
SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA MENGURANGI NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI KLINIK BERSALIN PERA SIMALINGKAR B MEDAN TAHUN 2022

Hilda Yani Karo Karo¹, Sri Yunita Perangin angin², Faija Sihombing³, Chainny
Rhamawan⁴, Chandra Juita Pasaribu⁵, Marta Imelda Br Sianturi⁶
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Audi Indonesia, Medan
hildayanie354@gmail.com

Abstrak

Robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan atau disebut juga laserasi perineum yang terjadi saat persalinan dengan tindakan seperti kristeller (dorongan pada fundus uteri) dan episiotomi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya robekan perineum karena persalinan normal, diantaranya adalah mengajarkan ibu untuk sering melakukan senam Kegel. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sesering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan. Prosedur senam Kegel dapat dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari-hari. Dengan melakukan senam Kegel secara teratur dapat dapat mengurangi nyeri luka perineum pada Ibu Nifas.

Kata Kunci : Senam Kegel, Nyeri, Luka Perineum, Ibu Nifas

Abstract

A tear that occurs in the perineum during labor or is also called a perineal laceration that occurs during labor with procedures such as kristeller (push on the uterine fundus) and episiotomy. There are several ways that can be used to prevent the occurrence of perineal tears due to normal delivery, including teaching the mother to often do Kegel exercises. Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic floor muscles before delivery, the aim is to strengthen the pelvic floor muscles, and can flex the perineal tissue as the baby's birth canal. So that all mothers should be motivated to move the pelvic floor muscles as little and as often as possible, slowly and quickly in the period approaching labor. The Kegel exercise procedure can be done with activities related to the mother's daily activities. By doing Kegel exercises regularly, it can reduce perineal wound pain in postpartum mothers.

Keywords: Kegel Exercises, Pain, Perineal Wounds, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Post partum atau nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi (ridhyanti, 2013). Luka adalah rusaknya struktur dan fungsi anatomis kulit normal akibat proses patologis yang berasal dari internal dan eksternal, serta mengenai organ tertentu (potter & perry dalam maryunani, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah faktor lokal, seperti oksigenasi, hematoma dan lain-lain. faktor umum, terdiri dari usia, nutrisi, sepsis, steroid dan

obat-obatan (subiston dalam maryunani, 2016). Faktor lainnya adalah gaya hidup dan mobilisasi (kozier dalam maryunani, 2011).

Perawatan yang tepat segera setelah persalinan atau penjahitan dapat membantu mengurangi edema dan memar. jika area perineum gagal sembuh, atau masih menyebabkan nyeri meskipun seharusnya sudah terjadi penyembuhan awal, mungkin dapat disarankan untuk dilakukan penjahitan ulang atau perbaikan. (frase & cooper, dalam antini dkk, 2016). Biasanya penyembuhan luka pada robekan perineum ini akan sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal (6-7 hari) dan ada yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya. (saleha, dalam antini dkk, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian di united kingdom didapatkan 23-42% wanita mengalami kesakitan dan ketidaknyamanan yang berlanjut 10-12 hari post partum dan didapatkan terdapat hubungan yang bermakna antara yang diberikan senam nifas dengan pemulihan kekuatan otot dasar panggul. (anonim, dalam antini, dkk 2016).

Hasil penelitian ridlayanti, 2013 didapatkan ada hubungan antara senam kegel dan penyembuhan luka perineum dengan p value = 0,006. (ridhyanti, 2011).

Berbagai hal telah dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum setelah melahirkan seperti terapi farmakologi dengan analgetik, maupun terapi nonfarmakologi seperti dibasuh dengan relaksasi, air hangat, penggunaan bantal karet busa berbentuk cincin yang keras serta dengan melakukan senam. Salah satu senam yang dapat dilakukan adalah senam kegel. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh dr. arnold kegel. otot panggul atau pc (*pubococcygeal muscle*) adalah otot yang melekat pada tulangtulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih dan usus. mobilisasi yang efektif dilakukan untuk ibu nifas dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum dengan senam kegel, diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan. (bobak, dalam antini dkk, 2016).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sesering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari-hari. seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan

dalam keadaan apapun. Melakukan senam kegel secara teratur dapat membantu melenturkan jaringan perineum ibu menyambut persalinan (proverawati, 2012).

Hasil penelitaian makzizatunnisa, dkk tahun 2014 di boyolali, senam kegel lebih efektif di dibandingkan dengan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri perineum pada ibu post partum. Hal senada juga disampaikan oleh fitri dkk dalam penelitiannya di lampung utara tahun 2019, bahwa bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Kegrel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Senam Kegrel

Latihan otot dasar panggul (odp) dikembangkan pertama kali oleh dr. arnold kegel pada tahun 1940 dengan tujuan menguatkan otot dasar panggul dan mengatasi stres inkontinensia urin. Hal ini sesuai dengan konsep latihan kegel dan pendapat seorang dokter kandungan bernama kegel pada tahun 1940, bahwa latihan kegel sangat bermanfaat untuk menguatkan otot rangka pada dasar panggul, sehingga memperkuat fungsi sfingter eksternal pada kandung kemih (septiastri & siregar, 2012).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul atau senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot puboccygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih. Senam kegel juga dapat menyembuhkan ketidak-mampuan menahan kencing (inkontinensia urine) (widiandi & proverawati, dalam dahlan & martiningsih, 2014)

Beberapa manfaat senam kegel yaitu menguatkan otot panggul, membantu mengendalikan keluarnya urin saat berhubungan intim, dapat meningkatkan kepuasan saat berhubungan intim karena meningkatkan daya cengkram vagina, meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan seksual, mencegah “ngompol kecil” yang timbul saat batuk atau tertawa, dan melancarkan proses kelahiran tanpa harus merobek jalan lahir serta mempercepat penyembuhan pasca persalinan (mulyani, 2013).

Menurut wulandari dan handayani (2011), senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. hal senanada juga disampaikan

proverawati (2012), bahwa senam kegel bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka di perineum. manfaat senam kegel menurut maryunani & sukaryati (2011) adalah:

1. Merapatkan vagina sesudah proses persalinan normal.
2. Mempercepat pemulihan vagina sesudah episiotomi (gunting vagina ketika melahirkan). pasalnya, senam kegel dapat meningkatkan sirkulasi darah yang fasih ke lokasi vagina. darah yang berisi oksigen dan sekian banyak nutrisi sangat dibutuhkan untuk meregenerasi pelbagai sel dan jaringan vagina yang merasakan kerusakan dampak episiotomi.
3. Membantu menanggulangi wasir (ambeien), khususnya setelah mencetuskan lewat vagina. ini lantaran kegel dapat melancarkan peredaran darah mengarah ke dubur dan vagina.
4. Mengencangkan vagina yang telah mengendur, contohnya pada ketika wanita menginjak usia menopause. manfaat ini dapat membantu mewujudkan performa seksual yang lebih memuaskan.
5. Membantu menanggulangi gejala-gejala prolaps organ panggul. prolaps organ panggul yaitu situasi saat otot dan ligamen yang menopang organ - organ di lokasi panggul melemah. hal ini diperlihatkan dalam sebuah riset oleh para berpengalaman dari norwegia tahun 2012. penelitian ini dimuat dalam journal of urology. bila senam kegel dilakukan secara teratur maka dapat dirasakan manfaatnya. untuk hasil terbaik, senam kegel perlu dilakukan secara konstan setiap hari.

Hasilnya tidak akan didapat dalam waktu sehari. kebanyakan orang akan merasakan perubahan setelah 3 minggu dengan berlatih beberapa menit setiap hari. Bagi wanita sebaiknya senam kegel ini dilakukan sepanjang hidup, tidak hanya pada saat hamil saja . Bila rajin melakukan senam kegel sejak muda, maka ketika tua otot panggul akan tetap kuat sehingga terhindar dari mengompol, sulit menahan kencing dan masalahmasalah lainnya yang sering dialami oleh para lansia (widiandi dan proverawati, 2012).

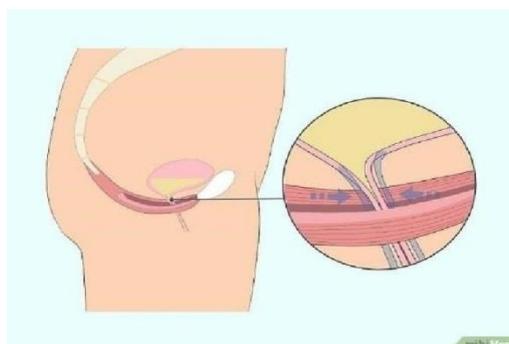
Gerakan-gerakan otot (otot *pubococcygeal*) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan (ward, dalam fitri, dkk 2019). Efek dari gerakan otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum. manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (maryunani, 2016).

Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi, itu artinya senam kegel dapat dilakukan ibu post partum setelah 6

jam dan 8 jam setelah post sectio secaria (eko, 2015).

Teknik Melakukan Senam Kegrel

Menurut kurniati , dkk (2014), cara melakukan senam kegel yaitu lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, tahan kontraksi 6 detik, lepaskan, ulangi beberapa kali selama 20 menit setiap hari, dilakukan 3x sehari selama 7 hari berturut-turut. latihan kegel dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring. langkah-langkah latihan kegel sebagai berikut (u.s. national library of medicine).



Gambar 1. Otot Panggul (u.s. national library of medicine)

Otot panggul dengan cara menghentikan aliran air seni ditengah- tengah.

1. Sebelum melakukan latihan kegel, penting untuk menemukan otot panggul. ini adalah otot yang membentuk dasar dari panggul dasar. cara paling umum untuk menemukannya adalah dengan mencoba menghentikan aliran air seni ditengah-tengah. cara mengencangkan ini adalah gerakan dasar dari kegel.
2. Biarkan otot-otot tersebut lepas dan lanjutkan aliran air seni dan ibu post partum akan mendapatkan rasa yang lebih baik ketika otot kegel sudah dirasakan.

Pastikan kandung kemih ibu kosong sebelum memulai latihan kegel hal ini penting, karena ibu tidak ingin melakukan kegel dengan kandung kemih penuh atau setengah penuh, atau ibu dapat merasakan sakit ketika melakukan kegel, juga beberapa kebocoran/beser.



Gambar 2. Konsentrasi Untuk Mengencangkan Otot Dasar Panggul

1. Ibu harus fokus pada latihan ini, karena itu ibu harus menghindari meregangkan otot

lainnya, seperti pantat, paha atau perut, untuk hasil terbaik.

2. Untuk membantu ibu konsentrasi dan gerakan efisien, pastikan ibu mengambil napas dan mengeluarkannya di saat melakukan setiap langkah dari latihan kegel. ini akan membantu ibu rileks dan memaksimalkan latihan dasar panggul.
3. Satu cara untuk menjaga otot ibu rileks adalah menaruh satu tangan pada perut untuk memastikan perut ibu rileks.
4. Jika punggung atau perut ibu sedikit sakit setelah menyelesaikan satu set latihan kegel, maka ini adalah indikasi ibu tidak melakukannya dengan benar.



Gambar 3. Posisi Nyaman Senam Kegel

Ambil Posisi Yang Nyaman.

1. Ibu dapat melakukan latihan dengan duduk di kursi atau berbaring di lantai.
2. Pastikan otot pantat dan perut ibu rileks.
3. Jika ibu berbaring, maka ibu harus berbaring rata pada punggung dengan lengan berada di samping dan lutut ke atas dan menyatu.
4. Juga jaga kepala di bawah untuk menghindari leher menjadi tegang.



Gambar 4. Melakukan Latihan Kegel

Tekan Otot Panggul Dasar

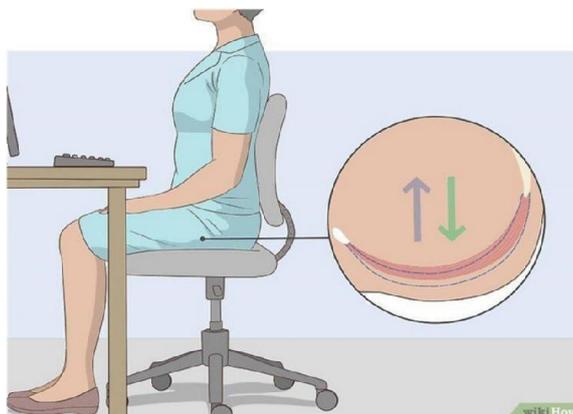
Ibu dapat memulai dengan menekan otot dasar panggul selama 2-5 detik, lemaskan otot dasar panggul idealnya, ibu harus selalu memberi jeda pada tekanan otot panggul dasar sepuluh detik sebelum mengulangi latihan. ini memberikan otot panggul dasar cukup waktu untuk rileks dan menghindari tegangan. hitung sampai sepuluh sebelum memulai pengulangan berikutnya.



Gambar 5. Melakukan Latihan Kegel Dengan Berbaring

Untuk hasil yang maksimal lakukan latihan kegel anda minimal 3-4 kali sehari.

1. Jika ibu benar-benar ingin latihan untuk terus-menerus, maka ibu harus membuat latihan tersebut sebagai bagian dari rutinitas harian 3-4 kali sehari, karena setiap sesi latihan kegel tidak akan memakan waktu yang lama, dan ibu dapat mencari cara untuk memasukkan latihan kegel kedalam rutinitas harian.
2. Ibu dapat menargetkan untuk melakukannya pada pagi hari, siang hari dan malam hari



Gambar 5. Latihan Kegel Ke Dalam Rutinitas Kesibukan Ibu

Bagian terbaik dari melakukan latihan kegel adalah ibu dapat melakukannya tanpa orang lain mengetahui. ibu dapat melakukannya ketika duduk atau hanya rileks berada di

sofa setelah sehari penuh bekerja. ibu dapat melakukan latihan kegel dimanapun dan kapanpun.

METODE PELAKSANAAN

Membina hubungan dengan ibu hamil dan suami yang datang berkunjung ketika melakukan antenatal care serta bidan penanggung Di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan.

1. Persiapan

1. Pembuatan proposal kegiatan
2. Korespondensi dengan pihak Di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan.
3. Korespondensi dengan ibu nifas ketika melahirkan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan maupun yang melahirkan di rumah pasien ditolong oleh bidan yang bertugas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan, dan kepada bidan penanggung jawab
4. Menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan kegiatan serta pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan

1. Mensosialisasikan kegiatan melalui surat undangan ke Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan serta tim yang akan terlibat dalam kegiatan PKM.
2. Menentukan tempat yang akan dilakukan untuk kegiatan PKM.
3. korespondensi dengan ibu nifas ketika melahirkan di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan maupun yang melahirkan di rumah pasien ditolong oleh bidan yang bertugas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan, dan kepada bidan penanggung jawab
4. menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan kegiatan serta pelaksanaan kegiatan.

Latihan Kegel

5. Pengertian : senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk mempekuat otot-otot dasar panggul terutama pubococcygeal
6. Indikasi : Untuk Ibu Hamil, Bersalin dan Ibu Pasca Melahirkan
7. Waktu Pelaksanaan : pagi, siang dan atau malam hari
8. Persiapan Responden :
 - beri salam dan memperknalkan diri
 - jelaskan tujuan prosedur tindakan, berikan kesempatan responden bertanya

-
- beri privasi kepada responden
 - anjurkan responden berkemih terlebih dahulu
 - atur posisi klien
Persiapan Alat : Arloji, Matras/Karpet, Ruang Yang Nyaman.

7. Cara Kerja :

- beritahu responden bahwa kegiatan akan dimulai
- cek kembali alat yang digunakan
- dekatkan alat ke responden
- atur lingkungan yang nyaman dan jaga privasi responden
- cuci tangan
- anjurkan responden mengontraksikan otot panggul dengan cara yang sama ketika menahan kencing (responden harus dapat merasakan otot panggul) meremas ureter dan anus
- bila otot perut atau pantat juga mengeras, maka responden tidak berlatih otot yang benar
- bila responden sudah menemukan cara yang tepat, anjurkan responden mengkontraksikan selama 2-5 detik
- lakukan latihan ini berulang-ulang sampai 10-15 kali per sesi
- hitung sampai sepuluh sebelum memulai pengulangan berikutnya. hal ini bertujuan untuk memberikan otot panggul dasar cukup waktu untuk rileks dan menghindari tegangan.

Buat Ibu Nifas ambil posisi yang nyaman.

1. ibu dapat melakukan latihan dengan duduk di kursi atau berbaring di lantai.
2. pastikan otot pantat dan perut ibu rileks.
3. jika ibu berbaring, maka ibu harus berbaring rata pada punggung dengan lengan berada di samping dan lutut ke atas dan menyatu.
4. juga jaga kepala di bawah untuk menghindari leher menjadi tegang.

Gerakan :

- a. satu cara untuk menjaga otot ibu rileks adalah menaruh satu tangan pada perut untuk memastikan perut iburileks.
- b. jika punggung atau perut ibu sedikit sakit setelah menyelesaikan satu set latihan kegel, maka ini adalah indikasi ibu tidak melakukannya dengan benar
5. evaluasi kondisi responden (subjektif dan objektif) seetelah dilakukan tindakan
6. beri reinforcement positif
7. rapikan responden

-
8. rapikan alat, cuci tangan

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan : latihan ini dilakukan 3 kali sehari selama 7 hari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat hasil yang diperoleh adalah Ibu Nifas memahami teknik Senam Kegel dan juga memahami pentingnya senam kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada masa nifas. Ibu Nifas memahami dengan baik cara melakukan senam kegel dan sudah dapat melakukan teknik senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan demonstrasi senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas di klinik bersalin Pera simalingkar B Medan tahun 2022.

A. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan yang dilakukan adalah :

Memberi pemahaman dan penjelasan mengenai senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas di klinik bersalin Pera simalingkar B Medan tahun 2022.

Melakukan demonstrasi penerapan senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas di klinik bersalin Pera simalingkar B Medan tahun 2022

B. Jenis Kegiatan

Sosialisasi dan demonstrasi senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas di klinik bersalin Pera simalingkar B Medan tahun 2022 yang dilakukan oleh tim pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dari dosen prodi kebidanan program sarjana Universitas Audi Indonesia.

KESIMPULAN

Kegiatan PKM senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada Ibu Nifas di klinik bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022 seluruh peserta:

1. mampu memahami manfaat senam kegel.
2. mampu menerapkan senam kegel sebagai upaya mengurangi nyeri luka perineum pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Antini, Irna Trisnawati, Jundra Darwanti. *Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume Vii Nomor 4, Oktober 2016. ISSN 2086-3098 (Cetak) ISSN 2502-7778 (Elektronik)
- Apn, 2014. *Buku Acuan Persalinan Normal*. Jakarta: Jnpk- Kr
- Anggraeni, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Massa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihana
- Boyle, Maureen. 2008. *Pemulihan Luka*. Jakarta : EGC
- Chapman, V. (2006). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Kelahiran*. Jakarta: EGC
- Dahlan D.A, Martiningsih 2014. *Pengaruh Latihan Kegel Terhadap Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Meci Angi Bima*. Jurnal Kesehatan Prima Volume : 8, No.2, Agustus 2014, Halaman : 1292-1297 ISSN Print 1978 – 1334, ISSN Online : 2460 – 8661
- Flaten And Nystad. (2012). *Effect Of Antenatal Pelvic Floor Muscle Training On L And Birth* Pmid: 19461423 DOI: 10.1097/Aog.0b013e3181a66f40 Effect Of Antenatal Pelvic Floor Muscle Training On Labor And Birth - Pubmed (Nih.Gov)
- Hamilton, 2002. *Masa Kehamilan Dan Persalinan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kurniati Ch, Wulan Is, Dan Hikmawati I. *Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. (Online) Juli 2014 : 1(11). 26 - 35. <https://jurnalnasional.ump.ac.id> (Di Akses Tanggal 28 Maret 2021)
- Mander, Rosemary. (2003). *Nyeri Persalinan*. Jakarta : Egc Mochtar R, 2002. Sinopsis Obstetri. ED 3. EGC. Jakarta.
- Makzizatunnisa, Eni Kusyati, Nurul Hidayah 2014. *Efektifitas Senam Kegel Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perinium Pada Ibu Post Partum Di Bpm Prima Boyolali* Jurnal- 9b.Compressed.Pdf (Stikesyahoedsmg.Ac.Id)