

**PANDUAN SENAM KEGEL GUNA PENYEMBUHAN
LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DENGAN
MEDIA EDUKASI VIDEO**

Ganartia Aprilia Putri Utami¹, Yuyun Triani²
Program Studi S1 Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
putri.utami809@gmail.com, yyntrn.aiska@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang: Masa nifas adalah masa penyembuhan organ reproduksi, masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula sebelum hamil dan berlangsung selama kurang lebih 6 minggu. Pada saat persalinan biasanya ibu dapat mengalami robekan atau *rupture perineum*. *Rupture perineum* merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu melahirkan. Perawatan yang tepat segera setelah persalinan yaitu penjahitan perineum yang *rupture* untuk menghentikan perdarahan yang terjadi. Upaya untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum dapat dilakukan dengan perawatan luka perineum seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung tinggi protein, mobilisasi dini seperti melakukan senam kegel. Senam kegel memiliki manfaat membantu penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urine. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran video yang berjudul “Panduan Senam Kegel Guna penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Dengan Media Edukasi Video” dibuat menggunakan perangkat lunak aplikasi canva. **Hasil:** Video berjudul “Panduan Senam Kegel Guna penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Dengan Media Edukasi Video”. **Kesimpulan:** Dapat memberikan sumber pengetahuan kepada masyarakat umumnya dan pada ibu nifas khususnya tentang upaya melakukan senam kegel setelah persalinan.

Kata Kunci: Senam Kegel, Luka Perineum, Nifas