

**LATIHAN KEGEL PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP  
PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DENGAN  
METODE MEDIA VIDEO**

Fitriani  
[Fitrianiani415@gmail.com](mailto:Fitrianiani415@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Berdasarkan jumlah kasus ibu di Kabupaten Pati pada tahun 2019 sebanyak 8 kasus (45 per 100.000 AKI). Sekitar 70% ibu melahirkan pervaginam mengalami *trauma perineum*. Trauma pada *perineum* menyebabkan masalah fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang lama dan sekitar 54,43% mengeluh masih terasa nyeri pada luka jahitan *perineum* dan merasa luka jahitan *perineum*nya belum sembuh pada kunjungan *postpartum* hari keenam. Ada beberapa penatalaksanaan yang dapat dilakukan salah satunya yaitu latihan *kegel*. *Latihan kegel* ini berperan penting dalam proses penyembuhan luka *perineum*. Gerakan kontraksi dan relaksasi yang dihasilkan *latihan kegel* ini, dapat meningkatkan suplai darah yang mengandung oksigen dan *nutrient* ke jaringan luka. **Metode:** Memberikan pengetahuan atau edukasi menggunakan media video dengan judul “Latihan Kegel 10 Detik untuk Mengencangkan *Miss V* Setelah Melahirkan”. **Hasil:** Menambah pengetahuan dan informasi tentang latihan *kegel* pada ibu *postpartum* dan masyarakat umum. **Kesimpulan:** Media video ini, dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan maupun memberikan edukasi kesehatan tentang latihan *kegel* pada ibu *postpartum* dan masyarakat umum dalam penyembuhan luka *perineum*.

**Kata Kunci :**

*Latihan kegel, ibu post partum, penyembuhan luka perineum, media video*