HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: May, 21, 2026
Revised: August, 27, 2026
Available online: August, 29, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Peran senam kegel dalam pemulihan fisiologis ibu *postpartum*: *A literature review*

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

Abstract

Background: The postpartum period is a phase of physiological recovery after childbirth that is often accompanied by various health problems, including perineal wounds, postpartum pain, pelvic floor muscle weakness, urinary incontinence, and sexual dysfunction. One of the non-pharmacological interventions that may support maternal recovery during the postpartum period is Kegel exercise.
Purpose: To identify the role of Kegel exercise in the physiological recovery of postpartum mothers based on published research findings.
Method: This literature review employed the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) method. The article search strategy was developed using the PICOS framework, consisting of P (problem, patient, or population), I (intervention, prognostic factor, or exposure), C (comparison or control), O (outcome), and S (study). Literature searches were conducted through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases using the keywords "Kegel exercise" AND "postpartum" AND "pelvic floor muscle training" AND "perineal wound healing" AND "urinary incontinence" AND "postpartum recovery". A total of 1,502 articles were identified, followed by a screening process based on the study topic and inclusion criteria, resulting in 10 articles selected for analysis in this review.
Results: The findings of the literature review demonstrated that Kegel exercise was effective in accelerating perineal wound healing, improving pelvic floor muscle strength, reducing postpartum pain, decreasing urinary incontinence, and enhancing sexual function and quality of life among postpartum women.
Conclusion: Kegel exercise works by improving blood circulation and strengthening the pelvic floor muscles after childbirth. Therefore, Kegel exercise can be considered an effective, safe, and easy-to-perform non-pharmacological intervention to support the physiological recovery of postpartum mothers.
Suggestion: Future researchers are advised to conduct studies with more robust designs and larger sample sizes to obtain more comprehensive evidence regarding the effectiveness of Kegel exercises for postpartum maternal health.

Keywords: Kegel Exercise; Physiological Recovery; Postpartum.

PENDAHULUAN

Masa *postpartum* atau masa nifas merupakan periode transisi yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu setelah kelahiran, di mana tubuh ibu mengalami proses pemulihan untuk kembali pada kondisi sebelum hamil (Fitriani & Wahyuni, 2021). Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, terutama pada sistem reproduksi dan otot dasar panggul akibat proses kehamilan serta persalinan pervaginam. Persalinan normal sering menyebabkan peregangan bahkan trauma pada jaringan perineum dan otot dasar panggul yang dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti nyeri *postpartum*, luka perineum, inkontinensia urin, penurunan kekuatan otot dasar panggul, hingga gangguan fungsi seksual (Zulliati et al., 2023).

Secara global, trauma perineum merupakan salah satu komplikasi yang paling sering terjadi pada persalinan pervaginam. *World Helath Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 90% persalinan normal mengalami robekan perineum baik secara spontan maupun akibat episiotomi. Jumlah kasus

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

robekan perineum di dunia diperkirakan mencapai 2.7 juta kasus dan diproyeksikan terus meningkat apabila tidak dilakukan penatalaksanaan dan perawatan yang optimal. Selain itu, gangguan dasar panggul *postpartum* juga menjadi masalah kesehatan global. Meta-analisis menunjukkan bahwa prevalensi disfungsi dasar panggul pada ibu *postpartum,* meliputi inkontinensia urin sebesar 27.9%, prolaps organ panggul sebesar 14.2%, dan inkontinensia anal sebesar 0.4% (Suryoadji et al., 2024).

Masalah *postpartum* juga masih menjadi perhatian di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menunjukkan bahwa infeksi masih menjadi salah satu penyebab kematian ibu, termasuk infeksi akibat luka perineum yang tidak tertangani dengan baik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Di Jawa Timur, infeksi nifas dilaporkan mencapai 8% dari kasus kematian maternal. Selain itu, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa trauma perineum dialami oleh sekitar 24% ibu usia 25–30 tahun dan meningkat menjadi 62% pada usia 32–39 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah pemulihan *postpartum* masih memerlukan perhatian serius karena dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup ibu (Syairaji et al., 2024; Husnida et al., 2022).

Postpartum urinary incontinence juga menjadi masalah yang cukup sering ditemukan setelah persalinan normal. Prevalensi inkontinensia urin *postpartum* dilaporkan berkisar antara 10–63% pada tahun pertama setelah persalinan dengan rerata prevalensi sekitar 31% (Moossdorff-Steinhauser et al., 2021). Kondisi ini terjadi akibat peregangan otot dasar panggul dan kerusakan struktur pelvis selama proses persalinan. Dampaknya tidak hanya berupa gangguan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri, keterbatasan aktivitas sosial, hingga gangguan psikologis pada ibu *postpartum*. Selain inkontinensia urin, gangguan fungsi seksual *postpartum* juga banyak ditemukan dengan prevalensi berkisar 41–83% (Moossdorff-Steinhauser et al., 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia,2024).

Berbagai upaya dilakukan untuk mempercepat pemulihan fisiologis ibu *postpartum*, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan adalah senam Kegel atau *pelvic floor muscle training* (Putri & Afni, 2022; Yunifitri & Aulia, 2022). Senam Kegel merupakan latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul yang bertujuan meningkatkan kekuatan, elastisitas, serta koordinasi otot pelvis. Latihan ini dinilai sederhana, aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu *postpartum* (Torgbenu et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam Kegel efektif dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Penelitian sebelumnya menunjukkan, bahwa kelompok ibu *postpartum* yang melakukan senam Kegel memiliki skor REEDA lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, menandakan proses penyembuhan luka perineum berlangsung lebih cepat (Yuliadia et al., 2025). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa senam Kegel berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan dan daya tahan otot dasar panggul pada ibu *postpartum* dengan ruptur perineum (Karo et al., 2022). Selain itu, latihan Kegel dilaporkan mampu menurunkan nyeri *postpartum*, mengurangi kejadian inkontinensia urin, serta meningkatkan fungsi seksual dan kualitas hidup ibu nifas (Pujiastuti et al., 2021).

Meskipun berbagai penelitian mengenai manfaat senam Kegel pada ibu *postpartum* telah banyak dilakukan, hasil penelitian masih tersebar dengan fokus yang berbeda-beda, seperti penyembuhan luka perineum, nyeri *postpartum*, inkontinensia urin, maupun fungsi seksual. Oleh karena itu, diperlukan suatu *literature review* untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian tersebut, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran senam Kegel dalam pemulihan fisiologis ibu *postpartum.*

METODE

Penelitian *literature review* dengan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) dalam proses identifikasi dan seleksi artikel. Desain pencarian artikel dilakukan dengan merumuskan PICOS yaitu P (*problem, patient, or population*), I (*intervention, prognostic factor, or exposure*), C (*comparison or control*), O (*outcome*), dan S (*study*). Rumusan PICOS dalam penelitian ini yaitu P: ibu *postpartum* atau ibu nifas, I: senam Kegel atau *pelvic floor muscle training*, C: perawatan standar, tanpa intervensi, atau intervensi non-senam Kegel, O: pemulihan fisiologis ibu *postpartum* meliputi penyembuhan luka perineum, peningkatan kekuatan

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

otot dasar panggul, penurunan nyeri *postpartum*, penurunan inkontinensia urin, serta peningkatan fungsi seksual dan kualitas hidup, dan S: artikel penelitian kuantitatif.

Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci "Kegel exercise" AND "postpartum" AND "pelvic floor muscle training" AND "perineal wound healing" AND "urinary incontinence" AND "postpartum recovery". Rentang waktu publikasi artikel yang digunakan yaitu tahun 2022–2026 dengan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang membahas senam Kegel sebagai intervensi utama pada ibu *postpartum*, membahas pemulihan fisiologis ibu nifas, menggunakan desain penelitian kuantitatif, dipublikasikan pada tahun 2022–2026, tersedia dalam bentuk *full-text*, serta menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak dapat diakses secara penuh, artikel duplikasi, artikel yang tidak relevan dengan tujuan penelitian, serta artikel yang bukan penelitian asli.

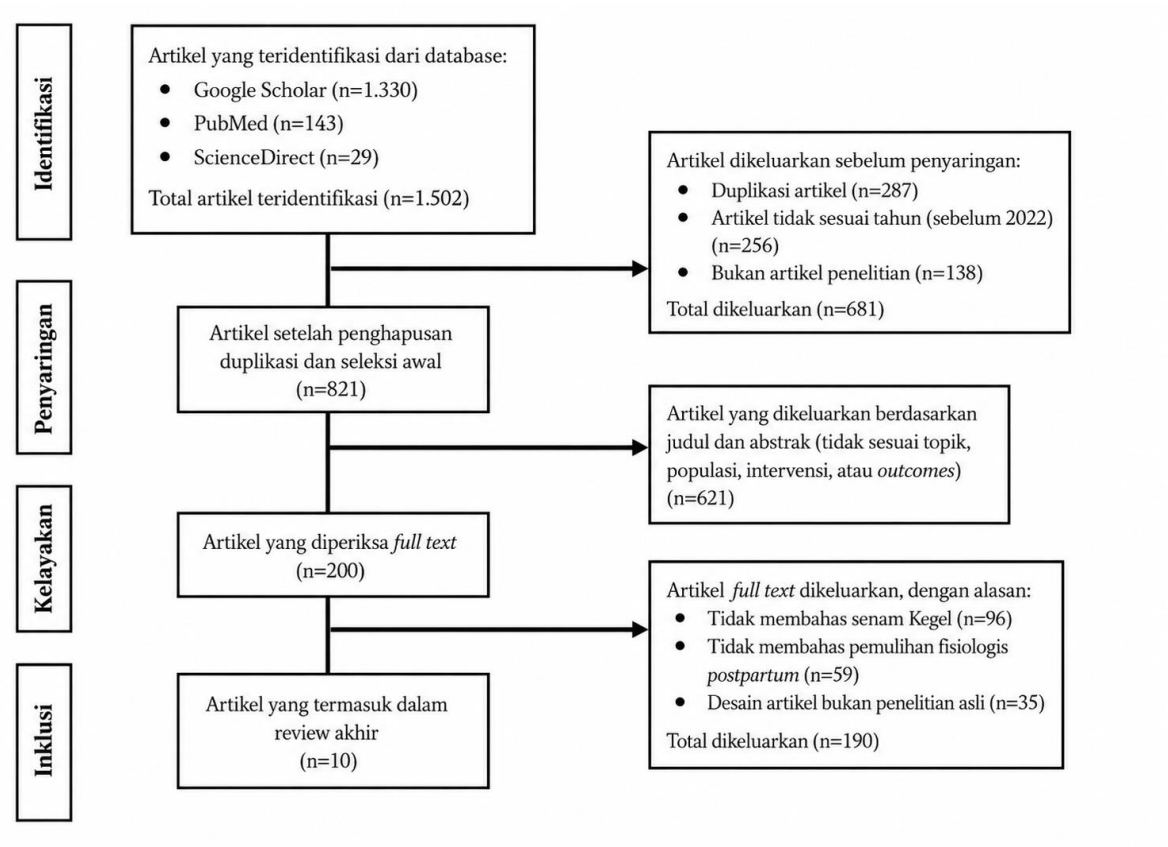
Berdasarkan hasil identifikasi melalui database, diperoleh sebanyak 1,502 artikel yang terdiri dari Google Scholar (n=1,330), PubMed (n=143), dan ScienceDirect (n=29). Setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul, abstrak, duplikasi artikel, dan kesesuaian dengan kriteria inklusi, diperoleh 60 artikel yang dinilai layak untuk ditelaah lebih lanjut. Selanjutnya dilakukan penilaian kelayakan *full-text,* sehingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam *literature review* ini.

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Jahriani et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap proses pemulihan *postpartum* dengan persalinan normal.	Penelitian *quasi experimental*; jumlah sampel 40 partisipan; teknik *sampling* menggunakan *total sampling*.	Senam Kegel membantu mempercepat proses pemulihan ibu *postpartum,* terutama pada penyembuhan luka perineum dan peningkatan kekuatan otot dasar panggul. Senam Kegel juga membantu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga mempercepat regenerasi jaringan luka *postpartum*.
(Yuliadia et al., 2025) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum* normal.	Penelitian *quasi experimental*; jumlah sampel 68 partisipan; *random sampling*.	Kelompok intervensi yang melakukan senam Kegel memiliki skor REEDA lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai p=0.001. Hasil ini menunjukkan bahwa senam Kegel efektif mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*.
(Astutik et al., 2024) (Indonesia)	Untuk menganalisis senam kegel dalam penyembuhan luka perineum *postpartum.*	*Pre-experimental design one group pretest-posttest*; 30 ibu *postpartum*; teknik *sampling* tidak dijelaskan secara rinci.	Rata-rata skor REEDA sebelum intervensi sebesar 11.54 dan setelah senam Kegel menjadi 4.32. Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi (p=0.016). Senam Kegel terbukti efektif mempercepat penyembuhan luka perineum.
(Ummah et al., 2024) (Indonesia)	Untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap daya tahan otot dasar panggul pada ibu *postpartum* dengan persalinan spontan dan robekan perineum.	*Quasi experimental*; 20 partisipan; dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol.	Uji Wilcoxon menunjukkan p=0.004 dan Mann-Whitney p=0.044. Senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot dasar panggul pada ibu *postpartum* dengan ruptur perineum.
(Sulala & Nikmah, 2024) (Indonesia)	Untuk menganalisis perbedaan penyembuhan luka perineum antara melakukan senam kegel dan tidak melakukan senam kegel.	*Quasi experimental posttest only control group design*; 18 ibu *postpartum*; *purposive sampling*.	Nilai *Asymp.Sig* sebesar 0.028 (<0.05), menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok yang melakukan senam Kegel dan yang tidak melakukan senam Kegel. Senam Kegel mempercepat penyembuhan luka perineum *postpartum*.
(Ojukwu et al., 2023)	Untuk membandingkan kemampuan	*Cross-sectional study*; 27 ibu	Penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan kemampuan

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

(Inggris)	melakukan senam Kegel yang dilaporkan sendiri oleh *postpartum*, baik sebelum maupun sesudah penetrasi saat berhubungan seksual.	*postpartum* dengan *mild urinary incontinence*; teknik *sampling* tidak dijelaskan secara rinci.	melakukan senam Kegel sebelum dan sesudah hubungan seksual (p<0.001). Senam Kegel berhubungan dengan peningkatan fungsi otot dasar panggul dan fungsi seksual *postpartum*.
(Khalid et al., 2022) (Pakistan)	Untuk menyelidiki efek latihan Kegel dan latihan stabilisasi terhadap inkontinensia urine dan peningkatan kekuatan dasar panggul.	*Quasi experimental*; 30 perempuan *postpartum*; *purposive sampling*.	Kedua intervensi efektif mengurangi inkontinensia urin, namun *stabilization exercise* menunjukkan hasil lebih baik dibandingkan senam Kegel. Meskipun demikian, senam Kegel tetap memberikan perbaikan signifikan pada inkontinensia urin *postpartum*.
(Dhanuja et al., 2024) (India)	Untuk mengetahui efektivitas senam Kegel dan posisi tengkurap terhadap nyeri pada ibu *postpartum*.	*Quasi experimental pretest-posttest with control group*; 60 ibu *postpartum*; *purposive sampling*.	Kombinasi senam Kegel dan *prone position* efektif menurunkan nyeri *postpartum* dengan nilai p<0.001. Intervensi membantu mempercepat involusi uterus dan mengurangi *afterpain* pada ibu nifas.
(Alharbi et al., 2026) (Arab Saudi)	Untuk meneliti dampak senam Kegel terhadap nyeri *postpartum*, disfungsi dasar panggul, dan fungsi seksual pada wanita.	*Quasi experimental pre-post test*; 62 partisipan (31 kelompok intervensi dan 31 kontrol); *convenience sampling*.	Senam Kegel meningkatkan fungsi seksual dan menurunkan nyeri *postpartum* secara signifikan. Intervensi juga membantu mengurangi *pelvic floor dysfunction* pada ibu *postpartum*.
(Prasad & Sumathy, 2025) (India Selatan)	Untuk mengevaluasi efektivitas senam Kegel dalam mencegah inkontinensia urine *postpartum* dan mengurangi tingkat keparahan gejala saluran kemih pada wanita yang telah menjalani persalinan pervaginam normal.	*Randomized Controlled Trial*; 69 ibu *postpartum*; *random allocation*.	Kelompok intervensi menunjukkan skor inkontinensia urin lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (p<0.001). Insiden inkontinensia urin juga lebih rendah pada kelompok yang melakukan senam Kegel. Senam Kegel efektif meningkatkan kualitas hidup ibu *postpartum*.

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur diperoleh sebanyak 10 artikel yang sesuai dengan topik penelitian mengenai peran senam Kegel dalam pemulihan fisiologis ibu *postpartum*. Seluruh artikel membahas efektivitas senam Kegel terhadap berbagai aspek pemulihan fisiologis ibu nifas, meliputi penyembuhan luka perineum, peningkatan kekuatan dan daya tahan otot dasar panggul, penurunan nyeri *postpartum*, penurunan kejadian inkontinensia urin, peningkatan fungsi seksual, serta peningkatan kualitas hidup ibu *postpartum*. Desain penelitian yang digunakan pada artikel terdiri dari *quasi experimental*, *randomized controlled trial*, *cross-sectional study*, dan *pre-experimental design* dengan jumlah sampel yang bervariasi. Temuan ini menunjukkan bahwa senam Kegel merupakan intervensi nonfarmakologis yang bersifat multidimensional dalam membantu proses adaptasi dan pemulihan tubuh ibu setelah persalinan.

Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Sebagian besar penelitian dalam *literature review* ini membahas efektivitas senam Kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Literatur kedua yang dikaji menunjukkan, bahwa kelompok ibu nifas yang melakukan senam Kegel mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi p=0.001 (Yuliadia et al., 2025). Literatur ketiga juga menunjukkan adanya penurunan skor REEDA yang signifikan setelah pemberian senam Kegel dari 11.54 menjadi 4.32 dengan nilai p=0.016 (Astutik et al., 2024). Temuan serupa diperoleh dari kajian kelima yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan penyembuhan luka perineum antara kelompok yang melakukan senam Kegel dan yang tidak melakukan senam Kegel dengan nilai *Asymp.Sig* sebesar 0.028 (Sulala & Nikmah, 2024).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam Kegel memiliki pengaruh fisiologis terhadap percepatan proses penyembuhan luka. Secara teori, proses penyembuhan luka membutuhkan suplai oksigen dan nutrisi yang adekuat untuk mendukung pembentukan jaringan baru dan regenerasi sel. Gerakan kontraksi dan relaksasi pada senam Kegel membantu meningkatkan vaskularisasi dan sirkulasi darah pada area pelvis dan perineum, sehingga distribusi oksigen menjadi lebih optimal. Peningkatan aliran darah tersebut membantu mempercepat fase inflamasi, proliferasi, dan maturasi pada proses penyembuhan luka perineum.

Selain meningkatkan sirkulasi darah, latihan Kegel juga membantu mengurangi edema dan inflamasi pada jaringan perineum akibat trauma persalinan. Ketika edema berkurang, tekanan pada jaringan luka menjadi lebih rendah, sehingga nyeri dan rasa tidak nyaman yang dialami ibu nifas ikut menurun. Kondisi ini menyebabkan ibu lebih mudah melakukan mobilisasi dini yang pada akhirnya turut mendukung proses pemulihan *postpartum*. Dengan demikian, manfaat senam Kegel tidak hanya terbatas pada aspek anatomis, tetapi juga berdampak terhadap kemampuan fungsional ibu selama masa nifas.

Implikasi dari temuan ini sangat penting dalam praktik kebidanan. Luka perineum yang mengalami keterlambatan penyembuhan dapat meningkatkan risiko infeksi nifas, perdarahan sekunder, nyeri berkepanjangan, serta gangguan aktivitas sehari-hari ibu. Oleh karena itu, senam Kegel dapat dijadikan salah satu intervensi rutin dalam asuhan masa nifas untuk mempercepat pemulihan jaringan perineum dan mencegah komplikasi *postpartum*. Bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai teknik pelaksanaan senam Kegel yang benar sejak masa antenatal maupun segera setelah persalinan.

Pengaruh Senam Kegel terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Dasar Panggul

Literatur yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan, bahwa senam Kegel berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *pelvic floor muscle endurance* pada ibu *postpartum* dengan ruptur perineum, dengan hasil uji Wilcoxon p=0.004 dan Mann-Whitney p=0.044 (Ummah et al., 2024). Hasil ini memperlihatkan bahwa latihan kontraksi berulang pada otot dasar panggul efektif meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot pelvis setelah persalinan.

Persalinan pervaginam menyebabkan peregangan yang besar pada otot dasar panggul dan jaringan penunjang pelvis. Pada beberapa kondisi, trauma persalinan bahkan dapat menyebabkan kerusakan saraf dan kelemahan permanen apabila tidak dilakukan rehabilitasi yang adekuat. Otot dasar panggul memiliki fungsi penting

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

dalam menopang organ reproduksi, kandung kemih, dan rektum. Apabila otot ini melemah, maka ibu berisiko mengalami prolaps organ panggul, inkontinensia urin, inkontinensia fekal, hingga gangguan seksual.

Senam Kegel bekerja dengan cara meningkatkan kontraksi otot *pubococcygeus* melalui latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang. Latihan ini membantu memperbaiki tonus otot, elastisitas jaringan, serta koordinasi neuromuskular pada dasar panggul. Semakin baik kekuatan otot dasar panggul, maka kemampuan organ pelvis dalam mempertahankan posisi anatomisnya juga semakin optimal.

Implikasi klinis dari hasil ini sangat besar, terutama dalam upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi perempuan. Penguatan otot dasar panggul melalui senam Kegel tidak hanya bermanfaat pada masa nifas, tetapi juga dapat mencegah gangguan dasar panggul jangka panjang pada usia lanjut. Oleh karena itu, pelaksanaan senam Kegel sebaiknya tidak hanya diberikan sebagai terapi setelah muncul keluhan, tetapi juga dijadikan bagian dari program rehabilitasi rutin *postpartum*.

Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin *Postpartum*

Salah satu komplikasi yang sering muncul setelah persalinan adalah inkontinensia urin *postpartum*. Artikel yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan, bahwa kelompok intervensi yang melakukan senam Kegel memiliki skor inkontinensia urin lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai p<0.001 (Prasad & Sumathy, 2025). Selain itu, insiden inkontinensia urin pada kelompok intervensi juga lebih rendah dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan perawatan standar. Penelitian dari Pakistan yang dikaji dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa senam Kegel efektif memperbaiki inkontinensia urin pada perempuan *postpartum* (Khalid et al., 2022).

Inkontinensia urin pada ibu *postpartum* terjadi akibat kerusakan struktur penunjang uretra dan melemahnya otot dasar panggul selama proses persalinan. Kondisi ini sering dianggap normal oleh masyarakat, sehingga banyak ibu tidak mencari bantuan medis. Padahal, inkontinensia urin dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup perempuan, seperti menurunkan rasa percaya diri, membatasi aktivitas sosial, mengganggu hubungan interpersonal, hingga memengaruhi kesehatan psikologis ibu.

Senam Kegel membantu memperkuat otot yang berperan dalam kontrol berkemih, sehingga kemampuan sfingter uretra dalam menahan pengeluaran urin meningkat. Kontraksi otot dasar panggul secara teratur membantu meningkatkan stabilitas uretra dan tekanan penutupan uretra sehingga kebocoran urin dapat berkurang.

Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa senam Kegel dapat dijadikan strategi preventif maupun rehabilitatif dalam mengatasi inkontinensia urin *postpartum*. Tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi kepada ibu nifas bahwa inkontinensia urin bukan kondisi yang harus diterima sebagai konsekuensi normal persalinan, melainkan dapat dicegah dan ditangani melalui latihan yang tepat.

Pengaruh Senam Kegel terhadap Nyeri *Postpartum*

Literatur yang direview dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi senam Kegel dan *prone position* efektif menurunkan *afterpain* pada ibu nifas dengan nilai p<0.001 (Dhanuja et al., 2024). Nyeri *postpartum* umumnya disebabkan oleh kontraksi uterus selama involusi, trauma jaringan akibat persalinan, serta peregangan otot pelvis. Nyeri yang tidak tertangani dapat mengganggu aktivitas ibu, menghambat mobilisasi dini, menurunkan kualitas tidur, bahkan menghambat proses menyusui dan ikatan ibu dengan bayi.

Senam Kegel membantu mengurangi nyeri melalui peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot pelvis. Peningkatan aliran darah membantu mengurangi penumpukan mediator inflamasi pada jaringan yang mengalami trauma, sehingga sensasi nyeri menjadi lebih rendah. Selain itu, latihan ini juga meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi otot pelvis, sehingga ketegangan otot berkurang.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa senam Kegel dapat dijadikan terapi komplementer nonfarmakologis dalam manajemen nyeri *postpartum*. Intervensi ini relatif aman, murah, dan minim efek samping dibandingkan penggunaan analgesik jangka panjang.

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

Pengaruh Senam Kegel terhadap Fungsi Seksual dan Kualitas Hidup

Artikel terbaru menunjukkan bahwa senam Kegel mampu meningkatkan *Female Sexual Function Index* secara signifikan setelah intervensi (Alharbi et al., 2026). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan melakukan senam Kegel dengan peningkatan fungsi seksual dan kekuatan kontraksi otot dasar panggul pada ibu *postpartum* (Ojukwu et al., 2023).

Gangguan fungsi seksual setelah persalinan merupakan masalah yang sering dialami perempuan, namun masih jarang dibahas secara terbuka. Trauma perineum, nyeri, perubahan hormonal, kelelahan, dan kelemahan otot dasar panggul dapat menyebabkan penurunan libido, dispareunia, serta kesulitan mencapai orgasme. Kondisi ini dapat memengaruhi hubungan pasangan dan kesehatan psikologis ibu.

Senam Kegel membantu meningkatkan aliran darah ke area genital dan meningkatkan tonus otot vagina, sehingga sensitivitas seksual meningkat. Otot dasar panggul yang lebih kuat juga membantu meningkatkan kontrol dan kontraksi selama hubungan seksual, sehingga kualitas fungsi seksual menjadi lebih baik.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa senam Kegel tidak hanya berpengaruh terhadap aspek fisik, tetapi juga kesehatan reproduksi dan psikososial perempuan secara menyeluruh. Oleh karena itu, edukasi mengenai senam Kegel perlu menjadi bagian integral dalam pelayanan kesehatan maternal untuk meningkatkan kualitas hidup ibu *postpartum* secara komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 10 artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa senam Kegel berperan penting dalam mendukung pemulihan fisiologis ibu *postpartum*. Senam Kegel terbukti efektif mempercepat penyembuhan luka perineum, meningkatkan kekuatan otot dasar panggul, menurunkan nyeri *postpartum*, mengurangi inkontinensia urin, serta meningkatkan fungsi seksual dan kualitas hidup ibu nifas. Latihan ini bekerja melalui peningkatan sirkulasi darah, penguatan otot pelvis, dan perbaikan fungsi neuromuskular setelah persalinan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena artikel yang digunakan hanya berasal dari beberapa database dan memiliki variasi desain penelitian, jumlah sampel, durasi intervensi, serta *outcome* penelitian yang berbeda-beda. Selain itu, rentang tahun publikasi yang terbatas dapat menyebabkan masih adanya penelitian relevan lain yang belum teridentifikasi dalam *literature review* ini.

SARAN

Tenaga kesehatan, khususnya bidan diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi dan pelaksanaan senam Kegel dalam asuhan masa nifas untuk membantu mempercepat pemulihan ibu *postpartum*. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat dan jumlah sampel lebih besar agar diperoleh bukti yang lebih komprehensif mengenai efektivitas senam Kegel terhadap kesehatan ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Alharbi, J. H., Abdul Manan, N. I., & Hantira, N. Y. (2026). Empowering postpartum women through health education on Kegel exercises: effects on pain, pelvic floor dysfunction, and sexual function. *Frontiers in Reproductive Health*, *8*, 1746383.

Astutik, R. Y., Santiana, M. R. P., Siwi, R. P. Y., Nursanti, D. P., & Istighosah, N. (2024). Kegel Exercises For Perineal Wound Healing In Postpartum At The Driyorejo Gresik Health Center. *Journal for Quality in Women's Health*, *7*(2), 153-158.

Dhanuja, V., KalaBarathi, S., & Jagadeeswari, J. (2024). Effect of kegel exercise and prone position on after pain among postpartum mothers. *Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences*, *16*(Suppl 3), S2006.

Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.

Husnida, N., Iswanti, T., Yuningsih, N., & Sutianingsih, H. (2022). Pengaruh Paritas, Umur Ibu Dan Berat Bayi Terhadap Ruputure Perineal Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Mandala Rangkasbitung Tahun 2020. *Journal of Midwifery and Health Research*, *1*(1), 1-9.

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

Jahriani, N., Sitorus, R. A., Rohemah, E., & Widyaningrum, P. (2024). The Effect Of Kegel Exercise In The Recovery Process Of Postpartum Mothers With Normal Delivery At Rismala Clinic, West Kisaran District. *Jurnal EduHealth*, *15*(03), 491-498.

Karo, H. Y. K., Sihombing, F., & Rhamawan, C. (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.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Lindungi Ibu dan Bayi dengan Imunisasi. Diakses dari: https://kemkes.go.id/eng/%20lindungi-ibu-dan-bayi-dengan-imunisasi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Inkotinensia Urin. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3114/inkotinensia-urin

Khalid, A., Fatima, S., Khan, W., Zia, I., & Ahmad, J. (2022). Comparison of Kegel Exercises and Stabilization Exercises for Urinary Incontinence in Postpartum Females: Kegel Exercises and Stabilization Exercises for Urinary Incontinence in Postpartum Females. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 179-182.

Moossdorff-Steinhauser, H. F., Berghmans, B. C., Spaanderman, M. E., & Bols, E. M. (2021). Prevalence, incidence and bothersomeness of urinary incontinence between 6 weeks and 1 year post-partum: a systematic review and meta-analysis. *International urogynecology journal*, *32*(7), 1675-1693.

Ojukwu, C. P., Nsoke, G. T., Ede, S., Ezeigwe, A. U., Chukwu, S. C., & Anekwu, E. M. (2023). Comparison of self-reported ability to perform Kegel's exercise pre-and post-coital penetration in postpartum women. *Libyan Journal of Medicine*, *18*(1), 2199969.

Prasad, D. E. S., & Sumathy, D. G. (2025). Effect Of Kegel's Exercises On Postpartum Urinary Incontinence And Quality Of Life: A Randomized Controlled Trial. *TPM–Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, *32*(S1 (2025): Posted 12 May), 990-996.

Pujiastuti, W., Yuniyanti, B., & Masini, M. (2021). Efektivitas Senam Nifas dan Latihan Kegel Dalam Mencegah Inkontinensia Urin Masa Nifas. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, *12*(1), 78-82.

Putri, N. A., & Afni, R. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Senam Kegel Untuk Penyembuhan Luka Perineum Di Pmb Dince Safrina, Sst Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, *2*(2), 153-158.

Sulala, A., & Nikmah, N. (2024). Differences in Perineal Wound Healing Between Doing Kegel Exercises and Not Doing Kegel Exercises. *Indonesian Vocational Research Journal*, *3*(2), 15-19.

Suryoadji, K. A., As'syifa, S. B., Putra, A. H. S., & Kusuma, F. (2024). Perbandingan risiko inkontinensia urin tipe stress antara persalinan normal dan sectio caesarea di populasi wanita Indonesia: systematic review dan meta-analisis. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, *16*(01), 1-6.

Syairaji, M., Nurdiati, D. S., Wiratama, B. S., Prüst, Z. D., Bloemenkamp, K. W., & Verschueren, K. J. (2024). Trends and causes of maternal mortality in Indonesia: a systematic review. *BMC pregnancy and childbirth*, *24*(1), 515.

Torgbenu, E. L., Aimakhu, C. O., & Morhe, E. K. (2021). Effect of kegel exercises on pelvic floor muscle disorders in prenatal and postnatal women-a literature review. *Current Women's Health Reviews*, *17*(3), 202-207.

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348

Ummah, S. N., Rahmawati, N. A., & Yulianti, A. (2024). The Effect of Kegel Exercise on Pelvic Floor Muscle Endurance in Postpartum Mothers With Spontaneous Birth With Perineal Tears. *Jurnal Kesehatan*, 301-307.

Yuliadia, K., Kartini, F., Rokhanawati, D., & Astuti, D. A. (2025). The Effect of Kegel Exercises on the Healing of Perineal Wounds in Normal Postpartum Mothers at Morowali District Hospital. *STRADA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *14*(2), 174-185.

Yunifitri, A., & Aulia, D. L. N. (2022). Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perenium Pada Ibu Nifas. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, *13*(1).

Zulliati, Z., Zulmi, D., Munthe, M. B. G., Sulikah, S., & Indrayanti, I. (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Berbasis Evidence Based*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama Group.

Made Yanti Rahmawati*, Ni Komang Erny Astiti, I Komang Lindayani

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Korespondensi penulis: Made Yanti Rahmawati. *Email: madeyantirahmawati@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3348