
Senam Kegel

Diterima: 03 Juli 2025  
Diperbaiki: 17 Juli 2025  
Dipublikasikan: 31 Juli 2025

### Abstrak

**Latar Belakang:** Masa nifas merupakan priode setelah melahirkan ketika rahim dan bagian tubuh lainnya kembali ke bentuk sebelumnya, masa nifas berlangsung sekitar 6 sampai 8 minggu atau 40 hari, setelah melahirkan tubuh wanita kembali ke kondisi tidak hamil yang mengakibatkan perubahan anatomis maupun fisiologis. Tindakan episiotomi pada ibu postpartum menimbulkan luka yang meningkatkan resiko terjadi infeksi dan perdarahan pascapersalinan. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk proses penyembuhan luka dan nyeri perineum pada ibu postpartum yaitu Senam Kegel. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis intervensi Senam Kegel terhadap proses penyembuhan luka dan nyeri pada ibu postpartum di wilayah Kemanggisian Jakarta Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus. Subjek penelitian yang diteliti sebanyak 3 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Redness, Edema, Ecchymosis, discharge, Appriximation (REEDA) dan skala Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi Senam Kegel dilakukan selama 14 kali pertemuan dalam waktu 7 hari pada pagi hari dan sore hari dengan durasi setiap pertemuan 10-15 menit. **Hasil:** Hasil penelitian yang dilakukan didapat rata-rata skor pretest rata-rata skala REEDA 7,6 dan skor posttest skala REEDA 0, skor pretest skala NRS 4 dan posttest didapat rata-rata skala NRS 1. **Kesimpulan:** Intervensi Senam Kegel terdapat adanya penurunan skor sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Saran dapat dijadikan acuan dalam Family Centered Maternity Care (FCMC) khususnya dalam penyembuhan luka dan penurunan nyeri.

E-ISSN  
3089-34337

### Sitasi artikel ini:

Riyanti, D., Sari, P. P., & Rahmawati, E. A. (2025). Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Dan Nyeri *Perineum* Pada Ibu *Postpartum* Di Wilayah Kemanggisian Jakarta Barat. Volume 2 (2), 66-75. <https://journal.pelni.ac.id/index.php/jkpp>

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan priode setelah melahirkan ketika rahim dan bagian tubuh lainnya kembali ke bentuk sebelumnya, masa nifas berlangsung sekitar 6 sampai 8 minggu atau 40 hari, setelah melahirkan tubuh wanita bertransisi ke kondisi tidak hamil yang mengakibatkan perubahan anatomis maupun fisiologis (Rachmawati et al., 2023). Tindakan episiotomi pada ibu *postpartum* menimbulkan luka yang meningkatkan resiko terjadi infeksi dan perdarahan pascapersalinan dan dapat menjadi faktor penyebab peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI), sehingga proses penyembuhan luka menjadi hal penting untuk mengurangi resiko tersebut (Metasari et al., 2023).

Data World Health Organisation (WHO) tahun 2020 Angka Kematian Ibu (AKI) sekitar 431/100.000 terjadi pada kelahiran hidup di dunia. Kejadian ruptur *perineum* di dunia sebanyak 2,7 juta pada ibu melahirkan dan

diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Sebanyak 50% dari kejadian robekan *perineum* di dunia terjadi di Asia. Robekan *perineum* dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi, yaitu derajat I, derajat II, derajat III dan derajat IV. Pada derajat laserasi derajat III dan IV perdarahan sering terjadi setelah persalinan.

Di Indonesia ruptur *perineum* terjadi sebanyak 75% ibu melahirkan pervaginam dari total 1951 kelahiran spontan, 57% ibu mengalami jahitan *perineum*, 8% episiotomi dan 29% karena robekan spontan (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Angka Kejadian AKI tahun 2020 sebesar 70,09 dari 100.000 kelahiran secara pervaginam, tahun 2021 sebesar 76,49 dari 100.000 kelahiran secara pervaginam dan tahun 2022 AKI sebesar 74,80 dari 100.000 kelahiran pervaginam (Dinkes DKI, 2023). Penyebab kematian utama pada kasus maternal adalah penyebab langsung akibat komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Salah satu penyebab langsung pada masa nifas adalah infeksi sejumlah 11 % sampai 30 % kasus karena robekan *perineum* yang tidak ditangani dengan tepat.

Dampak yang terjadi pada ibu melahirkan secara pervaginam dengan tindakan episiotomi jika tidak diberikan perawatan dengan baik berdampak terjadinya infeksi dan dapat menyebar pada saluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir sehingga berakibat munculnya komplikasi infeksi pada kandung kemih (Sulisnani et al., 2022).

Senam Kegel yang melibatkan gerakan otot *pubococcygeal* merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakoterapi yang dapat mempercepat penyembuhan luka dan meningkatkan kekuatan otot di area panggul. Latihan-latihan ini terdiri dari gerakan peregangan dan kontraksi (Lestari & Anita, 2023).

Senam Kegel dapat meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen pada *perineum*. Manfaat oksigen ke *perineum* membuat luka pada *perineum* menjadi cepat sembuh karena efek oksigenasi untuk meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke penyembuhan luka sehingga dapat mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan, Senam Kegel juga salah satu cara untuk membantu penyembuhan luka dan mengurangi rasa nyeri yang dapat dilakukan segera secara mandiri di rumah (Metasari et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Syadza dan Farlikhatun (2024) di klinik Zahrotul Ummah Karawang dengan jumlah sampel 30 responden diketahui bahwa rata-rata nyeri pada kelompok yang dilakukan intervensi Senam Kegel berkurang dengan skor 0, 67, dan nyeri pada kelompok kontrol adalah 6, 80. Selain itu diketahui bahwa penyembuhan luka *perineum* pada kelompok yang di lakukan intervensi rata-rata 6,53 pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 12,33. Hal ini menunjukan yang artinya Senam Kegel berpengaruh pada penyembuhan luka dan nyeri *perineum* pada ibu *postpartum*.

Berdasarkan pengalaman penulis pada saat praktek di Puskesmas Kemanggisan dan Rumah Sakit PelnI bahwa terdapat 6 Ibu *postpartum* dengan persalinan pervaginam didapatkan 4 ibu *postpartum* yang mengeluh nyeri pada *perineum* karena baru pertama kali melahirkan. dari hasil wawancara Ibu *postpartum* mengatakan takut penyembuhan luka berlangsung lama dan mengatakan belum mengetahui penanganan luka episiotomi secara non farmakoterapi. Ibu *postpartum* juga mengatakan belum mengetahui Senam Kegel dan didukung

dari beberapa jurnal terkait bahwa Senam Kegel efektif dalam proses penyembuhan luka episiotomi dan mengurangi nyeri pada ibu *postpartum* dengan persalinan normal sehingga penulis tertarik untuk melakukan analisis intervensi Senam Kegel terhadap Ibu *postpartum* pervaginam.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi dimana pelaksanaan studi kasus ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari pada saat sebelum dilakukan senam Kegel dan setelah dilakukan senam Kegel yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan penerapan senam Kegel terhadap proses penyembuhan luka dan nyeri perineum. Populasi penelitian ini adalah ibu *postpartum* yang mengalami luka dan nyeri pada perineum di wilayah Kemanggisan Jakarta Barat. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 3 (tiga) responden penelitian.

Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: Ibu *postpartum* yang bersedia menjadi responden, ibu *postpartum* dengan derajat laserasi 1 dan 2, ibu *postpartum* dengan kehamilan primipara dan multipara, ibu *postpartum* dengan usia 20-35 tahun, ibu *postpartum* nifas hari pertama, ibu *postpartum* dengan skala nyeri 4 dan 5. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu *postpartum* dengan komplikasi seperti anemia, ketuban pecah dini, kelahiran sungsang, perdarahan hebat, ibu yang mengalami penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan jantung, ibu *postpartum* yang mengalami infeksi pada luka perineum, ibu *postpartum* yang memiliki gangguan reproduksi seperti kista, mioma uteri dan kanker serviks. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan lembar observasi penilaian skala REEDA dan skala Nyeri NRS.

## HASIL

### 1. Table karakteristik responden

Initial	usia	Pendidikan	pekerjaan	Status obsetri	NH
Ny.M	32	SMA	IRT	P2A0	1
Ny.N	34	SMA	IRT	P2A1	1
Ny.Y	28	SMA	Pegawai	P1a0	1

Sumber: Data primer (2024)

Responden I (Ny. M) dilakukan intervensi dari tanggal 15 Juli sampai tanggal 21 Juli 2024. Responden I P2A0, berusia 32 tahun, Pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Melahirkan anak ke dua berjenis kelamin perempuan *postpartum* dengan persalinan normal di puskesmas Kebon Jeruk pada tanggal 14 Juli 2024, dengan usia kehamilan 39 minggu.

Responden II (Ny. N) dilakukan intervensi pada tanggal 18 Juli sampai tanggal 24 Juli 2024. Responden II P2A1, berusia 34 tahun, Pendidikan SMA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Melahirkan anak ke dua berjenis kelamin perempuan *postpartum* dengan kelahiran normal di rumah bersalin Anggrek Mas pada tanggal 17 Juli 2024, dengan usia kehamilan 40 minggu.

Responden III (Ny. y) dilakukan intervensi pada tanggal 31 Juli sampai 06 Agustus 2024. Responden III P1A0, berusia 28 tahun, Pendidikan SMA, pekerjaan sebagai pegawai swasta. Melahirkan anak pertama berjenis kelamin perempuan *postpartum* dengan kelahiran normal di puskesmas Kebon Jeruk pada tanggal 30 Juli 2024, dengan usia kelahiran 39 minggu.

## 2. Kondisi sebelum dilakukan intervensi

### Responden I

Kondisi responden sebelum dilakukan intervensi dilakukan observasi dan wawancara didapatkan dari hasil observasi responden I mengatakan menjaga kebersihan *personal hygiene*, tetapi kurang memperhatikan kebutuhan nutrisinya. Responden I mengatakan hanya sering makan sayuran, responden I juga tidak mengerjakan pekerjaan rumah karena ada ibu mertuannya yang membantu. Responden I mengonsumsi obat asam mefenamat dan obat tambah darah, TFU 1 jari dibawah umbilicus, Lochea Lubra kondisi luka sebelum dilakukan intervensi terdapat kemerahan dan bengkak, derajat laserasi 2. Dilakukan *pretest* skala REEDA didapatkan hasil skor 8 dan skala nyeri NRS 4.

### Responden II

Kondisi responden sebelum dilakukan intervensi Senam Kegel didapatkan hasil observasi dan wawancara responden I menjaga kebersihan *personal hygiene*, responden II kurang memperhatikan kebutuhan nutrisi tidak mengonsumsi makanan tinggi protein. Responden I melakukan mobilisasi dini dengan duduk dan berjalan ke kamar mandi, responden I mengonsumsi obat asam mefenamat dan vitamin, TFU 1 jari dibawah *umbilicus*, lochea lubra. Responden II juga mengatakan nyeri pada luka didapatkan hasil observasi terdapat kemerahan dan bengkak pada luka, derajat laserasi 2. Dilakukan *pretest* skala REEDA didapatkan hasil skor 8 dan skala NRS skor 4 (nyeri sedang).

### Responden III

Kondisi responden sebelum dilakukan intervensi dilakukan observasi dan wawancara didapatkan dari hasil observasi responden III mengatakan menjaga kebersihan *personal hygiene*, responden III sangat

memperhatikan kebutuhan nutrisinya dengan memakan 3 butir telur setiap hari dan memakan makanan tinggi protein responden III juga juga melakukan mobilisasi dini dengan mencoba duduk dan berjalan. Responden III mengonsumsi obat asam mefenamat dan obat tambah darah, TFU 1 jari dibawah *umbilicus*, lochea lubra, derajat laserasi 1, kondisi luka sebelum dilakukan intervensi terdapat kemerahan dan bengkak. Dilakukan *pretest* skala REEDA didapatkan hasil skor 7 dan skala nyeri NRS 4.

### 3. Kondisi setelah dilakukan intervensi

#### Responden I

Setelah dilakukan proses intervensi Senam Kegel didapatkan hasil di pertemuan pertama yaitu melakukan pre pengukuran skala REEDA dengan skala 8 dan skala nyeri NRS 4 (nyeri sedang), dipertemuan hari kedua didapatkan hasil post pengukuran skala REEDA 7 skala NRS 4 (nyeri sedang), dipertemuan hari ketiga didapatkan hasil observasi pengukuran skala REEDA 5 skala NRS 2 (nyeri sedang), dipertemuan hari keempat didapatkan hasil observasi pengukuran skala REEDA 2 skala NRS 1 (tidak nyeri), dipertemuan hari kelima didapatkan hasil observasi skala REEDA 2 skala NRS 1 (tidak nyeri), dipertemuan ke enam didapatkan hasil observasi skala REEDA 0 skala NRS 1 (tidak nyeri), dipertemuan hari ketujuh didapatkan hasil observasi didapatkan hasil skala REEDA 0 dan NRS 1 (tidak nyeri).

#### Responden II

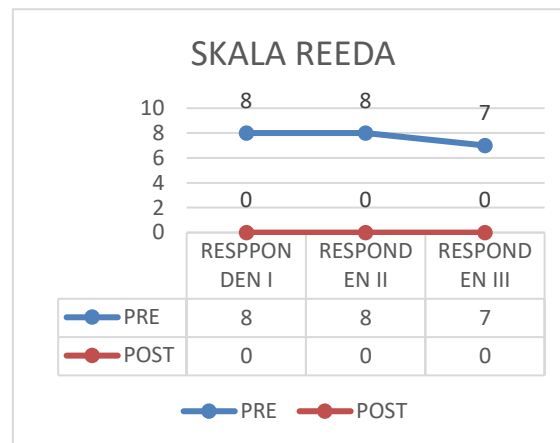
Setelah dilakukan proses intervensi Senam Kegel didapatkan hasil di pertemuan pertama yaitu melakukan pre pengukuran skala REEDA dengan skala 8 dan skala nyeri NRS 4 (nyeri sedang), dipertemuan kedua didapatkan hasil post pengukuran skala REEDA 7 skala NRS 4 (nyeri sedang), dipertemuan ketiga didapatkan hasil observasi pengukuran skala REEDA 5 skala NRS 3 (nyeri ringan), dipertemuan keempat didapatkan hasil observasi pengukuran skala REEDA 2 skala NRS 3 (nyeri ringan), dipertemuan kelima didapatkan hasil observasi skala REEDA 2 skala NRS 1 (tidak nyeri), dipertemuan keenam didapatkan hasil observasi skala REEDA 0 skala NRS 1 (tidak nyeri), dipertemuan ketujuh didapatkan hasil observasi didapatkan hasil skala REEDA 0 dan NRS 1 (tidak nyeri).

#### Responden III

Setelah dilakukan proses intervensi Senam Kegel didapatkan hasil di pertemuan hari pertama yaitu melakukan pre pengukuran skala REEDA dengan skala 7 dan skala nyeri NRS 4 (nyeri sedang), dipertemuan hari kedua didapatkan hasil post pengukuran skala REEDA 6 skala NRS 4 (nyeri sedang), dipertemuan hari ketiga didapatkan hasil observasi pengukuran skala REEDA 5 skala NRS 2 (nyeri sedang), dipertemuan hari keempat didapatkan hasil observasi pengukuran skala REEDA 2 skala NRS 2 (nyeri ringan), dipertemuan hari kelima didapatkan hasil observasi skala REEDA 0 skala NRS 1 (tidak nyeri), dipertemuan hari keenam didapatkan hasil observasi skala REEDA 0 skala NRS 1 (tidak nyeri),

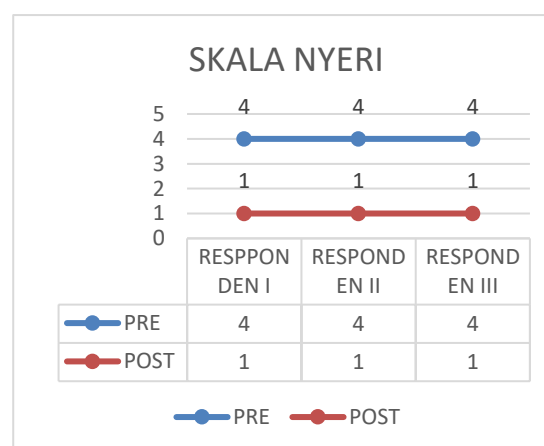
dipertemuan hari ketujuh didapatkan hasil observasi didapatkan hasil skala REEDA 0 dan NRS 1 (tidak nyeri).

#### 4. Perbandingan skala REEDA Responden I, II dan III



Pada penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan penurunan skala penyembuhan luka pada setiap responden. Pada responden I didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi Senam Kegel skor skala REEDA 8, responden II skala REEDA 8, responden III skala REEDA 7 dan setelah dilakukan Senam Kegel selama tujuh hari didapatkan hasil responden I skor skala REEDA 0, responden II skor skala REEDA 0 dan responden III skor skala REEDA 0. Didapatkan rata-rata penurunan skor skala REEDA pada ke tiga responden yaitu 7,6 pada *posttest* hari ke tujuh.

#### 5. Perbandingan Skala Nyeri Responden I, II dan III



Pada penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada setiap responden. Pada responden I didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi Senam Kegel skor skala NRS 4, responden II skala NRS 4, responden III skala NRS 4 dan setelah dilakukan Senam Kegel selama tujuh hari didapatkan

hasil reponden I skor skala NRS 1, responden II skor skala NRS 1 dan responden III skor skala NRS 1. Didapatkan rata-rata penurunan skor skala NRS pada ke tiga responden yaitu 3 pada *posttest* hari ke tujuh.

## PEMBAHASAN

### 1. Usia

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan penelitian di wilayah Kemanggisan Jakarta Barat, peneliti mengambil 3 responden dalam intervensi Senam Kegel terhadap penyembuhan luka dan nyeri perineum. Pada ketiga responden rata-rata berusia 20-35 tahun, pada responden III mengalami proses penyembuhan luka lebih cepat karna usianya yang lebih muda. Hal tersebut dikarenakan jaringan parut pada kulit ibu postpartum yang lebih tua sudah tidak produktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Herlina et. al., (2018), bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia produktif dianggap aman untuk menjalani kehamilan, persalinan dan termasuk usia yang dapat mempercepat penyembuhan luka.

### 2. Pendidikan

Berdasarkan dari data responden tingkat pendidikan dalam penelitian ini bahwa responden I dan II berpendidikan SMA, sedangkan responden III berpendidikan D3 dengan Pendidikan lebih tinggi mengalami penurunan skala REEDA dan NRS lebih cepat di bandingkan responden I dan II. Sejalan dengan penelitian Fitri dan Fauziyartun, (2018) menyatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh pada perawatan perineum yang dilakukan ibu, ibu nifas dengan tingkat pendidikan yang baik akan memiliki pengetahuan yang lebih besar jika dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah.

### 3. Pekerjaan

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh pekerjaan terhadap proses penyembuhan dan nyeri perineum pada ibu postpartum yang dimana menunjukkan responden I status pekerjaannya tidak bekerja atau ibu rumah tangga, responden II status pekerjaannya tidak bekerja atau ibu rumah tangga, hasil penelitian terdapat responden dengan pekerjaan pegawai swasta mengalami penyembuhan luka dan nyeri lebih cepat dengan hasil pretest skor skala REEDA 7 skala NRS 4 dan posttest hari ke lima didapatkan skor skala REEDA 0 skala NRS 1. Menurut penelitian yang dilakukan Nurhayati, (2020) menyatakan bahwa ibu yang bekerja sebagai pegawai swasta mempunyai pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Seseorang yang berdiam diri dirumah akan lebih sulit mendapatkan informasi yang diterima secara otomatis akan mempengaruhi pengetahuannya.

### 4. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa responden I G2P2A0, responden II GPA dan responden III GPA yang dimana ketiga responden adalah multigravida yaitu kehamilan lebih dari satu kali. Dalam penelitian ini responden III mengalami proses penyembuhan luka dan penurunan intensitas nyeri lebih cepat dibandingkan responden I dan II dimana responden III mengalami penurunan skala REEDA di



hari ke lima skor menjadi 0 = proses penyembuhan luka baik dan skala nyeri berada di skor 1= tidak nyeri. Yang dimana hal ini sejalan dengan penelitian Susilawati et al (2020) menyatakan bahwa ibu dengan paritas tinggi (sering hamil dan bersalin) dapat membuat ibu mengalami masalah kebutuhan nutrisi dan status gizi sehingga dapat mempengaruhi penyembuhan luka.

## 5. Status Nutrisi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden III lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dan memenuhi kebutuhan nutrisi dengan baik. Responden III memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik dengan memakan telur rebus 3 butir dalam satu hari, memakan sayuran dan buah-buahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indah dan Rizkyana, (2020) bahwa nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme kebutuhan gizi pada masa nifas terutama apabila ibu menyusui akan meningkat 25%. Gizi tersebut berguna untuk proses kesembuhan setelah melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup bagi bayi.

## 6. Senam Kegel

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Kemanggisan didapatkan data dari ketiga responden menunjukkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan Senam Kegel selama setelah melahirkan saat ini ataupun kelahiran sebelumnya dan sebelum dilakukan Senam Kegel didapatkan rata-rata skor skala REEDA 7,6 dan skor skala NRS didapatkan rata-rata 3. Hasil penelitian diperkuat oleh pernyataan penelitian yang dilakukan oleh Syadza dan Farlikhatun (2024), dibuktikan bahwa Senam Kegel pada ibu postpartum mengalami penurunan skor skala REEDA dan skala nyeri NRS sebelum dan sesudah dilakukan, maka Senam Kegel ini efektif dalam proses penyembuhan luka dan menurunkan nyeri pada ibu postpartum

## KESIMPULAN

Karakteristik responden penelitian pada intervensi Senam Kegel terhadap penyembuhan luka dan nyeri perineum didapatkan rata-rata usia responden dari 20-35 tahun, responden I dan II berpendidikan SMA, responden III berpendidikan D-3. Responden I dan II bekerja sebagai IRT, responden III bekerja sebagai pegawai swasta. Teridentifikasi Skala REEDA dan NRS pada luka *perineum* masing-masing responden sebelum dilakukan intervensi yaitu rata-rata skor skala REEDA 7,6 (penyembuhan luka buruk) skala NRS pada ke tiga responden rata-rata skala 4 (Nyeri sedang). Teridentifikasi Skala REEDA dan NRS pada luka *perineum* masing-masing responden setelah dilakukan intervensi selama 14 kali pertemuan, yaitu didapatkan hasil pengkajian rata-rata skala REEDA 0 (penyembuhan luka baik), skala nyeri NRS 1 (tidak nyeri). Teridentifikasi adanya penurunan skala REEDA dan skala NRS pada penyembuhan luka perineum sebelum



dilakukan Senam Kegel dan setelah dilakukan Senam Kegel pada ke tiga responden skala REEDA rata-rata 7,6 dan penurunan skala NRS pada ke tiga responden rata-rata 3.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden dan para pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

### PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan yang timbul pada saat melakukan penelitian ini.

### PENDANAAN

Penelitian ini tidak dibayai oleh pihak manapun dan menggunakan dana pribadi.

### KONTRIBUSI PENULIS

**Dewi Riyanti:** Penulis utama, konseptualisasi, metodologi, analisis, dan referensi

**Putri Permata Sari:** Menghasilkan ide, konseptualisasi, analisis formal, supervision dan kurasi data.

**Elfira Awalia Rahmawati:** Validasi, analisis formal, dan kurasi data

### ORCID

**Dewi Riyanti**

ORCID ID: Tidak tersedia

**Putri Permata Sari**

ORCID ID: 0000-0002-6463-8199

**Elfira Awalia Rahmawati**

ORCID ID: 0000-0002-0383-2203

### REFERENSI

Herlina, Virgia, V., & Wardani, R. A. (2018). Hubungan Teknik Vulva Hygiene Dengan Penyembuhan Luka Perinium Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 4(I), 5–10.

Indah, E., & Rizkyana, S. (2020). Hubungan Pola Nutrisi Ibu Post Partum Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajulmati Kabupaten Banyuwangi Tahun 2014. *STIKES Banyuwangi*, 3(1), 49–58.

Lestari, A., & Anita, N. (2023). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1),

- Marcelina & Nisa. (2018). Hubungan Antara Pantang Makan dengan Penyembuhan Luka Perineum di Ruang Mawar RSJ Jemursari Surabaya. *Jurnal of health science*.
- Metasari, D., Berlian Kando, S., & Rahmawati, D. T. (2023). Analisis Pelaksanaan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Episiotomi Pada Ibu Postpartum di Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 9(02), 214–221. <https://doi.org/10.47859/jmu.v9i02.385>
- Nurhayati, Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Vulva Hygine Dengan Tingkat Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 12–20.
- Rachmawati, F., Putri, W., Febrianita, Y., & Suryanti. (2023). *konsep dasar dan asuhan keperawatan maternitas*.
- RI, kementerian kesehatan. (2021). *Angka Kematian Ibu di Indonesia*.
- Sulisnani, A., Dian, luvi a, Utami, andini setyo, & fatonah, nabila, N. (2022). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 1(4), 212–216.
- Susilawati, S., Patimah, M., & Sagita Imaniar, M. (2020). Determinan Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 132–136.
- Syadza, A., & Farlikhatun, L. (2024). Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri dan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum Diklinik Zahrotul Ummah Karawang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 52–58