

ABSTRAK

Hanifah, Fahmi Arifatul. 2019. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum di PMB Soemidjah Ipung, Amd, Keb Kota Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen. M.Pd. Pembimbing Pendamping : Endah Kamila Mas'udah, SST., M.Keb

Proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6-7 hari postpartum. Luka dikatakan sembuh jika kondisi luka menutup, kering, dan tidak ada tanda-tanda infeksi. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka *perineum* yaitu mobilisasi dini. Senam nifas merupakan bentuk atau variasi dari mobilisasi dini yang berfungsi memulihkan regangan otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot punggung, dasar panggul dan perut, serta mempercepat penyembuhan luka. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal di PMB Soemidjah, A.Md.,Keb. Metode penelitian menggunakan *Pra-Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One-Shot Case Study*, teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi lama penyembuhan luka perineum. Hasil uji *One Sample T Test* didapatkan p value $(0,000) < 0.05$ artinya, ada pengaruh Senam Nifas Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum di PMB Soemidjah, AMd, Keb. Gerakan senam nifas akan membuat otot-otot dasar panggul berkontraksi, dengan melakukan senam nifas hari ke 1,2 dan 3 secara rutin akan memperlancar sirkulasi darah pada perineum sehingga membuat jahitan lebih cepat merapat dan sembuh. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan senam nifas sebagai penatalaksanaan penyembuhan luka perineum.

Kata Kunci : Senam Nifas, Luka Perineum

ABSTRACT

Hanifah, Fahmi Arifatul. 2019. *Effect of Postpartum Gymnastics Against Perineum Wound Healing in PMB Soemidjah Ipung, Amd, Keb Malang City*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen. M.Pd, . Pembimbing Pendamping : Endah Kamila Mas'udah, SST., M.Keb

The process of healing the wounds of perineum which normally is 6-7 days postpartum. The cuts are said to be cured if the condition of the wound closes, dry, and there are no signs of infection. One of the factors that influence the healing of perineal wounds is early mobilization. Postpartum gymnastics is a form or variations of early mobilization which works to restore a stretch muscles after pregnancy, particularly in the muscles of the back, abdominal and pelvic floor, as well as accelerate wound healing. The purpose of this research is to know Effect of Postpartum Gymnastics on the Healing Time of Perineal Wounds in PMB Soemidjah, A.Md., Keb. Research methods using pre-Experimental Design with the design of the research One-Shot Case Study, sampling techniques using simple random sampling with the total sample as many as 15 respondents postpartum mothers who meet the criteria for inclusion. Research instrument used an observation sheet the healing time of perineal wounds. The results of a test of One Sample T Test obtained p value $(0.000) < 0.05$ means, there is Effect of Postpartum Gymnastics on the Healing Time of Perineal Wounds in PMB Soemidjah, A.Md., Keb. Postpartum Gymnastics movement will make the pelvic floor muscles contracting, by doing the puerperal exercises on the 1.2 and 3 days regularly will improve blood circulation on the perineum so as to make the stitches faster docked and healed. Therefore, it is expected that health care personnel can parturition gymnastics as applying intervention perineum wound healing.

Keywords: *Postpartum Gymnastics, Perineal Wounds*