

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PRODI D-IV KEBIDANAN**

**SKRIPSI, JULI 2018**

**MELLA ROZA**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA  
PERINEUM DERAJAT II PADA IBU POST PARTUM DI BPM  
MURTINAWITA KOTA PEKANBARU  
VII + 42 halaman + 9 lampiran**

---

**ABSTRAK**

Luka perineum derajat II adalah gangguan atau ketidaknyamanan bagi ibu post partum dan dapat meningkatkan angka kesakitan serta kejadian infeksi. Survei pendahuluan yang dilakukan di BPM Murtinawita menunjukkan bahwa 7 dari 10 ibu post partum mengalami robekan perineumderajat II sehingga dapat menyebabkan gangguan dan ketidaknyamanan bagi ibu setelah melahirkan. Penyembuhan luka perineum dapat sembuh lebih cepat adalah dengan cara melakukan senam nifas. Hal ini dikarenakan Senam nifas akan mengakibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot panggul sehingga membantu meredakan ketidaknyamanan perineum serta meningkatkan sirkulasi lokal, mengurangi edema, dan mempercepat penyembuhan lukaperineum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui rata-rata dan pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum derajat II ibu post partum di BPM Murtinawita Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimendesign* dengan *static group cmparison*. Penelitian dilakukan dari bulan September 2017-Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum normal di BPM Murtinawita, sampel diambil dengan metode *purposive sampling*, 11 orang kelompok intervensi yang melakukan senam nifas dan 11 orang kelompok kontrol yang tidak melakukan senam nifas. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi adalah sebesar 5.91 hari dan pada kelompok kontrol adalah sebesar 6.82 hari. Hasil uji statistik *Man-Whitney* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum derajat II pada ibu post partum dengan *p-value* 0.001. Disarankan kepada bidan untuk membuat program senam nifas pada ibu post partum sesuai dengan penuntun senam nifas melalui kunjungan ibu post partum.

Kata Kunci : Senam nifas , penyembuhan luka perineum  
Daftar Pustaka : 24 (2002-2017)