

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan penelitian dalam mengambil data yang diperlukan. Lokasi penelitian ini yaitu Klinik Bidan Istri Utami yang berlokasi di Jl. Damai No.19, Sariharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. Klinik Bidan Istri Utami merupakan Klinik Praktik Mandiri Bidan yang didirikan oleh ibu Bdn. Istri Utami, S.ST., M.Keb dengan No SIP : 446/3072/4922/V-25. Pelayanan yang ada di Bidan Istri Utami meliputi pemeriksaan kehamilan, pelayanan persalinan 24 jam, pelayanan persalinan, pelayanan nifas, pelayanan KB, pengobatan pemeriksaan umum, pemeriksaan USG dengan dokter spesialis, dan pelayanan komplementer.

B. Hasil Penelitian

1. Penerapan Senam Kegel Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil pengkajian yang didapati oleh peneliti pada Ny. M pada tanggal 19 Mei 2025, ibu mengeluh masih terasa sangat nyeri pada jahitan luka jalan lahir dan pada genetalia terasa ‘jatuh’ saat berkemih. Menurut Wijayanti & Rukiyah (2021), trauma perineum yang mengenai otot *levator ani* dan jaringan sekitarnya dapat menyebabkan kelemahan struktur penyangga organ reproduksi dan saluran kemih. Kondisi ini menimbulkan rasa tidak nyaman berupa sensasi berat pada perineum, bahkan pada beberapa kasus dapat memicu gejala awal *prolaps uteri*.

Peneliti menganjurkan ibu untuk melakukan senam kegel secara rutin pada ibu selama tujuh hari sebagai upaya mengatasi keluhan yang dirasakan oleh ibu. Upaya ini sejalan dengan penelitian Novelia, et al (2023) bahwa melakukan kegel *exercise* yang cukup sering dapat membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot pada dasar panggul akibat kelemahan otot panggul pascapersalinan sehingga dampaknya dapat

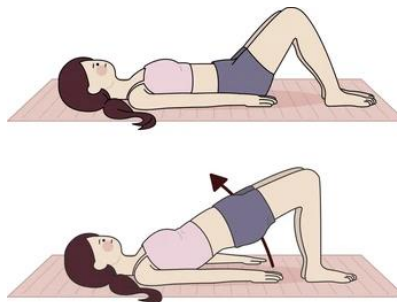
meningkatkan sirkulasi pada perineum dan mendukung dan mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan pada area luka.

Senam kegel adalah latihan yang dilakukan di otot kegel atau otot *pubococcygeal* dimana kumpulan otot tersebut membantu menahan organ pada bagian *pelvic* agar tepat pada tempatnya. Senam kegel adalah latihan fisik yang dilakukan dengan meregangkan dan mengendurkan otot dasar panggul ketika dalam masa post partum yang menyebabkan berkurangnya tegangan pada otot tulang panggul, memperkuat otot vagina dan sekitarnya, yang nantinya akan meningkatkan sirkulasi darah.

Teknik Senam kegel dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dalam keadaan duduk, berdiri, maupun berbaring, tanpa pelatih dan tanpa musik. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari – hari. Seperti saat duduk dikamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk kontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun.

Standar operasional pentalaksanaan senam kegel, antara lain :

1. Kosongkan kandung kemih sebelum melakukan senam kegel
2. Teknik senam kegel yang paling sederhana dan mudah dilakukan adalah dengan seolah-olah menahan kencing.
3. Kencangkan atau kontraksi kan otot seperti menahan kencing, pertahankan selama 5 detik, kemudian relaksasikan (kendurkan)
4. Ulangi lagi latihan tersebut setidaknya lima kali berturut-turut
5. Secara bertahap tingkatkan lama menahan kencing 15-20 detik, lakukanlah secara serial setidaknya 6-12 kali tiap latihan.



Gambar 4. 1 Latihan Senam Kegel

2. Gambaran Sebelum Diberikan Intervensi Senam Kegel Pada Ibu Nifas

Pada kunjungan nifas hari ke-3 post partum (KF2) peneliti mendapati kondisi pasien Ny. M mengalami keluhan terasa ‘jatuh’ pada genetlia saat berkemih serta, nyeri pada luka laserasi rupture perineum setelah melahirkan anak keduanya. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik terfokus TFU dalam batas normal, tidak ada nyeri tekan dan massa abnormal kemudian dilakukan penilaian pada penyembuhan luka dengan lembar observasi skala REEDA didapati kemerahan dengan skor 2, pembengkakan perineum dengan skor 2, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 1, dan penyatuan luka perineum dengan skor 1 dan didapatkan total skor REEDA 6 yang berarti dikatakan luka buruk. Hal ini sejalan dengan proses fisiologis penyembuhan luka dimana, pada hari ke-3 proses penyembuhan luka dalam fase inflamasi yang ditandai dengan edema, kemerahan, dan infiltrasi sel fagosit untuk membersihkan luka dari kuman dan jaringan yang rusak.

Intervensi senam kegel hari pertama diberikan pada tanggal 19 Mei 2025. Kemudian, peneliti mempersiapkan alat dan lingkungan yang nyaman sehingga pasien dapat melakukan senam kegel sesuai prosedur yang telah diajarkan. Peneliti menganjurkan ibu untuk rutin melakukan senam kegel selama tujuh hari yang diharapkan dapat mengurangi keluhan yang ibu rasakan serta memberikan lembar observasi pelaksanaan senam kegel selama tujuh hari.

Dalam studi kasus ini menggambarkan penerapan senam kegel pada penyembuhan luka perineum pada Ny. M dengan karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Hasil Pengkjian
1	Usia	25 Tahun
2	Pendidikan	Sekolah Dasar (SD)
3	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga (IRT)
4	Paritas	Multigravida

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa karakteristik responden Ny. M pada penelitian ini yaitu, berusia 25 tahun. Pendidikan terakhir responden yaitu, Sekolah Dasar (SD). Pekerjaan responden yaitu, sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Paritas dari responden yaitu, multigravida.

Pada penelitian ini, subjek yaitu Ny. M berusia 25 tahun. Pada usia 25 tahun termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat yaitu 20–35 tahun. Usia ibu merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kejadian disfungsi otot dasar panggul setelah persalinan. Secara fisiologis, semakin bertambahnya usia akan menyebabkan penurunan elastisitas jaringan ikat, berkurangnya tonus otot, serta melemahnya daya regangan ligamen yang menopang organ panggul. Kondisi ini mengakibatkan otot dasar panggul lebih rentan mengalami cedera atau kesulitan dalam proses pemulihan pasca persalinan (Yang, 2022).

Teori ini sejalan dengan hasil penelitian Mao, et al. (2025) yang menunjukkan bahwa ibu berusia >30 tahun memiliki koordinasi kontraksi otot lambat (*slow-twitch*) yang lebih buruk, serta area levator hiatus dan sudut anorektal yang lebih besar dibandingkan ibu ≤ 30 tahun. Perubahan ini menunjukkan adanya kelemahan struktur anatomi dan fungsi otot dasar panggul pada ibu usia lanjut. Pada penelitian studi *cross-sectional* yang melibatkan 845 ibu pascapersalinan juga menemukan bahwa usia ibu merupakan salah satu prediktor signifikan kejadian disfungsi otot dasar panggul, bersama dengan paritas dan faktor sosial lainnya (Li, et al., 2023).

Akan tetapi, pada rentang usia ini, ibu cenderung memiliki kondisi fisik yang optimal untuk pemulihan luka pascapersalinan. Ibu yang berusia >35 tahun akan mengalami proses penyembuhan dengan bekas luka yang lebih lama dibandingkan dengan ibu yang berusia 20-35 tahun. Hal ini dapat terjadi dikarenakan ibu yang berusia lanjut, berisiko mengalami penurunan metabolisme tubuh, sehingga menyebabkan keterlambatan dalam proses perbaikan sel, seperti penurunan fungsi penyatuan jaringan pada kulit. Penelitian ini didukung oleh penelitian Triyani (2021) yang menunjukkan bahwa ibu yang berusia 20-35 tahun dinilai mengalami proses

penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan dengan yang berusia 35, dengan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian pendidikan Ny. M yaitu, Sekolah Dasar (SD). Pendidikan akan membuat seseorang terdorong untuk ingin tahu, untuk mencari pengalaman dan untuk mengorganisasikan pengalaman sehingga informasi yang diterima akan menjadi pengetahuan (Untari, 2021). Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan meningkatkan termasuk pengetahuan, kesadaran, serta perilaku preventif ibu dalam menjaga kesehatan reproduksi dan peran latihan otot dasar panggul. Ibu dengan pendidikan baik cenderung memiliki pemahaman lebih tentang pentingnya senam kegel, kontrol berat badan, serta perawatan luka perineum pasca persalinan, sehingga risiko terjadinya PFD (*Pelvic Floor Dysfunction*) dapat diminimalisasi (Huang, et al., 2024). Sebaliknya, ibu dengan pendidikan rendah sering kali memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan, rendahnya kepatuhan terhadap anjuran medis, serta kurang melakukan upaya pencegahan, yang akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap PFD (Abebe, et al., 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian Rahmatia (2023) mengatakan bahwa pendidikan sangat memengaruhi seseorang dalam memperoleh informasi, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah mencerna informasi yang diterima, sehingga pengetahuan yang dimilikinya semakin banyak. Sebaliknya, kurangnya pendidikan akan menghambat sikap seseorang dalam menerima nilai-nilai yang baru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun Ny. M memiliki keterbatasan pada tingkat pendidikan, faktor usia yang berada dalam kategori sehat mendukung kemampuan subjek untuk menerima serta mengikuti arahan tenaga kesehatan, termasuk dalam melaksanakan senam kegel secara teratur.

Menurut Notoatmodjo (2020) pekerjaan, lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Berdasarkan hasil penelitian, subjek Ny. M merupakan seorang ibu rumah tangga (IRT)

dengan beban pekerjaan rumah tangga yang relatif berat, terutama terkait perawatan bayi dan pengelolaan aktivitas dirumah serta melakukan pekerjaan untuk membantu suaminya dalam bekerja. Aktivitas fisik yang berlebihan, termasuk mengangkat beban berat pada masa nifas, dapat meningkatkan tekanan intraabdomen dan berisiko memperlambat penyembuhan luka perineum (Kusnadi, 2023). Tekanan yang berulang terhadap dasar panggul akan mengganggu fungsi suportif otot levator ani dan jaringan ikat, sehingga memicu gangguan seperti inkontinensia urin, inkontinensia feses, maupun prolaps organ panggul (Tim, et al., 2021). Selain itu, intensitas pekerjaan rumah tangga yang tinggi berpotensi mengurangi waktu istirahat ibu, sehingga dapat menghambat proses regenerasi jaringan dan pemulihan pascapersalinan.

Akan tetapi, ibu rumah tangga cenderung lebih fleksibel dalam mengatur waktu sehingga lebih mungkin mengikuti program senam kegel untuk memaksimalkan penyembuhan luka secara maksimal dirumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pekerjaan ibu berhubungan dengan kesediaan waktu dalam melakukan penerapan senam kegel. Ibu yang tidak bekerja di luar rumah cenderung lebih sering berada di rumah sehingga lebih mudah menerima edukasi dari tenaga kesehatan. Namun, keterbatasan akses informasi karena status sosial-ekonomi juga bisa menjadi hambatan (Sari & Widyaningtyas, 2021). Hal ini juga berimplikasi pada pemulihan otot dasar panggul dan pada lamanya waktu penyembuhan luka perineum karena kepatuhan latihan seperti senam kegel menjadi faktor penentu.

Berdasarkan hasil penelitian, Ny. M merupakan multipara yang sudah pernah memiliki pengalaman dalam menghadapi masa nifas sehingga, pengalaman sebagai multipara dapat menjadi faktor pendukung dalam proses adaptasi perawatan pada masa nifas termasuk kedisiplinan melakukan senam kegel (Fang, et al., 2023). Multipara cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai keluhan nifas serta kesiapan yang

lebih optimal dalam menghadapi proses pemulihan dibandingkan ibu primipara (Ridwan, et al., 2024).

Multiparitas merupakan salah satu faktor obstetri yang paling mempengaruhi kondisi otot dasar panggul pascapersalinan. Multiparitas diketahui dapat meningkatkan risiko kerusakan struktur otot dasar panggul karena adanya paparan berulang terhadap tekanan mekanis saat persalinan pervaginam. Setiap persalinan normal berpotensi menurunkan kekuatan otot dasar panggul secara bermakna, dan risiko ini meningkat seiring bertambahnya paritas. Teori lain oleh Mustafa (2024) menyatakan bahwa peningkatan paritas juga berhubungan dengan melemahnya kemampuan jaringan ikat dan kolagen dalam menopang organ panggul. Hal ini terjadi akibat trauma berulang selama proses persalinan yang menimbulkan penurunan elastisitas jaringan, sehingga risiko disfungsi panggul meningkat seiring dengan jumlah persalinan yang dialami.

Penelitian lain oleh Fang, et al., (2023) dengan metode Ultrasonografi 3D memperlihatkan bahwa multipara memiliki pelebaran *hiatus urogenitalis* dan penurunan tonus otot dasar panggul yang lebih nyata dibanding primipara. Penelitian oleh Fu, et al. (2021) melibatkan 389 wanita dan menemukan bahwa paritas multipara secara signifikan meningkatkan risiko PFD (*Pelvic Floor Dysfunction*) dengan prevalensi prolaps organ panggul 2,5 kali lebih tinggi dibanding primipara. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan elastisitas otot dasar panggul pada Ny. M.

Status multipara pada Ny. M juga menjadi faktor pendukung mendukung ibu dalam menghadapi pemulihan pasca salin dikarenakan ibu sudah memiliki pengalaman terdahulu terutama pada proses penyembuhan luka perineum sehingga ibu melakukan perawatan dengan baik, sedangkan ibu dengan primipara belum memiliki pengalaman tentang penyembuhan luka perineum sehingga, ibu kurang mengerti cara pemulihan luka perineum yang baik. Namun demikian, edukasi dan dukungan dari tenaga kesehatan mengenai pentingnya senam kegel tetap diperlukan, mengingat pemahaman yang kurang dapat menjadi hambatan dalam praktik sehari-hari.

Oleh karena itu, intervensi senam kegel pada masa nifas dapat digunakan sebagai upaya pendukung pemulihan pasca salin bagi ibu nifas, khususnya bagi ibu multipara untuk membantu pemulihan otot dasar panggul dan mencegah komplikasi jangka panjang seperti *inkontinensia* dan *prolaps* organ panggul serta meningkatkan sirkulasi pada perineum yang dapat mendukung penyembuhan luka perineum (Fang, et al., 2023).

3. Gambaran Sesudah Diberikan Intervensi Senam Kegel Pada Ibu Nifas

Pada kunjungan nifas hari ke-9 post partum (KF3) pada hari ketujuh pelaksanaan intervensi senam kegel di tanggal 25 Mei 2025 pasien mengatakan nyeri pada luka perineum dan rasa ‘jatuh’ pada genetalia ketika berkemih sudah tidak dirasakan lagi. Hasil pemeriksaan pada lembar observasi skala REEDA didapati kemerahan dengan skor 0, pembengkakan dengan skor 0, bercak darah dengan skor 0, pengeluaran darah dengan skor 0, dan penyatuan luka perineum dengan skor 0 dan didapatkan total skor REEDA 0, dikategorikan sebagai penyembuhan luka baik. Hal ini, juga menandakan bahwa luka mulai memasuki fase *poliferasi*, sebagaimana dijelaskan oleh Bella (2022) yaitu, fase akhir dalam penyembuhan luka yang ditandai dengan pembentukan jaringan baru dan pemulihan struktur.

Hasil akhir yang diperoleh dari penerapan ini adalah berkurangnya keluhan terasa ‘jatuh’ pada genetalia ketika berkemih pada Ny. M dan didapati perbandingan antara skor REEDA sebelum dan sesudah dilakukan menunjukkan adanya penurunan skor dari 6 menjadi 0. Menurut prinsip latihan otot (*muscle training theory*), kontraksi otot yang dilakukan secara berulang dan teratur akan menimbulkan adaptasi berupa peningkatan kekuatan (*strength*), massa otot (*hypertrophy*), serta daya tahan (*endurance*). Sehingga intervensi ini merupakan suatu upaya bentuk latihan spesifik otot dasar panggul dapat memperbaiki kelemahan otot pasca persalinan melalui mekanisme adaptasi fisiologis yang sama (Kisner & Colby, 2018). Akibat dari upaya penguatan otot dasar panggul ini juga berperan dalam meningkatkan aliran darah ke area perineum dikarenakan adanya kontraksi berulang. Peningkatan sirkulasi lokal ini sangat penting

pada masa nifas karena membantu mempercepat proses penyembuhan luka perineum melalui peningkatan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan yang mengalami trauma (Curillo, 2023). Dengan demikian, latihan kegel tidak hanya bermanfaat dalam memperbaiki fungsi otot dasar panggul, tetapi juga berkontribusi terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pasca persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Cai et al. (2025) menyatakan bahwa *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) terbukti efektif dalam mencegah dan mengurangi *urinary incontinence* serta memperbaiki kekuatan otot panggul setelah persalinan. PFMT menunjukkan perbaikan kualitas hidup pada ibu postpartum. Penelitian Zhang et al. (2024) melalui meta-analisis uji klinis acak menunjukkan bahwa PFMT, baik sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan program aktivitas fisik umum, efektif menurunkan kejadian *inkontinensia urin* dan trauma *perineal* derajat berat, sekaligus berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup ibu setelah persalinan penelitian.

Secara fisiologis, kontraksi otot berulang yang terstruktur menimbulkan adaptasi berupa peningkatan rekrutmen motor unit, kekuatan, dan tonus. Ketika prinsip ini diterapkan pada otot dasar panggul melalui senam kegel, terjadi perbaikan fungsi kontinensia dan dukungan organ panggul, dalam beberapa penelitian yang sudah dibuktikan melalui tinjauan sistematis dan uji teracak pada periode antenatal–postnatal (penurunan gejala *inkontinensia* dan risiko *prolaps*). Saat otot tersebut berkontraksi, secara bersamaan terjadi peningkatan perfusi jaringan lokal yang dapat meningkatkan aliran darah pada jaringan vulvovaginal dan parameter trofisme jaringan. Peningkatan perfusi jaringan ini berperan penting dalam mempercepat proses penyembuhan luka, mengingat aliran darah yang adekuat dapat membawa oksigen serta nutrisi yang diperlukan untuk regenerasi sel, sekaligus mempercepat pembuangan sisa metabolisme yang dapat menghambat penyembuhan (Guyton & Hall, 2016). Sehingga, secara klinis peningkatan sirkulasi ini berkontribusi pada percepatan proses

penyembuhan (melalui oksigenasi dan nutrisi jaringan yang lebih baik), didukung oleh studi intervensi yang melaporkan perbaikan nyeri lka perineum dan skor penyembuhan luka.

Pada penelitian oleh Susi dan Sarlis (2023) mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan kegel *exercise* pada kelompok intervensi, 9 responden dinyatakan sembuh dan 1 responden belum sembuh sedangkan, pada kelompok kontrol hanya 2 responden yang sembuh dan 8 responden belum sembuh. Dari hasil tersebut menyatakan hasil data dengan uji *mann whitney* bahwa nilai $p\ value < \alpha$ yaitu $0,000 < \alpha\ alpha\ 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kegel *exercise* terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah melahirkan. Namun, pada luka perineum yang telah “*poorly healed*” jangka panjang, intervensi bedah lebih efektif daripada senam kegel saja. Sehingga senam kegel sebaiknya diposisikan sebagai terapi *non-farmakologis* untuk pemulihan fisiologis dan pencegahan disfungsi, bukan sebagai pengganti tata laksana bedah bila terdapat indikasi.

Efektivitas senam kegel pada ibu pascasalin didukung oleh penelitian Woodley, et al., (2020) bahwa *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) efektif dalam mencegah dan mengobati *inkontinensia* urin pada wanita hamil maupun pascapersalinan. Studi ini menunjukkan bahwa wanita yang menjalani PFMT mengalami penurunan risiko berkembangnya inkontinensia urin dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan latihan. Namun, efektivitas PFMT sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti intensitas, durasi, dan kepatuhan terhadap latihan. Pendekatan yang lebih terstruktur dan individual dapat meningkatkan hasil terapi.

Hasil penelitian Tarukalo (2018) menyatakan bahwa ibu nifas yang melakukan senam kegel secara rutin selama 4 minggu mengalami peningkatan kekuatan otot dasar panggul yang diukur dengan perineometer, serta mengalami penurunan keluhan *inkontinensia* urin. Dalam studi ini, kekuatan otot dasar panggul meningkat secara signifikan setelah melakukan senam kegel.

Efektivitas kegel *exercise* dalam mempercepat penyembuhan luka juga didukung oleh teori Paranten (2023) yang menjelaskan bahwa kontraksi otot dalam latihan ini membantu meningkatkan sirkulasi oksigen dan nutrisi ke area luka. Dengan meningkatnya oksigenasi, jaringan yang rusak dapat lebih cepat melakukan regenerasi. Selain itu, latihan ini membantu meredakan edema dan meningkatkan pengendalian otot-otot sfingter yang berperan dalam integritas luka. Sehingga pelaksanaan senam kegel ini, selain membantu pemulihan otot dasar panggul dan mencegah disfungsi otot dasar panggul juga berdampak pada peningkatan perfusi jaringan yang mendukung melancarkan peredaran darah di area perineum sehingga mendukung penyembuhan luka perineum (Gustirini et al., 2020).

Pada penelitian ini, faktor pekerjaan Ny. M sebagai ibu rumah tangga yang menuntut aktivitas fisik berat, berpotensi meningkatkan resiko terjadinya disfungsi organ panggul yang meningkatkan tekanan intraabdomen. Setelah diberikan edukasi untuk mengurangi aktivitas berat dan memperbanyak istirahat serta melakukan senam kegel secara rutin, ditemukan bahwa upaya ini memberikan kenyamanan pada ibu pascasalin sekaligus menjadi faktor pendukung pemulihan penyembuhan luka pascasalin sehingga, meningkatkan kualitas hidup ibu pascasalin. Hal ini, ditunjukkan dengan berkurangnya keluhan nyeri, peningkatan kenyamanan saat beraktivitas, serta percepatan pemulihan jaringan perineum.

Selain faktor intervensi, keberhasilan pemulihan otot dasar panggul juga dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti usia, pengetahuan, paritas, persalinan pervaginam, lama persalinan & berat bayi lahir, nutrisi, obesitas, aktivitas harian, penyakit batuk kronis, faktor psikologis dan dukungan sosial. Senam kegel memberikan kenyamanan pada ibu dengan keluhan kelemahan otot dasar panggul dengan memperkuat otot dasar panggul yang melemah akibat persalinan. Intervensi ini memiliki dampak preventif terhadap gangguan dasar panggul dikemudian hari dan tidak hanya menguatkan otot dasar panggul tetapi juga mempercepat regenerasi jaringan yang mendukung penyembuhan luka perineu pada ibu pascasalin.