

**ANALISIS PENGETAHUAN DAN TINDAKAN SENAM KEHEL
TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURWOKERTO SELATAN**

Citra Hadi Kurniati, Intan Sari Wulan, Isna Hikmawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jl. Letjen Soeparjo Roestam Km 7 PO Box 229, Purwokerto 53186
Email: citrahadi@yahoo.com (Citra Hadi Kurniati)

ABSTRAK

Selama kehamilan dan persalinan ibu mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Pada saat persalinan ibu bisa mengalami laserasi *perineum*. Laserasi *perineum* dipengaruhi oleh faktor ibu dan janin. Penyembuhan luka *perineum* dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satunya dipengaruhi oleh senam kegel. Fungsi senam kegel yaitu membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Bidan memberikan pengetahuan senam kegel mulai dari masa hamil sampai masa nifas selesai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengetahuan dan tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Jenis penelitian adalah survey analitik, dengan rancangan penelitian korelasional. Metode pendekatan dengan menggunakan *cross-sectional*. Populasi keseluruhan ibu *postpartum* yang ada di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan, sedangkan ibu-ibu *postpartum* dengan luka *perineum* maksimal derajat II di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Pengolahan data dilakukan untuk menganalisis hubungan dua variabel tersebut dengan uji *Chi Square* (χ^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan pengetahuan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas menunjukkan nilai X^2 hitung 11,980 dengan nilai *p value* = 0,003. Sedangkan hubungan tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas perhitungannya menunjukkan X^2 hitung 8,613 dengan nilai *p value* = 0,013. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum* dan terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum*.

Kata kunci: luka *perineum*, senam kegel.

ABSTRACT

Mother experienced physical change during pregnancy and delivery such as loosing-fitting abdominal wall, vagina, and pelvic muscles. During the delivery mother also might experience perineum laceration. Perineum laceration and its healing was affected by mother and baby factors. One of the factors was kegel exercise. The advantages were neater stiches, accelerating healing, relieving hemorrhoid, improving control over urine.

Midwife gave the knowledge on kegel exercise during the pregnancy period until the end of puerperium. The aim of this study was to analyze knowledge and treatment of kegel exercise to perineum healing on puerperal mother in the working area of Purwokerto Selatan Health Center. The research used analytical survey with correlational design and cross-sectional approach. The population was all post-partum mothers in the working area of Purwokerto selatan Health Center, while the samples were mothers with perineum wound maximum degree II in the working area of Purwokerto Selatan Health center. Data analysis was done to analyze two variables by chi test. The result showed that the correlation of kegel exercise knowledge to perineum wound healing was X^2 count 11.980 with p value = 0.003. While the correlation of kegel exercise to perineum wound healing was X^2 count 8.613 with p value = 0.013. There was significant relation between kegel exercise and its knowledge to perineum wound healing.

Key words: *perineum wound healing, kegel exercise.*

Pendahuluan

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Selama kehamilan dan persalinan, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi *perineum*. Laserasi *perineum* merupakan robekan yang terjadi pada *perineum* sewaktu proses persalinan. Laserasi *perineum* dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III, dan derajat IV.

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali (Wulandari dan Handayani, 2011). Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul. Senam ini bisa dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan

pemulihan. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Otot panggul atau PC (*Pubococcygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widianti dan Proverawati, 2010).

Menurut Wulandari dan Handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan Puspitaningtyas dan Harjanti pada bulan Agustus tahun 2009 di Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan teknik perawatan dengan kesembuhan luka *perineum* pada ibu nifas. Bidan memberikan pengetahuan, pemahaman senam kegel dan contoh pelaksanaan senam mulai dari sejak ibu hamil dan dapat diterapkan mulai masa hamil sampai masa nifas selesai. Senam kegel selain sederhana dan mudah dilakukan, hanya membutuhkan beberapa menit dalam sehari.

Dari penelitian di atas yang berdasar pada teori teknik perawatan dan kesembuhan luka *perineum*, maka penulis tertarik untuk memilih penelitian "Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka *Perineum* Maksimal Derajat II" mengingat senam kegel juga merupakan bagian dari teknik perawatan *perineum* seperti dalam teori yang dikemukakan oleh Danuatmadja (2003).

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yaitu korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu *postpartum* yang ada di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu-ibu *postpartum* dengan luka *perineum* maksimal derajat II di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu pengetahuan dan tindakan senam kegel, sedangkan variabel terikatnya adalah penyembuhan luka *perineum*. Analisis data dilakukan secara deskriptif analitik. Analisis secara analitik untuk mengetahui hubungan faktor

pengetahuan, tindakan senam kegel dan penyembuhan luka *perineum*. Pengolahan data dilakukan untuk menganalisis hubungan kedua variabel tersebut dengan uji *chi square* (χ^2).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

a. Analisis Univariat

Hasil pengumpulan data pada 44 responden didapatkan data umum sebagai berikut:

1) Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

2) Variabel Penelitian

Variabel bebas penelitian ini adalah pengetahuan dan tindakan senam kegel. Sedangkan penyembuhan luka *perineum* adalah sebagai variabel terikat.

b. Analisis Bivariat

Hubungan pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum* di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan akan ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur, tingkat pendidikan, paritas, dan pekerjaan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	%
1.	Umur	<20 tahun	9	20,5
		20-35 tahun	33	75,0
		>35 tahun	2	4,5
2.	Tingkat pendidikan	SD	5	11,4
		SMP	7	15,9
		SMA	17	38,6
		D3	6	13,6
		S1	9	20,5
3.	Paritas	Primipara	18	40,9
		Multipara	26	59,1
4.	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	16	36,4
		Swasta	6	13,6
		Wiraswasta	10	22,7
		PNS	12	27,3

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan dan tindakan senam kegel ibu nifas serta tingkat penyembuhan luka *perineum* di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	%
1.	Pengetahuan	Kurang	17	38,6
		Cukup	13	29,5
		Baik	14	31,8
2.	Tindakan	Tidak pernah	19	43,2
		Kadang-kadang	14	31,8
		Sering	11	25,0
3.	Kesembuhan	Sebagian	15	34,1
		Cepat	29	56,9

Tabel 3. Tabel hubungan pengetahuan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan

No	Tingkat Pengetahuan Senam Kegell	Tingkat Kesembuhan		Jumlah
		Sebagian	Cepat	
1.	Kurang	10 (58,8%)	7 (41,2%)	17 (100%)
2.	Cukup	5 (38,5%)	8 (61,5%)	13 (100%)
3.	Baik	0	14 (100%)	14 (100%)
	Jumlah	15 (34,1%)	29 (100%)	44 (100%)
	χ^2		11,980 ²	
	P value		0,003	

Untuk menganalisa hubungan pengetahuan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas dengan luka *perineum* maksimal derajat II tersebut, maka dilakukan uji statistik *chi-square*. Hasil perhitungan menunjukkan X^2 hitung 11,980 dengan nilai *P value* = 0,003 kurang dari $\alpha = 0,05$, maka

dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum*.

Hubungan pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum* di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabel hubungan tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan

No	Tindakan Senam Kegell	Tingkat Kesembuhan		Jumlah
		Sebagian	Cepat	
1.	Tidak pernah	10 (52,6%)	9 (47,4%)	19 (100%)
2.	Kadang	5 (35,7%)	9 (64,3%)	14 (100%)
3.	Sering	0	11 (100%)	11 (100%)
Jumlah		15 (34,1%)	29 (65,9%)	44 (100%)
X^2		8,613²		
<i>P value</i>		0,013		

Untuk menganalisa hubungan tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas dengan luka *perineum* tersebut maka dilakukan uji statistik *chi-square* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan menunjukkan X^2 hitung 8,613 dengan nilai *P value* < 0,05 yaitu 0,013 maka dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara

tindakan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum*.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu ibu nifas ≤ 7 hari yang melahirkan di BPS (Bidan Praktek Swasta) atau klinik bersalin atau rumah sakit di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan dengan luka *perineum* maksimal

derajat II. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 44 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau 75% berusia antara 20–35 tahun. Usia tersebut termasuk dalam dewasa awal dimana salah satu tugas perkembangannya adalah membina hubungan intim melalui pernikahan dan memperoleh keturunan. Selain itu, usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan tentang senam nifas yang diperoleh oleh ibu post partum semakin membaik (Notoatmodjo, 2005). Semakin dewasa umur seseorang maka akan semakin lebih matang dan lebih baik dalam berpikir dan bertindak dengan peningkatan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki ibu *postpartum* tentang senam nifas dimana ibu berusaha menjadi lebih baik lagi dari tidak tahu menjadi tahu, dari tahu menjadi lebih tahu sehingga mereka dapat mengaplikasikan informasi yang didapatkan khususnya mengenai senam kegel. Informasi yang lebih

banyak mereka dapatkan mengenai senam kegel menjadikan mereka mengerti tentang manfaat senam kegel pada masa nifas. Tetapi faktor usia ini bukan yang utama dalam mempengaruhi pengetahuan karena pengetahuan harus didukung oleh faktor yang lain, seperti faktor pendidikan, paritas atau pengalaman melahirkan, dan pekerjaan.

Sedangkan pada karakteristik tingkat pendidikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atau 38,6% responden yaitu sebanyak 17 orang berpendidikan SMA. Hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2003) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang semakin banyak tentang senam kegel akan memicu atau menimbulkan keinginan untuk melakukan senam kegel yang kemudian aplikasi dari keinginan tersebut yang mempengaruhi tingkat penyembuhan luka yaitu kurang dari 1 minggu (sembuh cepat).

Faktor pengalaman melahirkan juga dapat berpengaruh pada penyembuhan luka *perineum*. Hal ini dikarenakan ibu atau seseorang dapat mengingat pengalamannya pada masa nifas sebelumnya sebagai acuan dalam merawat diri dan bayinya untuk lebih baik lagi. Maka jumlah anak sangat berpengaruh dalam memperoleh pengalaman masa nifas, terutama pada proses penyembuhan luka *perineum*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau 59,1% yaitu 26 orang memiliki pengalaman melahirkan ≥ 1 kali.

Faktor pekerjaan juga berpengaruh terhadap pendapatan atau penghasilan seseorang, semakin tinggi pendapatan seseorang maka semakin mudah seseorang mendapatkan informasi yang diperlukan. Selain itu, untuk mendapatkan informasi juga memerlukan waktu dan hal ini berkaitan dengan waktu bekerja ibu apakah terdapat hari atau jam dimana ibu dapat menggali informasi/mengikuti program-program yang berkaitan dengan informasi tersebut atau waktu bekerja ibu seharian penuh dan

setiap hari, sehingga ibu tidak bisa mendapatkan informasi. Keadaan tersebut ditunjukkan pada Tabel 1 bahwa sebagian besar responden atau 36,4% yaitu 16 orang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini dikarenakan walaupun ibu rumah tangga memiliki waktu luang yang banyak namun biasanya waktu tersebut hanya digunakan untuk berlutut dengan aktivitasnya di rumah setiap hari dan ibu rumah tangga hanya datang ke bidan untuk memeriksakan kandungannya saja sehingga informasi hanya didapatkannya dari 1 sumber saja (tidak maksimal).

2. Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel

a. Pengetahuan Senam Kegel

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden, kebanyakan responden kurang mengetahui senam kegel dengan baik yaitu sebanyak 17 orang (38,6%). Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan, media informasi, lingkungan, tingkat ekonomi, pengalaman, dan usia. Pengetahuan merupakan hasil

dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan melalui pancaindra yang sebagian besar didapatkan melalui mata dan telinga. Berdasarkan hasil analisa kuesioner, didapatkan sebanyak 18 responden tidak mengetahui bahwa salah satu manfaat senam adalah mencegah ngompol/ besar dan keadaan yang menjadi beban otot panggul adalah kehamilan dan kegemukan serta batuk berat. Namun dari hasil analisa kuesioner juga terdapat sebanyak 33 responden mengetahui bahwa memudahkan kelahiran bayi dan mengencangkan otot vagina merupakan keuntungan senam kegel.

b. Tindakan Senam Kegel

Untuk hasil penelitian tindakan senam kegel, dari 44 responden terdapat sebanyak 19 orang (43,2%) yang tidak pernah melakukan senam kegel. Jumlah responden yang tidak pernah melakukan senam kegel sedikit lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak mengetahui senam kegel karena responden

dengan pengetahuan senam kegelnya baik ataupun cukup belum tentu melakukan senam kegel, sehingga orang-orang seperti itu menambah jumlah responden yang tidak melakukan senam kegel selain responden yang tidak mengetahui senam kegel seperti diuraikan di atas. Namun pengetahuan yang baik akan memacu seseorang untuk mengaplikasikan informasi yang didapatnya menjadi sebuah tindakan yaitu melakukan senam kegel. Seperti yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010), pengetahuan atau kognitif merupakan domain sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan dari pengalaman ternyata perilaku didasari oleh pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2012) bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam nifas.

Berdasarkan hasil analisa kuesioner didapatkan data terdapat sebanyak 32 yang melakukan senam kegel yaitu

melakukan senam kegel selama 6 detik, melakukan senam kegel selama kurang lebih 20 menit setiap hari, dan melakukan kegiatan tegang-lepas (keadaan mengencangkan otot vagina - otot *perineum* - anus selama beberapa detik, dan kemudian mengendorkannya atau rileks) secara berulang-ulang pada 1-2 hari setelah melahirkan. Namun hasil analisa juga terdapat sebagian kecil yang melakukan senam kegel segera setelah melahirkan.

3. Penyembuhan Luka *Perineum*

Berdasarkan hasil penelitian pada tingkat penyembuhan luka *perineum*, terdapat hampir seluruh responden kesembuhan lukanya cepat yaitu 29 orang (65,9%), dan sisanya kesembuhannya sedang. Dalam penelitian ini tidak ada responden yang kesembuhan luka *perineum*-nya lambat. Hal ini dikarenakan selain melakukan senam kegel sebagai upaya mempercepat penyembuhan luka *perineum* atau tidak tetapi cepat lambatnya kesembuhan luka dipengaruhi banyak faktor lain seperti status gizi, lingkungan,

pengetahuan, tradisi, penanganan petugas, personal *hygiene*, aktivitas berlebih, dan lain-lain, seperti yang diungkapkan oleh Smelzer (2002).

4. Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka *Perineum*

a. Hubungan Pengetahuan Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka *Perineum*

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa ada hubungan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum* maksimal derajat II. Menurut Zury (2011) yang dikutip oleh Mukarramah (2013) bahwa pengetahuan ibu tentang perawatan pascapersalinan sangat menentukan lama penyembuhan luka *perineum*. Selain itu menurut Danuatmadja (2003) cara-cara yang bisa dilakukan untuk merawat luka *perineum* di antaranya: (1) selalu mengganti pembalut setiap 4-6 jam, (2) melepaskan pembalut dari muka ke belakang untuk menghindari pertebaran bakteri dari anus ke vagina, (3) alirkan atau bilas dengan menggunakan air hangat, lalu keringkan dengan

kain pembalut atau handuk dengan cara ditepuk-tepuk, selalu dari arah muka ke belakang, (4) jangan dipegang sampai area tersebut pulih, (5) rasa gatal para sekitar jahitan nomal dan merupakan tanda penyembuhan, (6) berbaring pada sisi tubuh, hindari berdiri atau duduk lama untuk mengurangi tekanan pada daerah tersebut (7) lakukan latihan kegel sesering mungkin guna merangsang peredaran darah sekitar *perineum*. Mengingat bahwa senam kegel adalah bagian dari bentuk perawatan pascapersalinan, sehingga bila pengetahuan ibu kurang, maka akan mempengaruhi lama penyembuhan luka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningtyas dan Harjanti (2011) bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan teknik perawatan dengan kesembuhan luka *perineum* pada ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas yang menunjukkan responden yang pengetahuan

senam kegelnya baik, seluruhnya penyembuhan lukanya cepat, dan responden yang pengetahuan senam kegelnya cukup, sebagian besar penyembuhannya cepat, sedangkan responden yang tidak mengetahui senam kegel, hanya sebagian kecil saja yang penyembuhannya cepat. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian maka diasumsikan bahwa pengetahuan sangat berpengaruh terhadap penyembuhan luka. Hal ini karena responden yang sudah mengetahui senam kegel dan berbagai manfaatnya akan termotivasi untuk melakukannya sehingga proses penyembuhan luka *perineum* pada massa nifas baik dan cepat. Hal ini juga dikarenakan pendidikan responden rata-rata lulusan SMA dan perguruan tinggi yang membuatnya lebih cepat tanggap terhadap informasi yang diberikan tenaga kesehatan/bidan serta ada usaha untuk menggali suatu informasi yang belum diketahuinya.

b. Hubungan Tindakan Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka *Perineum*

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa ada hubungan antara pengetahuan senam kegel dengan penyembuhan luka *perineum* maksimal derajat II. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Brayshaw (2008) bahwa dengan melakukan senam kegel akan membuat adanya kontraksi dan relaksasi otot-otot dan membantu meredakan ketidaknyamanan pada *perineum* dengan meningkatkan sirkulasi lokal dan mengurangi edema. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Dewi dkk. (2010) yang menunjukkan bahwa kecepatan penyembuhan luka *perineum* yang melakukan mobilisasi dini selama 2-4 jam dan selama 6-8 jam masing-masing sebagian besar dalam kategori cepat. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka asumsi peneliti bahwa tindakan senam kegel sangat berpengaruh terhadap penyembuhan luka karena responden yang dengan

rutin melakukan senam kegel maka proses penyembuhan luka *perineum*-nya cepat. Hal ini juga dikarenakan responden rata-rata berumur antara 20-35 tahun yang masih dalam masa reproduksi sehingga proses penyembuhan lukanya cepat.

5. Keterbatasan Penelitian

Pada proses penelitian, peneliti kehilangan waktu observasi hari ke-3 pada beberapa pasien yang akhirnya didapatkan dengan wawancara maka hasil kurang objektif. Sehingga untuk meningkatkan objektivitas dan mencegah hal tersebut terulang maka peneliti meminta bantuan asisten bidan untuk mengisi lembar observasi bila ibu datang untuk kontrol pada hari ke-3 *postpartum*.

Kesimpulan

1. Sebagian besar umur ibu nifas berada pada kelompok umur 20 – 35 tahun, sedangkan tingkat pendidikan ibu nifas paling banyak sampai pada jenjang SMA, sementara itu sebagian besar ibu nifas memiliki jumlah paritas sebanyak lebih dari satu kali, dan sebagian besar ibu nifas di wilayah

- kerja Puskesmas Purwokerto Selatan tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga.
2. Sebagian besar responden kurang mengetahui senam kegel dengan baik.
 3. Sebagian besar responden tidak pernah melakukan senam kegel.
 4. Hampir seluruh responden penyembuhan luka *perineum*-nya cepat.
 5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas dengan nilai *P value* = 0,003.
 6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas dengan nilai *P value* = 0,013.

Saran

Diharapkan BPM/BPS, klinik bersalin, dan rumah sakit yang berada di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan, maupun Puskesmas Purwokerto Selatan dapat memberikan informasi berupa pendidikan kesehatan mengenai senam kegel serta dukungan kepada setiap ibu nifas sehingga ibu dapat termotivasi untuk melaksanakannya. Diharapkan ibu

nifas dapat melakukan senam kegel dengan baik sebagai aplikasi dari informasi yang didapatkannya dari bidan/ tenaga kesehatan lain baik itu pada saat ANC atau pada saat setelah melahirkan agar ibu dapat merasakan langsung manfaat senam kegel.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Y., 2010. *Asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Brayshaw, 2008. *Senam hamil dan nifas*. Jakarta: EGC.
- Danuatmaja, B., 2003. *40 hari pasca persalinan*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dewi, D. Ratnawati, R., Berlian, I., 2010. *Hubungan mobilisasi dini dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada ibu postpartum di seluruh wilayah kerja puskesmas Singosari Kabupaten Malang*. www.ejournal.umm.ac.id
- Mukarramah, 2013. Hubungan pemenuhan nutrisi dan personal hygiene dalam masa nifas dengan penyembuhan luka perineum di Klinik Sehat Harapan Ibu Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. Skripsi. Program Studi Kebidanan, STIKES U'Budiyen Banda Aceh.
- Notoatmodjo, S., 2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitaningrum, N. 2012. Hubungan antara tingkat pengetahuan dan pelaksanaan senam nifas dengan kecepatan proses involusi uterus. *Jurnal Kebidanan*, 1(1):27.
- Puspitaningtyas, A.H. dan Harjanti, A.I., 2009. Hubungan Tingkat Pengetahuan Teknik Perawatan dengan Kesembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Kota Semarang. *Jurnal Dinamika Kebidanan*, 1(2):1-11.
- Smeltzer, S.C. 2002. *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.
- Widianti, A.T., Proverawati, A., 2010. *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, S.R. dan Handayani, S., 2011. *Asuhan kebidanan ibu nifas*. Jatirejo: Gosyen Publishing.