

STUDY CASE LITERATURE REVIEW (SCLR) PENGARUH SENAM KEGEL DAN PEMBERIAN PUTIH TELUR REBUS TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS CIKEUSIK KECAMATAN CIKEUSIK KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2023

Rumi^{1*}, Retno Sugesti², Maryam Syarah³

Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : rumienuraidin@gmail.com

ABSTRAK

Robek Jalan lahir merupakan penyebab kedua perdarahan postpartum. Luka Jalan lahir biasanya ringan tetapi terkadang terjadi luka yang luas berbahaya. Akibat, biasanya terjadi luka pada vulva di sekitar introitus vagina yang biasanya tidak terlalu dalam, tapi terkadang bisa terjadi pengeluaran yang berlebihan. Berdasarkan data UNICEF tahun 2017 disebutkan bahwa kejadian komplikasi yang berhubungan dengan rupture perineum yang menyebabkan mortality rate di dunia tercatat mencapai 21,1 juta kasus, sedangkan di Asia Tenggara sendiri jumlahnya yang tercatat mencapai 16,3 juta kasus (UNICEF,2019). Prevalensi ibu bersalin yang mengalami rupture perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam kegel dan pemberian putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum di puskesmas Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan studi kasus dengan pendekatan eksperimen dan sampel yang digunakan adalah ibu postpartum yang mengalami ruptur perineum grade 2. Ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum Responden 1 diberikan intervensi pemberian Senam kegel penyembuhan luka perineum baik dan cepat., Responden 2 diberikan intervensi pemberian putih telur rebus untuk penyembuhan luka perineum baik dan cepat. Terdapat kesesuaian apa yang diberikan senam kegel dan pemberian putih telur rebus pada ibu postpartum.

Kata kunci : luka perineum, postpartum, putih telur, senam kegel

ABSTRACT

Torn birth canal is the second cause of postpartum hemorrhage. Birth canal injuries are usually minor but sometimes extensive, dangerous injuries occur. Based on UNICEF data in 2017, it was stated that the incidence of complications related to perineal rupture which caused the mortality rate in the world was recorded at 21.1 million cases, while in Southeast Asia alone the number was recorded at 16.3 million cases (UNICEF, 2019). The prevalence of women giving birth who experience perineal rupture in Indonesia in the 25-30 year age group is 24%, while in women giving birth aged 32-39 years it is 62%..: To determine the effect of Kegels exercises and giving boiled egg whites on the healing of perineal wounds at the Cikeusik Community Health Center, Pandeglang Regency, Banten in 2023. M: This research is a qualitative study with a case study design with an experimental approach and the sample used was postpartum mothers who experienced perineal rupture. grade 2. There was an effect of Kegels exercises on perineal wound healing. Respondent 1 was given the intervention of giving Kegels exercises which healed perineal wounds well and quickly. Respondent 2 was given the intervention of giving boiled egg whites for good and fast healing of perineal wounds. There is a compatibility between what Kegels exercises and giving boiled egg whites do to postpartum mothers.

Keywords : kegel exercises, egg whites, postpartum, perineal wounds

PENDAHULUAN

Pasca hamil atau melahirkan adalah suatu kondisi dimana organ pulih kembali konsepsi seperti sebelum hamil. Pada masa nifas, hal ini penting untuk dilakukan obat-obatan untuk

membantu siklus involusi, seperti perakitan, diet, berkemih, buang air besar, menyusui, perawatan payudara dan penyembuhan luka (Basuki, Farida, 2012). Hampir 90% persalinan mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi. (Ridhyanti, 2013). Luka perineum adalah luka perineum akibat robekan pada jalan lahir baik karena robekan atau episiotomi pada saat janin (Setyo, 2019).

Robek Jalan lahir merupakan penyebab kedua perdarahan postpartum. Luka Jalan lahir biasanya ringan tetapi terkadang terjadi luka yang luas berbahaya. Akibat, biasanya terjadi luka pada vulva di sekitar introitus vagina yang biasanya tidak terlalu dalam, tapi terkadang bisa terjadi pengeluaran yang berlebihan (Sari and Supiani, 2021).

Morbiditas terkait dengan luka perineum dan jahitan di mana Sebagian besar ibu pada masa post partum masih merasakan nyeri pada payudaranya perineum dan 77% diantaranya primipara dan 52% multipara. Luka perineum selama periode post partum memiliki pengaruh fisik, psikologis dan hubungan sosial baik dalam kehidupan anggota keluarga maupun kehidupan aktivitas seksual dan dapat mengganggu pemberian ASI (Antini, 2016). Nyeri perineum bisa dipengaruhi oleh peregangan saat melahirkan, tekanan kepala janin, serta Tingkat keparahan trauma perineum spontan dan trauma alat (episiotomi). dilihat dari luas robekannya (Damai, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum ibu postpartum yaitu usia, pengetahuan, paritas, gizi, budaya dan kepercayaan, mobilisasi dini, jenis luka, sarana dan prasarana (Walyani & Purwoastuti, 2015). Dampaknya jika proses penyembuhan luka memakan waktu lama menjadi berkurang kekuatan luka, peningkatan dehiscence luka, kualitas bekas luka yang buruk, dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi (Puspitasari, Shinta., Rofika, Ana., dan Fauzia, 2022).

Latihan kegel adalah gerakan otot (otot *pubococcygeal*) pada senam Kegel, berupa kontraksi dan gerakan peregangan. Efek dari gerakan otot ini termasuk meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otot dan jaringan sekitarnya, seperti perineum. Manfaat coksigen halus adalah luka di perineum akan pulih dengan cepat karena efek oksigenasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Nor Asiyaha, Irawati, 2023).

Luka perineum akan sembuh normal pada hari ke 5-7 setelah persalinan dengan ciri-ciri luka menutup, jaringan menyatu, kering dan tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas dan nyeri tekan pada daerah luka). Solusi untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum di masyarakat yaitu bidan menjelaskan pentingnya perawatan luka perineum, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan tinggi protein, memobilisasi sedini mungkin melakukan senam Kegel (Lestari and Anita, 2023).

Salah satu solusi bagi ibu post partum adalah gagasan yang diperoleh yaitu makanan hewani yaitu putih telur rebus, telur merupakan jenis lauk pauk protein hewani yang murah, mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan paling padat nutrisi. Kandungan nutrisi telur rebus utuh mengandung lebih dari 90% kalsium zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan asam amino esensial. Pada kajian ini telur rebus dan dibuktikan untuk penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu pasca persalinan atau ibu post partem karena percepatan penyembuhan luka perineum dalam masa nifas sangat diharapkan untuk menghindari ibu nifas dari bahaya infeksi. Sejumlah hasil penelitian telah membuktikan manfaat telur rebus dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas, mayoritas responden sembuh normal dengan waktu yang dibutuhkan antara 6-7 hari, lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan jahitan luka perineum terlihat nyata (Santika, Lathifah and Parina, 2020).

Menurut laporan badan kesehatan dunia (WHO) tahun 2018 mencatat bahwa terjadi 4,7 juta kasus robekan rupture perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2020, seiring bidan yang tidak mengetahui asuhan kebidanan dengan baik dan kurang pengetahuan ibu tentang perawatan mandiri di rumah. Di Amerika, dari 26 juta ibu bersalinan, terdapat 40% mengalami ruptur perineum. Di Asia masalah robekan perineum

cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian robekan perineum. Sedangkan prevalensi ibu bersalin yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24%, pada umur 32-39 tahun sebesar 62% (3). (Kemenkes RI, 2019)

Pada tahun 2019 kematian ibu di Indonesia sebanyak 4.221 kasus, kematian ibu terbanyak adalah disebabkan oleh perdarahan (1.280 kasus) (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Pada tahun 2020 di ketahui di Indonesia angka kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di alami oleh 83% ibu melahirkan pervaginam, ditemukan dari total 3.791 ibu yang melahirkan spontan pervaginam, 63% ibu mendapatkan jahitan perineum yaitu 42% karena episiotomi dan 38% karena robekan spontan (Kemenkes RI, 2021)

Menurut Dinkes Provinsi Banten jumlah kasus kematian ibu di Banten masih tinggi. Angka Kematian Ibu di Provinsi Banten pada tahun 2018 terdapat 247 kasus. Kabupaten/kota dengan kasus kematian ibu tertinggi adalah Kabupaten Serang yaitu 58 kasus, diikuti Kabupaten Tangerang 43 kasus, dan Lebak 40 kasus. Kabupaten/kota dengan kasus kematian ibu terendah adalah Kota Tangerang yaitu 7 kasus, diikuti Kota Cilegon 12 kasus, dan Kota Serang 13 kasus. Penyebab kematian ibu disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya perdarahan 38% dan hipertensi dalam kehamilan 19% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2019).

Angka Kematian Ibu di Provinsi Banten tahun 2017 sebesar 127 per 100.000 kelahiran hidup, sementara target nasional adalah 125 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu disebabkan oleh perdarahan post partum (37%), eklampsia (21%), infeksi jalan lahir (13%) dan sebab lainnya (42%) ((Dinkes Banten, 2018)). Sedangkan AKI di Kabupaten Pandeglang pada tahun 2017 tercatat 14 orang (0,09%) dari 14.689 ibu atau 95 per 100.000 kelahiran hidup (KH). Angka tersebut sudah sesuai dengan target SDGs yaitu 102/100.000 KH. AKI di Kabupaten Pandeglang disebabkan oleh perdarahan postpartum (34%), infeksi jalan lahir (14%), eklampsia (11%) dan sebab lain (46%) ((Dinkes Pandeglang, 2018)).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Cikeusik pada 2023, diperoleh dari data rekam medis yang didapat dari unit kamar bersalin, bahwa jumlah persalinan spontan tahun 2023 adalah 282 persalinan, berdasarkan study pendahuluan sekitar 70% persalinan mengalami ruptur perineum baik primigravida maupun multigravida, maka dengan ini penulis mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kegel Dan Pemberian Putih Telur Rebus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Cikeusik Kecamatan Cikeusik Kabupaten Pandeglang Tahun 2023”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam kegel dan pemberian putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum di puskesmas Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus kasus. Kegiatan ini dilaksanakan kepada ibu nifas yang mengalami ruptur perineum di Puskesmas Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten pada bulan 18 Oktober 2023 s.d 28 Februari 2024. Sasaran kegiatan dalam penelitian ini adalah ibu nifas 1-7 hari postpartum yang mengalami ruptur perineum di Puskesmas Cikeusik Kabupaten Pandeglang dan bersedia menjadi responden yang dibutuhkan yaitu sebanyak satu orang responden dengan intervensi senam kegel dan satu orang lagi dengan intervensi pemberian putih telur rebus, dan dilakukan pemeriksaan tingkat penyembuhan luka perineum pada postpartum hari kesatu, ketiga dan ketujuh.

Kriteria inklusi :Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri ciri yang perlu di penuhi oleh responden diantaranya adalah ibu pospartum yang lahir secara pervaginam, ibu pospartum

yang mengalami ruptur perineum grade 2, ibu postpartum yang berada di wilayah kerja puskesmas Cikeusik dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi Kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak termasuk dalam penelitian adalah: Ibu yang lahir secara perabdominal (sc),ibu yang tidak mengalami ruptur perineum , bu yang bukan berasal dari wilayah kerja puskesmas Cikeusik dan ibu tidak bersedia menjadi responden

HASIL

Perbandingan Penyembuhan Luka Perineum yang diberikan Senam Kegel dan Pemberian Putih Telur Rebus

Tabel 1. Perbandingan Senam Kegel dan Pemberian Putih Telur Rebus

Penyembuhan Luka Perineum	Intervensi senam kegel			Pemberian Putih Telur Rebus		
	Hari Ke-1	Hari Ke-5	Hari Ke-10	Hari Ke-1	Hari Ke-5	Hari Ke-9
Luka Perineum	10	6	3	10	7	3
Selisih		4	3		3	4

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa pada Responden 1 yaitu ibu Nifas yang di berikan intervensi senam kegel pada hari ke 3 hasil skor sekala REEDA 6, hari Ke 7 dengan skor skala REEDA 3. dan responden 2 yang diberikan intervensi pemberian putih telur rebus pada hari ke 3 dengan hasil skor skala REEDA 7, dan hari ke 7 dengan hasil skor Skala REEDA 3.

PEMBAHASAN

Ibu Nifas yang Mengalami Ruptur Perineum Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Kegel di Puskesmas Kabupaten Pandeglang Banten TAHUN 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada responden 1 yaitu ibu Nifas yang di berikan intervensi senam kegel pada hari ke 1 hasil skor sekala REEDA 10, hari Ke 5 dengan skor skala REEDA 6 dan hari ke 10 dengan skor skala reda 3 Dengan kategori penyembuhan luka perineum berjalan dengan baik(Setyo, 2019). Berdasarkan penelitian Nurul Aulia et.al (2022) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal (Nilai $p=0,006$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam kagel yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali /hari pada hari ke-1 dan 2 dan 5 kali/ hari pada hari ke 3, 4, 5, 6 dan seterusnya sampai luka perineum sembuh dapat mempercepat penyembuhan luka (Yunifitri and Aulia, 2022).

Penelitian Wahyu Fuji Hariani (2021) penelitian menyimpulkan bahwa ada perbedaan penyembuhan luka pada ibu post partum yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Dimana pada ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhannya lebih baik. Artinya bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka disarankan agar puskesmas melalui petugas kesehatan perawat dan bidan agar dapat memberikan informasi dan palatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerjanya (Sari and Supiani, 2021)

Penelitian Setiawati et.al (2019) ada pengaruh Senam kegel untuk penyembuhan luka pada ibu post partum terdapat perbedaan Penyembuhan luka pada ibu post partum dimana ibu melakukan senam Kegel sembuh lebih cepat dari ibu yang tidak melakukan senam Kegel dengan selisih 1.133 poin. Artinya bisa menyimpulkan bahwa senam kegel bisa Mempercepat penyembuhan luka perineum (Setyo, 2019) Menurut pendapat peneliti, banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka, setiap responden memiliki faktor sendiri sehingga proses

penyembuhan luka berbeda setiap responden. Pada kelompok senam kegel, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap penyembuhan luka perineum dengan dilakukannya arahan pelaksanaan senam kegel, kemudian untuk makanan yang dikonsumsi harus yang seimbang dan tinggi protein agar bisa mempercepat penyembuhan luka perineum dan meminimalisir ibu trauma pada saat BAB.

Ibu Nifas yang Mengalami Ruptur Perineum Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pemberian Putih Telur Rebus di Puskesmas Cikeusik Kecamatan Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian ibu yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi yaitu skor skala REEDA pada hari ke 1 skor 10, hari ke 3 skor skala REEDA 7 dan hari ke 7 skor skala REEDA 3. Bahwa ibu postpartum yang diintervensi putih telur rebus mengalami percepatan penyembuhan luka, artinya ada pengaruh kemampuan pemberian putih telur rebus terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Menurut asumsi peneliti bahwa ibu post partum yang mengkonsumsi putih telur rebus secara benar, maka akan mempercepat pada penyembuhan lukanya.

Perbandingan Ibu Nifas yang Mengalami Ruptur Perineum yang Diberikan Intervensi Senam Kegel dan Ibu Nifas yang Diberikan Intervensi Pemberian Putih Telur Rebus di Puskesmas Cikeusik Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan perbandingan dalam skor akhir skala REEDA ibu yang di berikan intervensi senam kegel adalah 3 dan ibu postpartum yang diberikan putih telur rebus dengan skor akhir skala REEDA adalah yang artinya ibu yang diberikan intervensi senam kegel untuk penyembuhan luka perineum dibandingkan dengan ibu yang diberikan putih telur rebus sama-sama baik.

Menurut penelitian (Meiyana 2023) ada hubungan senam kegel dengan lama penyembuhan luka perineum, penyembuhan luka perineumnya lama dengan analisis koefisien korelasi kendali tau dengan nilai 0,296 yang artinya terdapat korelasi yang rendah dan nilai $p=0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan nilai 8,611 artinya ada hubungan pantang makan dengan lama penyembuhan luka perineum. Pada kelompok personal hygiene dari 12 responden melakukan mayoritas 9 (73,33%) penyembuhan luka perineumnya cepat dan dari 12 responden tidak melakukan mayoritas 17 (68%) dengan analisis koefisien korelasi kendall tau dengan nilai 0,775 yang artinya terdapat korelasi yang kuat dan nilai signifikansi p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan nilai 4,000 artinya ada hubungan pemberian putih telur rebus dengan lama penyembuhan luka perineum, pasien yang melakukan sesama kegel lebih cepat penyembuhan luka perineum di bandingkan dengan ibu post partum yang hanya melakukan *personal hygiene* (Yulinda and Utami, 2023).

Menurut asumsi peneliti bahwa proses penyembuhan luka perineum bisa di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor makanan kebersihan dan mobilisasi bila di gabungkan makan proses penyembuhan luka lebih maksimal lagi. Dimana dalam proses penelitian ibu dianjurkan untuk tidak melakukan pantang makan. Tidak melakukan tradisi yang bisa merugikan ibu.

KESIMPULAN

Pengaruh Senam Kegel dan pemberian putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian pada Responden 1 yaitu ibu Nifas yang di berikan intervensi senam kegel pada hari ke 5 hasil skor skala REEDA 6, hari Ke 10 dengan skor skala REEDA 3. dan responden 2 yang diberikan intervensi pemberian putih telur rebus pada hari ke 5 dengan hasil skor skala REEDA 7, dan

hari ke 9 dengan hasil skor Skala REEDA 3. Terdapat perbedaan penyembuhan luka yang diberikan intervensi senam kegel dan Pemberian putih telur rebus pada ibu postpartum yang dilihat dari skala REEDA. Berdasarkan hasil penelitian dari masing-masing responden yang diberikan intervensi senam kegel yang dibandingkan dengan responden yang diberikan putih telur rebus, keduanya sama-sama baik untuk penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada Ketua Yayasan Indonesia Maju, Pembina Yayasan, Rektor Universitas Indonesia Maju (UIMA), Wakil Rektor I bidang akademik, wakil rektor II Bidang Sumber Daya dan Keuangan, Dekan Fakultas Vokasi, wakil Dekan Fakultas Vokasi Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Pembimbing, Dosen Penguji, dan Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, F.M. and Alifah, M. (2018) 'Pengaruh Pemberian Putih Telur Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum', *Jurnal Keperawatan*, 11(2), pp. 14–21. Available at: <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/16>.
- Brayshaw, E. (2018) *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- Damai, Y.D.S. (2019) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas: Belajar Menjadi Bidan Professional*. Bandung: Refika Aditama.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2019) 'Profil Kesehatan Provinsi Banten ,Dinkes Banten.'
- Dinkes Banten (2018) 'Dinas Kesehatan Provinsi Banten'.
- Dinkes Pandeglang (2018) 'Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang', *Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang* [Preprint].
- Fitri, E.Y., Aprina, A. and Setiawati, S. (2020) 'Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), p. 179. Available at: <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1844>.
- Karo Karo, H.Y. *et al.* (2022) 'Senam Kegrel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022', *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 118–128. Available at: <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v3i2.699>.
- Kemendes R1 (2019) *Profil kesehatan Indonesia 2019, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Lestari, A. and Anita, N. (2023) 'Efektivitas Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), pp. 79–84.
- Lestari, E.D. *et al.* (2020) 'PEMBERIAN PUTIH TELUR REBUS DENGAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM', pp. 86–93.
- Nor Asiyaha, Irawati, D.M.N. (2023) 'PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP TINGKAT RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN PRIMIPARA', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp. 235–244.
- Purwaningrum, R.B. and Herawati, I. (2022) 'Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum', *Wellness and Healthy Magazine*, 4(2), pp. 165–170. Available at: <https://doi.org/10.30604/well.237422022>.
- Puspitasari, Shinta., Rofika, Ana., dan Fauzia, R.L. (2022) 'PENGARUH MOBILISASI DINI DENGAN KOMBINASI SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA

- PERINEUM IBU POSTPARTUM', 6(3), pp. 2362–2371. Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/6599>.
- Rahmawati and Mahdania, P. (2023) 'Pengaruh Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Sayang Cianjur', *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan dan reproduksi*, 6(2), pp. 15–22. Available at: <https://akbid-alikhlas.e-journal.id/JIPKR/article/view/47>.
- Ropalia, Apriyadi R., S.H.M. (2021) 'PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DENGAN PUTIH TELUR AYAM', 17(1), pp. 1–25.
- Santika, V.W., Lathifah, N.S. and Parina, F. (2020) 'Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dengan Percepatan Penyembuhan Luka Perineum', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), pp. 244–248. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1758>.
- Sari, J. and Supiani, B. (2021) 'Pendidikan Kesehatan; Pengurangan Nyeri Persalinan', *Juita Sari I ; Butet Supiani*, 1, pp. 90–98.
- Setyo, R.W.S.H. (2019) *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- SUSI HARTATI, NELFI SARLIS, Y.A. (2023) 'EFEKTIVITAS KEGEL EXERCISE TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU SETELAH MELAHIRKAN', 4632(06), p. 2023.
- Susilo, R.F.K. (2016) *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*. 1st edn. Yogyakarta: Deepublish.
- Syaiful Anam (2023) *Metode Penelitian (Kualitatif, Kuantitatif, Eksperimen, dan R&D)*. Edited by S. Anam. Global Eksekutif teknologi.
- Yulinda, D. and Utami, W.W. (2023) 'Kegel Mengurangi Risiko Rupture Perineum Pada Persalinan', *Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta*, 6(1), pp. 75–80.
- Yunifitri, A. and Aulia, D.L.N. (2022) 'Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perenium Pada Ibu Nifas', *Kebidanan*, 13(1), pp. 12–21.