

**EFEKTIFITAS SENAM KEGEL TERHADAP KUALITAS
PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DERAJAT I-II
PADA MASA NIFAS DI TPMB Hj. UMIL
FAHMI, A.Md.Keb KOTA PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

RAHMI SYUFAIRAH

NIM: 2110332026

Pembimbing:

1. Ulfa Farrah Lisa, SST, M.Keb
2. dr. Puja Agung Antonius, Sp.OG, Subs. Onk (K)

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF KEGEL EXERCISE ON THE QUALITY OF PERINEAL WOUND DEGREE I-II DURING POSTPARTUM PERIOD AT TPMB Hj. UMIL FAHMI A.MD.KEB PADANG CITY

By

**Rahmi Syufairah, Ulfa Farrah Lisa, Puja Agung Antonius, Rauza Sukma
Rita, Aldina Ayunda Insani, Dina Taufia**

The childbirth process involves perineal tears in almost 90% of cases, whether with or without an episiotomy. Globally, there are approximately 2.7 million cases of perineal rupture among mothers giving birth, with the incidence rate in Indonesia reaching 85% of 20 million mothers. One of the treatments to accelerate the healing of perineal wounds is Kegel exercises. The aim of this study is to determine the effectiveness of Kegel exercises on the healing of first and second degree perineal tears in postpartum mothers at TPMB Hj. Umil Fahmi, A.Md.Keb, Padang City.

The type of research used is Quasi-Experimental with a Posttest Only Control Group Design approach. Sampling was done using consecutive sampling techniques with a sample size of 30 postpartum mothers (15 intervention groups performing Kegel exercises and 15 control groups not performing Kegel exercises) who experienced first and second-degree perineum rupture at TPMB Hj. Umil Fahmi, A.Md.Keb Kota Padang. Statistical tests used the Mann-Whitney test.

The results of the study after treatment showed that wound healing based on the REEDA score in the intervention group had a median value of 0 (SD: 0.834), which was lower compared to wound healing based on the REEDA score in the control group with a median value of 2 (SD: 0.990). Based on statistical tests, a P-value of $0.001 < \alpha 0.05$. From the analysis results, it is concluded that there is an effectiveness of Kegel exercises on the quality of healing of first and second-degree perineal tears during the postpartum period at TPMB Hj. Umil Fahmi, A.Md.Keb in Padang City..

It is hoped that the results of this study can be applied by postpartum mothers as an effort to heal perineum wounds and reduce delays in perineum wound healing. Additionally, the management of Kegel exercises can accelerate the healing process of perineal wounds.

Keywords: *perineal wound healing, kegel exercises*

ABSTRAK

EFEKTIFITAS SENAM KEGEL TERHADAP KUALITAS PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DERAJAT I-II PADA MASA NIFAS DI TPMB Hj. UMIL FAHMI, A.Md.Keb KOTA PADANG

Oleh

**Rahmi Syufairah, Ulfa Farrah Lisa, Puja Agung Antonius, Rauza Sukma
Rita, Aldina Ayunda Insani, Dina Taufia**

Proses persalinan hampir 90% mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi. Kasus ruptur perineum pada ibu bersalin di seluruh dunia sekitar 2,7 juta orang, angka kejadian rupture perineum di Indonesia mencapai 85% dari 20 juta ibu bersalin. Salah satu asuhan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum adalah senam kegel. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum derajat I-II pada ibu masa nifas di TPMB Hj. Umil Fahmi, A.Md.Keb Kota Padang.

Jenis penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *Posttest Only Control Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang ibu postpartum (15 kelompok intervensi yang melakukan senam kegel dan 15 kelompok kontrol yang tidak melakukan senam kegel) yang mengalami rupture perineum derajat I-II di TPMB Hj. Umil Fahmi, A.Md.Keb Kota Padang. Uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian setelah diberikan perlakuan didapatkan penyembuhan luka berdasarkan skor REEDA pada kelompok intervensi dengan nilai median 0 (SD: 0,834) lebih rendah dibandingkan dengan penyembuhan luka berdasarkan skor REEDA pada kelompok kontrol dengan nilai median 2 (SD: 0,990). Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai *P-value* sebesar $0,001 < \alpha 0,05$. Dari hasil analisis disimpulkan bahwa ada efektivitas senam kegel terhadap kualitas penyembuhan perineum derajat I-II pada masa nifas di TPMB Hj. Umil Fahmi, A.Md.Keb Kota Padang.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dilakukan oleh ibu postpartum sebagai upaya dalam penyembuhan luka perineum dan mengurangi keterlambatan dalam penyembuhan luka perineum. Serta penatalaksanaan dengan melakukan senam kegel untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

Kata Kunci : Penyembuhan Luka Perineum, Senam Kegel