

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM KEGEL
DENGAN MEDIA VITUR *BOOK* TERHADAP
PENGETAHUAN IBU PRIMIGRAVIDA
DALAM MENCEGAH LASERASI
PERINEUM**



SKRIPSI

OLEH:

KIKI WULANDARI

04021282126073

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2025**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM KEGEL
DENGAN MEDIA VITUR *BOOK* TERHADAP
PENGETAHUAN IBU PRIMIGRAVIDA
DALAM MENCEGAH LASERASI
PERINEUM**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

KIKI WULANDARI

04021282126073

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kiki Wulandari

NIM : 04021282126073

Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media Vitur
Book terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida dalam Mencegah
Laserasi Perineum

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari siapapun.



Indralaya, 17 Juni 2025



Kiki Wulandari

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SEMINAR HASIL SKRIPSI

NAMA : KIKI WULANDARI
NIM : 04021282126073
JUDUL : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM KAGEL
DENGAN MEDIA VITUR *BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN IBU
PRIMIGRAVIDA DALAM MENCEGAH LASERASI PERINEUM

PEMBIMBING SKRIPSI:

1. Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes
(NIP.197307172001122002)



(.....)

2. Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns.,M.Kep
(NIP. 198910202019032021)



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN

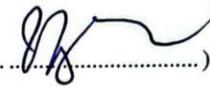
NAMA : KIKI WULANDARI
NIM : 04021282126073
JUDUL : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAMKEGEL DENGAN MEDIA VITUR BOOK TERHADAP PENGETAHUAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENCEGAH LASERASI PERINEUM

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 17 Juni 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 17 Juni 2025

Pembimbing I

Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes
NIP. 19730717200112200

(.....

.....)

Pembimbing II

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198910202019032021

(.....

.....)

Penguji I

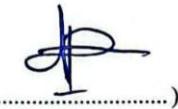
Dr., Ns. Arie Kusumaningrum, M.Kep., Sp.Kep.An
NIP. 197601282003122002

(.....

.....)

Penguji II

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198304302006042003

(.....

.....)

Mengetahui



Koordinator Program Studi Keperawatan

(.....

.....)

Ns. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., M.Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2025

Kiki wulandari

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media Vitur *Book* terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida dalam Mencegah Laserasi Perineum

Xvii + 84 + 9 Tabel+ 3 Skema + 4 Gambar + 17 Lampiran

ABSTRAK

Laserasi perineum adalah robekan pada area antara vagina dan anus yang dapat terjadi spontan atau akibat episiotomi saat persalinan. Kondisi ini sering dialami oleh ibu primigravida. Salah satu cara pencegahan yang efektif adalah dengan melakukan senam kegel. Namun, masih banyak ibu primigravida yang kurang memahami manfaat dan cara melakukan senam kegel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media Vitur *Book* terhadap peningkatan pengetahuan ibu primigravida dalam mencegah laserasi perineum. Desain penelitian menggunakan *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control*. Sampel berjumlah 30 ibu primigravida yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan senam kegel pada tahap pretest dan posttest setelah intervensi menggunakan Vitur *Book*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, 66,7% responden memiliki pengetahuan kurang dan 33,3% cukup. Setelah intervensi, 36,7% memiliki pengetahuan baik, 60,0% cukup, dan hanya 3,3% yang masih kurang. Uji statistik menggunakan menunjukkan nilai $Z = -4,925$ *Marginal Homogeneity* dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan. Penelitian ini menunjukkan media vitur *book* dapat meningkatkan pengetahuan ibu primigravida tentang senam kegel dibuktikan dengan pengetahuan rata-rata responden meningkat. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam mencegah laserasi perineum dapat menerapkan informasi yang didapatkan melalui tindakan nyata untuk mencegah laserasi perineum setelah mengetahui tujuan, manfaat dan teknik senam kegel.

Kata kunci : laserasi perineum, media edukasi, pendidikan kesehatan, pengetahuan, senam kegel.

Daftar Pustaka : 69 (2010-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2025

Kiki wulandari

The Effect of Kegel Exercise Health Education Using Vitur Book Media on the Knowledge of Primigravida Mothers in Preventing Perineal Lacerations

Xvii + 84 + 9 Tables + 3 Schemes + 4 Figures + 17 Appendices

ABSTRACT

Perineal laceration is a tear in the area between the vagina and the anus that can occur spontaneously or due to an episiotomy during childbirth. This condition is frequently experienced by primigravida mothers. One effective way to prevent it is by doing Kegel exercises. However, many primigravida mothers lack of understanding of the benefits and techniques of Kegel exercises. This study aims to investigate the effect of health education using the Vitur Book media on primigravida mothers' knowledge in preventing perineal lacerations. The study used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest without control. The sample consisted of 30 primigravida mothers selected based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected through a Kegel exercise knowledge questionnaire at the pretest and posttest stages after the intervention using the Vitur Book. The results showed that before the intervention, 66.7% of respondents had poor knowledge and 33.3% had sufficient knowledge. After the intervention, 36.7% had good knowledge, 60.0% had sufficient knowledge, and only 3.3% had insufficient knowledge. Statistical testing using the Marginal Homogeneity showed a Z-value of -4.925 and a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$), indicating a significant increase in knowledge. This study shows that the Vitur book media can improve the knowledge of primigravida mothers about Kegel exercises, as indicated by the increase in the average knowledge scores of respondents. Therefore, to improve mothers' knowledge in preventing perineal lacerations, they can apply the information obtained through concrete actions to prevent perineal lacerations after understanding the purpose, benefits, and techniques of Kegel exercises.

Keywords: perineal laceration, educational media, health education, knowledge, Kegel exercises.

References: 69 (2010-2024)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kiki Wulandari

NIM : 04021282126073

Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media *Vitur Book* terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida dalam Mencegah Laserasi Perineum.

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*)

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, 17 Juni 2025



Kiki Wulandari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk

1. Cinta pertama yaitu papaku yang bernama Aidarmawan dan pintu surgaku mama Asmawati, mereka kedua orangtua penulis. Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala doa yang kalian panjatkan untuk penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Papa mama doakan anak mu ini bisa menjadi orang yang dapat sukses dan membanggakan kalian.
2. Saudari-saudariku yang aku sayang, Evi Diana Wijayanti, Nia Nugrawati, Ani Astari. Penulis mengucapkan terima kasih atas doa dan dukungan yang kalian berikan sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan studinya sampai selesai.
3. Keponakan juju yang juju sayang, Kiran, Gisella, Alula, Gathan, Aguila, Alea. Kalian adalah penyemangat yang selalu bisa membuat penulis bersemangat dengan tingkah laku kalian yang lucu sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Sahabat-sahabat terbaik ku dibangku kuliah Sri, Diana, Sefti dan Gefira, penulis mengucapkan terima kasih sudah membersamai penulis dalam suka maupun duka menjadi tempat berkeluh kesah dan memberikan semangat kepada penulis. Serta sahabatku Metha penulis juga mengucapkan terima kasih karena telah menjadi tempat diajak keluar menghilangkan penat dalam penulisan skripsi ini. Karya ini adalah bukti bahwa kebersamaan dengan kalian bukan hanya sekedar teman diperkuliah tapi kalian seperti pelita dalam hari-hari penulis
5. Kepada seseorang yang bernama Kasenda yang menemani dari proses penulisan skripsi hingga penulis menyelesaikan studinya hingga sarjana, terima kasih untuk semua dukungan, doa, tenaga serta materi yang engkau keluarkan untuk penulis. Terima kasih untuk kesabaran dan waktu mu untuk menjadi bagian perjalanan dari penulis semoga hal baik berbalik kepadamu.

MOTTO

“Orang lain tidak akan bisa memahami perjuangan dan masa sulitnya kita, yang mereka tahu hanya bagian kisah sukses. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap semangat ya!”

“ Yes I did”

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun laporan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media *Vitur Book* terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida dalam Mencegah Laserasi Perineum”. Dalam pembuatan skripsi ini penulis menyadari bahwa banyak dukungan dan bantuan berupa bimbingan, arahan, saran serta materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang ditujukan kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku ketua bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan serta saran pada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Mutia Nadra Maulida, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang sudah memberikan saran dan bimbingan pada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr.,Ns. Arie Kusumaningrum, M.Kep.,Sp.Kep.An, selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penulisan skripsi ini lebih baik lagi.
5. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
6. Seluruh jajaran dosen dan staff bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
7. Kepala Puskesmas Tanjung Raja dan seluruh staff Puskesmas Tanjung Raja serta Bidan desa yang telah membantu dalam jalannya penulisan skripsi.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dan dapat menjadi bagian dari pengembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Primigravida	11
2.1.1 Definisi Primigravida	11
2.1.2 Klasifikasi Primigravida.....	12
2.1.3 Karakteristik Primigravida	13
2.1.4 Perubahan-Perubahan Primigravida.....	14
2.2 Konsep Laserasi Perineum	16
2.2.1 Definisi Laserasi Perineum	16
2.2.2 Klasifikasi Laserasi Perineum.....	17
2.2.3 Faktor Penyebab Terjadinya Laserasi Perineum	18
2.2.4 Tanda dan Gejala Laserasi Perineum	20
2.2.5 Komplikasi Laserasi Perineum	20

2.2.6	Pengobatan Laserasi Perineum	21
2.3	Konsep Senam Kegel	22
2.3.1	Definisi Senam Kegel	22
2.3.2	Tujuan Senam Kegel	23
2.3.3	Manfaat Senam Kegel	24
2.3.4	Teknik Senam Kegel	24
2.3.5	Pengaruh Senam Kegel Pada Ibu Primigravida Mencegah Laserasi Perineum	27
2.4	Konsep Pendidikan Kesehatan	28
2.4.1	Definisi Pendidikan Kesehatan	28
2.4.2	Tujuan Pendidikan Kesehatan	29
2.4.3	Prinsip Pendidikan Kesehatan	29
2.4.4	Metode Pendidikan Kesehatan	30
2.4.5	Strategi Pendidikan Kesehatan	30
2.4.6	Macam-macam Media Pendidikan Kesehatan	33
2.4.7	Sasaran Pendidikan Kesehatan	36
2.5	Konsep Media Audio Visual “VITUR” (video tutorial)	36
2.5.1	Definisi Media Vitur (Video tutorial)	36
2.5.2	Manfaat Media Vitur (Video tutorial)	37
2.5.3	Kelebihan dari video tutorial	38
2.5.4	Kekurangan dari video tutorial	38
2.6	Konsep Media Cetak “BOOK” (<i>Booklet</i>)	38
2.6.1	Definisi Media Cetak “BOOK” (<i>Booklet</i>)	38
2.6.2	Kelebihan dan Kekurangan Media “BOOK” (<i>Booklet</i>)	39
2.6.3	Karakteristik Media “BOOK” (<i>Booklet</i>)	39
2.6.4	Langkah Pembuatan “BOOK” (<i>Booklet</i>)	40
2.7	Konsep Pengetahuan	41
2.7.1	Definisi Pengetahuan	41
2.7.2	Tingkat Pengetahuan	41
2.7.3	Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	42
2.7.4	Kriteria Penilaian Pengetahuan	44
2.8	Penelitian Terkait	44
2.9	Kerangka Teori	48
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	49
3.1	Kerangka Konsep	49
3.2	Desain Penelitian	50

3.3	Hipotesis	50
3.4	Definisi Operasional	51
3.5	Populasi dan Sampel	52
	3.5.1 Populasi	52
	3.5.2 Sampel	52
3.6	Tempat Penelitian	53
3.7	Waktu Penelitian	53
3.8	Etika Penelitian	54
3.9	Alat Pengumpulan Data	55
	3.9.1 Jenis Data	55
	3.9.2 Instrumen Penelitian	55
	3.9.3 Uji Validitas	57
	3.9.4 Uji Reliabilitas	58
3.10	Prosedur Pengumpulan Data	58
	3.10.1 Tahap Persiapan	58
	3.10.2 Tahap Pelaksanaan	59
3.11	Pengelolaan Data	60
3.12	Rencana Analisis Data	61
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	63
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	63
4.2	Hasil	63
	4.2.1 Analisis Univariat	63
	4.2.2 Analisis Bivariat	65
4.3	Pembahasan	66
	4.3.1 Karakteristik Responden	66
	4.3.2 Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media Vitur <i>Book</i>	69
	4.3.2 Pengetahuan Responden Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media Vitur <i>Book</i>	71
	4.3.3 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kegel dengan Media Vitur <i>Book</i> terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida dalam Mencegah Laserasi Perineum	73
4.4	Keterbatasan Peneliti	75
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1	Kesimpulan	76
5.2	Saran	77

DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	44
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	51
Tabel 3. 2 Jumlah sampel penelitian	52
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan	56
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	63
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden	64
Tabel 4. 3 Hasil Pengetahuan ibu primigravida sebelum diberikan intervensi.....	64
Tabel 4. 4 Hasil pengetahuan ibu primigravida sesudah diberikan intervensi.....	65
Tabel 4. 5 Pengaruh pendidikan kesehatan senam kegel dengan media vitur book terhadap pengetahuan ibu primigravida dalam mencegah laserasi perineum	66

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	48
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	49
Skema 3. 2 Desain Penelitian.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Panggul.....	25
Gambar 2. 2 Konsentrasi Untuk Mengencangkan Otot Dasar Panggul.....	25
Gambar 2. 3 Posisi yang Nyaman	26
Gambar 2. 4 Latihan Kegel Dengan Posisi Duduk	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6 Media Vitur *Book*
- Lampiran 7 Uji Media dan Materi
- Lampiran 8 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 12 Sertifikat Etik
- Lampiran 13 Plagiasi
- Lampiran 14 Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 17 Lembar Konsul Bimbingan
- Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita yang sedang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya disebut sebagai primigravida (Tyastuti & Wahyuningsi, 2016). Proses kelahiran pada ibu primigravida sering kali dikaitkan dengan banyak komplikasi. Oleh karena itu, ibu primigravida sering dianggap berisiko tinggi pada ibu dan janin (*Danish et al.*, 2010). Salah satu faktor risiko yang sering dialami oleh ibu primigravida adalah rendahnya keelastisan perineum. Keelastisan perineum yang belum pernah mengalami peregangan sebelumnya menyebabkan jaringan perineum kurang lentur dan kurang siap dalam menghadapi proses persalinan. Kondisi ini meningkatkan kemungkinan terjadinya laserasi atau robekan perineum saat proses kelahiran (*Setyowati et al.*, 2020).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ibu primigravida berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi selama kehamilan, persalinan, sampai melahirkan dan komplikasi dapat terjadi jika tidak ditangani dengan cepat karena dapat mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas bagi ibu dan bayi (*Ojiyi et al.*, 2012). Berbagai komplikasi yang umum dialami mencakup hipertensi dalam kehamilan, persalinan prematur, bayi dengan berat lahir rendah, kelainan proses persalinan, perdarahan, robekan perineum, hingga kematian. Di kawasan Asia, kasus robekan perineum tergolong tinggi, yaitu mencapai sekitar 50% dari total kejadian robekan perineum secara global (*Jamir & Tajuddin*, 2021).

Robekan pada area perineum, yang dikenal sebagai laserasi perineum, dapat terjadi secara spontan maupun sebagai akibat dari tindakan episiotomy. Robekan ini umumnya muncul di bagian antara vagina dan anus, serta bisa menyebar jika proses keluarnya kepala bayi berlangsung terlalu cepat. Episiotomi sebaiknya dilakukan berdasarkan indikasi tertentu seperti ukuran bayi yang besar, perineum yang tidak elastis, posisi janin yang tidak normal,

atau penggunaan alat bantu persalinan seperti *forceps* dan vakum. Jika prosedur episiotomi dilakukan tanpa alasan medis yang jelas, maka risiko robekan perineum dapat meningkat. Penanganan robekan perineum dilakukan melalui tindakan penjahitan pada area yang mengalami laserasi, sehingga jaringan perineum dapat kembali menyatu (Maryam *et al.*, 2023).

Luka pada perineum dapat menimbulkan dampak bagi ibu berupa rasa tidak nyaman dan terjadinya perdarahan. Sementara itu, laserasi perineum spontan biasanya terjadi akibat tekanan berlebihan di area vagina selama proses persalinan. Kondisi ini juga dapat dipicu oleh stres atau tekanan psikologis yang dirasakan ibu saat melahirkan. Faktor yang paling berpengaruh adalah ketidaksesuaian antara ukuran janin dan jalan lahir, yang meningkatkan risiko robekan spontan (Kemenkes, 2020).

Pada tahun 2019, tercatat sebanyak 2,7 juta kasus laserasi perineum terjadi pada ibu yang melahirkan di seluruh dunia, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga 6,3 juta kasus pada tahun 2050. Di Amerika Serikat, sekitar 40% dari 26 juta ibu melahirkan mengalami laserasi perineum. Sementara itu, kawasan Asia juga menghadapi masalah yang serupa, dengan menyumbang sekitar 50% dari total kasus laserasi perineum secara global (Ayu Yolandia & Sari, 2024).

Sebanyak 75% ibu yang melahirkan secara pervaginam di Indonesia mengalami laserasi perineum, menurut data profil kesehatan nasional. Pada tahun 2021, dari total 1.951 persalinan spontan melalui vagina, sekitar 57% ibu memerlukan penjahitan perineum. Dari jumlah tersebut, 28% kasus disebabkan oleh tindakan episiotomi dan 29% akibat robekan spontan. Laserasi perineum paling banyak terjadi pada ibu bersalin berusia 32–39 tahun, yaitu sebesar 62%, sedangkan pada usia 25–30 tahun sebanyak 24% (Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Republik Indonesia, 2019).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, angka kejadian laserasi perineum di wilayah tersebut mencapai 88,16% pada tahun 2018. Pada tahun berikutnya, yaitu 2019, jumlah kasus menurun menjadi 72,82%, namun kembali meningkat pada tahun 2020 menjadi 91,78% (Dinas

Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2022). Pada tahun 2018, Puskesmas Tanjung Raja di Kabupaten Ogan Ilir mencatat bahwa sebanyak 59 ibu primipara dan 73 ibu multipara mengalami laserasi perineum dari total 405 proses persalinan, yang setara dengan 14,56% dari keseluruhan jumlah ibu bersalin tahun itu. Kemudian pada tahun 2019, data menunjukkan bahwa laserasi perineum terjadi pada 67 ibu primipara dan 31 ibu multipara, dengan jumlah keseluruhan 372 ibu melahirkan, sehingga angka kejadian mencapai 18,1%. Selanjutnya, di tahun 2020, kejadian laserasi perineum dialami oleh 92 ibu primipara dan 84 ibu multipara, dari total 347 ibu bersalin, yang berarti 26,50% dari seluruh persalinan mengalami kondisi tersebut. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2022).

Laserasi perineum lebih banyak dialami oleh ibu hamil primigravida dibandingkan dengan multigravida, karena tingkat elastisitas perineum mereka cenderung lebih rendah dan lebih kaku. Kondisi ini disebabkan oleh belum pernah dilaluinya jalan lahir oleh janin sebelumnya, sehingga saat proses persalinan pertama berlangsung, vagina menjadi tegang dan meningkatkan risiko terjadinya robekan pada jalan lahir (Ayu Yolanda & Sari, 2024). Primigravida memiliki risiko lebih tinggi mengalami robekan perineum karena otot dasar panggulnya belum pernah mengalami peregangan akibat tekanan kepala janin selama proses persalinan (Putri, S *et al.*, 2024).

Beberapa risiko dan komplikasi yang bisa muncul akibat laserasi perineum meliputi perdarahan, infeksi, serta nyeri saat berhubungan seksual (dispareunia). Perdarahan dapat menjadi masalah yang serius, terutama ketika robekan bertingkat derajat dua atau tiga, atau meluas ke arah lateral maupun superior hingga mengenai klitoris. Infeksi mungkin terjadi apabila luka tidak segera sembuh, sehingga terbentuk jaringan parut. Jaringan parut ini kemudian dapat menimbulkan rasa nyeri saat berhubungan seksual (Ayu Yolanda & Sari, 2024).

Beberapa langkah untuk menurunkan risiko robekan perineum dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan melakukan latihan otot dasar panggul (senam kegel).

Latihan kegel ini bisa diingat dan dipraktikkan oleh ibu saat melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya ketika duduk di kamar mandi setelah buang air kecil, yang merupakan posisi rileks untuk mengontraksikan otot tersebut.

Ibu dapat melakukan latihan ini dalam berbagai kondisi tubuh, termasuk saat menjelang tidur. Dengan rutin melakukan senam Kegels, jaringan perineum ibu akan menjadi lebih lentur sebagai persiapan menghadapi proses persalinan (Proverawati, 2012). Latihan ini termasuk dalam terapi non-farmakologis yang berfungsi untuk memperkuat otot-otot panggul. Latihan kegel dapat membantu wanita mengendalikan keluarnya urin saat berhubungan seksual, meningkatkan kepuasan dengan memperkuat otot vagina, menambah sensitivitas terhadap rangsangan seksual, mencegah urin keluar saat tertawa atau batuk, mempermudah proses persalinan tanpa merusak jalan lahir, serta mempercepat pemulihan otot perineum setelah melahirkan (Ziya & Putri Damayanti, 2021). Selama kehamilan, tulang panggul ibu mengalami pelebaran sebagai persiapan untuk proses persalinan. Melakukan senam kegel saat hamil dapat membantu menjaga kekuatan tulang panggul dan kelenturan otot perineum. Latihan ini merupakan metode yang efektif untuk mencegah terjadinya robekan pada perineum. Jika dilakukan secara rutin selama kehamilan, senam kegel mampu meningkatkan elastisitas otot di sekitar area panggul dan kemaluan, sehingga dapat mempermudah proses persalinan normal bagi ibu hamil.

Menurut Proverawati (2012), senam kegel adalah jenis latihan yang memiliki tujuan untuk menguatkan otot dasar panggul sebelum proses persalinan berlangsung, serta membantu meningkatkan kelenturan jaringan perineum yang berfungsi sebagai jalur keluarnya bayi. Oleh karena itu, semua ibu hamil perlu diberikan edukasi dan dorongan untuk rutin melakukan senam ini sebagai bagian dari persiapan melahirkan. Prosedur senam kegel dapat dilakukan bersamaan dengan aktivitas harian, misalnya saat duduk di kamar mandi setelah buang air kecil posisi yang dianggap nyaman untuk mengontraksikan otot tersebut atau saat hendak tidur dan dalam kondisi apa pun. Latihan ini jika dilakukan secara konsisten, dapat membantu

melenturkan jaringan perineum sehingga mendukung proses persalinan yang lebih lancar

Senam kegel bermanfaat bagi ibu hamil karena mampu memperkuat otot dasar panggul yang membentang dari tulang kemaluan bagian depan hingga ke ujung tulang belakang. Otot-otot tersebut akan menerima tekanan saat proses persalinan berlangsung. Wanita yang dapat mengendalikan otot dasar panggul dengan baik saat kontraksi cenderung terhindar dari robekan perineum. Selain itu, kemampuan ini juga membantu kelancaran keluarnya bayi tanpa menimbulkan rasa sakit yang berlebihan pada ibu (Ayu Yolandia & Sari, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 10 ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Raja menjadi partisipan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa 9 orang dari 10 orang mengatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan senam kegel serta belum pernah mendengar senam kegel sebelumnya. Satu responden mengaku pernah mendengar tentang senam kegel, namun belum memahami bahwa latihan tersebut dapat memperkuat otot dasar panggul dan mencegah terjadinya laserasi pada perineum. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan 10 orang tersebut mengatakan khawatir akan mengalami perdarahan saat melahirkan ketika mendengar terdapat ibu hamil yang harus sampai dirujuk ke rumah sakit karena mengalami perdarahan akibat derajat laserasi perineum yang terlalu tinggi.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman yang kurang mengenai senam kegel. Kurangnya pengetahuan tersebut terlihat dari ketidaktahuan para ibu mengenai definisi, tujuan, manfaat senam kegel, termasuk kapan dan bagaimana senam kegel dapat dilakukan selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan menjadi faktor utama yang menghambat pelaksanaan senam kegel, padahal senam tersebut dapat mencegah terjadinya laserasi pada perineum dan membantu memperlancar proses persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang senam kegel bukan hanya berkaitan dengan aspek teoritis, tetapi juga berdampak nyata terhadap

kesiapan dan keselamatan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu mengenai senam kegel secara benar.

Menurut Tita *et al.* (2022), pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu melalui proses pembelajaran atau instruksi. Tujuan dari pendidikan ini adalah membantu seseorang mengingat informasi atau kondisi yang benar dengan cara mendorong kemandirian serta mendorong keterlibatan aktif dalam menerima ide atau informasi baru. Pendidikan kesehatan juga bertujuan untuk membantu individu dalam mengelola kesehatannya secara mandiri melalui pengaruh, fasilitasi, dan penguatan pengambilan keputusan atau tindakan yang selaras dengan nilai dan tujuan pribadi (Tita *et al.*, 2022). Upaya meningkatkan pengetahuan tentang senam kegel telah dilakukan pada Penelitian yang dilakukan oleh Asiyah *et al.* (2023) Penelitian ini membuktikan bahwa senam Kegrel berpengaruh terhadap tingkat robekan perineum pada ibu primipara yang melahirkan di Klinik Srihandi Husada Kudus, ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,0001 yang lebih kecil dari 0,05 (Asiyah *et al.*, 2023). Melakukan senam secara rutin tiap hari dapat dirasakan manfaatnya. Meskipun hasilnya tidak langsung terlihat dalam satu hari, ibu dapat mulai merasakan manfaat senam kegel setelah tiga minggu apabila latihan tersebut dilakukan secara rutin setiap hari selama beberapa menit (Widianti, 2015).

Hasil dari beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media audiovisual dan booklet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi guna meningkatkan pemahaman serta perilaku. Media video dipilih karena keunggulannya dalam menyajikan visualisasi yang lebih efektif mempermudah proses pemahaman serta media video ini mudah untuk diakses dimana zaman modern ibu-ibu sudah menggunakan smartphone. Media audiovisual melibatkan indera pendengaran dan penglihatan. Pendidikan melalui video telah terbukti dapat meningkatkan pemahaman pada ibu hamil sebesar 80% (Oktaviani & Ayue, 2021). Menurut Oktaviani dan Ayue (2021), serta Ewles yang dikutip dalam Yulyana (2020), pendidikan kesehatan

menggunakan media *booklet* membuat responden lebih mudah memahami informasi yang disajikan. *Booklet* sebagai media informasi memiliki sejumlah keunggulan, antara lain dapat dimanfaatkan untuk pembelajaran mandiri, memungkinkan pembaca memahami materi dengan santai, mempermudah penyebaran informasi kepada keluarga maupun teman, serta mudah dalam proses pembuatan, penggandaan, dan penyesuaian.

Media video tutorial dan *booklet* dikembangkan peneliti, peneliti mengembangkan video tutorial dengan nama “Vitur” dan “Book” yang merupakan singkatan dari video tutorial dan *booklet* sebagai strategi digunakan untuk menyampaikan informasi dan memperjelas pemahaman guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Materi yang akan diberikan dalam video tutorial “Vitur” berisi teknik melakukan senam kegel agar dalam tahap melakukan senam kegel diharapkan lebih mudah di ingat dan jelas. “Book” adalah media *booklet* berukuran A5 yang di desain menjadi buku yang mudah dibaca dan efisien dikarenakan ukurannya yang mudah untuk dibaca dimana saja, berisi tentang definisi, tujuan, manfaat, prinsip, teknik melakukan senam kegel serta pengaruh senam kegel terhadap ibu primigravida serta dilengkapi barcode untuk pembaca mengakses video tutorial “Vitur”.

Pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil perlu dilakukan melalui metode yang tepat dan pemilihan media yang sesuai, agar informasi mengenai senam kegel dalam upaya pencegahan laserasi perineum dapat diterima dengan mudah dan menarik perhatian. Pemilihan media yang tepat merupakan hal yang mempermudah mencapai tujuan dan pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2014 dikutip Sirega, 2020). Salah satu kunci untuk membuat ibu lebih memahami tentang senam kegel diperlukan alat dan cara yang menarik yaitu dengan cara mengkombinasikan media pendidikan kesehatan dengan buku yang dilengkapi video tutorial untuk mempermudah ibu dalam memahami senam kegel. Berdasarkan informasi tersebut peneliti tertarik untuk menggabungkan media *booklet* dan video audiovisual untuk mengembangkan pendidikan kesehatan senam kegel dengan media video dan *booklet*, yang diberi nama dengan “Vitur Book”

1.2 Rumusan Masalah

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa terdapat sekitar 2,7 juta kasus laserasi perineum pada ibu yang menjalani proses persalinan. Di Indonesia sendiri, sebanyak 75% ibu yang melahirkan secara pervaginam mengalami kondisi tersebut. Pada tahun 2017, dari total 1.951 persalinan spontan pervaginam, sebanyak 57% ibu menjalani penjahitan perineum, dengan rincian 28% disebabkan oleh episiotomi dan 29% akibat robekan spontan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, angka kejadian laserasi perineum tercatat sebesar 88,16% pada tahun 2018, 72,82% pada tahun 2019, dan meningkat menjadi 91,78% pada tahun 2020 (Dinkes Prov SumSel, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir tahun 2018 yang mengalami Pada tahun 2019, dari total 405 ibu yang melahirkan, sebanyak 67 primipara dan 31 multipara mengalami laserasi perineum, dengan persentase 18,1%. Sedangkan pada tahun 2020, dari 347 ibu bersalin, laserasi perineum terjadi pada 92 primipara dan 84 multipara, atau sebesar 26,5%. Sebelumnya, tercatat bahwa laserasi perineum pada primipara berjumlah 59 dan pada multipara 73, yang merupakan 14,56% dari keseluruhan kasus.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mengumpulkan data dari ibu melalui pengisian kuesioner di Wilayah Puskesmas Tanjung Raja pada ibu primigravida sebanyak 9 dari 10 ibu primigravida menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman yang kurang mengenai senam kegel. Kurangnya pengetahuan tersebut menjadi pokok permasalahan dalam melakukan senam kegel dalam mencegah laserasi perineum, sedangkan ketika senam kegel dilakukan dapat mencegah laserasi perineum dan proses melahirkan dapat berjalan mudah. Kurangnya pengetahuan tersebut terlihat dari ketidaktahuan para ibu mengenai definisi, tujuan, manfaat senam kegel, termasuk kapan dan bagaimana senam kegel dapat dilakukan selama kehamilan.

Merujuk pada permasalahan yang telah diuraikan pada bagian latar belakang, peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti agar penelitian lebih diarahkan pada sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan agar

hasil yang dicapai sesuai harapan. Dengan dasar pertimbangan tersebut, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: “*Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kegel Dengan media Vitur Book Terhadap Pengetahuan Ibu Primigravida Dalam Mencegah Laserasi Perienum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Raja*”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan senam kegel dengan media vitur *book* terhadap pengetahuan ibu primigravida.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi usia dan pendidikan.
2. Untuk mengetahui pengetahuan ibu sebelum (*pre-test*) diberikan pendidikan kesehatan senam kegel dengan media vitur *book* pada ibu primigravida dalam mencegah laserasi perineum.
3. Untuk mengetahui pengetahuan ibu sesudah (*post-test*) diberikan pendidikan kesehatan senam kegel dengan media vitur *book* pada ibu primigravida dalam mencegah laserasi perineum.
4. Untuk mengetahui pengaruh pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan senam kegel dengan media vitur *book* pada ibu primigravida dalam mencegah laserasi perineum.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ibu Primigravida

Peneliti berharap hasil penelitian ini mampu memberikan informasi serta meningkatkan pengetahuan ibu primigravida mengenai senam kegel dan cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti mengharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber referensi tambahan bagi mahasiswa/i Universitas Sriwijaya Indralaya mengenai senam kegel.

1.4.3 Bagi Institusi Kesehatan

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi mengenai senam kegel dan manfaatnya bagi ibu primigravida.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam bidang keperawatan maternitas dan komunitas, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan mengenai senam kegel melalui media vitur *book* terhadap tingkat pengetahuan ibu primigravida dalam pencegahan laserasi perineum. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* tanpa melibatkan kelompok kontrol. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh ibu primigravida yang berjumlah 40 orang di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Raja. Peneliti mengambil sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Data dianalisis secara bivariat menggunakan uji *Marginal Homogeneity*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Akbida, M. S., & Aurora, W. I. D. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan Di Kota Jambi. *Jambi Medical Journal*.
- Ansyah, Y. A. (2023). Upaya Meningkatkan Minat dan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar pada Pembelajaran IPA Menggunakan Strategi PjBL (Project-Based Learning). *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Pendidikan (JIMPIAN)*, 3(1), 43–52. <https://doi.org/10.30872/jimpian.v3i1.2225>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*.
- 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. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1675>
- Astuti, A., Caressa, D. A., Hazanah, S., Rusli, M., Nursiah, A., Simanjuntak, R. R., Rahayu, E. P., Afdilla, N., & Nayoan, C. R. (2022). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Awaliya, N. (2023). *HUBUNGAN FAKTOR PENGALAMAN DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN KESIAPAN IBU HAMIL DALAM PERAWATAN BAYI BARU LAHIR*.
- Ayu Yolanda, R., & Sari, A. (2024). Pengaruh Pijat Perineum Dan Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ke III Terhadap Kejadian Laserasi Perineum di RSUD Kriopanting. *Agustina Sari INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2892–2902.
- Cunningham, F. G., Gant, N. F., Leveno, K. J., Gilstrae III, L. C., Hauth, J. C., & Wenstrom, K. D. (2018). *Obstetri Williams Edisi 23*. Jakarta: Egc.
- Cunningham, F. G., Gant, N. F., Leveno, K. J., Gilstrae III, L. C., Hauth, J. C., & Wenstrom, K. D. (2022). *Williams Obstetrics, Edisi ke - 25*. In *McGraw Hill Pendidikan*.

- Danish, N., Fawad, A., & Abbasi, N. (2010). Assessment of pregnancy outcome in primigravida: comparison between booked and un-booked patients. *Journal of Ayub Medical College, Abbottabad : JAMC*, 22(2), 23–25.
- Daryanti, S. (2023). *Pengaruh Media Sosial dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2018-2019 Universitas Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Dewi, C, R. (2024). Asuhan Kebidanan pada Inpartu Kala I Fase Aktif dengan Penerapan Gym Ball untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Window of Midwifery Journal*, 5(1), 8–19.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2022). *Membangun Sumsel Yang Sehat Sumsel Yang Maju Untuk Semua. Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2021*. www.dinkes.sumselprov.go.id.
- Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Republik Indonesia. (2019). *Upaya Akselerasi Penurunan Angka Kematian Ibu*. www.depkes.go.id
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1)
- Hashim et al. (2012). *Primiparity as an obstetric risk factor*. 694–698. <http://www.who.int/bulletin/volumes/85/10/en/index.html>.
- Hernandez, M. (2017). Effects of pelvic floor exercises on preventing perineal trauma during vaginal delivery. *Journal of Perinatal Medicine*.
- Irwan, I. (2017). Health Belief Model Pada Ibu Hamil Dalam Perilaku Pencegahan Komplikasi Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 10(2), 90–97.
- Iqmy, L. O., & Minhayati, D. (2019). Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 193–198. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.307>
- Iskandar, J. (2021). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 96–107. <https://doi.org/10.24252/edu.v1i1.22156>
- Jamir, A. F., & Tajuddin, T. (2021). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan di Rumah Sakit Nene Mallomo Kabupaten

- Sidenreng Rappang. *Bunda Edu-Midwifery J*, 4(2), 13–20.
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2199–2205.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN_1.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN_MEDIA_PROMOSI_KESEHATAN_1.pdf)
- Karo Karo, H. Y., Perangin angin, S. Y., Sihombing, F., & Chainny Rhamawan. (2022). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 118–128. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v3i2.699>
- Kartini, Apriadi, D., Fatimah, S., Hidayat, N., Ningsih, N. S., Herlina, R., Suryana, B., Malik, M. F., Apsari, D. A. S., Permaini, T., Andriani, R. A. D., & Asmawati. (2023). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan* (Nirwan, M. Firmansyah, & Y. Amraeni (eds.); 1st ed.). CV Eureka Media Aksara.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Kholifah R, E., & Mustanir, A. (2019). *Food Policy and Its Impact on Local Food*. October, 27–38. <https://doi.org/10.32528/pi.v0i0.2465>
- 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.
- Lestari, D. P., & Astuti, Y. (2019). Tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang manfaat senam kegel di wilayah kerja Puskesmas Y. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 45–51.
- Maulida, N., & Hidayat, T. (2022). Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(3), 99–105.
- Ningsih, A, D. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi melalui Media Interaktif pada Remaja Akhir. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–52.

- Ningsih, D. (2024). Edukasi Kesehatan dan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1), 67–73.
- Soekidjo, N. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta* (Vol. 50).
- Notoadmojo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2012). *Patologi kebidanan*. Nuha Medika.
- Nurfatimah, N., Sulaeman, J., & Kaparang, M. J. (2023). Media Edukasi Buklet dan Pendidikan Kesehatan Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III pada ASI Eksklusif: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 225.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam, N. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Ojiyi, E. E., Anozie, U. M., Dike, E. I., Okeudo, C., Anolue, F., Uzoma, O. I., & Uzoma, M. (2012). Pregnancy Outcome in primigravidae in a tertiary hospital: A three year review. *Int J Gynaecol Obstet*, 16(1), 1–5.
- Okpere, E. E. (2004). *Clinical obstetrics. Revised Edition, University of Benin Press, Benin City, Nigeria, 394*.
- Oktaviani, O., & Ayue, H. I. (2021). Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil tentang Anemia menggunakan Media Video di Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 558–561. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i6.2104>
- Pangestu, J. F., Oktavianty, M., & Dianna, D. (2023). Pengaruh Senam Kegell Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 87. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1286>
- Pertiwi, L. B. (2019). Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum tentang Senam Kegell di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 8–10.
- Proverawati, 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*.

Yogyakarta : Muha Medika.

- Pora, Y. D., Aran, M. L. B., & Sonang, D. M. S. (2021). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia Di UPTD Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Maumere. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Putri, S, R., Rositawati, & Nurzakayah, W, S. (2024). The Effect of Kegrel Exercises on Perineal Laseration of Maternal Women Who Have Done Kegrel Exercises During Pregnancy At Cimacan Hospital for the Period of September-February 2024. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 111–115.
- Putri, F. A. (2022). Pengaruh Penyuluhan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Karies Gigi Pada Anak Kelas 5 Di Sekolah Dasar Negeri 128 Palembang. *Repositori Poltekkesjogja*, 12(2), 48.
- Rahayu, I., Fitriani, N., & Susanti, H. (2019). Pengaruh Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pencegahan Komplikasi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(3), 45–52.
- Rahmawati, A., & Lestari, I. A. (2021). Perbedaan kesiapan psikologis kehamilan pada ibu primigravida usia remaja dan dewasa awal. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 55–62. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkkt/article/view/1137>
- Riyana, A., & Huda, A. M. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Normal Tentang Senam Kegrel Di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. *Media Informasi*, 18(2), 60–66. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Sari, P. & Nugroho, R. (2023). Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Usia Muda. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 34-40.
- Sari, D. (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Kegrel di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 55–62.
- Sari, Y., & Widyastuti, N. (2021). Kecemasan Ibu Primigravida Usia Remaja Akhir dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 25–32.
- Setiawati, P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Tentang Tanda-Tanda Bahaya Nifas Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Nifas Di RS.dr.R.Hardjanto Balikpapan Tahun 2020. *Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*, 181.
- Setyowati, S., et al. (2020). Perineal elasticity and its relation to perineal trauma in

- primigravida. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*.
- Shofiyati, S. (2024). *Persepsi Sosial Masyarakat Mengenai Pentingnya Pendidikan Formal sebagai Mobilitas Sosial di Desa Guluk Manjung Kecamatan Bluto*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsi, H. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Undari, M. (2023). PERKEMBANGAN BAHASA, INTELEKTUAL, EMOSI, DAN INTERAKSI SOSIAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 1412–1429.
- Wulandari, N. (2020). Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 8(1), 20–28.
- Widianti, R. (2015). Pengaruh Pijat Perineum Dan Senam Kegel Pada Ibu Hamil Terhadap Laserasi Perineum. *Jurnal Innovative*, 5(1), 15–22.
- Yastirin, P, A., Sahara, R., & Sehmawati. (2022). Dampak kesehatan ibu pada kehamilan remaja di wilayah kerja Puskesmas Kedungjati. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 3(2), 87–94.
<https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/74>
- Yosefina Dhale Pora, Maria Lambertina Berek Aran, D. M. S. S. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kegel Terhadap Frekuensi Berkemih Pada Lansia Di Uptd Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Maumere. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, VI(1), 70–78.
- Yuliyanti, R., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang senam kegel di Puskesmas X. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 123–130.
- Yulyana, N. et al. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Masa Nifas. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 5(1), pp. 1–5. <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/view/154>
- Ziya, H., & Putri Damayanti, I. (2021). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK di Trimester III Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini*

(Current Midwifery Journal), 1(2), 119–125.
<https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.603>