

**PENERAPAN *KEGEL EXERCISE* TERHADAP LUKA *PERINEUM*
PADA IBU *POST PARTUM***

Hariyanti¹, Ika Silvitasari²

hariyanti2024@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Luka *perineum* merupakan kondisi yang terjadi pada ibu *post partum* yang menyebabkan perlambatan proses penyembuhan. Upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *Kegel Exercise*, latihan otot panggul dengan cara mengkontraksikan otot. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh penerapan *Kegel Exercise* terhadap penyembuhan luka *perineum* pada ibu post partum. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi kasus pada 2 responden dengan luka *perineum* derajat II. Penerapan *kegel exercise* dilakukan selama 7 hari 3 kali sehari diukur dengan skala REEDA. **Hasil:** Hasil menunjukkan sebelum dilakukan penerapan Ny. S usia 36 tahun skor 11 dan Ny. D usia 29 tahun skor 12 tergolong luka buruk. Setelah dilakukan penerapan skor REEDA Ny. S dan Ny. D menurun menjadi 0, tergolong luka baik. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan penyembuhan karakteristik luka *perineum* pada ibu post partum dan efektif *Kegel Exercise* dalam mempercepat penyembuhan luka *perineum*.

Kata Kunci: *Kegel Exercise*, luka *perineum*, ibu *post partum*