

Pelaksanaan Latihan Kegel untuk Mengurangi Nyeri Luka Perineum pada Ibu Postparent Normal

The Implementation of Kegel Exercises to Reduce Perineal Wound Pain in Normal Postparent Mothers

Erna Kasim^{1*}, Sri Nanda², Magdalena Limbong³, Ekayanti Hafidah Ahmad⁴, Andi Tenriola Fitri Kessi⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Indonesia

Email: srinanda322@gmail.com^{1*}

Alamat: Jln. Maccini Raya No. 197, Makassar, Indonesia, Sulawesi Selatan, Indonesia 90223

*Penulis Korespondensi

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: Juni 12, 2025;

Revisi: Juni 26, 2025;

Diterima: Juli 18, 2025;

Terbit: Juli 30, 2025

Keywords: Case Studies; Kegel Exercises; Pain Management; Perineal Pain; Postpartum Mothers

Abstract: Perineal pain is a common complaint experienced by postpartum mothers due to the normal delivery process. The intensity of pain felt is subjective and can be different from individual to individual, influenced by physical conditions and pain management approaches applied by health workers. Effective pain management is essential to support the fulfillment of the basic needs of postpartum mothers and speed up the recovery process. This study aims to determine the effect of Kegel exercises on the intensity of perineal wound pain in normal postpartum mothers at Pelamonia Class II Hospital, Makassar. The research design used was a case study with a descriptive approach, involving two respondents who experienced postpartum perineal pain. Kegel exercises were performed regularly, and pain intensity was measured before and after the intervention on the third day postpartum. The results showed that both respondents experienced a decrease in pain intensity from moderate to mild after doing Kegel exercises. These findings suggest that Kegel exercises may be one of the effective non-pharmacological methods in reducing perineal pain in normal postpartum mothers. The conclusions of this case study confirm the importance of education and the application of Kegel exercises as part of holistic postpartum care. This research is expected to be a reference for health workers in improving the quality of maternal services through a simple, safe, and useful approach.

Abstrak

Nyeri perineum merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu pascapersalinan akibat proses persalinan normal. Intensitas nyeri yang dirasakan bersifat subjektif dan dapat berbeda pada setiap individu, dipengaruhi oleh kondisi fisik serta pendekatan manajemen nyeri yang diterapkan oleh tenaga kesehatan. Manajemen nyeri yang efektif sangat penting untuk mendukung pemenuhan kebutuhan dasar ibu pascapersalinan dan mempercepat proses pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Kegel terhadap intensitas nyeri luka perineal pada ibu pascapersalinan normal di RS Pelamonia Kelas II, Makassar. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif, melibatkan dua responden yang mengalami nyeri perineum pascapersalinan. Intervensi berupa latihan Kegel dilakukan secara teratur, dan intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi pada hari ketiga pascapersalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah melakukan latihan Kegel. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan Kegel dapat menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri perineum pada ibu pascapersalinan normal. Kesimpulan dari studi kasus ini menegaskan pentingnya edukasi dan penerapan latihan Kegel sebagai bagian dari perawatan pascapersalinan yang holistik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas pelayanan maternal melalui pendekatan yang sederhana, aman, dan bermanfaat.

Kata Kunci: Ibu Pascapersalinan; Latihan Kegel; Manajemen Nyeri; Nyeri Perineum; Studi Kasus

1. PENDAHULUAN

Latihan Kegel dapat melatih otot dasar panggul, otot vagina, dan otot perut. Otot-otot ini, terutama perineum, meregang dan rusak selama persalinan pervaginam, yang dapat menyebabkan nyeri pascapersalinan. Latihan Kegel membantu otot-otot ini pulih, menghilangkan rasa sakit. Gerakan otot (otot pubococcygeal) dalam latihan Kegel melibatkan kontraksi dan peregangan. Gerakan-gerakan ini meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otot dan jaringan di sekitarnya, seperti perineum. Peningkatan pasokan oksigen ini membantu luka perineum sembuh lebih cepat karena peningkatan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka (Afni & Ristica, 2021).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada 2,7 juta kasus cedera perineum pada wanita pascapersalinan di seluruh dunia pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Asia, luka perineum juga merupakan masalah yang signifikan dalam masyarakat, dengan 50% insiden luka perineum di seluruh dunia terjadi di Asia. Di Indonesia, prevalensi ibu yang mengalami nyeri luka perineum adalah 75% ibu yang melahirkan melalui vagina. Pada tahun 2020, dengan total 1.951 kelahiran pervaginam spontan, 57% ibu mengalami nyeri luka perineum, 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan (Artikel, 2024). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, pada tahun 2021 ada 195 kematian ibu, sedangkan angka kematian bayi sebanyak 844 kasus. Khusus di Kota Makassar pada tahun 2019, terdapat 6 kematian ibu dari 27.189 kelahiran hidup (MMR: 189/100.000 kelahiran hidup). Penyebab kematian ibu adalah perdarahan, preeklampsia, preeklampsia berat, dan edema (Selatan, 2024). Data dari Survei Kesehatan Demografi Indonesia (SDKI) menemukan bahwa laserasi perineum meningkat sebesar 138 kasus (Wahyuni & Hardayanti, 2018). Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa laserasi perineum meningkat secara signifikan setiap tahun. Tingginya peningkatan laserasi perineum secara tahunan disebabkan oleh banyak faktor dan memiliki berbagai dampak negatif pada ibu. Dampak laserasi perineum termasuk nyeri pascapersalinan, inkontinensia urin, dan inkontinensia anal. Pascapersalinan adalah periode transisi setelah melahirkan, di mana rasa sakit di perineum karena robekan di jalan lahir dan kecemasan muncul. Hal ini sering menyebabkan morbiditas ibu, termasuk ketidaknyamanan saat duduk, berdiri, berjalan, dan bergerak, kesulitan menyusui dini, gangguan keterikatan, kelelahan, kecemasan, pola tidur yang terganggu, dan keterlambatan kontak ibu-bayi awal (Lanto, 2019).

Pada dasarnya, hampir semua ibu pascapersalinan mengalami nyeri pada luka perineum akibat persalinan. Oleh karena itu, sensasi nyeri dapat bervariasi dari pascapersalinan hingga pascapersalinan karena nyeri bersifat subjektif, dan manajemen keperawatan bervariasi. Jika

nyeri pascapersalinan tidak ditangani dengan baik, dapat mengganggu kebutuhan dasar ibu pascapersalinan (Rahmadenti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Shinta et al., 2022) dengan judul Penerapan senam Kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu pascapersalinan, membuktikan bahwa setelah melakukan senam Kegel dapat membantu mengurangi nyeri luka perineum pada ibu pascapersalinan dengan hasil penurunan skala nyeri dan ibu tampak tidak meringis dan kurang cemas. Studi lain yang dilakukan oleh (Syadza & Farlikhatun, 2024) yang menyatakan bahwa metode non-farmakologis yang berguna untuk mengurangi nyeri perineum dan mempercepat penyembuhan luka perineum adalah latihan Kegel. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Shinta et al., 2022) dengan judul Penerapan senam Kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu pascapersalinan, membuktikan bahwa setelah melakukan latihan Kegel dapat membantu mengurangi nyeri luka perineum pada ibu pascapersalinan dengan hasil penurunan skala nyeri dan ibu tampak tidak meringis dan kurang cemas.

Penelitian ini sejalan dengan (Mustafidah & Cahyanti, 2020), yang menyatakan bahwa latihan Kegel merupakan prosedur non-farmakologis dan karenanya dapat dilaksanakan oleh fisioterapis. Lebih lanjut, (Asiyah et al., 2023) menambahkan bahwa latihan Kegel dapat mengembalikan fleksibilitas otot perineum dan mudah dilakukan, memberikan relaksasi, dan mengurangi kecemasan, sehingga mengurangi intensitas nyeri yang dialami ibu pascapersalinan akibat pecahnya perineum.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan dua ibu dengan periode pascapersalinan normal. Para pasien diberikan latihan Kegel selama tiga hari berturut-turut, yang bermanfaat untuk proses penyembuhan nyeri luka perineum pada ibu pascapersalinan normal. Sampel terdiri dari dua pasien pascapersalinan normal yang memenuhi kriteria inklusi berikut: pasien dengan nyeri luka perineum; pasien dengan nyeri ringan hingga sedang; pasien yang belum pernah melakukan latihan Kegel; dan pasien yang bersedia melakukan latihan Kegel.

Pendataan dilakukan langsung dengan pasien yang telah mendapatkan izin untuk mengikuti penelitian di RS Pelamonia Kelas II, Makassar. Para peneliti kemudian mengamati rekam medis pasien untuk memilih responden. Responden yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dipenuhi untuk menjelaskan prosedur dan tujuan penelitian, sejalan dengan etika penelitian. Jika pasien setuju untuk berpartisipasi, mereka diminta untuk menandatangani

formulir persetujuan yang diinformasikan secara sukarela sebagai bukti kesediaan mereka untuk berpartisipasi. Sebelum responden diberikan implementasi untuk mengurangi nyeri perineum pada ibu pascapersalinan, kedua klien terlebih dahulu diberikan lembar observasi pada latihan Kegel untuk menentukan perubahan setelah implementasi. Implementasi ini diberikan selama tiga hari berturut-turut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Prosedur Operasi Standar (SOP) Latihan Kegel. Latihan Kegel diberikan kepada pasien, dan lembar observasi digunakan untuk menilai intensitas nyeri perineum menggunakan Skala Peringkat Numerik (NRS). Skor 0 menunjukkan tidak ada rasa sakit, 1-3 menunjukkan rasa sakit ringan, 4-6 menunjukkan nyeri sedang, 7-9 menunjukkan rasa sakit yang parah, dan 10 menunjukkan rasa sakit yang sangat parah.

3. HASIL

Termohon 1 Nyonya "S,"

Umur : 25 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : Sekolah menengah

Kerja : Ibu rumah tangga

Tabel 1. Hasil Observasi.

No.	Hari/Tanggal	Pelaksanaan	Waktu	Skala Nyeri	
				Pra tes	Pasca tes
1.	Selasa,15 April 2025	Latihan Kegel	14.00- 14.30	Nyeri Sedang (6)	Nyeri Sedang (5)
2.	Rabu,16 April 2025	Latihan Kegel	14.15-14.45	Nyeri Sedang (5)	Nyeri Sedang (4)
3.	Kamis,17 April 2025	Latihan Kegel	09.15-09.45	Nyeri Sedang (4)	Nyeri ringan (2)

Deskripsi: 0 berarti tidak ada rasa sakit, 1-3 berarti nyeri ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri parah, dan 10 berarti nyeri yang sangat parah.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pengamatan penerapan latihan Kegel yang dilakukan pada responden Ibu "S" pada hari pertama yaitu Selasa, 15 April 2025, ketika pre-test dilakukan pada pukul 14.00, ditemukan bahwa pasien mengalami nyeri sedang (6) namun setelah melakukan latihan Kegel pada pukul 14.30, nyeri menurun dari kategori nyeri sedang (5). Pada hari kedua, hasil pengamatan penerapan senam Kegel dilakukan pada responden Ibu "S" pada

hari pertama yaitu Rabu, 16 April 2025, ketika pra-tes dilakukan pada pukul 14.15, ditemukan bahwa pasien mengalami nyeri sedang (5) namun setelah melakukan senam Kegel pada pukul 14.45, nyeri menurun dari kategori nyeri sedang (4). Pada hari ketiga, hasil pengamatan penerapan latihan Kegel dilakukan pada responden Ibu "S" pada hari pertama yaitu Rabu, 17 April 2025, ketika pra-tes dilakukan pada pukul 09.15, ditemukan bahwa pasien mengalami nyeri sedang (4) namun setelah melakukan latihan Kegel pada pukul 09.45, rasa sakit menurun dari kategori nyeri sedang (3).

Termohon II Nyonya "N"

Umur : 23 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : Sekolah menengah

Kerja : Ibu rumah tangga

Tabel 2. Hasil Observasi.

No.	Hari/Tanggal	Pelaksanaan	Skala Nyeri		
			Waktu	Pra tes	Pasca tes
1.	Selasa,15 April 2025	Latihan Kegel	15.20-15.50	Nyeri Sedang (5)	Nyeri Sedang (4)
2.	Rabu,16 April 2025	Latihan Kegel	15.35-16.50	Nyeri Sedang (4)	Nyeri ringan (2)
3.	Kamis,17 April 2025	Latihan Kegel	10.00-10.30	Nyeri ringan (2)	Nyeri ringan (1)

Deskripsi: 0 berarti tidak ada rasa sakit, 1-3 berarti nyeri ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri parah, dan 10 berarti nyeri yang sangat parah.

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pengamatan penerapan latihan Kegel yang dilakukan pada responden Ibu "N" pada hari pertama, Selasa, 15 April 2025, saat pra-tes pada pukul 15.20 WIB, menunjukkan bahwa pasien mengalami nyeri sedang (6). Namun, setelah melakukan latihan Kegel pada pukul 15.50, rasa sakit menurun dari kategori nyeri sedang (5). Pada hari kedua, hasil pengamatan penerapan senam Kegel pada responden Ibu "N" pada hari pertama yaitu Rabu, 16 April 2025, ketika pra-tes dilakukan pada pukul 1, ditemukan bahwa pasien mengalami nyeri sedang (5), namun setelah melakukan senam Kegel pada pukul 16.04, rasa sakit menurun dari kategori nyeri sedang (4). Pada hari ketiga, hasil pengamatan penerapan latihan Kegel dilakukan pada responden Ibu "N" pada hari pertama yaitu Rabu, 17 April 2025, ketika pra tes dilakukan pada pukul 10.00, ditemukan bahwa pasien mengalami nyeri sedang (4), namun setelah melakukan senam Kegel pada pukul 10.30, rasa sakit menurun dari kategori

nyeri sedang (1).

4. DISKUSI

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada klien Ibu "S" dan Ibu "N", latihan Kegel dilakukan selama tiga hari berturut-turut dari tanggal 15 hingga 17 April 2025. Pada hari pertama kunjungan, tingkat nyeri Ibu "S" sebelum latihan Kegel sedang (6). Setelah latihan Kegel diterapkan, rasa sakit menurun menjadi sedang (5). Sementara itu, tingkat nyeri Ibu "N" sebelum latihan Kegel sedang (6). Setelah latihan Kegel diterapkan, rasa sakit menurun menjadi sedang (5). Alasan mengapa kedua klien mengalami pengurangan rasa sakit yang sama pada hari pertama adalah karena kedua klien kooperatif dalam melakukan latihan Kegel.

Pada hari kedua kunjungan, tingkat nyeri Ibu "S" sebelum latihan Kegel sedang (5). Setelah latihan Kegel diterapkan, rasa sakit menurun menjadi sedang (4). Sementara itu, Ibu "N" mengalami nyeri sedang (5) sebelum latihan Kegel. Setelah latihan Kegel, rasa sakit berkurang menjadi sedang (4). Alasan mengapa pada hari kedua, kedua klien, Ibu "S" dan Ibu "N", mengalami pengurangan rasa sakit yang sama adalah karena kedua klien kooperatif dalam melakukan latihan Kegel.

Pada hari ketiga kunjungan, Ibu "S" mengalami nyeri sedang (4) sebelum latihan Kegel dan setelah latihan Kegel, tingkat nyeri menurun menjadi nyeri ringan (3). Sementara itu, Ibu "N" mengalami nyeri sedang (4) sebelum latihan Kegel dan setelah latihan Kegel, rasa sakit menurun menjadi nyeri ringan (1).

Dari penelitian di atas, ditemukan celah antara Ibu "S" dan Ibu "N" setelah latihan Kegel. Saat latihan Kegel dilaksanakan, Ibu "S" tidak terlalu kooperatif dalam melakukan latihan Kegel karena masih merasakan sakit. Sementara itu, Ibu "N" melakukan latihan Kegel secara kooperatif. Hal ini dikarenakan tingkat motivasinya yang tinggi dalam melakukan latihan Kegel. Melakukan latihan Kegel dengan benar akan meningkatkan toleransi nyeri pasien, sehingga mengurangi persepsi nyeri mereka.

Ini sejalan dengan temuan penelitian (Masyarakat et al., 2024), yang menemukan bahwa latihan Kegel secara signifikan mengurangi rasa sakit pada luka perineum pascapersalinan. Terapi latihan Kegel komplementer dapat membantu ibu pascapersalinan mengurangi ketidaknyamanan, terutama nyeri pada luka perineum. Terapi olahraga Kegel komplementer relatif aman karena tidak menimbulkan efek samping bagi ibu atau bayi. Penelitian lain yang sejalan dengan studi kasus ini menyimpulkan bahwa pijat punggung stroke lambat dan latihan Kegel dapat mengurangi nyeri perineum pada wanita pascapersalinan. (Indria et al., 2024).

Selanjutnya, Novelia J P et al. melaporkan bahwa latihan Kegel yang sering dapat meningkatkan sirkulasi di perineum, mempercepat penyembuhan, dan mengurangi pembengkakan di area luka. Selain itu, mereka dapat membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot di dasar panggul (Cindy et al., 2024)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian penulis tentang "Penerapan Latihan Kegel untuk Mengurangi Nyeri Luka Perineum pada Pascapersalinan Normal" selama tiga hari berturut-turut, dari tanggal 15-18 April 2025, disimpulkan bahwa penerapan senam Kegel mengurangi tingkat nyeri yang dialami pasien, awalnya berkisar dari sedang hingga ringan.

DAFTAR REFERENSI

- Afni, R., & Ristica, O. D. (2021). The relationship of Kegel exercise with perineum wound healing in postpartum mothers at PMB Dince Safrina Pekanbaru. *Science Midwifery*, 10(1), 488–491. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/235>
- Article, R. (2024). Penerapan Terapi Sitz Bath Dengan Aromaterapi Geranium Oil Nyeri Luka Laserasi Perineum Ibu Post Partum Silvia Rahmawati 1 , Norman Wijaya Gati 2 1,2. 2(4), 848–857.
- Asiyah, N., Irawati, I., & Nurwulan, D. M. (2023). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Tingkat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 235–244.
- Cindy, F., Aini, N., Nurrohmah, A., Surakarta, U. A., Ki, J., Dewantara, H., & Tengah, J. (2024). Penerapan Kegel Exercise Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. 5.
- Indria, G. A., Lestari, U., & ... (2024). Intervensi Slow Stroke Back Massage Dan Kegel Exercise Pada Nyeri Luka Jahitan Perineum Ibu Nifas. *Jurnal Bina Cipta Husada ...*, Xx(2), 73–82. [Http://Jurnal.Stikesbch.Ac.Id/Index.Php/Jurnal/Article/View/153%0ahttps://Jurnal.Stikesbch.Ac.Id/Index.Php/Jurnal/Article/Download/153/183](http://Jurnal.Stikesbch.Ac.Id/Index.Php/Jurnal/Article/View/153%0ahttps://Jurnal.Stikesbch.Ac.Id/Index.Php/Jurnal/Article/Download/153/183)
- Lanto, I. A. (2019). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Puuwatu Kendari. *Jurnal Universitas Hasanuddin*, 8(5), 55.
- Masyarakat, J. K., Husada, S., Serulingmas, S., Alamat, C., Raya, J., No, M., Maos, K., Tengah, J., Cilacap, K., & Pos, K. (2024). 58-162 Penerapan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Di Puskesmas Maos Cilacap Rahmawati 1, Norif Didik Nur Imanah 2, Septi Tri Aksar 3, Ellyzabeth Sukmawati4. 1(3), 1. <https://doi.org/10.572349/Husada.V1i1.363>
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (2020). Tindakan Senam Kegel Terhadap Ibu Nifas Yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan (Jpk)*, 7(1).

- Parantean, W., Ni'amah, S., & Suwi'I. (2023). The relationship between Kegel exercises and perineum wound healing in postpartum women at Catubouw Health Center, Catubouw District, Pegunungan Arfak District. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 3(1), 9–15. <https://www.pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/49>
- Rahmadenti, K. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Klien Postpartum Spontan Dengan Nyeri Akut Atas Indikasi Episiotomi Di Ruang Cempaka Rsud Dr. Soekardjo Tasikmalaya.
- Selatan, S. (2024). Asuhan Kebidanan Post Partum Pada Ny . F Dengan Nyeri Luka Perineum Address : Article History : 05(01), 1–7.
- Shinta, S. P., Rofika, A., & Fauzia, R. L. (2022). Pengaruh Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Postpartum. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(3), 2362–2371.
- Siregar, R. A., Batubara, N. S., Heriansyah, R., Lubis, T. E. F., & Harahap, M. L. (2024). Knowledge of postpartum mothers about Kegel exercises for perineal wound healing. *International Journal of Public Health Excellence*, 3(2), 656–665. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i2.788>
- Syadza, A., & Farlikhatun, L. (2024). Efektifitas Senam Kegel Terhadap Penurunan Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Diklinik Zahrotul Ummah Karawang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 52–58.
- Wahyuni, S., & Hardayanti, H. (2018). Gambaran Kejadian Rupture Perineum Pada Persalinan Normal Di Puskesmas Jumpandangbarutahun 2017.