

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, W. N., Ns, E. T. N., & Kep, M. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Nyeri Post Episiotomi dengan Kemampuan Aktifitas Fisik Ibu Post Partum Spontan di RS PKU Muhammadiyah Delanggu.*
- Antini, A. (2016). Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VII(4), 212–216.
- Ariestanti, D. R., & Purwaningtias, E. (2016). *Jurnal kebidanan mutiara mahakam volume iv, nomor 2, september 2016. IV(September)*, 51–60.
- Azizah, N., Devi, S. A. (2017). Efektivitas Teknik Meneran terhadap Pencegahan Ruptur perineum Spontan pada Ibu Bersalin Primigravida di BPM Sidoarjo. *Jurnal, Muhammadiyah Sidoarjo.*, 1, 169–172.
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Brown, L., Danda, L., & Fahey, T. J. (2018). A quality improvement project to determine the effect of aromatherapy on postoperative nausea and vomiting in a short-stay surgical population. *AORN Journal*, 108(4), 361–369. <https://doi.org/10.1002/aorn.12366>
- Budiyarti, Yuliani, Adhaini, R. (2019). THE EFFECTIVENESS OF KEGEL EXERCISE ON THE HEALING PROCESS OF EFFICIOTOMIC INFLAMATION AND PROLIFERATION PHASE ON POSTPARTUM MOTHER. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 4(2).
- Choirunissa, R., Suprihatin, S., & Oktavia, I. (2019). Efektifitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri laserasi perineum pada ibu postpartum primipara di Depok 2019. *Universitas Nasional Jakarta Postal*, 3(6), 37–44. Retrieved from <https://stikeswch-malang.e-journal.id/Health/article/view/107/54>
- Damanik, S., & Siddik, N. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Ruptur Perineum di Klinik Bersalin Hj. Nirmala Sapni Krakatau Pasar 3 Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(2), 95. <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i2.3967>
- Durahim, D., Awal, M., Anshar, A., & Islam, F. (2018). Effect Difference of Kegel Exercise and Sough Relaxation Exercise to Decrease Perineum Pain of Post-Partum Mother. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 37(3), 107–115.
- Eickmeyer, S. M. (2017). Anatomy and Physiology of the Pelvic Floor. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28(3), 455–460. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.03.003>
- Elis andi, andi maryam. (2017). Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Kejadian Ruptur Perineum Persalinan Normal Pada Primigravida Di Rumah Sakit Ibu

- Dan Anak Bahagia Makassar. *Elis Andi , Andi Maryam*, 3(2252), 58–66.
- Elsebeiy, F. I. (2018). *Comparison of the Effects of Prenatal Perineal Massage Versus Kegel Exercise on Labor Outcome*. 7(3), 43–53.
<https://doi.org/10.9790/1959-0703034353>
- Ernawati, E., & PH, L. (2020). Apakah Kegel Exercise Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Urine Ibu Pospartum Pervagiman. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.33490/b.v1i2.301>
- Fadlani, Y. W., & Harahap, I. A. (2012). Terapi Perilaku Kognitif Distraksi Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Dengan Fraktur Femur Yang Terpasang Traksi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 3(1).
- Fahey, J. O. (2017). Best practices in management of postpartum pain. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 31(2), 126–136.
<https://doi.org/10.1097/JPN.0000000000000241>
- Farrag, E., Eswi, S., & Badran, H. (2016). Effect Of Postnatal Kegel Exercise On Episiotomy Pain And Wound Healing Among Primiparous Women. *Journal of Nursing and Health Science*, 5(3), 24–31. <https://doi.org/10.9790/1959-0503032431>
- Fatimah & Prasetyo, L. (2019). *Pijat Perineum “Mengurangi Ruptur Perineum.”* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitri, E. Y., Aprina, A., & Setiawati, S. (2020). Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 179. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1844>
- Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin, E. F. (2015). *HUBUNGAN ANTARA BERAT BADAN BAYI BARU LAHIR PADA PERSALINAN FISIOLOGIS DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM*. 7(2), 17–26.
- Hastuti, T. A., Mudigdo, A., & Budihastuti, U. R. (2016). Age, Parity, Physical Activity, Birth Weight, and the Risk of Perineum Rupture at PKU Hospital in Delanggu, Klaten, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 93–100. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.04>
- Iqmy, L. O. (2017). GAMBARAN FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERjadinya RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALINDI BPS LILI ZULRIATNI AMD.KEB DESA CANDIMASKEC. NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 1–7.
- Iqmy, L. O., & Minhayati, D. (2019). Senam kegel terhadap ruptur perineum pada ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 193–198.
- Karcioglu, O., Topacoglu, H., Dikme, O., & Dikme, O. (2018). A systematic review of the pain scales in adults: which to use? *The American Journal of Emergency Medicine*, 36(4), 707–714.

- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42).
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2018). Influence of Kegel Exercises on Duration of Healing Perineal To Women Postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 31–37.
- Kirmizigil, B., & Demiralp, C. (2020). Effectiveness of functional exercises on pain and sleep quality in patients with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 302(1), 153–163. <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05579-2>
- Kurniarum, A. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Kurniawan, F., Jingsung, J., Baeda, A. G., Anam, A., & Siagian, H. J. (2020). The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 138–142. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6326>
- Laut, M., Ndaong, N., Utami, T., Junersi, M., Bria Seran, Y., Farmakologi dan Toksikologi FKH Undana Jl Adisucipto, B., ... Kedokteran Hewan Jl Adisucipto -Penfui, F. (2019). EFEKTIVITAS PEMBERIAN SALEP EKSTRAK ETANOL DAUN ANTING-ANTING (*Acalypha indica Linn.*) TERHADAP KESEMBUHAN LUCA INSISI PADA MENCIT (*Mus musculus*) (The Effectiveness of Topical Ointment Containing Ethanolic Extract of *Acalypha Indica* Leaves on Wound Healing. *Jurnal Kajian Veteriner*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.35508/jkv.v7i1.01>
- Leung, A., Gregory, N. S., Allen, L.-A. H. & Sluka, K. A. Regular physical activity prevents chronic pain by altering resident muscle macrophage phenotype and increasing interleukin-10 in mice. *Pain* 157, (2016).
- Levesque, A., Riant, T., Ploteau, S., Rigaud, J., & Labat, J. J. (2018). Clinical criteria of central sensitization in chronic pelvic and perineal pain (Convergences PP Criteria): Elaboration of a clinical evaluation tool based on formal expert consensus. *Pain Medicine (United States)*, 19(10), 2009–2015. <https://doi.org/10.1093/pmcj/pon030>
- Luginbuehl, H., Baeyens, J., Taeymans, J., Maeder, I., Kuhn, A., & Radlinger, L. (2015). Pelvic floor muscle activation and strength components influencing female urinary continence and stress incontinence: a systematic review. *Neurourology and Urodynamics*, 34(6), 498–506.
- Manuaba, I. G. B. (2016). *ilmu kebidanan penyakit kandungan dan KB untuk pendidikan bidan*. jakarta: EGC.

- Mardana, I. K. R. P., & Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163.
- Maya, A., Gustirini, R., dan Natalia, R. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Kejadian Edema pada Jahitan Perineum Ibu Postpartum. *Jurnal Masker Medika*, 7(2), 301–305.
- Maya, A. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Kejadian Edema Pada Jahitan Perineum Ibu Postpartum. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mulati, T. S. (2017). Nyeri perineum berdasarkan karakteristik pada ibu post partum. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(13).
- Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 51–56.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.67>
- Mustafidah, S., dan Cahyanti, L. (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), 41–49.
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (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 Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 7(1), 41–49.
- Mutic, A. D., Jordan, S., Edwards, S. M., Ferranti, E. P., Thul, T. A., & Yang, I. (2017). The Postpartum Maternal and Newborn Microbiomes. *MCN The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 42(6), 326–331.
<https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000374>
- N, N. (2016). faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya rupture perineum pada ibu bersalin di RSU dr.pirngadi medan.
- Nisa, M. U., Fatima, A., Sohail, S., Kazmi, S., Ahmad, A., & Gilani, S. A. (2020). Effects of kegel exercises for the management of pelvic floor muscles weakness after episiotomy. *Rawal Medical Journal*, 45(4), 830–833.
- Nugraheny, E., & Heriyat, H. (2016). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Normal. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 4(December), 9–16.
- Nurpadayani, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ruptur Perineum Persalinan Normal Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar 2016. *Media Bidan*, 2(1), 40–49.
- Nurshorehah, S. (2019). PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT UMUM DEWI SARTIKA KOTA KENDARI TAHUN

2019. *Jurnal Kebidanan*, (5 (293)).
- Pelvic Diaphragm II - From Above Pelvic Diaphragm: Female.* (2021, February).
- Prawirihardjo, S. (2016). *ilmu kebidanan*. Yogyakarta: PT. Bina Pustaka.
- Prawitasari, E., Yugistiyati, A., & Kartika Sari, D. (2016). Penyebab Terjadinya Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Muntilan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).77-81](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).77-81)
- Rahmaniar, S, P, A., Halik, A, A., dan Purnamasari, N. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. *2019*, 4(2), 11–19.
- Rosyati, H. (2017). *BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Samiun, Z. (2019). Penerapan Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nyeri Di RSIA Sitti Khadijah III Makassar. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(2), 101–106. <https://doi.org/10.31605/jhealt.v1i2.272>
- Saragih, N., & Rosita, M. (2019). HUBUNGAN BERAT BADAN LAHIR DENGAN RUPTURE PERINEUM PADA PERSALINAN NORMAL PRIMIGRAVIDA DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN IDA IRIANI, S.S.iT. KECAMATAN TANAH JAMBO AYE KABUPATEN ACEH UTARA TAHUN 2019. *Jurnal Midwife*, 6(1), 1–7.
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., ... Kes, M. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- Setyawan, A. A., Wulandari, Y., & Suryandari, D. (2020). *Gambaran Nyeri Ibu Postpartum Program Studi Sarjana Keperawatan Program*. 8.
- Sigalingging, M., & Sikumbang, S. R. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin di RSU Imelda Pekerja Indonesia Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 161. <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i3.3984>
- Tarsikah, T., Amin, I., & Saptarini, S. (2018). Waktu Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Berdasarkan Kadar Hemoglobin. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 2(2). <https://doi.org/10.36696/mikia.v2i2.43>
- Tazkiyah, K. I., & Yanti. (2014). Pengaruh Teknik Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan*, VI(01), 1–10.
- Ulfah, M., Novitasari, D., & Murniati, M. (2019). Combination of pelvic floor and abdominal muscle exercises to reduce perineum pain in postpartum mothers. *MEDISAINS*, 17(2), 33. <https://doi.org/10.30595/medisains.v17i2.5150>

- Utami, S. (2016). *PERBEDAAN TINGKAT NYERI PADA IBU POST PARTUM YANG MENGALAMI EPISITOMI DENGAN RUPTUR SPONTAN DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Vandyken, C., & Hilton, S. (2017). Physical Therapy in the Treatment of Central Pain Mechanisms for Female Sexual Pain. *Sexual Medicine Reviews*, 5(1), 20–30. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2016.06.004>
- Wahyuni, S., & Hardayanti. (2018). Gambaran kejadian rupture perineum pada persalinan normal di puskesmas jumpandangbarutahun 2017. *Jurnal Ilmiah Media Bidan*, 3(2), 87–94.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat.
- Wenniarti, Muharyani, P. W., & Jaji. (2016). Pengaruh Terapi Ice Pack Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Episiotomi Pendahuluan negara dengan tingkat kematian ibu yang Development AKI adalah Program Kerja Gerakan Sayang ketika persalinan karena dapat terjadi mengecil serta mengaktivasi tra. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 377–382.
- Widya L. (2017). HUBUNGAN ANTARA PARITAS DENGAN KEJADIAN RUPTURE PERINEUM (Relationship Between Paritas With The Perium Rupture Event). *Jurnal Darul Azhar Vol 3, No.1 Februari 2017 – Juli 2017: 20 - 27*, 3(01), 20–27.
- Yuliawati. (2019). Efek Kombinasi Counterpressure dan Pelvic Rocking terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 33–39.
- Yuni Absari, E. F. A. S. *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN RUPTURE PERINEUM PADA PERSALINAN NORMAL DI BPM WAYAN WITRI SLEMAN YOGYAKARTA.* , (2017).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Badan Penelitian dan Pengembangan

**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI TENGGARA
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**
Jl. Mayjend S. Parman No. 03 Kendari 93121
Website : balitbang sulawesitenggara prov.go.id Email: badan_litbang_sultra01@gmail.com

Kendari, 30 Juni 2021

Ke pada

Nomor	: 070/2061/Balitbang/2021	Yth Kepala Dinas Kesehatan Kota Kendari
Sifat	: -	Di -
Lampiran	: -	KENDARI
Perihal	IZIN PENELITIAN.	

Berdasarkan Surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 3695/UN4.18.1/PT.01.04/2021 tanggal 22 Juni 2021 perihal tersebut diatas, Mahasiswa di bawah ini :

Nama	: IYAS ANNIZA LANTO
NIM	: C041171305
Program Studi	: Fisioterapi
Pekerjaan	: Mahasiswa
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Puuwatu Kota Kendari

Bermaksud untuk Melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Daerah/Sesuai Lokasi di atas, dalam rangka penyusunan KTI/Skripsi/Tesis/Disertasi, dengan judul :

"PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS PUUWATU KENDARI".

Yang akan dilaksanakan dari tanggal : 30 Juni 2021 sampai selesai.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta mentaati perundang-undangan yang berlaku.
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula.
3. Dalam setiap kegiatan dilapangan agar pihak Peneliti senantiasa koordinasi dengan Pemerintah setempat.
4. Wajib menghormati adat Istiadat yang berlaku di daerah setempat.
5. Menyerahkan 1 (satu) exemplar copy hasil penelitian kepada Gubernur Sulawesi Tenggara Cq. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Sulawesi Tenggara.
6. Surat izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.

Demikian surat Izin Penelitian diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

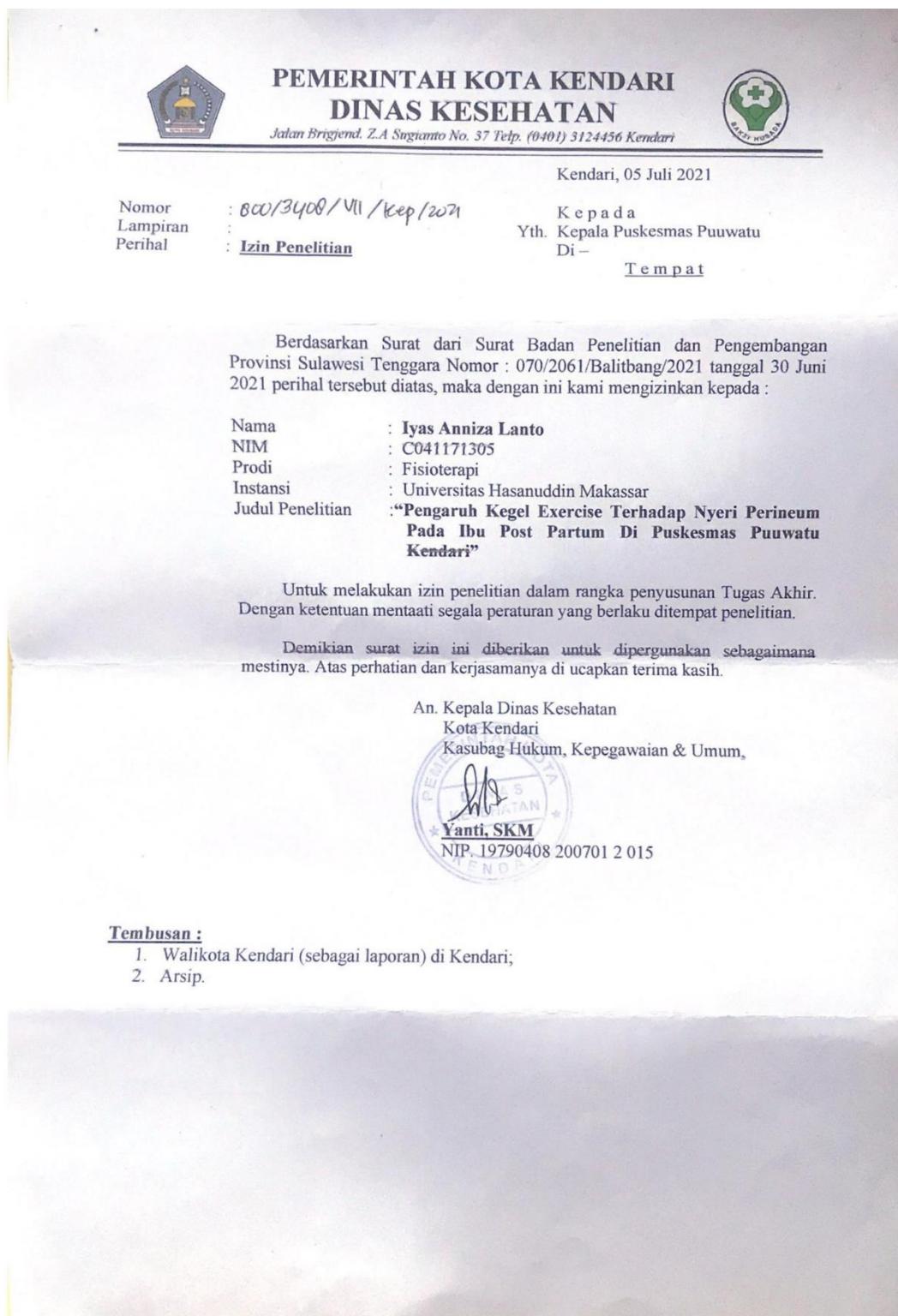
an. GUBERNUR SULAWESI TENGGARA
KEPALA BADAN PENELITIAN & PENGEMBANGAN
PROV. SULAWESI TENGGARA
SEKRETARIS


Dr. Drs. LA ODE MUSTAFA MUCHTAR M.Si
Pembina Tk.I, Gol. IV/b
Nip. 19740104 199302 1 001

Tembusan:

1. Gubernur Sulawesi Tenggara (sebagai laporan) di Kendari;
2. Walikota Kendari di Kendari;
3. Ketua Prodi Fisioterapi Fak. Keperawatan UNHAS di Makassar;
4. Kepala Puskesmas Puuwatu di Tempat;
5. Mahasiswa yang Bersangkutan;

Lampiran 2. Surat Izin penelitian puskesmas puuwatu



Lampiran 3. Surat telah menyelesaikan penelitian



**DINAS KESEHATAN KOTA KENDARI
UPTD PUSKESMAS PUUWATU**

Jl. Prof. Muh. Yamin No. 64 Telp. (0401) 3416568
e-mail : puuwatupuskesmas@gmail.com. Kode Pos 93114



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 499 /Pusk-Pwt/VIII/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lisbeth Tandumay, SKM
NIP. : 19671230 199103 2 009
Pangkat/Gol. : Penata Tk. I, III/d
Jabatan : Kepala Tata Usaha UPTD Puskesmas Puuwatu

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Iyas Anniza Lanto
Nim : C041171305

Bahwa telah melakukan penelitian dari Bulan Juni sampai selesai, dengan judul "*Pengaruh Kegel EXERCISE Terhadap Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari*"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya..

Kendari 25 Agustus 2021

Kepala Tata Usaha

UPTD Puskesmas Puuwatu,


Lisbeth Tandumay, SKM

NIP_19671230 199103 2 009



Lampiran 4. Surat Lulus kaji etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 6396/UN4.14.1/TP.01.02/2021

Tanggal : 26 Juli 2021

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	11721091171	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Iyas Anniza Lanto	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum di Puskesmas Puuwatu Kendari		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	11 Juli 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	11 Juli 2021
Tempat Penelitian	Puskesmas Puuwatu Kendari		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 26 Juli 2021 Sampai 26 Juli 2022	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 26 Juli 2021

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 5.Informed consent

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan bersedia menjadi sampel penelitian yang dilakukan oleh Iyas Anniza Lanto, mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar

Saya telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

- a. Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Kegel Exercise* terhadap Nyeri Perineum pada Ibu *Post partum* di Puskesmas Puuwatu Kendari”
- b. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
- c. Prosedur penelitian
- d. Kerahasiaan Informasi

Subyek penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia secara sukarela untuk menjadi sampel penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Kendari, 2021

Peneliti

Responden

(Iyas Anniza Lanto)

(.....)

Lampiran 6.Data umum sampel

LEMBAR DATA UMUM RESPONDEN

Nama :
Umur :
No. telp :
Alamat :
Pekerjaan :
Data *GPA* :
Apakah pernah mengalami nyeri perineum pada persalinan sebelumnya :
Aktivitas / kegiatan / posisi apa yang menambah nyeri :
Aktivitas / kegiatan / posisi apa yang mengurangi nyeri :
Apakah merasakan cemas / khawatir / stress :
Siapa yang membantu merawat bayi : (jika ada)
Apakah ada Riwayat penyakit diabetes :
Jenis obat / ramuan yang dikonsumsi :

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <20 tahun	3	20.0	20.0	20.0
20-30 tahun	5	33.3	33.3	53.3
>30 tahun	7	46.7	46.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

b. Pekerjaan

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	11	73.3	73.3	73.3
Perawat	1	6.7	6.7	80.0
Honorer	1	6.7	6.7	86.7
Wiraswasta	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

c. Gravida

Gravida

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Primigravida	5	33.3	33.3	33.3
Multigravida	10	66.7	66.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

d. Partus

Partus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Primipara	8	53.3	53.3	53.3
Multipara	7	46.7	46.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

e. Riwayat Nyeri

RiwayatNyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ya	4	26.7	26.7	26.7
Tidak	11	73.3	73.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

f. Riwayat Persalinan

RiwayatPersalinan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal Rupture	15	100.0	100.0	100.0

g. Berat Bayi Lahir

BBBL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BBL Normal	5	33.3	33.3	33.3
BBL Lebih	10	66.7	66.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

h. Riwayat Diabetes

RiwayatDiabetes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	15	100.0	100.0	100.0

i. Aktivitas penambah nyeri

Aktivitasmenambahnyeri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid duduk	6	40.0	40.0	40.0
jongkok	7	46.7	46.7	86.7
berjalan	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

j. Aktivitas pengurang nyeri

Aktivitasmenguranginya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidur	15	100.0	100.0	100.0

k. Nilai NRS *Pre-Test*

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nyeri Ringan	1	6.7	6.7	6.7
Nyeri Sedang	11	73.3	73.3	80.0
Nyeri Berat	3	20.0	20.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

l. *Nilai NRS Post Test*

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Nyeri	5	33.3	33.3	33.3
Nyeri Ringan	9	60.0	60.0	93.3
Nyeri Sedang	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

2. Hasil Uji Normalitas dan T-test

a. Uji Normalitas Hasil Pre-test & Post test (*Kegel Exercise*)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.223	15	.042	.925	15	.231
posttest	.283	15	.002	.796	15	.003

a. Lilliefors Significance Correction

a. *Paired Sample T-Test (Kegel Exercise)*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	5.80	15	1.612	.416
	2.07	15	1.387	.358

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 pretest - posttest	3.733	1.100	.284	3.124	4.342	13.147	14	.000			

Lampiran 8.Dokumentasi penelitian







PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS PUUWATU KENDARI

Iyas Anniza Ianto¹, Andi Besse Ahsaniyah Hafid², Fadzia Adliah³

¹Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

²Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

³Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

Jalan Perintis Kemerdekaan Gedung Fakultas Keperawatan Lantai 2 Makassar-90245

iyasanniza7@gmail.com

ABSTRACT

Feelings of pain in the perineum due to a tear in the birth canal and the development of anxiety often cause maternal morbidity, causing discomfort when sitting, standing, walking, and moving, early breastfeeding weakness, inhibited attachment bonding process, fatigue, anxiety and sleep pattern disturbances and delay of mother-infant contact. The purpose of this study was to show that kegel exercise can reduce perineal pain in postpartum mothers. This research is an experimental study using a one group pre test and post test research design. This research was tested on 15 postpartum mothers. The mothers then exercised three times a day for 1 week. The pre-test and post-test were examined for pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were entered into SPSS statistical software (v.16) and analyzed using paired sample t-test. This study showed that the intensity of pain decreased significantly ($p = 0.000$), Kegel exercise was effective in relieving perineal pain in postpartum mothers and could be used as an alternative pain management.

Keywords: kegel exercise, Pain intensity, perineal

ABSTRAK

Perasaan nyeri pada perineum karena robekan dijalan lahir serta timbulnya kecemasan tidak jarang menyebabkan morbiditas seorang ibu sehingga menyebabkan ketidaknyamanan ketika duduk, berdiri, berjalan, dan bergerak, kelemahan menyusui dini, proses *bonding attachment* yang terhambat, kelelahan, muncul kecemasan dan gangguan pola tidur serta keterlambatan kontak awal ibu dan bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan bahwa *kegel exercise* dapat mengurangi nyeri perineum pada ibu *post partum*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test and post test*. Penelitian ini dilakukan terhadap 15 ibu *post partum*. Para ibu kemudian melakukan *exercise* tiga kali sehari selama 1 minggu. *Pre-test* dan *post-test* diperiksa untuk intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Data dimasukkan ke dalam software statistik SPSS (v.16) dan dianalisis

menggunakan uji *paired sample t-test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri menurun secara signifikan ($p = 0,000$), *kegel exercise* efektif dalam meredakan nyeri perineum pada ibu *post partum* dan dapat dijadikan alternatif penanganan nyeri.

Kata Kunci: *kegel exercise*, intensitas nyeri, perineum

Pendahuluan

Post partum merupakan masa transisi setelah persalinan dimana saat tersebut muncul perasaan nyeri pada perineum karena robekan dijalan lahir serta timbulnya kecemasan dan hal ini yang tidak jarang menyebabkan mordibitas seorang ibu sehingga menyebabkan ketidaknyamanan ketika duduk, berdiri, berjalan, dan bergerak, kelemahan menyusui dini, proses *bonding attachment* yang terhambat, kelelahan, muncul kecemasan dan gangguan pola tidur serta keterlambatan kontak awal ibu dan bayi (Rahmaniar et al., 2019). Sedangkan persalinan menurut (Djami & indrayani dalam (Samiun, 2019)) adalah proses pengeluaran janin dari ibu yang terjadi pada umur kehamilan cukup yakni 37-42 minggu.

Mordibitas berhubungan dengan luka perineum dan penjahitan dimana sebagian besar ibu pada masa *post partum* masih merasakan nyeri pada

perineumnya dan 77% diantaranya adalah primipara serta 52% multipara. Luka perineum pada masa *post partum* memberikan pengaruh secara fisik, psikologis dan hubungan social baik pada kehidupan anggota keluarga maupun kehidupan seksual serta dapat mengganggu proses menyusui (Antini, 2016). Sebuah penelitiannya yang dilakukan di Rumah Sakit Goeteng Taroenadibrata, Purbalingga menjelaskan bahwa 78% ibu melahirkan mengalami trauma perineum yang berasal dari nyeri perineum dengan derajat nyeri yang berbeda-beda tergantung jenis dan luasnya robekan perineum. Nyeri perineum dapat dipengaruhi oleh peregangan saat melahirkan, tekanan kepala janin, serta tingkat keparahan trauma perineum spontan dan trauma alat (*episiotomy*) yang dilihat dari luas robekan (Ulfah et al., 2019).

Berdasarkan data UNICEF tahun 2017 disebutkan bahwa kejadian

komplikasi yang berhubungan dengan *rupture perineum* yang menyebabkan *mortality rate* di dunia tercatat mencapai 21,1 juta kasus, sedangkan di Asia Tenggara sendiri jumlahnya yang tercatat mencapai 16,3 juta kasus (UNICEF, 2019). Prevalensi ibu bersalin yang mengalami *rupture perineum* di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62% (Widya L, 2017). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2019 diketahui bahwa kejadian komplikasi termasuk akibat *rupture perineum* yang tidak tertangani dengan baik pada ibu *post partum* di Provinsi Sulawesi Tenggara mencapai 13.765 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Rupture perineum dapat segera sembuh dan nyeri perineum yang diakibatkannya akan berkurang dan hilang dalam jangka waktu satu minggu dengan melakukan tindakan non farmakologis *kegel exercise* (Mustafidah, S., dan Cahyanti, 2020). *Kegel exercise* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan mengkontaksikan dan merelaksasikan secara bergantian otot

vagina – otot perineum – anus dengan tujuan mengencangkan otot dasar panggul (Ernawati & PH, 2020).

Melalui gerakan *kegel exercise* dengan berkontraksi dan relaksasinya otot sekitar perineum membuat jahitan di perineum menjadi lebih rapat, selain itu gerakan *kegel exercise* meningkatkan sirkulasi oksigen dan memperlancar peredaran darah ke perineum sehingga intensitas nyeri perineum yang dirasakan ibu *post partum* menurun. Manfaat lain *kegel exercise* diantaranya mempercepat penyembuhan pada ibu *post partum*, meredakan wasir, meningkatkan kontrol urin, mengontrol otot-otot *sfingter* (Khusniyati & Purwati, 2018). Penelitian yang dilakukan di klinik kebidanan dan ginekologi di kota Mit Ghamr, Dakahleya Governorate, Mesir menunjukkan bahwa kombinasi pijat perineum prenatal dan *kegel exercise* mampu memberikan kontribusi penyembuhan dan mengurangi kemungkinan *episiotomy* serta derajat robekan perineum pada ibu *post partum* dan hal ini membantu mempercepat penyembuhan luka perineum secara signifikan serta

mengurangi nyeri perineum *post partum* (Elsebeiy, 2018).

Kegel exercise menjadi pilihan terapi dalam penelitian ini karena didasari penelitian (Mustafidah & Cahyanti, 2020) yang menyebutkan bahwa *kegel exercise* merupakan tindakan non farmakologi sehingga dapat diterapkan oleh fisioterapi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *one group pre test and post test*. Pada penelitian ini bertujuan untuk untuk menunjukan bahwa *kegel exercise* dapat mengurangi nyeri perineum pada ibu *post partum* di Puskesmas Puuwatu

Hasil dan pembahasan

Analisis deskriptif

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Usia		
<20 Tahun	3	20
20 Sampai 30 tahun	5	33,3
>30 tahun	7	46,7
Total	15	100
Pekerjaan		
IRT	11	73,3
Perawat	1	6,7
Honorer	1	6,7
Wiraswasta	2	13,3
Total	15	100
Gravida		

Ditambahkan oleh (Iqmy & Minhayati, 2019) bahwa *kegel exercise* dapat mengembalikan kelenturan otot-otot perineum dan *kegel exercise* mudah dilakukan dan memberikan relaksasi dan menurunkan kecemasan sehingga intensitas nyeri akibat *rupture* perineum yang dirasa ibu *post partum* menurun.

Kendari. Untuk mengukur intensitas nyeri *pre test* dan *post test* menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik analisis data menggunakan aplikasi Statistical Product and Service Solutions SPSS (v.16) dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Primigravida	5	33,3
Multigravida	10	66,7
Total	15	100
Partus		
Primipara	8	53,3
Multipara	7	46,7
Grandemultipara	0	0
Total	15	100
Berat Badan Bayi Lahir		
BBL Rendah	0	0
BBL Normal	5	33,3
BBL Lebih	10	66,7
Total	15	100
Riwayat Diabetes		
Ya	0	0
Tidak	15	100
Total	15	100

Tabel 1 merupakan tabel yang merangkum hasil analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden. Hal ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik dari setiap responden, dimana tabel di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, gravida, partus dan berat badan bayi lahir, riwayat diabetes.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dominan

responden yang diatas 30 tahun, berdasarkan karakteristik usia kebanyakan bekerja sebagai ibu rumah tangga, pada karakteristik gravida dominan responden multigravida dan untuk karakteristik partus dominan primipara, selanjutnya karakteristik berat badan bayi lahir kebanyakan ibu memiliki bayi dengan berat badan bayi lahir lebih dan tidak ada yang memiliki berat badan bayi lahir rendah.

Analisis Inferensial

Tabel 2 Hasil Analisis Paired Sample T-Test Terhadap Intensitas Nyeri Pre-Test Dan Post-Test Dari Kedua Kelompok Exercise

Kelompok Exercise	Intensitas Nyeri Perineum		p-value
	Pre-Test mean ± SD	Post-Test mean ± SD	
Kegel Exercise N (15)	5.80 ± 1.612	2.07 ± 1.387	0.000

Berdasarkan tabel 2, terdapat perubahan yang signifikan antara nilai intensitas nyeri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *exercise* setelah dilakukan uji statistika *paired sample t-test*, nilai rata-rata intensitas nyeri mengalami penurunan dari *pre-*

Pembahasan

Distribusi Karakteristik Responden

Pada usia >30 tahun fungsi reproduksi seorang wanita mengalami penurunan dibandingkan dengan fungsi reproduksi wanita yang normal, sehingga kemungkinan untuk terjadinya ruptur perineum akan lebih beresiko, sedangkan pada usia <20 tahun fungsi reproduksi seorang wanita belum berkembang dengan sempurna atau optimal sehingga kemungkinan untuk terjadinya *rupture* perineum akan lebih beresiko. Wanita dengan usia subur disebut sebagai masa dewasa dan

test (5.80) ke *post-test* (2.07) dengan nilai $\Delta\text{mean} = 3,73$ dan merupakan penurunan yang signifikan ($p=0.000$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *kegel exersice* dan penurunan intensitas nyeri perineum pada ibu *postpartum*.

disebut juga masa reproduksi, dimana pada masa itu diharapkan orang telah mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya dengan tenang secara emosional, dalam merawat kesehatan reproduksinya, wanita usia subur dikategorikan usia <20 tahun merupakan usia sebelum reproduksi, usia 20-30 tahun priode usia produktif dan usia >30 tahun usia merupakan usia post produktif (Nurpadayani, 2017).

Menurut Utami, (2016) ibu rumah tangga memiliki resiko untuk mengalami *rupture* perineum, yang disebabkan oleh keletihan, hal ini bisa

dihubungkan dengan jenis pekerjaan seseorang dimana orang yang bekerja sebagai ibu rumah tangga mempunyai kesibukan yang menimbulkan kelelahan fisik.

Paritas mempunyai pengaruh terhadap kejadian *rupture* perineum, pada ibu dengan paritas satu atau ibu dengan primipara memiliki resiko lebih besar untuk mengalami robekan perineum dari pada ibu dengan paritas lebih dari satu. Hal ini dikarenakan jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-otot perineum merenggang. Robekan perineum hampir terjadi pada semua persalinan (primipara) dan tidak menutup kemungkinan terjadi juga pada persalinan berikutnya (multipara) Nurpadayani (2017).

Menurut (Nurpadayani, 2017) semakin besar bayi yang dilahirkan akan meningkatkan resiko terjadinya *rupture* perineum dikarenakan berat badan lahir yang besar berhubungan dengan besarnya janin yang dapat mengakibatkan perineum tidak cukup kuat menahan rengangan kepala bayi dengan berat badan lahir yang besar sehingga pada proses kelahiran bayi dengan berat bayi lahir yang besar sering terjadi *rupture* perineum.

semakin besar bayi yang dilahirkan meningkatkan resiko terjadinya *rupture* perineum.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh antara *Kegel Exercise* terhadap Intensitas Nyeri Perineum di buktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan penurunan rata-rata nyeri perineum setelah melakukan *kegel exercise* selama 7 hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Durahim, et al, 2018) yang melakukan penelitian mengenai hubungan *kegel exercise* terhadap nyeri perineum pada ibu *post partum* di Sudiang Raya Community Health Center Makassar selama 6 hari dengan hasil penelitian yang didapatkan terdapat perbedaan rata-rata nyeri perineum sebelum dan sesudah *kegel exercise* dengan nilai *p-value* 0,005. Peneliti tersebut menyimpulkan bahwa *kegel exercise* efektif terhadap penurunan nyeri perineum.

Hasil penelitian sejalan lainnya dari beberapa peneliti sebelumnya terkait efek *kegel exercise* terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu *post partum*. Penelitian yang dilakukan oleh

Mustafidah & Cahyanti (2020) yang melakukan penelitian selama 7 hari atau satu pekan menunjukkan hubungan *kegel exercise* terhadap nyeri luka perineum pada ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus, hasil studi kasus penelitian ini menunjukkan adanya proses penurunan nyeri diikuti dengan penyembuhan luka perineum lebih cepat terhadap tindakan *kegel exercise*, dikarenakan *kegel exercise* mengenai langsung pada otot panggul atau *pubococcygeal* (PC).

Pengaruh *Kegel Exercise* terhadap Intensitas Nyeri Perineum

Kegel exercise bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot Puboccocygeus (PC) atau pelvic floor muscle, sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. *Kegel exercise* mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih merapat, mempercepat penyembuhan, meredahkan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin (Maya, 2019).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa dengan *kegel exercise* ibu akan

terbiasa menggerakan otot pada daerah perineum yang mengalami luka, kebiasaan ini akan mengurangi implikasi nyeri sampai ke otak sehingga nyeri yang dirasakan oleh ibu akan berkurang, selain itu juga terdapat manfaat lain yaitu luka perineum juga akan segera pulih. Hal ini sesuai dengan teori bahwa manfaat lain dari *kegel exercise* yang dilakukan ibu juga akan membuat ibu merasa lebih nyaman dengan keadaan luka perineum setelah melahirkan karena telah terbiasa digerakkan sehingga sensor nyeri yang dirasakan akan berkurang selain itu manfaat lainnya adalah luka perineum juga akan segera pulih. Efek dari gerakan otot pada *kegel exercise* melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar perineum. Sirkulasi oksigen yang lancar akan mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Peningkatan ketersediaan oksigen secara tidak langsung akan meningkatkan sirkulasi darah sehingga nutrisi untuk penyembuhan luka dapat terpenuhi pada jaringan (Fitri et al., 2020).

Salah satu faktor pendukung yang dapat mempercepat penyembuhan luka perineum

penyebab nyeri perineum adalah melalui anjuran mobilisasi oleh tenaga kesehatan. Mobilisasi tersebut bisa diarahkan dengan berbagai latihan. Bentuk latihan yang dianjurkan, latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, karena dengan latihan kegel dapat memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina sehingga berefek terhadap percepatan proses

DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A. (2016). Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VII(4), 212–216.
- Durahim, D., Awal, M., Anshar, A., & Islam, F. (2018). Effect Difference of Kegel Exercise and Sough Relaxation Exercise to Decrease Perineum Pain of Post-Partum Mother. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 37(3), 107–115.
- Elsebeiy, F. I. (2018). *Comparison of the Effects of Prenatal Perineal Massage Versus Kegel Exercise on Labor Outcome*. 7(3), 43–53. <https://doi.org/10.9790/1959-0703034353>
- Ernawati, E., & PH, L. (2020). Apakah Kegel Exercise Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Urine Ibu Pospartum Pervagiman. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(2), 45–49. <https://doi.org/10.33490/b.v1i2.301>
- Fitri, E. Y., Aprina, A., & Setiawati, S. (2020). Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 179. <https://doi.org/10.26630/jkep.v1>

penyembuhan luka perineum (Maya, 2019).

Terbatasnya penelitian Tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini sehingga tidak bisa menampilkan hasil analisis perbedaan intensitas nyeri perineum antara kelompok yang melakukan *exercise* dengan kelompok yang tidak melakukan *exercise*.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *kegel exercise* terhadap nyeri perineum pada ibu *post partum* di Puskesmas Puuwatu Kendari.

- Iqmy, L. O., & Minhayati, D. (2019). Senam kegel terhadap ruptur perineum pada ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 193–198.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42).
- Khusniyati, E., & Purwati, H. (2018). Influence of Kegel Exercises on Duration of Healing Perineal To Women Postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 31–37.
- Maya, A., Gustirini, R., dan Natalia, R. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Kejadian Edema pada Jahitan Perineum Ibu Postpartum. *Jurnal Masker Medika*, 7(2), 301–305.
- Maya, A. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Kejadian Edema Pada Jahitan Perinium Ibu Postpartum. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (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 Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 7(1), 41–49.
- Nurpadayani, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ruptur Perineum Persalinan Normal Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar 2016. *Media Bidan*, 2(1), 40–49.
- Rahmaniar, S, P, A., Halik, A, A., dan Purnamasari, N. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. 2019, 4(2), 11–19.
- Samiun, Z. (2019). Penerapan Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nyeri Di RSIA Sitti Khadijah III Makassar. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(2), 101–106.
<https://doi.org/10.31605/jhealt.v1i2.272>
- Ulfah, M., Novitasari, D., & Murniati, M. (2019). Combination of pelvic floor and abdominal muscle exercises to reduce perineum pain in postpartum mothers. *MEDISAINS*, 17(2), 33.
<https://doi.org/10.30595/medisains.v17i2.5150>
- Utami, S. (2016). *PERBEDAAN TINGKAT NYERI PADA IBU POST PARTUM YANG MENGALAMI EPISITOMI DENGAN RUPTUR SPONTAN DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Widya L. (2017). HUBUNGAN ANTARA PARITAS DENGAN KEJADIAN RUPTURE PERINEUM (Relationship Between Paritas With The Perium Rupture Event). *Jurnal Darul Azhar Vol 3, No.1 Februari 2017 – Juli 2017: 20 - 27*, 3(01), 20–27.

