

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI TPMB ARISTINA BR MAHA DI LAMPUNG UTARA**Dina Afrina¹, Winarni²**Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta**SUBMISSION TRACK**Submitted : 22 Agustus 2025
Accepted : 27 Agustus 2025
Published : 28 Agustus 2025**KEYWORDS**

Perineal Wounds, Kegel Exercises

CORRESPONDENCEE-mail: dinaafrina.students@aiska-university.ac.id**A B S T R A K**

Background: A perineal wound is a tear that occurs when a baby is born spontaneously or with an episiotomy. In North Lampung Regency, the incidence of perineal injuries in postpartum mothers is 37%. Kegel exercises are beneficial in helping the healing of the perineal wound in the post partum by alternating contractions and releases in the pelvic floor muscles by making the sutures closer, smoothing blood circulation to the perineum, a clean oxygen-rich blood state is expected to help in the healing of perineal wounds. Objective: To determine the effect of kegel exercises on the healing of perineal wounds in postpartum mothers. Method: This study uses the *Quasi Experiment* method or pseudo-experiment with a *non-equivalent control group research design*. The number of samples in this study was 36 respondents using the Mann-Whitney statistical test. Results: Based on the results of data analysis using the Mann-Whitney test, the *p value* was $0.03 < 0.05$ which means that there is an effect of kegel exercises on the healing of perineal wounds in postpartum mothers. Conclusion: there is an effect of kegel exercises on the healing of perineal wounds in postpartum mothers

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license**PENDAHULUAN**

Masa waktu antara setelah kelahiran plasenta dan membran yang menandai berakhirnya periode intrapartum sampai waktu menuju kembalinya sistem reproduksi Wanita tersebut ke kondisi tidak hamil (Wijaya, Limbong, and Yulianti 2023). Selama masa nifas, tubuh wanita mengalami proses pemulihan, termasuk penyembuhan luka perineum yang sering terjadi akibat persalinan pervaginam. Luka perineum merupakan robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun menggunakan alat atau tindakan episiotomi pada waktu persalinan. Luka perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat (Wulandari, 2021)

Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) bahwa Prevalensi luka perineum di Indonesia pada ibu nifas sebesar 26,8%. Di Provinsi Lampung, Kejadian luka perineum pada ibu nifas yakni 56,6% (Dinkes Lampung Utara, 2024). Di Kabupaten Lampung Utara, kejadian luka perineum pada ibu nifas yaitu 37 % (Dinkes Lampung Utara, 2024).

Penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri, kurang istirahat, kurang mobilisasi sehingga dapat menimbulkan infeksi. Mobilisasi jarang dilakukan dikarenakan ibu setelah melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan diyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas. Mobilisasi yang dilakukan untuk penyembuhan luka perineum pada masa nifas yaitu senam kegel, dikarenakan senam kegel dapat memperbaiki sirkulasi darah, serta memperbaiki otot

pelvis/dasar panggul (Nuzulia, 2020). Senam kegel bermanfaat membantu penyembuhan luka perineum pada post partum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot - otot dasar panggul dengan membuat jahitan lebih rapat, memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam proses penyembuhan luka perineum (Anita, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Fitri, 2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Kegol terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum” adanya pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Senam kegel dapat membantu penyembuhan luka perineum dan membuat penyembuhan luka perineum ibu nifas sangat baik karena adanya efek oksigenasi (bertambahnya ketersediaan oksigen serta nutrisi dalam penyembuhan luka perineum) yang ditimbulkan dari gerakan senam kegel (Puspitasari, Rofika, and Fauzia 2022)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis, di TPMB Aristina Br Maha didapatkan data 10 orang ibu nifas dengan luka perineum, sudah diberikan terapi obat seperti amoxilin, asam mefenamat, etabion, vitamin A, serta diberi Pendidikan Kesehatan untuk melakukan personal hygiene. Normalnya penyembuhan luka dalam 7 hari, namun dari 10 orang ibu nifas didapatkan 7 orang mengalami penyembuhan luka yang kurang baik dikarenakan ibu yang takut untuk mobilisasi terutama di bagian genetalia, dan 1 dari 7 ibu yang mengalami luka yang buruk harus di rujuk ke rumah sakit karena luka terbuka dan infeksi. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di TPMB Aristina Br Maha”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment*, dengan desain penelitian dengan menggunakan *non equivalent control group*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi yang mendapat perlakuan senam kegel dan kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan senam kegel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum di Tempat Praktik Mandiri Bidan Aristina dari bulan Mei-Juni 2025 berjumlah 42 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 36 sampel.

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang “Pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di TPMB Aristina Br Maha”. Penelitian ini dilakukan di TPMB Aristina Br Maha pada tanggal 01 Mei – 30 Juni 2025 dengan jumlah responden 36 orang dengan kriteria inklusi. Peneliti membagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol mengobsevasi luka perineum berjumlah responden 18 orang dan kelompok intrevensi yang dilakukan senam kegel berjumlah responden 18 orang. Tidak ada *drop out* selama jalannya penelitian sehingga hasil penelitian yang diperoleh selanjutnya akan dibahas sebagai berikut

Distribusi Penyembuhan Luka Perineum Yang Tidak Melakukan Senam Kegol

Penyembuhan luka perineum	Frekuensi	%
Baik	9	50%
Sedang	8	44,5%
Buruk	1	5,5%

Total	18	100
-------	----	-----

Sumber : Data Sekunder, 2025

Berdasarkan tabel diatas, diketahui dari 18 orang pada kelompok kontrol, sebanyak 9 responden dengan presentase (50%) orang mengalami proses penyembuhan baik.

Distribusi Penyembuhan Luka Perineum Yang Melakukan Senam Kegel

Penyembuhan luka perineum	Frekuensi	%
Baik	17	94,5
Sedang	1	5,5
Buruk	0	0
Total	18	100

Sumber : Data Sekunder, 2025

Berdasarkan tabel diatas, diketahui dari 18 orang pada kelompok intervensi, sebanyak 17 responden dengan persentase (94,5%) orang mengalami proses penyembuhan baik.

Hasil Analisa Uji Mann-Withney

Kelompok	n	Median (minimum-maksimum)	P- value
Kontrol	18	0,5 (0-5)	0.03
Intervensi	18	0 (0-1)	
Jumlah	36		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai P- value sebesar $0,03 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penyembuhan luka perineum pada kedua kelompok. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum dapat diterima.

PEMBAHASAN

1. Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, penyembuhan luka perineum pada ibu nifas kelompok kontrol. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari 18 ibu nifas, terdapat 9 orang kategori penyembuhan yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang tidak melakukan senam kegel masih beberapa luka yang kurang baik bahkan buruk.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Yunifitri, Lestari and Aulia, 2022), Dalam penelitian tersebut efektivitas senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum didapatkan bahwa dari 16 responden sebagian besar responden 10 responden penyembuhan luka kurang baik dan hanya 6 responden yang masuk kategori kesembuhan lukanya baik.

Hasil penelitian (Fuji, 2021), responden yang tidak melakukan senam kegel, hanya sebagian kecil saja yang penyembuhannya cepat yaitu dari 15 orang sebanyak 3 orang responden. Dari hasil observasi, responden yang tidak melakukan senam kegel masih memiliki luka perineum yang basah, jahitan yang belum menyatu sempurna, terlihat kemerahan, dan terasa nyeri ketika dibersihkan.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa responden yang tidak melakukan senam kegel beresiko mengalami penyembuhan luka yang kurang baik. Perlunya senam kegel karena dapat membantu mencegah aliran darah terhambat, yang sangat penting untuk suplai oksigen dan nutrisi ke area luka, serta pembuangan sisa

metabolisme. Tanpa aliran darah yang lancar, proses penyembuhan akan melambat. Aliran darah yang terhambat akibat kurang mobilisasi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada luka perineum. Infeksi akan memperpanjang fase inflamasi, membutuhkan upaya tubuh yang lebih besar untuk memerangi bakteri, dan menyebabkan luka mengeluarkan nanah serta sulit kering.

2. Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, penyembuhan luka perineum pada ibu nifas kelompok intervensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari 18 orang ibu nifas, terdapat 17 orang mengalami penyembuhan yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang melakukan senam kegel cenderung lebih baik.

Menurut Anita (2023) hal ini terjadi karena Senam kegel bermanfaat membantu penyembuhan luka perineum pada post partum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul dengan membuat jahitan lebih rapat, memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu mempercepat dalam proses penyembuhan luka perineum.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Aminati et al. 2025) hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden, 15 responden yang diberikan senam kegel 9 responden penyembuhan luka perineum baik dan 15 responden yang tidak diberikan senam kegel 4 responden penyembuhan luka baik. Ada beberapa cara untuk penyembuhan luka perineum antara lain mobilisasi yang efektif. Mobilisasi yang efektif dilakukan untuk ibu nifas dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum yaitu dengan senam kegel. Senam kegel memiliki beberapa manfaat antara lain memperbaiki sirkulasi darah penyembuhan luka perineum, memperbarui sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/dasar panggul seorang perempuan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Syadza and Farlikhatun 2024) mengatakan Diketahui bahwa Penyembuhan Luka Perineum Pada kelompok intervensi diperoleh hasil nilai $p = 0,000$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya. 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 berpengaruh pada penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa senam kegel bermanfaat untuk penyembuhan luka di perineum. Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. 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).

Berdasarkan uraian di atas, asumsi peneliti perlunya senam kegel pada ibu nifas dapat membantu dalam penyembuhan luka perineum. Gerakan senam kegel dapat memperlancar sirkulasi darah dan oksigen ke area perineum, yang penting untuk proses regenerasi jaringan dan penyembuhan luka. Kontraksi otot dasar panggul saat senam kegel meningkatkan aliran darah ke area perineum. Oksigen dan nutrisi yang lebih banyak tersedia pada jaringan yang terluka akan membantu proses penyembuhan luka. Penyembuhan luka yang baik juga secara tidak langsung dapat mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi pada area perineum.

3. Pengaruh Senam Kegell Terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Mann-Whitney, diperoleh hasil nilai Sig. $0,03 < 0,05$. Ini artinya terdapat pengaruh melakukan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri, kurang istirahat, kurang mobilisasi sehingga dapat menimbulkan infeksi. Mobilisasi jarang dilakukan dikarenakan ibu setelah melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan diyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas. Mobilisasi yang dilakukan untuk penyembuhan luka perineum pada masa nifas yaitu senam kegel, dikarenakan senam kegel dapat memperbaiki sirkulasi darah, serta memperbaiki otot pelvis/dasar panggul (Nuzulia, 2020).

Hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa senam kegel bermanfaat untuk penyembuhan luka di perineum. Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. 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) (Syadza and Farlikhatun 2024)

Penemuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian aprilia 2024, Hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai sebesar $0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan penyembuhan luka perineum yang signifikan antara kelompok senam kegel dan kelompok kontrol. Hasil ini juga sesuai dengan yang peneliti lakukan, pada ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhan luka lebih baik, artinya bahwa senam kegel dapat membantu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dapat disimpulkan Responden kelompok Intervensi didapatkan mayoritas luka baik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan pada praktek kebidanan diberbagai tatanan pelayanan kesehatan di Rumah Sakit, puskesmas maupun praktek kebidanan yang dapat dijadikan intervensi kebidanan yang efektif untuk memberikan penerapan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum

DAFTAR REFERENSI

- Anita. 2023. “Efektifitas Senam Kegell Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(1): 79–84 .
- Aminati, Fifi Ratna, Iryani Yuni Yastuti, Tri Mahendra Dewi, and Stikes Husada. 2025. “Efektifitas Senam Kegell Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1 Sampai Hari Ke 7 Di PMB Kartini Kecamatan Wagir Kabupaten Malang” 9 (1): 2390–96.
- Dinas Kesehatan Prov. Lampung. 2024. Lampung satu data tahun 2024. [Publisher]. <<https://opendata.lampungprov.go.id/dataset/cakupan-pelayanan-kesehatan-pada-ibu-hamil-ibu-bersalin-dan-ibu-nifas-kabupatenkota-seprovinsi-lampung-tahun-2022#>>>.

- Darwin, Muhammad dkk. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Fitri, Eka Yulia, Aprina Aprina, and Setiawati Setiawati. 2020. "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 15(2):179. doi: 10.26630/jkep.v15i2.1844.
- Fuji, 2021. "Hubungan Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wliayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwang." (Vol. 5, no. 4, pp : 13-21).
- Gustirini, R, RN Pratama, RAA Maya, and Mardalena. 2020. "The Effectiveness of Kegel Exercise for the Acceleration of Perineum Wound Healing on Postpartum Women." 27(ICoSHEET 2019): 400–402. doi:10.2991/ahsr.k.200723.101.
- Hariani, W. F. 2021. Hubungan Senam Kegel dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi. 10(1), 6.
- Johan, Reza Bintangdari, Nur Indah Noviyanti, Kustiningsih Kustiningsih, and Gusriani Gusriani. 2023. "Daun Sirih Merah Sebagai Perawatan Tradisional Dalam Penyembuhan Luka Perineum." *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 7(1): 34–42. doi:10.37337/jkdp.v7i1.346.
- Karo Karo, Hilda Yani, Sri Yunita Perangin angin, Faija Sihombing, and 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): 118–28. doi:10.51622/pengabdian.v3i2.699.
- Khanza, F, Z. 2024. *Implementasi Senam Kegel Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman Pelayanan Antenatal Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manora, E. 2021. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Memberikan Senam Kegel Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Derajat II di PMB "E" Kabupaten Lembong Tahun 2021. <[http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1361/1/LTA Elsa Manora.pdf](http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1361/1/LTA%20Elsa%20Manora.pdf)>
- Nurhayati, E., & Fitriyani, K. 2020. Modul Kegel's Exercise Latihan Otot Dasar Panggul pada Ibu setelah Melahirkan. 1–14.
- Nuzulia, A. (2020) 'Tindakan Senam Kegel terhadap Ibu Nifas yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus', *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1), pp. 5–24.
- Puspitasari, Shinta, Ana Rofika, and Raina Lola Fauzia. 2022. "Pengaruh Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Postpartum." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(3): 2362–71.
- Sulfianti, Nardina, E. A, Hutabarat. J, Astuti. E. D, Muyassaroh. Y, Yuliani. D, Hapsari. W, Azizah. N, Hutomo. C. U, Argaheni. N. B, 2021. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Yayasan Kita Menulis. Cetakan 1. Jakarta.

- Syadza, A. and 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), pp. 52–58.
- Walyani, E. S. dan Purwoastuti, T. E. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wijaya, W., Limbong, T.O. and Yulianti, D. (2023) ‘Buku Ajar Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui’, *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*, p. 82. Available at: <http://repository.unimus.ac.id/3795/1/1. Buku Ajar ASI komplit.pdf>.
- Wulandari, E, O. 2021. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Luka Perineum Derajat II di PMB “F” kota Bengkulu, LTA, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Bengkulu
- Yunifitri, A., Lestari, D. and Aulia, N. (2022) ‘Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perenium Pada Ibu Nifas’, *Zona Kebidanan*, 13(1), pp. 12–21.
- Yunita Anggriani, Yetty Dwi Fara and Fisca Pratiwi (2023) ‘Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 5(1), pp. 79–83. Available at: <https://doi.org/10.30604/abdi.v5i1.1060>.
- Zahrah *et al.* (2020) *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir*, Universitas Respati Yogyakarta.