

## ABSTRAK

Ruptur Perineum dapat terjadi karena ruptur spontan maupun ruptur disengaja (episiotomi). Berat badan bayi lahir berpengaruh pada peregangan perineum sehingga pada perineum mudah terjadi ruptur. Tetapi pada lahan praktek ruptur perineum masih terjadi meskipun bayi yang dilahirkan tidak terlalu besar, baik itu ruptur spontan maupun ruptur yang disengaja (episiotomi). Perawatan perineum adalah upaya memberikan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dengan cara menyetatkan daerah antara kedua paha yang dibatasi antara lubang dubur dan bagian alat kelamin luar pada wanita yang habis melahirkan agar terhindar dari infeksi dan latihan mobilisasi salah satunya dengan melakukan gerakan senam kegel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam kegel terhadap penyembuhan perineum pada ibu post partum. Metode penelitian ini adalah studi literature dengan mengkaji 5 artikel penelitian. Hasil studi literature mengungkapkan bahwa penyembuhan luka perineum dapat diredakan dengan latihan mobilisasi menggunakan senam kegel. Simpulan senam kegel efektif dilakukan untuk penyembuhan luka perineum.

**Kata kunci** : ruptur perineum, mobilisasi, senam kegel



## **ABSTRACT**

*Perineal rupture can happen because spontaneous rupture or accidental rupture (episiotomy). weight of new born baby can affects the stretching of the perineum so that it is easy to rupture the perineum. But in the actual Conditions perenium rupture still happen even though the baby born is not too large, either spontaneous or intentional (episiotomy). Perineal care is an effort to provide comfort needs by nourishing the area between the thighs that is limited between the anal opening and the external genitalia for women who have given birth to avoid infection and mobilization exercises, one of which is by doing Kegel exercises. This study mean to determine the effectiveness of Kegel exercises on the perineal healing of post partum mothers. This research method is a literature study by examining 5 research articles. The results of a literature study reveal that perineal wound healing can be relieved by mobilization exercises using Kegel exercises. In conclusion, Kegel exercises are effective for healing perineal wounds.*

**Keywords:** *perineal rupture, mobilization, Kegel exercises*

