



**ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN NYERI PERINEUM
DI UPTD PUSKESMAS KARANGKOBAR
KABUPATEN BANJARNEGARA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun oleh:
ARUM MEGA CAHYANINGSIH
NIM : 202303121

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2024



**ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN NYERI PERINEUM
DI UPTD PUSKESMAS KARANGKOBAR
KABUPATEN BANJARNEGARA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ners

Disusun Oleh:

ARUM MEGA CAHYANINGSIH

NIM : 202303121

PEMINATAN KEPERAWATAN MATERNITAS

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Arum Mega Cahyaningsih

NIM : 202303121

Tanda Tangan :



Tanggal : 20 Juli 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM PADA IBU POST PARTUM DENGAN NYERI PERINEUM DI UPTD PUSKESMAS KARANGKOBAR KABUPATEN BANJARNEGARA

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk diujikan pada tanggal 20 Juli 2024

Pembimbing



(Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat)

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi


(Wuri Utami, M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Arum Mega Cahyaningsih
NIM : 202303121
Program Studi : Ners
Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum dengan Nyeri Perineum di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji satu



(Eka Riyanti, M.Kep, Sp.Kep.Mat)

Penguji dua



(Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 23 Juli 2024

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arum Mega Cahyaningsih
NIM : 202303121
Program Studi : Ners
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN NYERI PERINEUM
DI UPTD PUSKESMAS KARANGKOBAR
KABUPATEN BANJARNEGARA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal : 23 Juli 2024

Yang menyatakan



(Arum Mega Cahyaningsih)

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Muhammadiyah Gombong
KIAN, Juli 2024
Arum Mega Cahyaningsih¹⁾ Herniyatun²⁾
megacahya03@gmail.com

ABSTRAK
ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM
PADA IBU POST PARTUM DENGAN NYERI PERINEUM
DI UPTD PUSKESMAS KARANGKOBAR
KABUPATEN BANJARNEGARA

Latar belakang: kehamilan dan persalinan adalah proses berisiko. Ibu bersalin biasanya mengalami perlukaan hingga robekan pada vagina dan perineum. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik, karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri. Intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri perineum pasca melahirkan berupa terapi farmakologi dan non farmakologi. **Salah satu intervensi keperawatan non farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah dengan penerapan senam kegel.** Senam kegel termasuk salah satu latihan mobilisasi, dengan harapan kondisi umum ibu menjadi lebih baik dan pemulihan berjalan lebih cepat.

Tujuan umum: memberikan asuhan keperawatan ketidaknyamanan pasca partum pada ibu post partum dengan nyeri perineum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara.

Metode: studi diskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus atau *case report*, dengan jumlah sampel 5 pasien ibu post partum yang dirawat di Puskesmas Karangobar, instrumen yang digunakan adalah form asuhan keperawatan, SOP senam kegel dan lembar catatan perkembangan pasien. Intervensi keperawatan berupa penerapan senam kegel yang dilakukan oleh pasien sambil duduk maupun berbaring selama 10 menit dalam satu kali latihan, dilakukan 3 kali sehari selama 1 minggu dan evaluasi dilakukan pada hari ke-1 sampai hari ke-3.

Hasil asuhan keperawatan : masalah keperawatan utama yang didapati pada kelima pasien adalah ketidaknyamanan pasca partum sehubungan dengan nyeri pada perineum. Asuhan keperawatan yang diberikan berupa penerapan senam kegel. Dari hasil evaluasi di hari ke-3, didapati kelima pasien mengalami penurunan intensitas nyeri dan status kenyamanan meningkat..

Rekomendasi: dengan senam kegel, intensitas nyeri pada lima ibu post partum yang dirawat di Puskesmas Karangobar mengalami penurunan dan status kenyamanan meningkat. Metode senam kegel semoga bisa diterapkan pada ibu post partum yang lain, sebagai salah satu upaya mobilisasi dini dan latihan otot panggul, mengurangi nyeri dan mempercepat proses penyembuhan.

Kata Kunci

post partum; ketidaknyamanan; nyeri perineum; senam kegel; puskesmas karangkobar

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nurse Professional Education Study Program Professional Program
Gombong Muhammadiyah University
KIAN, July 2024
Arum Mega Cahyaningsih¹⁾ Herniyatun²⁾
megacahya023@gmail.com

ABSTRACT
POST PARTUM DISCOMFORT NURSING CARE
IN POST PARTUM MOTHER WITH PERINEUM PAIN
AT UPTD KARANGKOBAR PUBLIC HEALTH CENTER
BANJARNEGARA DISTRICT

Background: pregnancy and childbirth are risk processes. Mothers who given birth usually experience vagina and perineum injuries to laceration. Perineum wounds and stitches must be treated with care, because otherwise they will cause new problems such as infection and pain. Nursing interventions to reduce postpartum perineal pain include pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological nursing interventions to treat pain is the application of kegel exercises. Kegel exercises are one of the mobilization exercises, with the hope that the mother's general condition will improve and recovery will be faster.

General purpose: to provide post-partum discomfort nursing care to post-partum mothers with perineal pain who are treated at UPTD Karangobar Health Center, Banjarnegara District.

Method: qualitative descriptive study with a case study or case report approach, with 5 samples of post partum maternal patients were treated at Karangobar Health Center, the instruments used were nursing care forms, kegel exercise SOPs and patient progress record sheets. The kegel exercises nursing intervention carried out by patients while sitting or lying down for 10 minutes at a time, carried out 3 times a day for 1 week and evaluation carried out on 1st to 3rd day.

Nursing care result: the main nursing problem found in the five patients was post-partum discomfort related to pain in the perineum. The nursing care provided was kegel exercises. The results of the evaluation on 3rd day, it was found that the five patients experienced a decrease in pain intensity and increased comfort status.

Recommendation: with kegel exercises, the pain intensity of five post partum mothers treated at the Karangobar Public Health Center decreased and their comfort status increased. Hopefully, the Kegel exercise method can be applied to other post partum mothers, as an effort to early mobilize and exercise the pelvic muscles, reduce pain and speed up the healing process.

Keywords: post partum; discomfort; perineal pain; kegel exercises; Karangobar Public Health Center

¹⁾ **Gombong Muhammadiyah University student**

²⁾ **Lecturer at Gombong Muhammadiyah University**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi dan selesai sebagaimana yang diharapkan. Sholawat serta salam tak lupa terlantun kepada junjungan Nabi Muhammad Salallahu alaihi Wassalam yang telah menjadi suri teladan dan khalifah terbaik.

Karya Ilmiah Akhir (KIA) Ners ini berjudul : “Asuhan Keperawatan Ketidaknyaman Pasca Partum pada Ibu Post Partum dengan Nyeri Perineum di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara” disusun sebagai persyaratan untuk mencapai Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

KIA ini tidak berarti apapun tanpa bantuan semua pihak yang berada di sekitar penulis. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Hj.Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong, sekaligus sebagai pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan arahan
2. Ibu Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Mat., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Ibu Wuri Utami, M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Orang tua, suami dan keluarga yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun material, dan
5. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Semoga bimbingan, bantuan, dan dorongan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Gombong, 20 Juli 2024
(ARUM MEGA CAHYANINGSIH)

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
BAB I PENDAHULUAN	
a. Latar Belakang	1
b. Perumusan Masalah	4
c. Tujuan	4
d. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN LITERATURE	
a. Tinjauan Pustaka	7
b. Kerangka Konsep.....	43
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS	
a. Desain Karya Tulis.....	44
b. Pengambilan Subjek.....	44
c. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus.....	44
d. Definisi Operasional.....	45
e. Instrumen	45
f. Langkah Pengambilan Data	46
g. Etika Studi Kasus	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
a. Ringkasan Proses Askep	48
b. Ringkasan hasil inovasi penerapan tindakan.....	65
c. Pembahasan.....	65

BAB V Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan 70

DAFTAR PUSTAKA 73

LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian kematian serta kesakitan pada ibu hamil saat persalinan merupakan permasalahan kesehatan utama pada negara berkembang. Diperkirakan dalam 1 tahun didapati kisaran 300 ribu ibu di dunia meninggal saat melahirkan, dan 99% terjadi di negara berkembang (Pudiastuti, 2012). Kementerian Kesehatan RI mencatat angka kematian ibu pada tahun 2022 berkisar 183 per 100 ribu kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2022)

Kehamilan dan persalinan adalah proses berisiko yang memiliki kerentanan terjadinya komplikasi berbahaya yang dapat menyebabkan kematian baik ibu maupun bayi (Simkin, 2015). Menurut Saifudin (2019), ibu bersalin biasanya mengalami perlukaan hingga robekan pada vagina dan perineum yang berpotensi menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Robekan tersebut mungkin memerlukan perawatan luka dan penjahitan yang banyak. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri.

Setiap orang yang normal pernah merasakan nyeri. Menurut Ratnasari (2013), nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial. Nyeri merupakan bentuk respon sensoris setelah seseorang menerima rangsangan nyeri. Nyeri dapat disebabkan karena adanya kerusakan jaringan dalam tubuh sebagai akibat dari adanya cedera, kecelakaan, maupun tindakan medis seperti pembedahan atau operasi.

Nyeri perineum harus segera ditangani karena nyeri merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dapat mengganggu aktifitas, psikis, fisiologis, dan emosional, serta berakibat ibu tidak dapat menyusui bayi dan mengurus bayinya.

Nyeri pada kejadian robekan perineum memiliki resiko terjadinya infeksi yang diakibatkan pemahaman yang kurang, serta dapat mengurangi keefektifan menyusui. Hal ini merupakan permasalahan yang umum ditemukan pada pasien post partum spontan. Nyeri perineum yang dialami ibu post partum biasanya disebabkan oleh adanya perlukaan atau robekan pada perineum. Nyeri yang muncul akan berdampak juga pada mobilisasi ibu seperti kemampuan buang air besar (BAB), buang air kecil (BAK), berubahnya ritme tidur, pengurusan bayi dan pekerjaan rumah (Judha, 2012).

Menurut Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) untuk diagnosis ketidaknyamanan pasca partum sub katagori nyeri, rasa nyeri dan tidak nyaman yang terjadi setelah proses melahirkan bisa disebabkan antara lain: trauma perineum, proses involusi uterus, pembengkakan payudara, kurangnya dukungan keluarga, tenaga kesehatan, ketidaktepatan dalam posisi duduk serta faktor budaya (PPNI, 2019).

Salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri adalah manajemen nyeri. Menurut Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) manajemen nyeri adalah intervensi yang dilakukan oleh perawat untuk mengidentifikasi dan mengelola pengalaman, baik sensorik maupun emosional klien yang berkaitan dengan adanya kerusakan jaringan atau fungsional dengan onset yang mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan. Beberapa intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri diantaranya: memberikan teknik nonfarmakologis, melakukan kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, memfasilitasi istirahat dan tidur, mempertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri. (PPNI, 2019)

Intervensi keperawatan pengurangi nyeri perineum pasca melahirkan dapat berupa terapi farmakologi dengan obat-obatan analgetik, ataupun dengan terapi non farmakologi yaitu tanpa pemakaian obat. Beberapa terapi non farmakologis pengurangi nyeri, diantaranya: pengaturan nafas, pemberian kompres atau basuh dengan air hangat, terapi relaksasi, pemasangan bantal busa dengan bentuk cincin serta aktifitas olahraga seperti senam. Salah satu

jenis senam yang mampu membantu mengurangi nyeri perineum adalah metode senam kegel (Widianti & Proverawati, 2010).

Senam kegel bertujuan memperkuat perototan pada panggul, vagina, serta perut, yang mana disaat persalinan mengalami peregangan serta mungkin mengalami luka. Peregangan dan kerusakan di perineum seringkali memunculkan nyeri sesudah melahirkan. Kegiatan senam dapat membantu otot untuk segera pulih dan berefek pada berkurangnya nyeri. Senam kegel membuat peredaran darah pada perineum menjadi lebih lancar. Peredaran darah yang lancar dapat membantu proses penyembuhan, hal tersebut berdampak dengan berkurangnya nyeri (Pramila, 2013). Menurut Makzizatunnisa (2013), otot panggul akan melemah selama proses kehamilan dan persalinan, penambahan berat badan selama hamil dapat mengganggu kekuatan otot panggul serta memicu terjadinya komplikasi baik selama hamil, bersalin maupun pada periode post partum.

Sebagian besar ibu post partum merasa takut untuk mulai melakukan latihan gerakan demi gerakan setelah persalinan, dikarenakan ibu merasa khawatir gerakan yang dilakukan akan menimbulkan dampak seperti nyeri atau pendarahan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal ibu mestinya sudah boleh melakukan mobilisasi dini. Senam nifas dan senam kegel termasuk latihan mobilisasi yang dapat dilakukan oleh ibu post partum, dengan harapan kondisi umum ibu menjadi lebih baik dan pemulihan berjalan lebih cepat.

Beberapa intervensi sudah dilakukan oleh perawat untuk mengatasi ketidaknyamanan pasca partum pada ibu yang melahirkan dan dirawat di Puskesmas Karangobar. Diantaranya dengan teknik farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan penghilang nyeri (analgetik) dan dengan terapi non farmakologi seperti: TENS, kompres maupun relaksasi nafas dalam. Latihan untuk mempercepat pemulihan nifas seperti senam nifas juga menjadi bahan edukasi bagi pasien yang mau pulang. Senam kegel untuk latihan mobilisasi belum diterapkan kepada pasien.

Studi pendahuluan penulis lakukan pada hari Selasa tanggal 9 Oktober 2023, dengan melakukan wawancara terhadap Ny. A, salah satu pasien post

partum yang dirawat di ruang bersalin UPTD Puskesmas Karangobar. Ny.A mengatakan sesudah melahirkan belum berani melakukan aktivitas berat, apalagi kegiatan olahraga seperti senam nifas atau senam kegel, dikarenakan takut justru akan membuat sakit dan nyeri. Setelah dilakukan pengkajian lebih mendalam mereka menyatakan mau mencoba dan melakukan senam kegel, asalkan diajari caranya yang benar.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik memberikan asuhan keperawatan ketidaknyamanan pada ibu post partum dengan masalah nyeri pada perineum, dengan intervensi keperawatan berupa penerapan senam kegel. Asuhan Keperawatan yang penulis lakukan tertuang dalam Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Ketidaknyaman Pasca Partum pada Ibu Post Partum dengan Nyeri Perineum di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang ada pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah “Bagaimanakah asuhan keperawatan ketidaknyamanan pasca partum pada ibu post partum dengan nyeri perineum di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah memberikan asuhan keperawatan ketidaknyaman pasca partum pada ibu post partum dengan nyeri perineum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian keperawatan kepada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara
- b. Menentukan diagnosa keperawatan pada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara

- c. Membuat intervensi (perencanaan) keperawatan dalam pada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara
- d. Menerapkan implementasi (tindakan) keperawatan pada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara
- e. Mengevaluasi asuhan keperawatan pada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara
- f. Mengevaluasi penerapan senam kegel dalam mengurangi ketidaknyamanan pasca partum pada ibu post partum di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara
- g. Mendokumentasikan penerapan senam kegel dalam mengurangi nyeri perineum pada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara
- h. Menganalisa penerapan senam kegel dalam mengurangi nyeri perineum pada ibu post partum yang dirawat di UPTD Puskesmas Karangobar Kabupaten Banjarnegara berdasarkan jurnal dan literature.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Menambah informasi dan kepustakaan untuk pengembangan praktik keperawatan, khususnya praktik keperawatan maternitas.

2. Manfaat Aplikatif

a. Peneliti

Menjadi tambahan referensi dan pengalaman dalam memberikan intervensi keperawatan kepada ibu post partum

b. Puskesmas

Memberikan tambahan alternatif intervensi keperawatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri perineum pada ibu post partum

c. Masyarakat

Memberikan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) tentang pentingnya mobilitas dini diantaranya dengan melakukan latihan senam kegel sebagai upaya mengatasi nyeri perineum pada ibu post partum



DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana Tri Widiyanti, Proverawati Atikah (2010), *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam untuk Kesehatan*, Yogyakarta, Nuha Medika
- Asmadi (2008), *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta, Salemba Medika
- Boyle, M. (2008), *Pemulihan Luka : Seri Praktik Kebidanan*, Jakarta, EGC
- Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo (2020), *Ilmu Kebidanan*, Jakarta, ISBN
- Judha, Mohamad dkk. (2012), *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Yogyakarta, Muhamedika
- Debra, B. (2012). *Evidence Based Guidelines for Midwifery-led Care in Labour*. London, The Royal College of Midwives Trust.
- Dewi, M. (2013), *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*, Jakarta, Pustaka Pelajar
- Manuaba, Ida Bagus (2010), *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, Jakarta, EGC
- Mansyur, N. (2014). *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, Jakarta, Selaksa Media.
- Makzizatunnisa, Eni Kusyati, Nurul Hidayah (2015) *Efektifitas Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum di BPM Prima Boyolali*.
- Mubarak, dkk (2015), *Standar Asuhan Keperawatan dan Prosedur Tetap dalam Praktek Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
- Nunung Siti, dkk. (2013), *Asuhan Kebidanan Postartum*, Bandung, PT Refika Aditama
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2019), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Jakarta, PPNI
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2019), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Jakarta, PPNI
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2019), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Jakarta, PPNI
- Pramila (2013), *Senam Kegel*, Diakses pada tanggal 29 Oktober 2023. From:<http://senamkegel.org>
- Prawirohardjo, Sarwono (2014) *Ilmu Kebidanan* Sarwono Prawirohardjo, Jakarta, PT. Bina Pustaka
- Pudjiastuti dan Utomo (2003) *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta, EDC Purwanto
- Pudjiastuti, Ratna Dewi (2012), *Asuhan Kebidanan Hamil Normal dan Patologi*, Yogyakarta, Nuha Medika

- Ratnasari, NMD, Ratna, W & Judha, M. 2013. Pengaruh Pemberian Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Panembahan Senopati Bantul. [Online]. <http://journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/viewFile/21/17>. Diakses 16 Oktober 2015
- Risa Pitriani dan Rika Andriyani. (2018), Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal, Jakarta, CV BUDI UTAMA
- Rukiyah dkk. (2011), Asuhan Kebidanan II, Jakarta, CV. Trans Info Media
- Saifuddin. (2019). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal, Jakarta, YBPSP
- Saifuddin, Abdul Bari. (2006), Buku Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo, Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, Abdul Bari. (2006), Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Setyo Retno Wulandari (2020), Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas, Bandung, Gosyen Publishing
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sutanto, Andina Vita (2018), Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, Yogyakarta, Pustaka Baru
- Simkin, P. (2015), Buku Saku Persalinan, Jakarta, EGC
- Varney, Helen, dkk. (2008), Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 2 Edisi 4, Jakarta, EGC
- Wahida Yuliana dan Bawon Nul Hakim (2020), Emodemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas, Jakarta, Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia
- Wahit Iqbal Mubarak (2008), Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia, Jakarta, EGC
- Walyani Elisabeth Siwi (2017) Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. 2nd ed, Yogyakarta, PT. Pustaka Baru
- Wilujeng, R. dan Hartati, A. (2016), Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas, Surabaya, IIK Bhakti Wiyata

LAMPIRAN





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412

Website : <https://library.unimugo.ac.id/>

E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc

NIK : 96009

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : ASUHAN KEPERAWATAN KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM
PADA IBU POST DENGAN NYERI PERINEUM DI UPTD PUSKESMAS KARANGKOBAR
KABUPATEN BANJARNEGARA

Nama : ARUM MEGA CAHYANINGSIH

NIM : 202303121

Program Studi : KEPERAWATAN PROFESI NERS

Hasil Cek : 26%

Gombong, 11 Juli 2024 ...

Pustakawan

(Aulia Rahmawati Y.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

(Sawiji, M.Sc)

SOP (Standard Operasional Prosedure)

SENAM KEGEL

a. Pengertian

Senam kegel adalah latihan yang digunakan untuk memperkuat otot dasar panggul.

b. Tujuan

- 1) Memperlancar kelahiran, tidak adanya robekan
- 2) Vagina normal lebih cepat pasca melahirkan
- 3) Memperbaiki inkontinensia urine
- 4) Mencegah terjadinya haemorhoid
- 5) Sensitivitas vagina, meningkatkan kepuasan seksual

c. Indikasi

- 1) Untuk ibu hamil dan bersalin
- 2) Untuk ibu pasca melahirkan
- 3) Untuk lansia dengan masalah inkontinensia urine

d. Prosedur

- 1) Berikan salam, perkenalkan diri dan identitas klien
- 2) Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan
- 3) Berikan kesempatan klien untuk bertanya tentang prosedur
- 4) Menanyakan kesiapan klien
- 5) Minta klien mengambil posisi bisa dengan duduk, terlentang



- 6) Pastikan otot pantat dan perut ibu rileks.
- 7) Jika ibu berbaring, maka ibu harus berbaring rata pada punggung

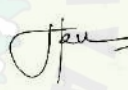
- dengan lengan berada di samping dan lutut ke atas dan menyatu.
- 8) Juga jaga kepala di bawah untuk menghindari leher menjadi tegang.

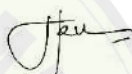


- 9) Instruksikan klien untuk berkonsentrasi pada otot panggul
- 10) Instruksikan klien untuk mengencangkan otot-otot di sekitar anus, dengan cara kaki ditekuk dan mengangkat pantat ditahan 5 sampai 10 detik
- 11) Kemudian minta klien merelaksasikan otot-otot secara keseluruhan
- 12) Ulangi 10 menit dalam satu kali latihan, dilakukan 3x sehari selama 7 hari berturut-turut. latihan kegel dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring.

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama mahasiswa : Arum Mega Cahyaningsih
 NIM : 202303121
 Pembimbing : Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan saran pembimbing	Tanda Tangan Mahasiwa	Paraf Pembimbing
02-11-2023	- Konsul judul - Konsul BAB I Saran : - Perbaiki judul sesuai dengan panduan penulisan KIA - Latar belakang ditambah intervensi yang sudah dilakukan di Puskesmas Karangobar		
10-11-2023	- Konsul revisi judul - Revisi latar belakang BAB I - Konsul BAB II dan III Saran : - Ditambah SOP tentang senam kegel - BAB III untuk desain penelitian mau pakai apa?		
29-11-2023	- Konsul BAB I, II, III Saran : - ACC - Silahkan proses uji turnitin		

24-05-2024	- Konsul BAB IV Saran : - Lengkapi data operasional pasien		
05-06-2024	- Konsul revisi BAB IV - Konsul BAB V Saran : - Tambah catatan perkembangan pasien setiap hari		
25-06-2024	- Konsul revisi BAB IV, V Saran : - ACC - Persiapan uji turnitin		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi,



(Wuri Utami, M.Kep)