

SKRIPSI
**PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP
AKTIVITAS FUNGSIONAL IBU *POSTPARTUM* DENGAN
PERSALINAN PERVAGINAM DI RSKD IBU DAN ANAK SITTI
FATIMAH MAKASSAR**

DYAH ISWANTI NINGRUM

R021201009



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**AKTIVITAS FUNGSIONAL IBU POSTPARTUM DENGAN
PERSALINAN PERVAGINAM DI RSKD IBU DAN ANAK SITTI
FATIMAH MAKASSAR**

DYAH ISWANT I NINGRUM

R021201009

Proposal Penelitian Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi S1 Fisioterapi

Pada

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP AKTIVITAS
FUNGSIONAL IBU *POSTPARTUM* DENGAN PERSALINAN PERVAGINAM DI
RSKD IBU DAN ANAK SITTI FATIMAH MAKASSAR**

DYAH ISWANTI NINGRUM
R021201009

Skripsi,

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Proposal Penelitian pada tanggal, 21 Mei
2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat Kelulusan

pada

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS KE PERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

Mengesahkan:
Pembimbing Tugas Akhir

Andi Besse Ahsanillah, S.Ft. Physio,
M.Kes.
NIP. 19901002 201803 2 001

Mengetahui:
PLT Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Dr. Meuthiah Mutmainnah Abdullah,
S.Ft. Physio, M.Kes.
NIP. 19910710 202204 4 001



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Pengaruh pembedan kegel exercise terhadap aktivitas fungsional ibu post partum dengan persalinan pervaginam di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar" adalah benar karya saya dengan arahan dan pembimbing (Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft.,Physio, M.Kes.). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dan karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, 4 Juni 2024



Dyah Iswanti Ningrum
NIM. R021201009

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim, Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala tuhan semesta alam yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan Hidayah -Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian *Kegel exercise* Pada Ibu Post partum dengan Persalinan Pervaginam di RSKD Siti Fatimah Sulawesi Selatan". Shalawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam yang telah menghantarkan kita dari jaman kebodohan ke jaman dengan kekayaan ilmu pengetahuan.

Dalam penyusunan proposal ini, penulis menyadari dengan sangat bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang perlu disempurnakan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT karena Berkat rahmat dan hidayah nya saya bisa sampai dititik ini dan menyelesaikan skripsi saya.
2. Kedua orang tua saya yaitu bapak H. Takim S.Pd., M.Pd dan Ibu Dra. Hj. Bungadiah yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, dukungan moral maupun materil. Penulis sadar tanpa kedua orang tua penulis tidak bisa sampai pada titik ini.
3. Ibu Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft.,Physio, M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, sekaligus sebagai dosen pembimbing saya yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan serta memberikan nasehat kepada saya selama penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir
4. Segenap dosen-dosen yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
5. Dosen penguji skripsi, Ibu Nurhikmawaty Hasbiah, S.Ft.,Physio.,M.Kes dan Ibu Yufina, S.Ft.,Physio.,M.Kes yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan penulis dan perbaikan skripsi ini.
6. Staf Dosen dan Administrasi Program Studi Fisioterapi FKep UH, terutama Bapak Ahmad yang dengan sabarnya telah mengerjakan segala administrasi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pihak RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar yang telah mengizinkan saya meneliti. Pihak fisioterapi ibu Arni dan ibu Nunung yang telah membimbing selama penelitian.
8. Teman seperjuangan saya yaitu biri-biri (Zirah,Zee,Dapin,Anis) yang selalu menemani, menghibur, memberikan masukan dan selalu ada di saat suka maupun duka
9. Teman-teman AST20SIT yang telah sama-sama berjuang dari awal hingga saat ini serta menjadi penyemangat selama perkuliahan dan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Terakhir, diri saya sendiri, Dyah Iswanti Ningrum atas semangat dan kerja kerasnya sejauh ini, tetap semangat masih banyak hal yang harus di capai.

Makassar, Mei 2024

Dyah Iswanti Ningrum

ABSTRAK

Dyah Iswanti Ningrum. **Pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional ibu *post partum* persalinan pervaginam di RSKD ibu dan anak sitti fatimah Makassar** (dibimbing oleh Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft.,Physio, M.Kes.)

Latar Belakang. Ibu post partum yang melakukan persalinan pervaginam sangat identik dengan rasa nyeri yang akan dirasakan akibat adanya ruptur pada perineum yang akan mempengaruhi ibu post partum saat melakukan mobilisasi dan aktivitas fungsional. Salah satu latihan yang dapat diberikan untuk mengurangi yaitu *kegel exercise*. **Tujuan.** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional ibu post partum persalinan pervaginam. **Metode.** Merupakan penelitian *Quasi Experimental design* dengan jenis rancangan *pre-test* dan *post-test control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 17 kelompok perlakuan ekperimental (*kegel exercise*) dan 17 kelompok kontrol (*brithing*). kelompok eksperimen diberikan *kegel exercise* dengan rekuensi 3 kali sehari, 9 kali repetisi sebanyak 3 set. Aktivitas fungsional diukur menggunakan *Postpartum Functional Assessment Questionnaire* (PFAQ). **Hasil.** Uji *Wilcoxon Signed Rank Tese* menunjukkan pada kelompok eksperimen mobilitas nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), duduk 0.001 ($p < 0.05$), bangun dari tempat tidur 0.001 ($p < 0.05$), berjalan 0.004 ($p < 0.05$), perawatan diri 0.157 ($p > 0.05$), kebutuhan makanan dan cairan sebesar 1.000 ($p > 0.05$), tidur 0.046 ($p < 0.05$), perawatan mulut 0.157 ($p < 0.05$), berjalan ke toilet bernilai 0.003 ($p < 0.05$) dan mengurus anak bernilai 0.046 ($p < 0.05$). Sedangkan untuk kelompok kontrol mobilitas 0.157 ($p > 0.05$), duduk 0.083 ($p > 0.05$), bangun dari tempat tidur 0.317 ($p > 0.05$), berjalan 0.317 ($p > 0.05$), perawatan diri 1.000 ($p > 0.05$), konsumsi makanan dan minuman sebesar 1.000 ($p > 0.05$), tidur 0.008 ($p < 0.05$), perawatan mulut 0.008 ($p < 0.05$) dan berjalan ke toilet bernilai 0.008 ($p < 0.05$) dan mengurus anak bernilai 0.063 ($p > 0.05$). **Kesimpulan** menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional pada aspek mobilitas, duduk, bangun dari tempat tidur, berjalan, tidur, berjalan ke toilet dan mengurus anak pada ibu post partum persalinan pervaginam di RSKD Ibu dan Anak Sitti Fatima Makassar.

Kata kunci : *Kegel exercise*; ibu post partum ; persalinan pervaginam

ABSTRACT

Dyah Iswanti Ningrum. **The effect of giving kegel exercise on the functional activity of postpartum mothers of vaginal delivery in RSKD Mother and Child Siti Fatimah Makassar** (supervised by Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio, M.Kes.).

Background. Postpartum mothers who perform vaginal delivery are very identical to the pain that will be felt, perineal pain that is felt can arise due to a rupture in the perineum which will affect postpartum mothers when mobilizing and functional activities. Physiotherapy can play a role in overcoming perineal pain felt by post partum mothers, one of which is the provision of exercise. One of the exercises that can be given is *kegel exercise*.

AIM. This study aims to determine the effect of *kegel exercise* on the functional activity of postpartum mothers of vaginal delivery. **Methods.** This study is a quasi-experimental design research with the type of pre-test and post-test control group design. Sampling using purposive sampling technique with a total sample of 17 experimental treatment groups (*kegel exercise*) and 17 control groups (brithing exercise). The experimental group was given *kegel exercise* with a frequency of 3 times a day, 9 repetitions of 3 sets. Functional activity was measured using the Postpartum Functional Assessment Questionnaire (PFAQ). Data analysis using Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney. **Results.** The results of the Wilcoxon Signed Rank Tese test showed in the experimental group mobility significance value of 0.000 ($p < 0.05$), sitting 0.001 ($p < 0.05$), getting up 0.001 ($p < 0.05$), walking 0.004 ($p < 0.05$), personal care 0.157 ($p > 0.05$), fluid and food intake of 1.000 ($p > 0.05$), sleep 0.046 ($p < 0.05$), oral care 0.157 ($p < 0.05$), going to the toilet is 0.003 ($p < 0.05$) and child care is 0.046 ($p < 0.05$). While for the control group mobility 0.157 ($p > 0.05$), sitting 0.083 ($p > 0.05$), getting up 0.317 ($p > 0.05$), walking 0.317 ($p > 0.05$), personal care 1.000 ($p > 0.05$), fluid and food intake of 1.000 ($p > 0.05$), sleep 0.008 ($p < 0.05$), oral care 0.008 ($p < 0.05$) and going to the toilet was 0.008 ($p < 0.05$) and child care was 0.063 ($p > 0.05$). **Conclusion.** From the results of the research conducted, it shows that there is an effect of giving *kegel exercise* on functional activity aspects of mobility, sitting, getting up, walking, sleep, going to the toilet and child care in postpartum mothers of vaginal delivery at Sitti Fatima Mother and Child Hospital Makassar.

Keywords: *Kegel exercise*; post partum mother; vaginal delivery

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	I
HALAMAN PENGANTAR	ii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Teori	4
1.6 Kerangka Teori.....	15
1.7 Kerangka Konsep	16
1.8 Hipotesis	16
BAB II METODE PENELITIAN.....	17
2.1 Jenis Penelitian.....	17
2.2 Tempat dan Waktu Penelitian	17
2.2.1 Tempat Penelitian.....	17
2.2.2 Waktu Penelitian	17
2.3 Populasi dan Sampel	17
2.3.1 Populasi	17
2.3.2 Sampel	17
2.4 Alur Penelitian	19
2.5 Variabel Penelitian.....	19

2.5.1	Identifikasi Variabel	19
2.5.2	Definisi Operasional	19
2.6	Instrumen Penelitian	21
2.7	Prosedur Penelitian	21
2.7.1	Tahap Persiapan.....	21
2.7.2	Tahap Pelaksanaan.....	21
2.8	Pengelolaan dan Analisis Data	24
2.8.1	Uji Normalitas	24
2.8.2	Uji Hipotesis.....	24
2.9	Masalah Etika.....	24
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN		25
3.1	Hasil Penelitian	25
3.1.1	Karakteristik responden	25
3.1.2	Distribusi Aktivitas fungsional pada kelompok eksperimen dan kontrol.....	27
3.1.3	Pengaruh <i>kegel exercise</i> terhadap aktivitas fungsional ibu postpartum persalinan pervaginam.....	31
3.1.4	Analisis perbedaan hasil pemberian <i>kegel exercise</i> (kelompok eksperimen) dan <i>abdominal breathing</i> (kelompok kontrol) pada ibu post partum persalinan pervaginam.....	34
3.2	Pembahasan	36
3.2.1	Gambaran Karakteristik responden	36
3.2.2	Pengaruh pemberian <i>kegel exercise</i> terhadap aktivitas fungsional ibu post partum persalinan pervaginam	37
3.2.3	Analisis perbedaan hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ibu postpartum persalinan pervaginam	45
3.3	Keterbatasan Penelitian	46
BAB IV KESIMPULAN		47
4.1	Kesimpulan.....	47
4.2	Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN		56

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Systematic Review	7
Tabel 2 Kategori Aktivitas Fungsional.....	20
Tabel 3 Prosedur Gerakan Kegel exercise	22
Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden.....	25
Tabel 5 Distribusi Aktivitas fungsional	27
Tabel 6 pengaruh Kegel exercise Terhadap Aktivitas Fungsional	32
Tabel 7 Analisis perbedaan Kegel exercise dan Abdominal breathing	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 1. 2 Kerangka Konsep	16
Gambar 2. 1 Alur Penelitian.....	19
Gambar 2. 3 Kegel exercise posisi berbaring.....	22
Gambar 2. 4 Kegel exercise posisi duduk.....	23
Gambar 2. 5 Kegel exercise dalam rutinitas keseharian ibu	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Tingkat Provinsi	56
Lampiran 2 Surat Persetujuan Penelitian	57
Lampiran 3 Surat telah menyelesaikan Penelitian	58
Lampiran 4 Surat keterangan lolos kajian etik	59
Lampiran 5 Formulir Pengukuran Aktivitas Fungsional	60
Lampiran 6 Hasil Uji SPSS	61
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 8 Informed Consent.....	89
Lampiran 9 Data Responden.....	90
Lampiran 10 Riwayat Hidup Peneliti.....	92

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Istilah	Arti dan Keterangan
PFAQ	<i>Postpartum Functional Assessment Questionnaire</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegel exercise merupakan latihan yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1948 yang digunakan untuk memperkuat otot dasar panggul yang sering mengalami kelemahan karena penuaan, kehamilan, persalinan pervaginam dan juga pembedahan (Huang and Chang, 2023). *Kegel exercise* merupakan modalitas yang sering digunakan dan menjadi latihan yang populer karena dapat diterapkan dalam rutinitas sehari-hari terutama pada ibu postpartum (Huang dan Chang, 2023). *Kegel exercise* diakui dapat membantu dalam proses penyembuhan ibu postpartum dengan kontraksi dan relaksasi secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yang akan membuat jahitan rapat, mempercepat penyembuhan pada perineum dan pengendalian urin dan (Harahap Rangkuti, 2020).

Postpartum atau masa nifas adalah waktu terjadinya pemulihan alat-alat reproduksi wanita yang akan dimulai setelah bayi lahir atau melewati persalinan (Rahma, Putri and Lukman, 2020). Setelah ibu melakukan proses persalinan baik itu caesar terlebih pervaginam akan memberikan dampak terhadap penurunan pada kekuatan otot, stabilitas batang tubuh yang terganggu dan bahkan menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas fungsional ibu, sedangkan aktivitas fungsional yang optimal menjadi hal yang penting dan menjadi faktor keberhasilan dalam pemulihan pasca melahirkan (Filipec *et al.*, 2023)

Aktivitas fungsional adalah gerakan normal yang sangat penting untuk menunjang kegiatan sehari-hari sehingga dapat menjadi mandiri (Mentari, 2018). Aktivitas fungsional pada masa nifas dapat diartikan sebagai kegiatan yang meliputi perawatan diri, perawatan pada bayi, perawatan rumah tangga, aktivitas sosial dan aktivitas pekerjaan (Filipec *et al.*, 2023). Berdasarkan studi yang dilakukan (Bulguroglu *et al.*, 2023) menjelaskan penurunan tingkat aktivitas fungsional pada 100 sampel 35,64% diantaranya tidak aktif secara fisik dan menunjukkan penurunan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zhao *et al.*, 2024) bahwa wanita memiliki masalah aktivitas fungsional, struktur serta partisipasi mereka selama postpartum. Penurunan aktivitas fungsional ibu postpartum dapat terjadi karena adanya rasa nyeri pada perineum (Ulfah *et al.*, 2019).

Aktivitas sehari-hari yang dapat terganggu pada ibu postpartum lebih spesifik dapat berupa Kesulitan saat mobilitas yaitu ketika ibu duduk, berbalik kesamping saat tidur, bangun dari tempat tidur, berjalan, kesulitan dalam perawatan diri seperti menyikat gigi, mandi, makan, minum dan juga saat perawatan anak (Filipec *et al.*, 2023)

Nyeri perineum yang dirasakan dapat timbul karena adanya kejadian robekan atau laserasi pada perineum saat proses melahirkan normal, yang pada proses tersebut terdapat jaringan yang terputus sehingga merangsang hipotalamus mengeluarkan reseptor nyeri di daerah perineum (Atikah *et al.*, 2020). Yang pastinya rasa nyeri akan mempengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi yang akhirnya dapat menimbulkan

komplikasi seperti perdarahan. Hal ini di dukung oleh penelitian (Ulfah et al., 2019) menjelaskan dalam penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Goeteng Purbalingga terdapat 78% ibu yang melahirkan mengalami trauma perineum yang menimbulkan rasa nyeri.

Lama proses penyembuhan luka pada perineum normalnya terjadi dalam waktu 7-14 hari, dan di kategorikan lambat jika luka perineum sembuh dalam waktu ≥ 14 hari (Yunifitri et al., 2022). Bahkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari dan Anita, 2024).mendapatkan hasil bahwa rata-rata waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok control (tanpa diberikan intervensi) adalah 5 hari. Dari pernyataan ini menunjukkan Penyembuhan luka perineum sangat bervariasi ada yang mengalami penyembuhan dalam waktu normal dan ada yang mengalami keterlambatan, untuk mendapatkan penyembuhan yang cepat maka diperlukan pemberian mobilisasi yang efektif (Gustirini 2020).

Namun perlu diingat bahwa dari beberapa perubahan yang dialami tentu saja akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa menyelesaikan masalah yang terjadi, dan bahkan mungkin beberapa tidak akan pernah Kembali sepenuhnya (Baattaiah et al., 2022). Salah satu Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses penyembuhan yaitu dengan melakukan perawatan luka, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan tentunya melakukan mobilisasi dini seperti melakukan *kegel exercise* segera setelah melahirkan (Yunifitri, Lestari and Aulia, 2022).

Peran fisioterapi pada ibu postpartum yakni dengan penerapan beberapa teknik intervensi dimana fisioterapi memiliki peran dalam mengurangi rasa nyeri termaksud nyeri perineum pada ibu postpartum. Salah satu metode yang bisa dipertimbangkan untuk digunakan yaitu *kegel exercise*. Pemberian *kegel exercise* diberikan pada posisi berbaring, duduk, berdiri dan saat melakukan aktivitas sehari-hari, diberikan minimal 3 kali sehari dengan gerakan seperti menahan buang air kecil, dengan menahan kontraksi selama 6 detik lalu lepaskan dan diulangi beberapa kali selama 20 menit (Sulisnani et al., 2022). Metode lain yang dapat digunakan yaitu dengan *abdominal breathing* yang dapat dilakukan di hari pertama melahirkan dalam posisi terlentang dan posisi tidur menyamping dilakukan secara perlahan dan konsisten (Kholer, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di lokasi penelitian pada bulan Januari 2024, diperoleh dari pemberian *questioner* aktivitas fungsional dan wawancara sebanyak 7 responden terdapat 14% ibu mengalami kesulitan *mobilitas* minimal. 57% kesulitan duduk minimal dan 14% ibu pada tingkat kesulitan sedang. 57% ibu kesulitan minimal saat bangun dan 14% pada kesulitan sedang. 29% kesulitan minimal saat berjalan dan 43% kesulitan sedang. Kesulitan tidur pada skala minimal sebanyak 57%, kesulitan sedang sebanyak 14% dan sebanyak 14% tidak mampu. Kesulitan minimal saat berjalan ke toilet sebanyak 14% dan 86% kesulitan sedang. Serta kesulitan minimal saat mengurus anak sebanyak 43% dan 29% ibu dengan kesulitan sedang.

Mengacu dari hasil studi pendahuluan serta beberapa landasan teori diatas yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional yang dialami ibu post partum dengan persalinan pervaginam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional ibu *postpartum* dengan persalinan pervaginam di RSKD Ibu dan Anak Sitti Fatimah Makassar”. Adapun pertanyaan penelitian yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

- a. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek mobilitas ibu *postpartum* ?
- b. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek duduk pada ibu *postpartum* ?
- c. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek bangun dari tempat tidur pada ibu *postpartum* ?
- d. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek berjalan pada ibu *postpartum* ?
- e. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek perawatan diri pada ibu *postpartum* ?
- f. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek konsumsi makanan pada ibu *postpartum* ?
- g. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek konsumsi cairan pada ibu *postpartum* ?
- h. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek tidur pada ibu *postpartum* ?
- i. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek perawatan mulut (menyikat gigi) pada ibu *postpartum* ?
- j. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek berjalan ke toilet pada ibu *postpartum* ?
- k. Apakah ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek mengurus anak (mengangkat dan membawa anak) pada ibu *postpartum* ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional ibu *postpartum* dengan persalinan pervaginam di RS Fatima

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional berupa mobilitas ibu *postpartum*
- b. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek duduk pada ibu *postpartum*
- c. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek bangun dari tempat tidur pada ibu *postpartum*
- d. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek berjalan pada ibu *postpartum*
- e. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek perawatan diri pada ibu *postpartum*

- f. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek konsumsi makanan pada ibu postpartum
- g. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek konsumsi cairan pada ibu postpartum
- h. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek tidur pada ibu postpartum
- i. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek perawatan mulut (menyikat gigi) pada ibu postpartum
- j. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek berjalan ke toilet pada ibu postpartum
- k. Diketahui pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek mengurus anak (mengangkat dan membawa anak) pada ibu postpartum

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Akademik
 - 1. Diharapkan penelitian ini mampu menjadi bahan kajian maupun rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas tentang pengaruh pemberian *kegel exercise* pada ibu postpartum
 - 2. Menambah informasi dan pustaka terkait *kegel exercise* dan aktifitas fungsional ibu postpartum
- b. Bagi Fisioterapi/klinis
 - 1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi yang valid dan sebagai bahan acuan dalam pemberian edukasi.
 - 2. Memberikan informasi terkait pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktifitas fungsional pada ibu postpartum
- c. Bagi Peneliti
 - 1. Dapat memberikan wawasan serta pengetahuan peneliti terkait pengaruh pemberian *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional pada ibu postpartum
 - 2. Dapat menjadi pengalaman yang berharga terhadap peneliti dalam mengimplementasikan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama masa perkuliahan S1 Fisioterapi

1.5 Teori

Menurut Azizah dan Rosyidah (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Postpartum atau masa nifas adalah melahirkan yang bermakna kembali pulihnya organ-organ genitalia seperti sebelum kehamilan (Azizah and Rosyidah, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunliana dan hakim (2020) menjelaskan bahwa selama masa pemulihan ini berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan pada fisiknya yang bersifat fisiologis, serta ibu juga akan banyak merasakan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang hal ini jika tidak diikuti dengan perawatan yang baik akan menjadi sebuah patologi (Yunliana and Hakim, 2020).

Menurut Chauhan dan tadi (2020) menjelaskan beberapa perubahan yang bisa dialami pada ibu postpartum diantaranya, perubahan pada saluran pencernaan, perubahan sistem endokrin dan perubahan pada sistem reproduksi yaitu uterus, vagina,

serviks dan juga perineum (Chauhan and Tadi, 2022). East dan Dorward (2020) juga menjelaskan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah rasa nyeri yang kemungkinan besar diakibatkan karena adanya trauma pada perineum (East and Dorward, 2020). Luka perineum yang menyebabkan rasa nyeri umumnya akan mengalami penyembuhan sendiri > 7 hari (Purwaningrum and Herawati, 2022), namun nyeri perineum yang terjadi setelah persalinan pervaginam juga dapat terjadi dalam jangka panjang yang akan memberikan kerugian bagi ibu (Shepherd and Grivell, 2020). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahkund dan Radestad (2019) yang menjelaskan rasa nyeri perineum akibat trauma masih dirasakan oleh ibu selama tahun pertama setelah kelahiran bayi (Ahlund and Radestad, 2019).

Menurut Filipek dan Blagaic (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa rasa nyeri yang dirasakan ibu postpartum memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap aktivitas fungsional ibu, ibu akan mengalami kesulitan dalam mobilitas berupa perubahan saat berpaling kesamping, duduk, bangun, berjalan. (Filipec *et al.*, 2023). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Rahmaniar (2019) yang menyatakan pada masa nifas ibu akan merasakan rasa nyeri, dimana rasa nyeri yang timbul membuat ibu tidak nyaman bahkan akan mengalami ketakutan untuk melakukan mobilisasi (Sp, Halik and Purnamasari, 2019).

Ibu yang mengalami trauma pada perineum juga akan mengalami banyak gejala fisik, yang akan mempengaruhi tingkat depresi pada ibu postpartum (Opondo *et al.*, 2023), depresi yang dialami ibu postpartum juga akan ditandai dengan timbulnya gejala-gejala lain, gejala tersebut seperti perasaan sedih, cemas dan penurunan pada nafsu makan (Kusuma, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arienta dan Sari (2020) juga menjelaskan bahwa gejala depresi yang dirasakan oleh ibu postpartum akan memiliki dampak pada nafsu makan, gangguan tidur dan tidak tertarik dalam melakukan aktivitas (Arienta Sari, 2020). Nyeri pada perineum yang berlangsung selama berjam-jam setelah melahirkan mengakibatkan perasaan yang tidak nyaman sehingga menyebabkan pula terjadinya gangguan tidur pada ibu (Senol and Aslan, 2017).

Rizki dan Masruroh (2023) juga menjelaskan bahwa gangguan yang dikeluhkan ibu seperti rasa nyeri atau sakit pada masa nifas menyulitkan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti mobilitas, beristirahat dan juga perawatan diri ibu dan bayi, dimana aktivitas inilah yang sangat diperlukan selama periode post partum (Rizki, Masruroh and Safitri, 2023). Menurut Lidya (2019) perawatan diri juga diartikan sebagai *personal hygiene* yaitu kegiatan pemeliharaan diri seperti mandi, menggosok gigi dan juga kebersihan pakaian, dimana hal ini sangat penting untuk diperhatikan oleh ibu postpartum karena rentan terkena infeksi (Lidya, 2019). Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zhao (2024) bahwa wanita memiliki masalah dengan aktivitas fungsional, struktur serta partisipasi mereka selama periode postpartum (Zhao *et al.*, 2024).

Aktivitas fungsional juga dinilai sangat penting bagi ibu postpartum karena aktivitas yang dilakukan memberikan dampak yang besar diantaranya dapat memperlancar peredaran darah, menguatkan otot perut dan juga tulang belakang, merangsang laktasi dan mempercepat penyempitan pada Rahim (Jannah and Kusumaningsih, 2022). Namun ibu postpartum yang mengalami keterbatasan fisik karena nyeri dan juga

kelelahan pada akan memberikan pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup ibu (Anggi et al., 2021). Dari pernyataan ini dapat di simpulkan bahwa manajemen penanganan nyeri yang tidak tepat pada periode postpartum akan berdampak negatif pada proses pemulihan ibu, kualitas hidup dan bahkan meningkatkan resiko komplikasi (Bayuana et al., 2023). Pernyataan serupa juga jelaskan oleh budiyarti dan adhainin (2019) dengan terjadinya keterlambatan pada proses penyembuhan luka tersebut dapat membuat rasa nyeri terus dirasakan sehingga mobilisasi dan aktivitas fisik ibu akan mengalami gangguan (Budiyarti and Adhaini, 2019)

Menurut yunifitri dan lestari (2022) Salah satu Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses penyembuhan yaitu dengan melakukan perawatan luka, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan tentunya melakukan mobilisasi dini seperti melakukan latihan kegel (Yunifitri, Lestari and Aulia, 2022). Kegrel adalah jenis latihan yang dilakukan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul seperti otot-otot yang menopang uretra, kandung kemih, rahim, dan rectum(Hassan, 2020).

Kegrel bermanfaat bagi ibu sebelum dan setelah melahirkan, ibu yang melakukan kegel selama kehamilan akan mempermudah proses kelahiran dan dapat membantu untuk mengembangkan kemampuan untuk mengontrol otot-otot selama persalinan (Hassan, 2020). Kegrel juga dapat membantu mengendalikan keluarnya urin saat melakukan hubungan intim, meningkatkan kepuasan saat berhubungan karena kegel dapat meningkatkan daya cengkram pada vagina, mencegah dan mengatasi “ngompol kecil” yang timbul saat batuk ataupun tertawa, dan juga dapat melancarkan proses kelahiran tanpa harus merobek jalan lahir dan yang terpenting dapat kegel mempercepat penyembuhan pasca persalinan (Yani et al., 2022)

Kegrel exercise juga dinilai dapat memperlancar peredaran darah menuju perineum, dengan kondisi darah yang kaya akan oksigen bersih akan membantu dalam proses penyembuhan (Purwaningrum dan Herawati, 2022). Hal ini juga dijelaskan oleh Yani Karo (2022) dalam penelitiannya menyatakan dengan pemberian kegel akan memperlancar peredaran darah ke perineum, dengan keadaan darah perineum yang bersih dan kaya akan oksigen diharap bisa membantu proses penyembuhan, sehingga nyeri yang dirasakan yang dirasakan berkurang (Yani et al., 2022). Kegrel membantu dalam proses penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan relaksasi secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan cara membuat jahitan merapat, mempercepat penyembuhan pada perineum (Harahap and Rangkuti, 2020).Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Afni dan Dwienda (2021) penelitian tersebut mengambil sampel sebanyak 38 ibu dan terdapat 30 ibu nifas dinyatakan mengalami penyembuhan secara signifikan setelah pemberian *kegel exercise*. (Afni and Dwienda Ristica, 2021). Senam kegel yang dilakukan dengan frekuensi cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum yang akan mempercepat penyembuhan dan juga mengurangi pembengkakan (Hendrawan et al., 2021)in lambat dan membuktikan bahwa *kegel exercise* menjadi latihan yang mampu mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum(Masnila and Siregar, 2022)

Tabel 1 Systematic Review

No	Jurnal	Gap Latar Belakang	Metode			Hasil	Kesimpulan	Keterangan Berdasarkan Pemikiran Anda
			Sampel	Variabel	Alat Ukur			
1.	Purwaningrum, R.B. dan Herawati, I. (2022) 'Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum', 165, 4, pp. 165–170.	Peneliti melihat sampel yang terdapat di BPM di bekasi tidak diberikan penanganan setelah proses melahirkan	Seluruh ibu postpartum pada bulan januari-maret 2022 sebanyak 20 orang	- Senam Kegrel - Luka perineum ibu postpartum	- Lembar observasi ibu post partum	Hasil penelitian didapatkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi sebesar 5,30 dan Pada kelompok kontrol rata-rata penyembuhan luka perineum sebesar 7,80 dan standar.	<i>kegel</i> efektif dapat mempercepat penyembuhan luka pada perineum pada persalinan, karena terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata kelomok intervensi dengan kelompok kontrol	Kegrel adalah senam penguatan otot panggul sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot vagina yang akan membuat jahitan menjadi rapat, mempercepat penyembuhan dan pengendalian urin
2.	Ahlund, susanne dan Radestad, ingela (2019) 'Perineal pain the first year after childbirth and uptake of post-partum check-up- A Swedish cohort	Menyelidiki prevalensi nyeri perineum yang berhubungan dengan cedera pada perineum dalam satu tahun pertama	Sampel brjumlah 461 wanita swedia yang mengalam i cedera perineum	- Nyeri perineum - Pemeriksaan pascapersalinan	- Kuesioner postpartum satu tahun setelah kelahiran	wanita dengan cedera perineum berat 75,0%, dan 61,8% dari mereka yang mengalami cedera sedang II menderita nyeri perineum tiga bulan setelah melahirkan, sementara 60% dengan cedera berat dan 38,7 dengan	Nyeri perineum memiliki hubungan dengan tingkat keparahan pada cedera perineum, yang banyak terjadi pada wanita satu tahun setelah melahirkan	Terdapat ibu postpartum yang bahkan merasakan nyeri setelah setahun pasca melahirkan, namun belum menjelaskan dampak dari nyeri perineum di kehidupan sehari-hari.

	<i>study</i> , 79, pp. 85–90	setelah melahirkan				cedera sedang II masih mengalami nyeri perineum enam bulan setelah melahirkan, hasil ini menjelaskan rasa nyeri perineum akibat trauma masih dirasakan oleh ibu selama tahun pertama setelah kelahiran		
3.	Filipeć, M. et al. (2023) 'New Assessment Tool— Postpartum Functional Assessment Questionnaire', <i>Medicina (Lithuania)</i> , 59(7).	Terdapat penurunan kualitas hidup yang dialami ibu postpartum, dan untuk mengetahui kualitas aktivitas keseharian ibu selama fase postpartum	Sampel 301 wanita setelah melahirkan, 234 setelah melahirkan pervagina dan 67 setelah operasi caesar	- Aktivitas fungsional - Rasa nyeri	- PFAQ - <i>Numeric pain rating scale</i>	tubuh wanita mengalami perubahan selama periode awal pasca persalinan, dan terdapat hubungan antara metode kelahiran dan intensitas nyeri yang akan mempengaruhi aktivitas fungsional	Penelitian ini menyimpulkan PFAQ sebagai kuesioner valid yang dapat menggambarkan keterbatasan aktivitas fungsional ibu postpartum	Menjelaskan terdapat perubahan fisiologis pada ibu postpartum seperti mobilitas, tidur, duduk, berjalan dll, yang dapat diukur dengan PFAQ.
4.	Pereira, T.R.C., Souza, F.G. De dan Belez, A.	Penelitian ini dilakukan untuk	Sampel berjumlah 86 ibu	- Nyeri - Aktivitas	- <i>Pain scale</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan nyeri perineum pada	Keluhan aktivitas fungsional yang paling banyak	Penelitian ini memberikan informasi bahwa

	A.C.S. (2017) 'Implications of pain in functional activities in immediate postpartum period according to the mode of delivery and parity: an observational study', <i>Brazilian Journal of Physical Therapy</i> , 21(1), pp. 37–43.	mengidentifikasi keluhan wanita tentang rasa sakit pada masa nifas segera setelah persalinan pervaginam dan bedah sesar.	postpartum	fungsi nal pasca persali nan - Jenis persali nann		wanita persalinan pervaginam pasca melahirkan ($p < 0,05$) dan hal serupa juga terjadi pada proses operasi caesar ($p < 0,05$) yang akan mengakibatkan rasa nyeri saat duduk, berdiri dan dari posisi duduk ke berdiri	ditemukan yaitu pada ibu dengan operasi sesar, dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fungsional dan paritas.	tidak ada hubungan antara aktivitas dan juga paritas pada ibu, namun tetap menjelaskan bahwa ibu yang telah melewati masa persalinan pasti mengalami rasa nyeri
5.	Anggi, I. et al. (2021) <i>Efektivitas Senam Nifas Terhadap Peningkatan Skor Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Praktik Mandiri Bidan Misni</i>	Terdapat bukti bukti yang menunjukkan penurunan kualitas hidup pada ibu postpartum. Dan dibutuhkan dukungan	Sampel berjumlah 60 responden	- Senam nifas - Kualitas hidup ibu postpartum	kuesioner <i>Short form-36 (SF-36)</i>	Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,004 pada kelompok intervensi, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor kualitas hidup sebelum dan setelah perlakuan. Dan	Terdapat kenaikan signifikan antara skor kualitas hidup ibu postpartum yang melakukan senam nifas dibandingkan kelompok kontrol	Penelitian ini menunjukkan bahwa stres dan kecemasan dapat mempengaruhi jumlah kejadian muntah yang dialami ibu hamil, yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin dan

	Herawati Palembang	untuk menyesuaikan perubahan yang terjadi pada ibu				untuk kelompok kontrol pada hasil uji statistic didapatkan nilai p value 0,301, sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kualitas hidup sebelum dan sesudah		dukungan keluarga dan pendidikan kesehatan sangat penting untuk menangani kondisi ini. Penanganan kecemasan pada ibu hamil sangat penting untuk mengurangi gejala mual muntah dan mencegah komplikasi serius seperti hiperemesis gravidarum
6	Budiyarti, Y. dan Adhaini, R. (2019) <i>The Effectiveness Of Kegel exercise On The Healing Process Of Efficiotomic Inflammation And Proliferation Phase On Postpartum Mother</i> , Jurnal	Tindakan episiotomi yang kurang mendapatkan tindakan perawatan sehingga berdampak negatif	Sampel berjumlah 40 ibu postpartum	- <i>Kegel exercise</i> - <i>Healing process</i>	Observasi langsung terhadap luka episiotomi	durasi rata-rata penyembuhan luka pada fase inflamasi dan proliferasi ibu postpartum dengan intervensi yaitu 6,25 hari dan pada kelompok kontrol 7,30 hari, nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, dengan terjadinya keterlambatan pemberian intervensi	<i>Kegel exercise</i> dinilai latihan yang efektif untuk mempercepat proses penyembuhan luka pada fase inflamasi dan proliferasi	Kegel dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mempercepat proses penyembuhan luka pada ibu nifas tindakan episiotomi.

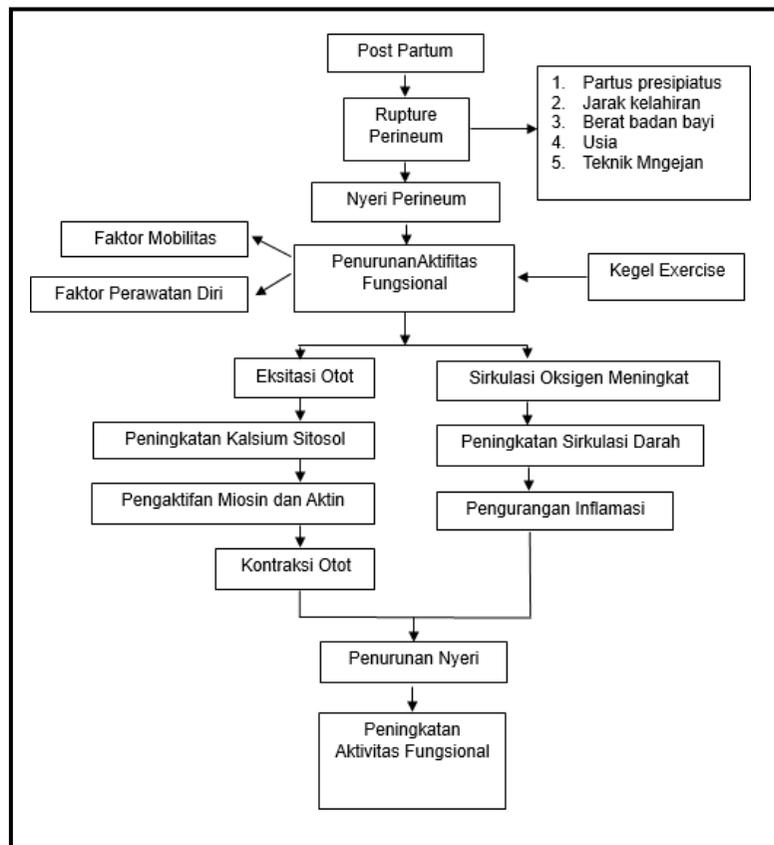
	<i>Keperawatan Suaka Insan</i>					dapat membuat rasa nyeri terus dirasakan		
7	Jannah, M. dan Kusumaningsih, M.R. (2022) Hubungan Latihan Fisik dengan Depresi Postpartum, Jurnal Kesehatan. Semarang	Depresi yang terjadi pada ibu postpartum dapat terjadi selama satu bulan bahkan satu tahun yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi, dan terdapat kelebihan aktivitas fungsional yang akan memberikan efek nyaman pada ibu	Sampel 61 ibu nifas	- Latihan fisik - Depresi postpartum	- EPDS	Hasil penelitiannya berdasarkan Hasil uji chi square didapatkan p-value=0,005 maka p-value=<0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan fisik terhadap depresi postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Semarang	Terdapat hubungan antara latihan fisik dengan tingkat depresi postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu. Diharapkan ibu postpartum menyadari pentingnya menjaga psikis dari depresi yang dapat menghambat latihan fisik, sehingga mau bersikap proaktif dalam mencari bantuan (konseling) jika terdapat kesulitan yang dapat memicu depresi.	Depresi yang terjadi pada ibu postpartum dapat berlangsung bahkan hingga sebulan, yang akan memberikan dampak buruk pada ibu postpartum dan juga pada bayi
8	Parantean, W. dan Ni'amah, S. (2023) <i>The</i>	Terdapat resiko yang tinggi	Sampel penelitian ini	- <i>Kegel exercise</i>	Kuesioner dan	Hasil penelitian berdasarkan uji statistik tabulasi	Dari hasil penelitian menyatakan terdapat	Pentingnya pemberian informasi dan juga pelatihan

	<i>Relationship Between Kegel exercises With Perineum Wound Healing In Post Partum Women At Catubouw Health Center, Catubouw District, Pegunungan Arfak District.</i>	terjadinya komplikasi pada ibu postpartum yang menyimpang dari keadaan normal yang akan membuat terjadinya rasa nyeri pada ibu	berjumlah 30 ibu post partum	- Perineum wound healing	wawancara	silang diperoleh hasil nilai chi square hitung 8,051 dan p value 0,003 < 0,05 artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti ada hubungan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum	hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw,	pada ibu postpartum untuk menangani masalah-masalah yang dihadapi oleh ibu
9	Afni, R. dan Dwienda Ristica, O. (2021) 'The Relationship of Kegel exercise with Perineum Wound Healing In Postpartum Mothers at PMB Dince Safrina Pekanbaru', <i>Science Midwifery</i> , 10(1).	Ibu mengalami banyak perubahan terutama pada fisik seperti perut yang menjadi kendur, vagina yang menjadi longgar dan otot-otot yang melemah, dan senam	Sampel penelitian ini adalah 38 ibu nifas	- <i>Kegel exercise</i> - <i>Perineum wound healing</i>	Alat ukur dengan wawancara secara langsung setelah perlakuan	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 23 ibu nifas yang mengalami penyembuhan luka perineum dengan cepat yaitu 78,9% dengan nilai nilai p value sebesar 0,001 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara senam kegel dengan penyembuhan luka perineum	Ibu nifas yang melakukan senam kegel secara efektif akan mempercepat penyembuhan luka pada perineum	Senam kegel yang dilakukan oleh ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap penyembuhan luka, karena kegel dapat memperkuat otot dasar panggul dan memperkuat otot-otot vagina

		nifas adalah latihan yang baik untuk ibu setelah melahirkan						
10	Masnila dan Siregar, N. (2022) 'The Effect Of Kegel exercise On Perineal Wound Healing In Postpartum Mothers	Masa nifas adalah masa yang penuh dengan resiko yang dapat mengancam nyawa ibu sehingga dibutuhkan penanganan serius untuk mencegah komplikasi	Sampel 60 ibu postpartum	- Kegel exercise - Perineal wound healing	Kuesioner yang berisi lama waktu proses penyembuhan	Hasil penelitian nilai rata-rata dari kelompok perlakuan nilai rata-rata 21,12 lebih rendah jika dibandingkan dengan rata-rata kelompok kontrol yaitu 39,88, artinya terdapat perbedaan penyembuhan luka pada ibu post partum dimana ibu yang melakukan senam kegel lebih cepat sembuh	Terdapat perbedaan penyembuhan luka pada ibu postpartum yang melakukan kegel exercise, dengan selisih 18,76 poin	Kegel exercise memiliki manfaat yang bermakna pada ibu postpartum, dimana ibu dengan pemberian kegel exercise leboh cepat mengalami penyembuhan jika di bandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi
11	Hariani, W. (2021) Hubungan Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post	Seringnya terjadi robekan pada proses persalinan ibu, yang menyebabkan rasa nyeri	Sampel 60 ibu postpartum	- Senam kegel - Luka perineum ibu	Skala REEDA (Redness, Odema, Ecchymosis, Discharge	Hasil penelitian ini menunjukkan rata rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok kegel sebesar 10.67 point dan pada hari ke 14	ada perbedaan penyembuhan luka pada ibu post partum yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan	Pada fase postpartum terdapat banyak perubahan fisiologis pada ibu, yang berkemungkinan besar membuat terjadinya

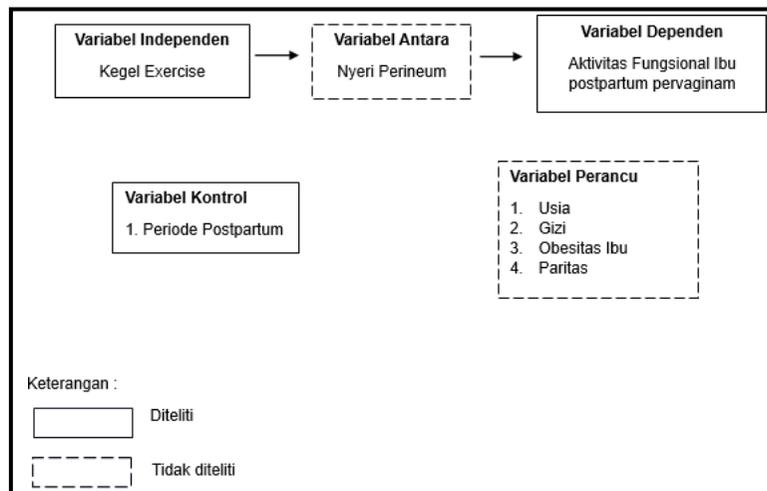
	<i>Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat</i>	yang dirasakan pada bekas robekan		postpartum	<i>,Approximation)</i>	skala REEDA, rata-rata sebesar 4.27 point	senam kegel. Dimana pada ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhannya lebih baik	komplikasi. Namun terdapat beberapa cara untuk mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan melakukan <i>kegel exercise</i>
--	--	-----------------------------------	--	------------	------------------------	---	--	--

1.6 Kerangka Teori



Gambar 1. 1 Kerangka Teori

1.7 Kerangka Konsep



Gambar 1. 2 Kerangka Konsep

1.8 Hipotesis

- a. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional berupa mobilitas ibu postpartum
- b. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek duduk pada ibu postpartum
- c. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek bangun dari tempat tidur pada ibu postpartum
- d. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek berjalan pada ibu postpartum
- e. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek perawatan diri pada ibu postpartum
- f. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek konsumsi makanan pada ibu postpartum
- g. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek konsumsi cairan pada ibu postpartum
- h. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek tidur pada ibu postpartum
- i. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek perawatan mulut (menyikat gigi) pada ibu postpartum
- j. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek berjalan ke toilet pada ibu postpartum
- k. Ada pengaruh *kegel exercise* terhadap aktivitas fungsional dalam aspek mengurus anak (mengangkat dan membawa anak) pada ibu postpartum