

Edukasi *Kegel Exercise* terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Eva Yunitasari^{1*}, An-Nisaa Muddrikah², Feni Elda Fitri³

Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

e-mail: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Abstrak

Kegel exercise adalah salah satu cara penyembuhan luka perineum secara non farmakologis yang efektif dalam membantu mempercepat penyembuhan luka perineum pasca persalinan yang disebabkan oleh robekan pada vagina dan perineum. Fenomena yang terjadi karena penanganan penyembuhan luka perineum yang lambat sehingga mengakibatkan komplikasi seperti terjadinya perdarahan hingga kematian pada ibu nifas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas terkait *kegel exercise*. Metode pelaksanaan melalui penyuluhan interaktif dan demonstrasi cara *kegel exercise* secara langsung serta video. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perubahan kondisi luka ibu nifas setelah diberikan edukasi *kegel exercise*. Diharapkan pihak puskesmas dapat melanjutkan informasi dan edukasi secara jelas dan berkala tentang pengaruh *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka perineum bagi ibu nifas yang lain.

Kata Kunci: *Kegel Exercise, Luka Perineum, Ibu Nifas.*

Abstract

Kegel exercises are an effective non-pharmacological method of healing perineal wounds, helping to accelerate the healing of perineal wounds after childbirth caused by tears in the vagina and perineum. Slow healing of perineal wounds can lead to complications such as bleeding and even death in postpartum women. This community service activity aims to increase postpartum mothers' knowledge about Kegel exercises. The implementation method involves interactive counseling, direct demonstrations of how to perform Kegel exercises, and videos. The results of the activity showed an increase in knowledge, a change in attitude, and an improvement in the condition of the wounds of postpartum mothers after being given education on Kegel exercises. It is hoped that the community health center can continue to provide clear and regular information and education about the effects of Kegel exercises on the healing of perineal wounds for other postpartum mothers.

Keywords: *Kegel Exercise, Perineal Wound, Postpartum Women.*

PENDAHULUAN

Masa postpartum adalah kondisi saat seorang wanita kembali ke kondisi sebelum hamil, yang dapat berlangsung hingga 42 hari. Selama masa ini, banyak wanita mengalami perubahan fisik dan psikologis. Masa postpartum atau masa nifas merupakan periode kritis yang harus mendapat perhatian serius guna mengurangi tingkat kematian pada ibu dan anak. Masa nifas, atau periode pasca

melahirkan, dimulai setelah bayi dan plasenta keluar dari rahim dan berlangsung selama sekitar 6 minggu (Sari & Tahun., 2023).

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat diukur melalui Angka Kematian Ibu (AKI), yang mencakup kematian selama kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh komplikasi terkait kehamilan, bukan karena faktor lain seperti kecelakaan. AKI dihitung berdasarkan jumlah kematian per 100.000 kelahiran hidup. Indikator ini tidak hanya menilai program kesehatan ibu, tetapi juga mencerminkan tingkat kesehatan masyarakat secara keseluruhan, karena sensitivitasnya terhadap peningkatan akses dan kualitas layanan kesehatan (Kemenkes., 2024). Sebagian besar kematian ibu terjadi selama persalinan, terutama akibat pendarahan. Robekan pada vagina dan perineum umumnya terjadi pada ibu nifas. Infeksi pada jahitan yang robek dan perdarahan dari pembuluh darah yang tidak tertutup sepenuhnya dapat terjadi akibat robekan perineum pada ibu. Karena ibu masih dalam kondisi yang rentan, komplikasi mungkin tidak ditangani segera, yang dapat menyebabkan kematian ibu (Yunitasari et al., 2024).

Luka pada perineum umumnya terjadi sebab kepala janin terlalu cepat lahir, persalinan tidak dipimpin sebagaimana mestinya, sebelumnya pada perineum terdapat banyak jaringan pada persalinan dengan distosia bahu. Perawatan luka perineum merupakan pemenuhan kebutuhan untuk menyetatkan daerah paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil (Kurniawan et al., 2020). Robekan yang terjadi di vagina dan perineum dapat memicu perdarahan dengan tingkat keparahan bervariasi. Ruptur perineum adalah penyebab perdarahan yang kedua setelah atonia uteri. Kerusakan perineum juga dapat menyebabkan luka laserasi atau episiotomy dan nyeri jalan lahir yang dapat disebabkan oleh jahitan laserasi atau luka episiotomi. Efek dari terjadinya ruptur perineum pada ibu antara lain terjadinya infeksi pada ruptur jahitan, yang dapat ditularkan di saluran kandung kemih atau di jalan lahir, yang dapat menyebabkan munculnya komplikasi infeksi kandung kemih dan infeksi pada saluran kelahiran. Selain itu, pendarahan juga bisa terjadi akibat pembukaan pembuluh darah yang tidak menutup sepenuhnya. Mengingat kondisi ibu nifas masih lemah, penanganan komplikasi yang lambat dapat mengakibatkan kematian ibu nifas (Aliun et al., 2024).

Luka perineum dapat sembuh lebih cepat jika kompres dingin diterapkan pada area jahitan, luka dibersihkan dengan air hangat, perban diganti secara teratur, asupan protein ditingkatkan, kebersihan tangan dijaga, dan latihan panggul dilakukan. Metode non farmakologis untuk penyembuhan luka perineum meliputi penggunaan rebusan daun sirih merah, obat herbal, konsumsi air asam jawa dan kunyit, serta latihan Kegel (Mamuroh et al., 2023).

Kegel exercise adalah latihan untuk menguatkan otot dasar panggul yang dikembangkan oleh Dr. Arnold Kegel. Otot panggul (*Pubococcygeal muscle/PC*) menempel pada tulang panggul dan berfungsi menggerakkan organ organ di area

tersebut (Gustirini., 2021). Latihan ini sudah bisa dilakukan sejak hari pertama hingga hari ke-10 pasca persalinan untuk mempercepat pemulihan ibu (Kurniawati., 2023). Selain memperkuat otot panggul, kegel exercise juga membantu merapatkan jahitan, mempercepat penyembuhan, dan mengurangi wasir pada ibu nifas jika rutin melakukannya (Parantean & Ni'amah, 2023).

Latihan Kegrel merupakan bagian dari latihan pasca persalinan dan memiliki beberapa manfaat, termasuk mengencangkan jahitan, mempercepat penyembuhan, meredakan wasir, dan meningkatkan kontrol kemih. Latihan pasca persalinan menyebabkan kontraksi dan relaksasi otot panggul, sehingga membantu meredakan ketidaknyamanan perineum, meningkatkan sirkulasi lokal, mengurangi edema, dan mempercepat penyembuhan luka perineum. Salah satu gerakan dalam latihan pasca persalinan adalah latihan Kegrel, yang bermanfaat untuk membantu menyembuhkan luka perineum, meredakan wasir dan varises vulva, meningkatkan kontrol kemih, memulihkan kontrol otot sfingter, dan meningkatkan respons verbal (Ummah, 2024). Tindakan kegel exercise sangat berpengaruh pada penyembuhan luka, karena proses penyembuhan luka perineum berlangsung cepat pada ibu nifas yang rutin melakukan kegel exercise. Hal ini dibuktikan oleh Yunifitri et al (2021) pada hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa ibu nifas yang melakukan kegel exercise mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan *kegel exercise*. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa *kegel exercise* efektif dalam mempercepat pemulihan luka pada ibu pasca persalinan.

Dengan demikian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertema edukasi kegel exercise terhadap penyembuhan luka perineum di wilayah kerja puskesmas natar dan PMB novita mandasari menjadi salah satu bentuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas dalam pemulihan luka perineum pasca persalinan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) di Wilayah Kerja Puskesmas Natar dilakukan secara bertahap untuk memastikan kegiatan berjalan sistematis dan mencapai tujuan yang diharapkan. Tahapan kegiatan terdiri atas empat bagian utama, yaitu analisis lapangan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap analisis lapangan, kegiatan difokuskan pada identifikasi kebutuhan serta permasalahan yang ada di Puskesmas Natar. Tim PkM melakukan koordinasi dengan Ka.UPT yang kemudian dialih tugaskan dengan pemegang program Kesehatan ibu dan anak. Tahap persiapan mencakup seluruh kegiatan penunjang sebelum pelaksanaan di lapangan, seperti materi edukasi/pembelajaran, media berupa; power point, leaflet dan video edukasi. Proses pelaksanaan dibagi dalam 2 tahap, pertemuan pertama dan kedua dihadiri oleh 15 ibu hamil, dengan total sampel 30 ibu hamil.

Kemudian pada PMB Novita terdiri dari 2 ibu postpartum dengan luka perineum menggunakan metode Wawancara, Observasi, dan Dokumentasi (WOD) untuk mengumpulkan data melalui anamnesa dan pengkajian

menggunakan format keperawatan yang telah distandarisasi. Selama tujuh hari, pelaksana melakukan pengulangan implementasi *kegel exercise* yang dilakukan setiap hari dan juga melakukan pemeriksaan serta pengamatan fisik dalam metode observasi.

Tahap terakhir yaitu evaluasi kegiatan, yang dilakukan secara deskriptif dan partisipatif melalui observasi langsung serta wawancara. Evaluasi difokuskan dalam berbagai aspek, yaitu pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dan tahapan *kegel exercise* setelah diberikan edukasi dengan menggunakan kuesioner, serta perubahan luka perineum ibu nifas selama 7 hari mengaplikasikan *kegel exercise* yang diukur menggunakan skala REEDA (*Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik pengetahuan responden

Variabel	Kategori			Total
	Kurang	Cukup	Baik	
Pengetahuan sebelum	23 (76,7%)	5 (16,7%)	2 (6,6%)	30 (100%)
Pengetahuan sesudah	6 (20%)	10 (33,3%)	14 (46,7%)	30 (100%)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan edukasi tentang *kegel exercise*. Hal tersebut sejalan dengan teori sebelumnya bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihat, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia dipergunakan melalui mata dan telinga.

Peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada pelaksanaan penyuluhan ini dari pengetahuan kurang menjadi baik. Pengetahuan ibu hamil meningkat terkait dengan evaluasi dari materi-materi yang diberikan, harapannya ibu hamil tidak hanya berhenti disini dan lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan *kegel exercise* dengan cara membaca, melihat ulang video edukasi serta mencari tahu informasi-informasi dan mengikuti penyuluhan tentang pendidikan kesehatan lainnya (Kasim et al., 2024). Dengan pengetahuan yang baik ibu dapat melakukan perawatan luka perineum dengan baik. Pengetahuan merupakan faktor penting dalam perawatan luka perineum, bila seorang ibu yang memiliki luka perineum kurang pengetahuannya tentang perawatan luka perineum maka ibu berisiko mengalami infeksi yang bisa membahayakan dirinya (Astutik et al., 2024).

Pengetahuan ibu hamil tentang *kegel exercise* dalam perawatan luka perineum berperan sebagai dasar penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang tepat. Ketika ibu memahami tujuan, manfaat, dan cara melakukan latihan Kegel dengan benar, mereka akan memiliki gambaran yang jelas mengenai dampaknya terhadap proses penyembuhan pascapersalinan. Informasi yang benar dan mudah dipahami dapat meningkatkan kesadaran ibu bahwa latihan ini

tidak hanya membantu memperkuat otot dasar panggul, tetapi juga mampu mempercepat pemulihan jaringan perineum, mengurangi nyeri, dan mencegah komplikasi yang mungkin muncul setelah melahirkan (Syadza et al., 2024).

Pemahaman yang baik tersebut kemudian mendorong terbentuknya perubahan sikap yang lebih positif. Ibu hamil yang merasa yakin terhadap manfaat *kegel exercise* cenderung menunjukkan kesediaan yang lebih besar untuk melaksanakannya secara rutin dan konsisten. Sikap positif ini tercermin dalam motivasi, kepercayaan diri, dan kepatuhan ibu dalam merawat kesehatan reproduksinya. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan yang dimiliki ibu hamil, semakin besar peluang terjadinya perubahan sikap yang mendukung perawatan luka perineum secara optimal (Purnamasari et al., 2023). Edukasi *kegel exercise* pada ibu hamil sangat penting karena memberikan pemahaman yang tepat tentang peran latihan tersebut dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pascapersalinan. Dengan edukasi yang baik, ibu hamil menjadi lebih sadar, termotivasi, dan mampu melakukan latihan secara benar dan konsisten, sehingga proses pemulihan berlangsung lebih optimal, nyeri berkurang, serta risiko komplikasi dapat diminimalkan. Edukasi yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif dan kesiapan ibu untuk merawat kesehatan reproduksinya secara mandiri (Nanda et al., 2025).

Tabel 2. Karakteristik penyembuhan luka perineum sebelum implementasi kegel exercise

Subjek	Skor penyembuhan luka (REEDA)	Kesimpulan
Ny. E	Redness: 3 Edema: 3 Ecchymosis: 1 Discharge: 2 Approximation:3 (Total skor: 12)	Penyembuhan luka buruk (>5)
Ny. Y	Redness: 2 Edema: 3 Ecchymosis: 1 Discharge: 2 Approximation:2 (Total skor: 10)	Penyembuhan luka buruk (>5)

Tabel 3. Karakteristik penyembuhan luka perineum sesudah implementasi kegel exercise

Subjek	Skor penyembuhan luka (REEDA)	Kesimpulan
Ny. E	Redness: 0 Edema: 0 Ecchymosis: 0 Discharge: 0 Approximation:1 (Total skor: 1)	Penyembuhan luka kurang baik (1-5)
Ny. Y	Redness: 0 Edema: 0 Ecchymosis: 0 Discharge: 0 Approximation:0 (Total skor: 0)	Penyembuhan luka baik (0)

Subjek 1 (Ny. E); Pengkajian dilakukan pada tanggal 19 Juni 2025 pukul 08.30 WIB di TPMB Novita Mandasari, S. Keb. Dari hasil wawancara diperoleh data identitas yaitu nama Ny. E, usia 27 tahun, status marital yang dimiliki adalah menikah. Kelahiran saat ini adalah kelahiran anak pertama dengan usia kehamilan 37 minggu dan melahirkan secara spontan dengan riwayat episiotomi. Ny. E menganut agama Islam, pendidikan terakhir Ny. E adalah SMA, status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Subyek 2 (Ny. Y); Penilaian dilakukan di TPMB Novita Mandasari S.Keb pada tanggal 26 Juni 2025 pukul 14.00 WIB. Hasil penilaian menunjukkan informasi identifikasi sebagai berikut: Ny. Y, berusia 21 tahun. Status perkawinan Ny. Y adalah sudah menikah. Usia kehamilan 36 minggu menunjukkan bahwa ini adalah kehamilan pertamanya. Ny. Y adalah seorang wanita Muslim yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dan telah menyelesaikan pendidikan menengah atas. sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

Hasil akhir yang diperoleh terkait pengukuran luka perineum didapatkan skor REEDA sebelum dan sesudah dilakukan implementasi kegel exercise yang kemudian menunjukkan adanya perubahan signifikan. Dari delapan partisipan diatas saat pengkajian masuk kriteria penyembuhan luka buruk dan diakhir evaluasi masuk kedalam kriteria penyembuhan luka baik dan cukup baik. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh kegel exercise, ibu postpartum yang diberikan kegel exercise penyembuhannya lebih cepat, berbeda dengan ibu postpartum yang tidak diberikan *kegel exercise* penyembuhannya lebih lama (Purnamasari et al., 2023).

Faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong adalah beberapa faktor yang mempengaruhi laserasi perineum. Faktor maternal termasuk perineum yang rapuh dan oedema, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan prosedur seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forseps, versi ekstraksi dan embriotomi, dan varikosa pada pelvis dan jaringan parut pada vagina dan perineum. Beberapa jam setelah cedera, luka buruk pada fase inflamasi muncul dan bertahan 5-7 hari. Kemerahan, kemungkinan pembengkakan, peningkatan suhu lokal (atau, dalam kasus luka yang luas, periksisia sistematis), dan nyeri adalah tanda-tanda inflamasi yang umum. Jumlah sel radang berkurang dan jumlah fibroblas meningkat selama transisi dari fase inflamasi ke fase proliferasi (Yusnanda & Pratiwi., 2023).

Luka adalah rusaknya struktur dan fungsi anatomis kulit normal akibat proses patologis yang berasal dari internal dan eksternal, serta mengenai organ tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah faktor lokal, seperti oksigenasi, hematoma dan lain-lain. Faktor umum, terdiri dari usia, nutrisi, sepsis, steroid dan obat-obatan. Faktor lainnya adalah gaya hidup dan mobilisasi (Girsang & Elfira, 2023). Banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka, dan setiap responden mengalami proses penyembuhan luka yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegel exercise jika dilakukan dengan benar dan terarah, dapat meningkatkan kemampuan fisik manusia, terutama jika dilakukan dengan benar. Kegel exercise dapat memperkuat otot-otot

dasar panggul, terutama otot pubococcygeal, sehingga wanita dapat memperkuat otot saluran kemih dan otot-otot saluran (Hartati et al., 2023).

Manfaat kegel exercise untuk penyembuhan luka meliputi peningkatan sirkulasi di daerah perinum, membantu penyembuhan perineum setelah episiotomi atau robek, dan mengurangi kemungkinan munculnya wasir. Senam kegel yang dilakukan oleh ibu memiliki banyak manfaat, terutama untuk penyembuhan luka di perineum akibat operasi episiotomy. Penyembuhan luka yang lebih cepat dapat mengurangi risiko infeksi karena luka pada tubuh ibu. Oleh karena itu kegel exercise harus dilakukan secara teratur oleh ibu postpartum (Syadza et al., 2024).

Proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang melakukan senam kegel yang dilakukan selama 6 hari hasilnya penyembuhan luka yang sangat baik. Hal ini disebabkan karena senam kegel yaitu gerakan gerakan otot (pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek dari otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar seperti perinium. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenasi (meningkatnya ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka). Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung bahwa kegel exercise dapat dijadikan intervensi non farmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum (Afni & Ristica, 2021).

SIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu edukasi kegel exercise pada ibu hamil dan implementasinya pada ibu nifas dipeoleh kesimpulan bahwa edukasi *kegel exercise* pada ibu hamil sangat penting karena memberikan pemahaman yang tepat tentang peran latihan tersebut dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pascapersalinan. Dengan edukasi yang baik, ibu hamil menjadi lebih sadar, termotivasi, dan mampu melakukan latihan secara benar dan konsisten, sehingga proses pemulihan berlangsung lebih optimal, nyeri berkurang, serta risiko komplikasi dapat diminimalkan. Adapun dalam karakteristik penyembuhan luka didapatkan perubahan skor REEDA dari hari pertama penerapan sampai dengan hari ketujuh, dimana kondisi luka awal partisipan tergolong penyembuhan luka buruk (*poor wound healing*) menjadi kategori penyembuhan luka baik (*good wound healing*). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penyembuhan luka pada ibu postpartum yang melakukan kegel exercise dengan penyembuhan luka yang lebih baik. Artinya bahwa kegel exercise dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Selain itu faktor lain yang dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka yaitu perawatan vagina dengan benar dan pemenuhan nutrisi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R., & Ristica, O. D. (2021). The Relationship of Kegel Exercise with Perineum Wound Healing In Postpartum Mothers at PMB Dince Safrina Pekanbaru. *Science Midwifery*, 10(1, October), 488-491.
- Aliun, F. W., Yunitasari, E., & Fitri, F. E. (2024). Efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap nyeri luka episiotomi pada ibu post partum. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i1.456>
- Astutik, R. Y., Santiana, M. R. P., Siwi, R. P. Y., & Nursanti, D. P. (2024). Education on Kegel Exercises as an Effort to Accelerate Healing of Perineal Wounds in Postpartum Mothers at the Driyorejo Gresik Community Health Center. *Journal of Community Engagement in Health*, 7(2), 228-233.
- Girsang, B. M., & Elfira, E. (2023). A Literature Review on Postpartum Perineal Wound Care: Epidemiology, Impact, and Future Interventions. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 11(F), 73-80. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2023.11073>
- Gustirini, R., Pratama, R. N., & Maya, R. A. A. (2020, July). The effectiveness of Kegel exercise for the acceleration of perineum wound healing on postpartum women. In 1st International Conference on Science, Health, Economics, Education and Technology (ICoSHEET 2019) (pp. 400-402). Atlantis Press.
- Hartati, S., Sarlis, N., & Arisonaidah, Y. (2023). Efektivitas Kegel Exercise Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Setelah Melahirkan. *Ensiklopedia of Journal*, 5(4), 263-267.
- Kasim, J., Bina Bangsa Majene, Stik., Nani Hasanuddin, S., Alamat, I., Sultan Hasanuddin, J., Banggae Tim, K., Majene, K., & Barat, S. (2024). Perawatan Ibu Post Partum Normal Tentang Perawatan Luka Perineum. *Inovasi Kesehatan Global*, 3, 44-50. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i3.671>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- 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>
- Kurniawati, R. S. (2023). KOSALA. In *Jurnal Ilmu Kesehatan* (Vol. 11, Issue 1).
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., & Hermayanti, Y. (n.d.). Sukmawati: Penatalaksanaan Non Farmakologi Luka Perineum pada Ibu Post Partum Penatalaksanaan Non Farmakologi Luka Perineum Pada Ibu Post Partum: Literatur Review. In *Journal of Maternity Care and Reproductive Health* (Vol. 4).
- Nanda, K. R., Salim, A., Yahya, F. D., & Suriyani, S. (2025). Optimalisasi Pemberian Edukasi Senam Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Kejadian Rupture

Perineum Di Situasi Krisis Kesehatan Di Puskesmas Antang Perumnas Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 9(1), 43-55.

Parantean, W., & Ni'amah, S. (2023). *The Relationship Between Kegel Exercises With Perineum Wound Healing In Post Partum Women At Catubouw Health Center, Catubouw District, Pegunungan Arfak District*. <https://pbijournal.org/index.php/pbi>

Purnamasari, Y. N. J., Soraya, D., & Putri, D. (2023). Pengaruh Senam Kegel dan Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum Normal. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(3), 123-130.

Sari, F. M., & Tahun, O. D. (2023). Analisa faktor budaya dengan penyembuhan luka perineum post partum di PMB Siti Salmah tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2).

Syadza, A., Farlikhatun, L., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (n.d.). Effectiveness Of Kegel Exercises To Reduce Pain And Healing Perineal Wounds In Post Partum Women At The Zahrotul Ummah Clinic. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK>

Yunifitri, A., & Aulia, D. L. N. (2022). Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 13(1).

Yunitasari, E., Fitri, F. E., & Marliyana, M. (2024). Penerapan air rebusan daun binahong (*anredera cordifolia*) terhadap luka perineum pada ibu postpartum. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 4(1), 59-67. <https://doi.org/10.56922/quilt.v4i1.465>

Yusnanda, F., & Pratiwi, T. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Bersalin Tentang Teknik Meneran Dengan Kejadian Rupture Perineum Di Klinik Pratama Anugrah Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 221-224.