

**PENGARUH SENAM KEGEL MEMPERCEPAT  
WAKTU LAMA PENYEMBUHAN LUKA  
PERINEUM PADA IBU NIFAS DI  
PMB MADE WIWIK SUSADHY  
DEWI, AMD.KEB**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Putu Tika Ariani**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN  
PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH SENAM KEGEL MEMPERCEPAT  
WAKTU LAMA PENYEMBUHAN LUKA  
PERINEUM PADA IBU NIFAS DI  
PMB MADE WIWIK SUSADHY  
DEWI, AMD.KEB**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**PUTU TIKA ARIANI  
NIM A1220023**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN  
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Tika Ariani

NIM : A1220023

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kegel Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di PMB Made Wiwik Susadhy Dewi, A.Md.Keb

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut

Mangupura, 18 Februari 2022



Putu Tika Ariani

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH SENAM KEGEL MEMPERCEPAT**  
**WAKTU LAMA PENYEMBUHAN LUKA**  
**PERINEUM PADA IBU NIFAS**

**Diajukan Oleh:**

**PUTU TIKA ARIANI**  
**A1220023**

**Mangupura, Selasa 15 Februari 2022**

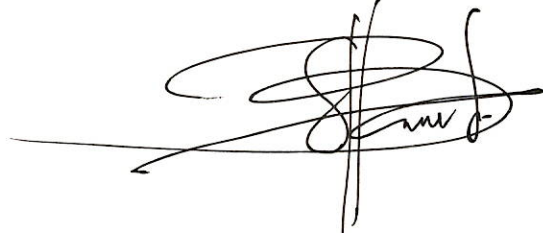
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0818118701**

Pembimbing II



**Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0815019101**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan  
Ketua



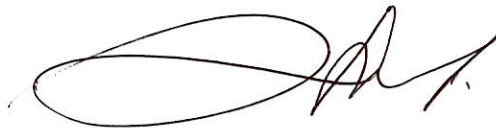
**Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 10 Maret 2022**

Yang terdiri dari :

Penguji Utama



**dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH**  
NIDN: 08121060801

Penguji Satu



**Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0818118701

Penguji Dua



**Ni Made Egar Adhjestiani, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0815019101

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan  
Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2022

Putu Tika Ariani

Pengaruh Senam Kegel Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Pmb Made Wiwik Susadhy Dewi, Amd.Keb

**ABSTRAK**

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai enam minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas

Metode penelitian menggunakan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan desain *Posttest-Only Design (The One-Shot Case Study)*. Penelitian ini memberi perlakuan pada 1 kelompok yang diberikan perlakuan senam kegel. Populasi dalam penelitian adalah ibu nifas hari pertama dengan luka perineum derajat II. Sampel penelitian yaitu semua ibu nifas hari pertama dengan luka perineum derajat II.

Hasil penelitian dari hasil uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti  $<0,05$  sehingga ada pengaruh senam kegel terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Made Wiwik Susadhy Dewi, A.Md.Keb. Dengan pemberian senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum yaitu dengan rata-rata lama penyembuhan luka 6 hari (cepat).

***Kata kunci:*** *ibu nifas, luka perineum, senam kegel*

**HEALTH INTSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESIONAL  
PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, February 2022**

**PUTU TIKA ARIANI**

**Influence Of Kegel Exercises On duration Of Healing Perineal To Woman  
Postpartum At PMB Made Wiwik Susadhy Dewi, A.Md.Keb**

***ABSTRACT***

The puerperium or puerperium period is the period after labor is completed six weeks or 42 days. During the puerperium, the reproductive organs will slowly experience changes as before pregnancy. The purpose of this study was to determine the effect of Kegel exercises on the duration of perineal wound healing in postpartum women

The research method uses Pre-Experimental Design research using Posttest-Only Design (The One-Shot Case Study). This study gave treatment to 1 group which was given Kegel exercise treatment. The population in the study was the first day postpartum women with second degree perineal injuries. The research sample was all postpartum mothers on the first day with grade II perineal injuries.

The results of the study from the Mann-Whitney statistical test results obtained a p-value value of 0.000 which means  $<0.05$  so that there is an effect of Kegel exercises on the healing time of perineal wounds in postpartum mothers at PMB Made Wiwik Susadhy Dewi, A.Md.Keb. By giving Kegel exercises, it can accelerate the healing of perineal wounds with an average wound healing time of 6 days (fast).

Keywords : postpartum mother, perineal wound, Kegel exercise

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal ini dengan judul “Pengaruh Senam Kegel Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M sebagai ketua STIKes Bina Usada Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes STIKes Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKes Bina Usada Bali.
3. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini tepat waktu.
4. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini tepat waktu.
5. Made Wiwik Susadhy Dewi, Amd.Keb telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di PMB (*Praktik Mandiri Bidan*) milik beliau.

6. Kedua Orang tua penulis khususnya Ayah, Ibu, dan saudara yang senantiasa memberikan dukungan, dan doanya untuk keberhasilan ini.
7. Sahabat dan rekan-rekan Mahasiswa Jurusan S1 Kebidanan angkatan 2020 atas segala dukungan, saran dan masukannya.
8. Seluruh pihak yang membantu dalam penelitian Proposal ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan Skripsi ini.

Singaraja, 19 Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR SKEMA .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Konsep Dasar Masa Nifas .....	7
B. Luka Perineum .....	12
C. Senam Kegel .....	21
D. Hubungan Senam Kegel dengan Penyembuhan Luka Perineum .....	24
E. Kajian Empiris.....	26
F. Kerangka Teori .....	29

## **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI**

### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	30
B. Hipotesis.....	30
C. Definisi Operasional .....	31

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Tempat Penelitian .....	35
D. Waktu Penelitian .....	35
E. Etika Penelitian .....	35
F. Alat Pengumpulan Data .....	37
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	37
H. Pengolahan Data.....	39
I. Analisis Data .....	41

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
B. Hasil Analisis Data Univariat.....	43
C. Hasil Uji Bivariat .....	46

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Penelitian.....	48
B. Keterbatasan Penelitian .....	55

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian.....	56
---	----

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	58
------------------	----

B. Saran.....	58
---------------	----

## **DAFTAR PUSTAK**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional pengaruh senam kegel terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.....	32
Tabel 4.1 Desain penelitian <i>Posttest-Only Design</i> .....	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan.....	44
Tabel 5.3 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	44
Tabel 5.4 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jumlah Kehamilan ...	45
Tabel 5.5 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Penyembuhan Luka Setelah Melakukan Senam Kegel Pada Ibu Nifas .....	46
Tabel 5.6 Pengaruh Senam Kegel Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di PMB Made Wiwik Susadhy Dewi, A.Md.Keb .....	46

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Senam Kegel Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas.....	33
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 : Lembar Observasi Lama Penyembuhan Luka Perineum

Lampiran 9 : SOP (*Standar Operasional Prosedure*) Senam Kegel

Lampiran 10 : Hasil *Etichal Approval*

Lampiran 11: Hasil Analisa

Lampiran 12 : Dokumentasi

Lampiran 13 : Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

APN	: Asuhan Persalinan Normal
cm	: Centimeter
kg	: Kilogram
KB	: Keluarga Berencana
ODP	: Orang Dalam Pemantauan
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
SOP :	: <i>Standar Operasional Prosedure</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A., Trisnawati, I., & Darwanti, J. (2016a). Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VII(4), 212–216.
- Antini, A., Trisnawati, I., & Darwanti, J. (2016b). EFEKTIVITAS SENAM KEGEL TERHADAP WAKTU PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL. *EFEKTIVITAS SENAM KEGEL TERHADAP WAKTU PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL*, volume VII. [https://web.archive.org/web/20170430173133id\\_/http://forikes-ejournal.com:80/index.php/SF/article/viewFile/sf201610.74.08/pdf](https://web.archive.org/web/20170430173133id_/http://forikes-ejournal.com:80/index.php/SF/article/viewFile/sf201610.74.08/pdf)
- Ardani, N. M. . (2010). *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kontraksi Otot Dasar Panggul Pada Lansia Wanita Di Banjar Pegok Denpasar Selatan*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Amarina, A. ., Irmayani, & Sudarmi. (2021). Pengaruh Kombinasi Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas. *Jurnal Midwifery Update (MU)*. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
- Antini, A., Trisnawati, I., & Darwanti, J. (2016). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *ISSN*, VII(4), 212–216.
- Bahiyatum. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Bahuyatum. (2014). *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. EGC.
- Bobak, L. J. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. EGC.
- Firrahmawati, L. (2014). *Hubungan Berat Badan Lahir dengan Derajat Ruptur Perineum pada Primipara di BPS Benis Jayonto Tahun 2012*.
- Fitri, E. ., Aprina, & Setiawati. (2019). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 179–184.
- 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>
- Gustirini, R., Pratama, R., Maya, R., & Mardalena. (2020). *The Effectiveness of Kegel Exercise for the Acceleration of Perineum Wound Healing on Postpartum Women*. 27(ICoSHEET 2019), 400–402.

<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.101>

- Hamid, E. (2012). Effect Of Structured Antenatal Kegel Exercises Protocol On Labor Progress Among Women Attending Antenatal Clinic. *Egyptian Nursing Journal*, 3.
- Hastuti, P., Puspitarini, D. ., & Citra, A. (2017). Perbedaan Pengetahuan tentang Vulva Hygiene Masa Nifas pada Primipara dan Multipara di Puskesmas Jagir Surabaya. *Jurnal Stikes Panti Waluyo*, 79.
- Hidayat, A. (2015). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Ilmiah, W. S. (2015). *Buku Ajaran Persalinan Normal*. Nuha Medika.
- Irianto, K. (2014). *Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia (Human Reproductive Biology) untuk Paramedis dan Nonmedis*. Alfabeta.
- Kesehatan, P. (2018). *Data Dan Informasi*.
- Khusniyati, E., & Purwanti, H. (2018). Influence of kegel exercise on duration of healing perineal to women postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 93–99.
- Khusniyati, E., & Purwanti, H. (2018). Influence of kegel exercise on duration of healing perineal to women postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 93–99. <https://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia/article/view/147>
- Mastiningsih, P. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dan Menyusui (Asuhan Keb)*. IN MEDIA.
- Mulyani, S. ., & Rinawati, M. (2013). *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd ed.)*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Peni Puji Lestari (ed.); 4th ed.)*. Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan (T. Rachimhadhi & A. B. Saifuddin (eds.); kelima)*. Tridasa Printer.
- Priscilla, M., Karen, M., & Burke, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah (3rd ed.)*. EGC.
- Rahmawati, E. S. (2013). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan

- Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 5 (2), 43–46.
- Reeder, R. S. (2015). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. EGC.
- Rukiyah. (2011). *Asuhan Kebidanan II*. CV. Trans Info Media.
- Saleha, S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Salemba Medika.
- Smeltzer. (2002). *Referensi Kesehatan*.  
[https://web.archive.org/web/20170430173133id\\_/http://forikes-ejournal.com:80/index.php/SF/article/viewFile/sf201610.74.08/pdf](https://web.archive.org/web/20170430173133id_/http://forikes-ejournal.com:80/index.php/SF/article/viewFile/sf201610.74.08/pdf)
- Sukarmi K, I., & ZH, M. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas dilengkapi dengan Patologi*. Nuha Medika.
- Timbawa, S., Kundre, R., & Bataha, Y. (2015). Hubungan vulva hygiene dengan pencegahan infeksi luka perineum pada ibu post partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Widiastini, L. P. (2018). *BUKU AJAR Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir* (B. Ek. Saudia Putri (ed.); edisi Pert). IN MEDIA.
- Wirakusumah, F. (2013). *Obstetri fisiologi : ilmu kesehatan reproduksi*. EGC.
- Wulanda, A. F. (2012). *Biologi Reproduksi*. Salemba Medika.
- Yanthi, D. (2011). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Refika Aditama.