**HUBUNGAN MOBILISASI DINI DENGAN KOMBINASI SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM**

**DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI**

 **(BPM) DINCE SAFRINA PEKANBARU**

\*Rena Afri Ningsih, \*Siska Helina, \*Ani Laila

\**Program Studi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*

**ABSTRAK**

Pada persalinan pervaginam 75% ibu mengalami luka pada perineum, baik yang ruptur alami maupun dengan tindakan episiotomi. Pada penjahitan luka perineum setiap kali jarum masuk ke jaringan tubuh, jaringan tubuh akan terluka dan menjadi tempat potensial timbulnya infeksi dan penyembuhan luka terlambat. Penyembuhan luka perineum yang mengalami keterlambatan pada ibu postpartum dapat disebabkan karena kurangnya mobilisasi dan olahraga (senam nifas/kegel). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Jenis penelitian yang digunakan *Pre-eksperimental* dengan desain *Static Group Comparison/ Posttest Only Control Group Design.* Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang ibu postpartum dengan luka perineum. Analisis data dilakukan dengan *Chi Square.* Hasil penelitian menunjukan penyembuhan luka perineum yang sangat baik pada kelompok mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel sebesar 93.3% dan penyembuhan luka perineum yang baik pada kelompok yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel sebesar 53.3% dengan *p value 0.035* <α. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan yang signifikan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan pada ibu postpartum untuk penyembuhan luka perineum yang sangat baik.

Kata Kunci : Postpartum, Mobilisasi Dini, Senam Kegel, Luka Perineum

**PENDAHULUAN**

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi. Pada tahun 2012 AKI sebanyak 359/100.000 kelahiran hidup dan untuk di Provinsi Riau pada tahun 2014 124,5/100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu di Indonesia salah

satunya disebabkan oleh infeksi (Kemenkes, 2014).

Infeksi dapat terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. (Roito, 2013). Pada persalinan pervaginam 75% ibu mengalami luka pada perineum baik yang ruptur secara alami, atau yang dilakukan dengan tindakan episiotomi (Boyle, 2008). Pada penjahitan luka perineum setiap kali jarum masuk kejaringan tubuh, jaringan akan terluka menjadi tempat yang potensial untuk timbulnya infeksi (JNPK-KR, 2007).

Trauma atau luka perineum dengan jahitan mengharuskan penyembuhan dan perawatan serta saran dari bidan untuk dapat mempercepat penyembukan luka (Boyle, 2008). Normalnya penyembuhan luka perineum terjadi pada hari ke enam dan hari ke tujuh postpartum serta ada yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya (Saleha, 2013). Keterlambatan penyambuhan luka perineum dapat menyebabkan infeksi pada ibu postpartum. Keterlambatan penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga seperti senam nifas (kegel) (Bahiyatun, 2009).

Mobilisasi dini merupakan salah satu kegiatan yang dapat membantu mempercepat penyembuhan luka perineum juga dapat mengencangkan otot-otot abdomen, pelvis dan perineum serta mencegah komplikasi lain pada masa postpartum. Mobilisasi dini dilakukan secara bertahap sesuai kekuatan ibu (Bahiyatun, 2009). Ibu postpartum diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 6 jam pasca salin (Wirakusumah, 2010).

Selain mobilisasi dini latihan kegel juga dapat membantu penyembuhan luka perineum serta pemulihan tonus otot dareah vagina, perineum, dan panggul dengan meningkatkan sirkulasi dan aktivitas otot-otot isometrik. Latihan kegel terdiri atas kontraksi otot-otot perineum dengan kekuatan yang cukup untuk menghentikan aliran urin. Kontraksi dilakukan dilakukan selama beberapa detik kemudian dilepaskan. Latihan ini diulang 50 sampai 100 kali dan dapat dilakukan beberapa kali dalam sehari. Ibu postpartum yang melakukan latihan kegel secara teratur menunjukan pemulihan yang lebih cepat (Reeder, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan Rania Eid Farragtahun 2016 dengan judul “*Effect Of Postnatal Kegel Exercises on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women*” menyatakan bahwa latihan kegel pada masa postpartum memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan nyeri perineum dan mempercepat penyembuhan luka perineum.

Penelitian lain yang mendukung manfaat senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum dilakukan oleh Anitini, A, dkk tahun 2016 menyatakan waktu penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum yang melakukan senam kegel lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam kegel. Rata-rata waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok ibu postpartum normal yang melakukan senam kegel adalah 6 hari, sedangkan pada kelompok ibu postpartum normal yang tidak melakukan senam kegel waktu penyembuhan luka yaitu selama 7 hari.

Selain membantu untuk penyembuhan luka perineum, senam kegel juga bermanfaat untuk perbaikan ibu postpartum dengan inkontinensia urin. Chitra Joshi, et al melakukan penelitian tahun 2016 dengan judul *“Role of postpartum Kegel exercises in the prevention and cure of stress incontinence”* menyatakan bahwa inkontinensia urin dalam post partum merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada wanita dengan konsekuensi fisik, psikologis, dan sosial yang serius. Tingkat kesembuhan tinggi tergantung pada faktor-faktor seperti bagaimana benar latihan kegel diinstruksikan.

*South Australian Maternal & Neonatal Clinical Network* pada tahun 2014 mengeluarkan panduan perawatan pada perineum. Terdapat beberapa posisi untuk mengurangi edema perineum, terutama dalam 48 jam pertama.

BPM (Bidan Praktik Mandiri) Dince Safrina merupakan BPM dengan angka persalinan tertinggi di wilayah kerja Puskemas Rumbai, rata-rata jumlah persalinan perbulan 15 orang ibu bersalin. Dari 15 orang ibu bersalin 10 diantaranya mengalami ruptur pada perineum.

Kasus ruptur perineum pada ibu bersalin pervaginam lebih dari 50% untuk itu perlu dilakukan asuhan yang membantu penyembukan luka perineum. Dari beberapa penelitian tersebut belum pernah dilakukan penelitian hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum. Berdasarkan uraian diatas penulis termotivasi untuk membahas lebih lanjut “Hubungan Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru”.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperimental* dengan desain *Static Group Comparison/ Posttest Only Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga bulan Juni 2017 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah ibu postpartum 2 jam dengan riwayat persalinan normal dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan jumlah responden yang didapat sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan berupa lembar *checklist* untuk menilai mobilisasi dengan kombinasi senam kegel dan skala Reeda untuk menilai proses penyembuhan luka perineum. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa data bivariat menggunakan uji statistik *chi square.*

**HASIL PENELITIAN**

1. **Analisis Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel di BPM Dince Safrina Pekanbaru**

**Tahun 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Frekuensi** | **%** |
| Mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel | 15 | 50 |
| Tidak mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel | 15 | 50 |
| Total | 30 | 100 |

Pada tabel 1 menunjukan bahwa dari 30 orang responden, 15 orang responden bersedia melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel (50%).

1. **Analisis Univariat**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penyembuhan luka perineum**

**di BPM Dince Safrina Pekanbaru**

**Tahun 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Frekuensi** | **%** |
| Penyembuhan luka sangat baik | 22 | 73.3 |
| Penyembuhan luka baik | 8 | 26.7 |

Pada tabel 2 menunjukan bahwa dari 30 responden sebagian besar penyembuhan luka perineum sangat baik sebanyak 22 (73.3%) orang responden.

**Tabel 3 Hubungan Mobiliasasi Dini dengan kombinasi Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum di BPM Dince Safrina Pekanbaru**

 **Tahun 2017**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Penyembuhan Luka Baik** | **Penyembuhan Luka Sangat Baik** | **Total** | **P- VALUE** |
| Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Melakukan Mobilisasi dini kombinasi Senam Kegel | 1 | 6.7 | 14 | 93.3 | 30 | 0.035 |
| Tidak melakukan Mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel | 7 | 46.7 | 8 | 53.3 |
| Jumlah | 8 |  | 22 |  |  |  |

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa sebesar 93.3% responden yang melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel mengalami penyembuhan luka perineum yang sangat baik. Angka ini lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel yang mengalami penyembuhan luka perineum sangat baik sebesar 53.3%.

**PEMBAHASAN**

**a. Pelaksanaan Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama 15 orang responden (50%) yang melakukan mobiliasi dini dengan kombinasi senam kegel dengan dibimbing. Kelompok yang kedua 15 (50%) orang responden yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel, semua responden mendapatkan booklet pelaksanaan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel.

**b. Penyembuhan Luka Perineum**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi ibu yang mengalami penyembuhan luka sangat baik 73.3% responden dan penyembuhan luka baik 26.7% responden. Pada penelitian ini penilaian penyembuhan luka menggunakan skala Reeda dari 6 jam postpartum hingga 7 hari postpartum. Pada hari ketujuh penyembuhan mengalami tahap poliferasi. Sesuai dengan teori oleh Maryunani (2013) menyatakan tahapan penyembuhan luka terbagi menjadi tiga tahapan. Tahapan pertama inflamasi ini terjadi pada hari ke dua hingga hari kelima. Tahap kedua poliferasi, tahapan ini terjadi pada hari ke lima hingga 3 minggu postpartum. Tahapan ketiga maturasi, tahapan ini terjadi minggu- tahunan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ari Antini, Ima Trisnawati, dan Jundra Darwanty tahun 2016 tentang penyembuhan luka perineum. Rata-rata waktu penyembuhan luka perineum adalah hari ke enam hingga hari ketujuh pada kelompook intervensi mobilisasi dan senam kegel.

Skala Reeda adalah alat yang menilai proses inflamasi dan penyembuhan jaringan di perineum yang trauma, melalui evaluasi lima item penyembuhan yaitu, kemerahan (hiperemi), odema, ecchymosis, debit dan perkiraan luka. Untuk setiap item yang dinilai skor mulai dari 0 sampai 3 sesuai dengan keadaan luka saat dilakukan pemeriksaan (Devendra B N, 2015).

Hasil penelitian menunjukan terdapat 8 (26.7%) orang responden yang megalami penyembuhan luka sedang. Peneliti berasusmsi hal ini terjadi karena ibu kurang melakukan mobilisasi dan *personal hygine*  yang kurang.

Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Handayani dan Adri Idiana dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum pada 63 ibu nifas di RSUD DR. Zainoel Banda Aceh, terdapat hubungan pengetahuan, status gizi, dan *personal hygiene* terhadap proses penyembuhan luka perineum.

Penelitian lain yang menudukung tentang penyembuhan luka perineum dilakukan oleh Hoda Abed El-Azim Mohamed dan Nahed Saied El-Nagger dengan judul *“Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women”* menyatakan bahwa wanita yang melakukan perawatan pada luka perineum menunjukan perbaikan penyembuhan luka yang lebih baik.

Menurut teori, penyembuhan luka pada ibu postpartum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga seperti senam nifas (kegel) (Bahiyatun, 2009). Boyle (2008) menambahkan bahwa penyembuhan luka perineum dapat terganggu jika melakukan tehnik pembersihan luka dengan kurang tepat dapat mengakibatkan organisme tersebar di permukaan luka dan mengganggu jaringan yang baru terbentuk.

Menurut Varney (2007) setelah satu hingga dua hari pertama pascapartum, tonus otot vagina kembali, celah vagina tidak lebar dan vagina tidak lagi edema. Sekarang vagina menjadi menjadi berdinding lunak, lebih besar dari biasanya, dan umumnya longgar. Normalnya penyembuhan luka perineum terjadi pada hari ke enam dan hari ke tujuh postpartum serta ada yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya (Saleha, 2013).

Dari literatur dan hasil penelitian yang peneliti temui peneliti berasumsi bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum. Pada penelitian ini sebagian besar penyembuhan luka perineum sangat baik pada hari ketujuh itu dikarenakan tidak semua responden mengalami faktor-faktor keterlambatan dalam penyembuhan luka yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga seperti senam nifas.

**c. Hubungan Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 93.3% responden yang melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel mengalami penyembuhan luka perineum saangat baik. Angka ini lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel penyembuhan luka perineum sangat baik yaitu 53.3%. Berdasarkan hasil uji statistik bahwa ada hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum di BPM Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Muh Imran Afandi, Suhartatik dan Eddyman W Ferial tentang hubungan mobilisasi dini dan *personal hygiene* terhadap percepetan kesembuhan luka perineum pada ibu postpartum di RSIA Pertiwi Makasar. Uji statistik menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p = 0.001 dimana p < α, maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan mobilisasi dini terhadap percepatan kesembuhan luka perineum pada ibu post partum di RSIA Pertiwi Makassar.

Penilitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fithriany, Hasrati Hasan dan Cut Yuniwati tahun 2014 tentang mobilisasi dini dengan penyembuhan luka perineum. Didapatkan hasil yang melakukan mobilisasi dan mengalami penyembuhan luka perineum pada kelompok perlakuan lebih tinggi yaitu 9 responden (90%) dan 1 responden (10%) tidak sembuh. Pada kelompok kontrol hanya 3 responden (30%) yang sembuh dan 7 responden (70%) yang tidak sembuh. Hasil uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai p value 0,020 atau p < 0,05.

Penelitian lain yang mendukung tentang efektifitas senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum dilakukan oleh Ari Antini tahun 2016. Hasil analisis bivariat diperoleh nilai P=0,000, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna lama waktu penyembuhan luka antara ibu melakukan senam kegel dengan ibu melakukan mobilisasi pada ibu post partum.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Sevgul Dönmez dan Oya Kavlak dengan judul *“Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine*” menyatakan terdapat hubungan penyembuhan luka perineum pada kelompok perlakuan dengan *p value* 0.000.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rania Eid Farrag, Abeer Saad Eswi, dan Haitham Badran tentang efek dari *kegel exercises* pada luka perineum terhadap tingkat nyeri dan penyembuhannya. Hasil penelitiannya menyatakan ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok (studi dan kontrol) mengenai skor Reeda pada hari 8 dan 14 hari setelah melahirkan (intervensi pasca, P = 0,01 & 0,00 masing-masing). Ibu postpartum yang melakukan latihan Kegel menunjukkan penyembuhan luka episiotomi yang cepat dengan arti lain memiliki skor penyembuhan luka lebih rendah daripada mereka yang tidak mengadopsi latihan Kegel. Hal ini disebabkan oleh efek latihan Kegel dalam meningkatkan sirkulasi di daerah ini, meningkatkan nada dan elastisitas perineum, sehingga otot perineum menjadi lebih sehat dan kuat sehingga membantu penyembuhan luka episiotomi lebih cepat, juga pada ibu postpartum.

Menurut pendapat Reeder (2011) dan Boyle (2008) menyatakan latihan kegel memfasilitasi penyembuhan perineum dan membantu pemulihan tonus otot daerah vagina, perineum, dan panggul dengan meningkatkan sirkulasi dan aktifitas otot-otot isometrik. Latihan kegel terdidiri atas kontraksi-kontraksi otot-otot perineum dengan kekuatan yang cukup menghentikan aliran urine. Kontraksi dilakukan selama beberapa detik kemudian dilepaskan. Latihan ini diulang 50 sampai 100 kali dalam sehari. Ibu postpartum yang melakukan latihan kegel secara teratur menunjukkan pemulihan yang cepat.

Pada kelompok ibu postpartum yang melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terdapat 1 (6.7%) orang responden penyembuhan luka sedang pada hari ketujuh. Hal ini terjadi karena ibu kurang menjaga *personal hygiene,* ibu merasa cemas dan takut akan rasa nyeri yang terjadi saat membersihkan luka jahitannya jika terkena air dan perih jika mengeringkannya dnegan handuk. Kelelahan yang terjadi pada ibu postpartum dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum. Menurut Bahiyatun (2009) keterlambatan penyembuhan luka pada ibu postpartum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan kurangnya olah raga seperti senam nifas (kegel).

Berdasarkan penelitian ini penyembuhan luka yang sangat baik dengan presentasi tertinggi pada kelompok intervnsi yaitu sebanyak 93.3% (14 responden)*.* Dari literatur dan hasil penelitian yang peneliti temui peneliti berasumsi bahwa penyembuhan luka perineum akan sangat baik jika ibu postpartum melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel.

**KESIMPULAN**

1. Jumlah responden sebanyak 30 orang, 15 orang responden bersedia melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel (50%).
2. Penyembuhan luka perineum sangat baik dari 30 responden yaitu sebanyak 22 (73.3%) orang responden dan penyembuhan luka perineum baik 8 (26.7%) orang.
3. Ada hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum di BPM Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 dengan besar *p value* 0.035.

**SARAN**

1. Bagi Bidan Pada Tempat Penelitian

Diharapkan pihak BPM Dince Safrina dapat mengenalkan dan menganjurkan ibu hamil untuk melakukan senam kegel selama konseling ANC serta tetap melanjutkan asuhan mobilisasi dini pada masa postpartum dengan tambahan ibu postpartum dibimbing untuk melakukan senam kegel.

1. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain bisa melanjutkan penelitian ini dengan meneliti variabel, sampel dan tempat yang lebih luas

**DAFTAR PUSTAKA**

Anitini, A, dkk. 2016. *‘Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal*’ jurnal penelitian kesehatan suara forikes, [Online], vol 7, no 4, pp 212-216. Dari : forikes- ejournal. com/index.php/SF/article/view/sf201610.74.08

Bahiyatun. 2009. *Buku ajar kebidanan asuhan nifas normal.* Jakarta: EGC.

Boyle, M. 2008. *Pemulihan luka .* Jakarta: EGC.

Chapman, V. 2006. *Asuhan Kebidanan : persalinan dan kelahiran.* Jakarta: EGC.

Coad, J. 2007. *Anatomi dan fiologi untuk bidan .* Jakarta: EGC.

Devandra et al. 2015. '*Episotomy Wound Haematoma : Reconition, Management And Healing Assesment By REEDA Scale In Postpartum Period'.* IOSR-JDMS : 14 (9)

Fithriany, dkk 2014. *Hubungan Mobilisasi Pada Ibu Post Partum Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Blud Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pemerintah Aceh.* Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes Vol.7 No.2, November 2014, 183 -189

Rania, E, et al. 2016. *'Effect Of Postnatal Kegel Exercises on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women' IOSR Journal of Nursing a nd Health Science (IOSR-JNHS),* [Online], vol 5, issue 3, pp 24-31. Dari : [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org)

Helen, B. 2011. *Midwefery essentials : persalinan .* Jakarta: EGC.

Hoda, A, et al. 2012. Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women. Journal of American Science. 2012;8(6). <http://www.americascience.org>

Ismail, R. d. 2011. *Pendidikan kesehatan dalam perawatan maternitas.* Jakarta : TIM.

JNPK-KR. 2007. *Asuhan persalinan normal dan inisiasi menyusi dinI.* Jakarta: Jaringan nasional pelatihan klinik.

Joshi C et al. 2016. *'Role of postpartum Kegel exercises in the prevention and cure of stress incontinence'* International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology [Online], Volume 5 · Issue 3 Page 669-673. Dari : [www.ijrcog.org](http://www.ijrcog.org)

Kemenkes RI. 2012. *Indonesia Demographic and Health Survey*. Jakarta

 . 2014. *Profil kesehatan indonesia tahun 2014.* Jakarta

Leveno, K. J. 2009. *Obstetri Wiliams : panduan ringkas.* Jakarta: Salemba Medika

Littelon And Enge Breston. 2002. M*aternal, Neonatal And Women's Health Nursing.* Delmar.

Maryunani, A. 2009. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas.* Jakarta: Salemba.

 . 2013. *Perawatan luka modern (modern wound care) terlengkap dan terkini.* Jakarta: IN MEDIA.

Muh Imran A, dkk. 2014. *Hubungan Mobilisasi Dini Dan Personal Hygiene Terhadap Percepatan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Rsia Pertiwi Makassar*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 5 Nomor 3 Tahun 2014. ISSN : 2302-1721

Mitayani. 2013. *Asuhan keperawatan Maternitas.* Jakarta: EGC.

Potter, P. d. 2010. *Fundamental Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo.* Jakarta : PT. Bina pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Reeder, S. J. 2011. *Keperawtan maternitas : kesehatan wanita, bayi, & keluarga.* Jakarta: EGC.

Rohani, R. S. 2011. *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin.* Jakarta: Salemba Medika.

Roito, J. N. 2013. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas & deteksi dini komplikasi.* Jakarta: EGC.

Ruth, J. 2005. *Buku ajar praktik kebidanan.* Jakarta: EGC.

Saleha, S. 2013. *Asuhan kebidanan pada masa nifas .* Jakarta: Salemba Medika

Sangopan. 2015. *Postnatal Exercises and Yoga Postures*. Dari http://www. sangopan.com/postnatal-exercises-and-yoga-postures/ diakses 28 Februari 2017

Sevgul and Oya. 2015. *Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on theIntegrity of Postnatal Perine.* Scientific Research Publishing. Health, 2015, 7, 495-505. <http://www.scirp.org/journal/health>

*South Australian Maternal & Neonatal Clinical Network.* 2014. *Clinical practice guideline on perineal care in the perinatal period.* ISBN number: 978-1-74243-656-2

Sulistya, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas.* Yogyakarta: ANDI.

Varney, H. 2007. *Buku ajar asuhan kebidanan.* Jakarta: EGC.

Visconti, S. 2016. P*elvic Floor Muscles, Pregnancy, and Chiropractic Adjustments.* Dari http://www.rejuvenationcentre.ca/chiropractic-and-pelvic-floor/ diakses 28 Februari 2017

Walyani, E. S. 2015. *Asuhan kebidanan masa nifas.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Wirakusumah, F. F. 2010. *Obstetri fisologi : ilmu kesehatan reproduksi .* Jakarta : EGC.

Yulia H. 2014. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.* Skripsi