

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bella Fitria Anggraini NIM B2015021 Program Studi Diploma III Kepewaratan | Dosen Pembimbing 1.Maryatun,A.,S.Kep.,Ns., M.Kes 2.Siti Fatmawati,S.Kep, Ns., M.Kep |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

**PENERAPAN SENAM *KEGEL* TERHADAP WAKTU PENYEMBUHAN
LUKA *PERINEUM* PADA IBU *POST PARTUM* NORMAL DI BPM
WULAN KARTOSURO**

ABSTRAK

Latar Belakang; Masa nifas masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir setelah alat-alat kandungan kembali seperti semula. Masa nifas merupakan masa yang sangat penting karena pada masa ini rawan sekali terjadinya infeksi. Terdapat 40% dari 10 mengalami infeksi dalam mencegah terjadinya infeksi salah satunya dapat dilakukan dengan senam *kegel*. Penyembuhan luka *perineum* bervariasi, normalnya 6-7 hari. **Tujuan ;** Mendiskripsikan implementasi senam *kegel* terhadap waktu penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum*. **Metode;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan secara akurat tentang fakta. **Hasil ;** Hasil dari penelitian ini didapatkan sebelum dilakukan senam *kegel* kondisi luka *perineum* kedua responden sama yaitu kemerahan, masih keluar *lochea rubra*, bengkak, luka basah dan membuka. Setelah mendapat 3 kali berlakuan senam *kegel* pada kedua responden keadaan luka mulai membaik dan penyembuhan luka dalam kategori baik pada hari ke empat pada responden Ny. R yaitu luka kering, menutup serta tidak ada tanda-tanda infeksi dan pada Ny. A penyembuhan luka baik pada hari ke lima. Dalam penelitian ini dibuktikan bahwa senam *kegel* dapat mempercepat waktu penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum* normal. **Kesimpulan ;** Senam *kegel* dapat mempercepat waktu penyembuhan luka *perineum* pada ibu *post partum* normal.

Kata Kunci : *Senam Kegel, Penyembuhan Luka, Ibu Nifas*