

PENERAPAN SENAM KEGEL UNTUK MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS

Lilis Prihatin

Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Diploma III Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Enny Yuliaswati, SSiT.,M.Keb, Suparmi, SST., M.keb

INTISARI

Latar Belakang: Masa nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan organ-organ reproduksi seperti sebelum hamil, berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas sebagian ibu takut untuk membersihkan luka perineum, hal tersebut mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lokhea menjadi lembab dan bakteri mudah berkembangbiak sehingga menyebabkan infeksi pada perineum. Salah satu cara untuk mempercepat penyembuhan luka perineum yakni dengan senam kegel. Biasanya penyembuhan luka perineum 6-7 hari. **Tujuan:** Menciptakan media KIE dalam menyebarkan informasi mengenai senam kegel untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang telah dilakukan oleh peneliti. **Metode:** Metode yang digunakan adalah menggunakan media KIE berupa poster. **Hasil:** Senam kegel dilakukan minimal 6 jam postpartum hingga 7 hari dan dievaluasi setiap hari. Setelah dilakukan senam kegel terjadi percepatan penyembuhan luka perineum yang dirasakan ibu. **Kesimpulan:** Terciptanya media KIE berupa poster dalam penyebaran informasi mengenai senam kegel pada ibu nifas dengan luka perineum yang telah dilakukan oleh peneliti.

Kata Kunci: Senam kegel, penyembuhan luka, ibu nifas