

**PENERAPAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP PENYEMBUHAN
LUKA PERINEUM PADA IBU *POSTPARTUM***

Fahrur Cindy Nur Aini¹ Anjar Nurrohmah S.Kep., Ns., M.Kep²
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
fahrurcna17@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: *Post partum* atau *nifas* merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat – alat reproduksi kembali dalam keadaan sebelum hamil. Proses persalinan hampir 90% mengalami robekan *perineum*. Untuk dapat mempercepat luka *perineum* bisa dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi, salah satunya tindakan non farmakologi dengan *kegel exercise*, *kegel exercise* adalah latihan otot panggul dengan cara mengkontraksikan otot. **Tujuan:** mendeskripsikan hasil pengamatan penyembuhan luka dan perubahan karakteristik luka pada pada ibu *post partum*. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi 2 (dua) responden ibu *post partum* dengan rupture *perineum*. Dilakukan selama 7 hari penerapan dan evaluasi luka pada hari ke 8. **Hasil:** Penerapan ini menunjukkan sebelum dilakukan *kegel exercise* kedua responden kondisi luka *perineum* tergolong luka sedang yaitu luka basah, *perineum* menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi. Setelah dilakukan evaluasi pada hari kedelapan kondisi luka pada Ny. D dan Ny. E tergolong luka baik yaitu luka kering *perineum* menutup dan tidak ada tanda-tanda infeksi. **Kesimpulan:** Adanya perbedaan terhadap penyembuhan luka dan perubahan karakteristik luka *perineum* pada ibu *post partum*.

Kata Kunci: *Kegel exercise* , Luka *Perineum*, Ibu *Post partum*