

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fitri EY, Aprina A, Setiawati S. Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sai Betik*. 2020;15(2):179.
2. Lestari A, Anita N. Efektivitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Peneliti Perawat Prof*. 2023;6(1):79–84.
3. M MS, Lisca SM. Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Sirih Dan Jus Nanas Terhadap Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Jagakarsa Tahun 2023. 2024;4:6220–30.
4. Camelia R, Astriana W, Afriani B. Kejadian ruptur perineum ditinjau dari umur dan paritas ibu incidence of perineal rupture in terms of maternal age and parity. *Jurnal Masker Medika*. 2023;11:271–6.
5. Oktober N, Trianita D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Lama Penyembuhan Laserasi Perineum Ibu Nifas Di Puskesmas Singotrunan-Banyuwangi. 2023;1(4).
6. Skala D, Di R, Jeanne PMB, Sit S, Kes M, Lestari NS, et al. Pengaruh Pemberian Gel Daun Binahong Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum. 2024;8(1).
7. Sulisnani A, A LD, Utami AS, Fatonah NN, Septiani V, Ice N. Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *Jurnal Peneliti Kesehatan Suara Forikes*. 2022;I(4):212–6.
8. Purwaningrum RB, Herawati I. Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Wellnees Heal Mag Lit*. 2020;2(Agustus):124–37.
9. Idaman M, ., N. Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. 2019;10(1):39.
10. Yunifitri A, Aulia DLN. Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perineum. 2022;13(1):55–64.
11. Karo Karo HY, Perangin angin SY, Sihombing F, Chainny Rhamawan. Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;3(2):118–28.
12. Syadza A, Farlikhatun L, Tinggi S, Kesehatan I, Nusantara A. Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara. 2024;13(1).
13. Sutanto A vita. Asuhan kebidanan nifas dan menyusui teori dalam praktik kebidanan profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019. 7 hal.

14. Febrianti, Aslina. *Praktik Klinik Kebidanan I Teori dan Implementasinya dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta; 2022. 76 hal.
15. Soetrisno, Cahyono EB, Novika RGH, Nurinasari H, Suratih K, Kamilda MR. *Dukungan Psikokuratif Masa Nifas dan Menyusui* [Internet]. Malang; 2023. 1–4 hal.
16. Walyani ES, Purwoastuti E. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Yogyakarta; 2021. 2–3 hal.
17. Azizah N, Rosyidah R. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui* [Internet]. Santika SB, Multazam MT, editor. Sidoarjo: UMSIDA Press; 2019. 28, 36–37 hal.
18. Sukma F, Hidayati E, Jamil SN. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas* [Internet]. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017. 6 hal.
19. Rahmawati EBS. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui* [Internet]. Cahyati Y, editor. Malang: LPPM STIKes Widya Cipta Husada; 2018. 7 hal.
20. Sulfianti, Nardina EA, Hutabarat J, Astuti ED, Muyassaroh Y, Yuliani DR, et al. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan Kita Menulis. Medan; 2021. 23–33 hal.
21. Kasmianti. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. CV. Literasi Nusantara Abadi. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi; 2023. 6 hal.
22. Fairus M, Purwaningsih D, Sumiyati, Pranajaya R. *Buku Ajar Keterampilan Dasar Kebidanan* [Internet]. Purwodadi-Grobogan: CV. Sarnu Untung; 2024. 76–78 hal.
23. Mertasari L, Sugandini W. *Asuhan Masa Nifas dan Menyusui* [Internet]. Depok: PT Raja Grafindo Persada; 2023. 89–96 hal.
24. Untari S, Susanti MM, Kodiyah N, Himawati L. *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi* [Internet]. Penerbit NEM; 2023. 271 hal.
25. Astuti ER, Mbiuwa A, Lahabu SNM, Sayedi SR, Dehi AP, Hasan SF, et al. *Pengantar Anatomi dan Fisiologi untuk Kebidanan* [Internet]. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management; 2023. 60–61 hal.
26. Drake RL, Wayne Vogl A, Mitchell AW. *Grays Anatomy For Students - Upper Limb*. 2015;685–827.
27. Hadriani, Pawestri N, Marbun AH, Muliani, Ningsi A, Adam Y. *Keterampilan Praktek Kebidanan* [Internet]. Jakarta: Media Pustaka Indo; 2024. 141–142 hal.
28. Kurniawti EM, Hardianto G, Azinar AD, Hadi THS. *Rupture Perineum* [Internet]. Paraton H, editor. Surabaya; 2022. 15–16 hal.
29. Wahyuni I, Putrianti B, Muslihah L, Sari DN, Fasimi RH, Nugraeny L, et al.

- Bunga Rampai Patologi Masa Nifas [Internet]. Cilacap: PT Medika Pustaka Indo; 2023. 45–46 hal.
30. Rochmayanti SN, Ummah K. Pijat Perineum Selama Kehamilan Terhadap Kejadian Rupture Spontan [Internet]. Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya; 2019. 19 hal.
  31. Rostika T, Choirunissa R, Rifiana AJ. Pemberian Penggunaan Air Rebusan Daun Sirih Merah Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Derajat I Dan II di Klinik Aster Kabupaten Karawang. *J Ilm Kesehat.* 2020;12(2):196–204.
  32. Sukmawati, Mamuroh L, Nurhakim F, Hermayanti Y. Sukmawati: Penatalaksanaan Non Farmakologi Luka Perineum pada Ibu Post Partum Penatalaksanaan Non Farmakologi Luka Perineum Pada Ibu PostPartum: Literatur Review. *Jurnal Matern Care Reprod Heal.* 2021;4(4):308–22.
  33. Astuti T, Saudah N, Dafroyati Y, Mukhoirotin, Lastari F, Widiastuti YP, et al. Buku Ajar Keperawatan Maternitas [Internet]. Jakarta: Mahakarya Citra Utama; 2023. 242–243 hal.
  34. Fauziyah R, Idayanti T, Anggraeni W. Manfaat Air Rebusan Jahe Merah Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka Laserasi Perineum Pada Ibu Nifas [Internet]. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia; 2024. 19–20 hal.
  35. Savita R, Heryani H, Jayanti C, Suciana S, Mursiti T, Fatmawati DN. Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II [Internet]. Jakarta: Mahakarya Citra Utama; 2023. 55–56 hal.
  36. Puteri VD, Lontaan A, Harahap MH, Mahmudah R, Muliani, Mahayati NMD, et al. Bunga Rampai Masa Nifas dan Permasalahannya [Internet]. Cilacap: PT Media Pustaka Indo; 2024. 147 hal.
  37. Mustafidah S, Cahyanti L. 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* [Internet]. 2020;7(1):41–9.
  38. Hariani WF. Hubungan Senam Kegel dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi.
  39. Andanawarih P, Ulya N. Monograf Khasiat Jamu Kunyit Asam Bagi Ibu Nifas [Internet]. Penerbit NEM; 2021. 44–46 hal.
  40. Ika herlina, Arini kusmintarti S prima. *Jurnal Bidan Srikandi.* Faktor Yang Berhubungan Dengan kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Perfaginam. 2023;(2):0–5.
  41. Hafid RNH. Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Ruptur Perineum Pada Primigravida Di Wilayah Rural. *Jurnal Ber Kesehatan.* 2022;15(1):1–4.
  42. Turiyani. Hubungan Usia Ibu Dan Berat Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan.* 2024;14(2).

43. Candrayanti L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal di Rumah Sakit Bhayangkara Mappaouddang Makassar Tahun 2014. *Jurnal Islam Medika*. 2019;3(2):9–16.
44. Sumarni, Prabandari F, Astuti DP. Pengaruh Faktor Maternal Dan Faktor Neonatal Terhadap Ruptur Perineum Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*. 2020;16(2):1–14.
45. Aminati FR, Yastuti IY, Dewi TM, Husada S. Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1 Sampai Hari Ke 7 di PMB Kartini Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. 2025;9:2390–6.
46. Antini A. Efektifitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. 2019;VII nomor:212–6.
47. Sheeba TT, Raddi SA, Ballad MB. A hospital based randomized controlled trial to evaluate the effectiveness of Kegel's exercise on postpartum perineal laxity. *J SAFOG*. 2011;3(3):157–9.

