

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Juli 2019

Minarti Triani : 1615141056

Penurunan Nyeri Perineum dengan Metode Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Ibu Post Partum Terhadap Ny.E di PMB Emalia

XV + 49 halaman, 2 tabel, 5 gambar, 2 lampiran

RINGKASAN

Ibu nifas akan mengalami berbagai gangguan meliputi gangguan libido, orgasme, dan yang terbanyak adalah gangguan nyeri perineum. Penyebab utama nyeri tersebut adalah jahitan perineum. Pada dasarnya ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum salah satunya adalah senam kegel. Metode senam kegel dan relaksasi nafas dalam untuk mengetahui penurunan nyeri perineum pada ibu post partum terhadap Ny.E di pmb Emalia.

Metode studi kasus menggunakan teknik pengumpulan data primer dan skunder, yang menggunakan manajemen 7 langkah varney menggunakan metode pendokumentasian SOAP. Pada PMB Emalia, Amd. Keb penengahan, terdapat 15 orang ibu nifas yang mengalami robekan perineum, 14 orang mengalami robekan perineum derajat 1 dan 1 orang mengalami robekan derajat 2 dan merasa sangat khawatir dengan rasa nyerinya. Untuk penurunan nyeri perineum sehingga dilakukan asuhan kebidanan pada Ny.E pada masa nifas sebanyak 3 kali kunjungan. Asuhan yang diberikan pada Ny.E berupa metode senaman kegel dan relaksasi nafas alam. Asuhan ini diberikan secara rutin kepada Ny.E.

Nyeri perineum pada ibu post partum sebelum senam kegel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata nyeri dengan skala 4 dimana ibu mendesis, menyeringai, dapat menunjukan lokasi nyeri, dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Nyeri perineum pada ibu post partum setelah dilakukan senam kegel dan relaksasi nafas dalam memiliki rata-rata nyeri skala 2 dimana ibu dapat berkomunikasi dengan baik.

Senam kegel dan relaksasi nafas dalam efektif untuk mengurangi nyeri perineum pada ny.e. Direkomendasikan untuk melakukan senam kegel atau relaksasi nafas untuk mengurangi nyeri perineum pada ibu nifas.

Kata Kunci : Senam Kegel, Relaksasi, Nyeri Perineum.
Daftar Bacaan : 10 (2009-2019)

TANJUNG KARANG HEALTH POLITEKNIK
STUDY PROGRAM DIII TANJUNG KARANG MIDWIFERY
Final Project Report, July 2019

MinartiTriani : 1615141056

Decreased Perineal Pain WithKegel Gymnastics and Deep Breath Relaxation In
Postpartum Mothers Against Ny.E at PMB Emalia

XV + 49 pages, 2 tables, 5 images, 2 attachments

ABSTRACT

Postpartum mothers will experience a variety of disorders including libido, orgasm, and the most are perineal pain disorders. The main cause of the pain is perineal suture. Basically there are several things that can be done to reduce perineal pain, one of which is shock gymnastics. To determine the decrease in perineal pain with kegel exercises and deep breathing relaxation in post partum mothers to ny.e at pmbemalia.

Case study method at pmbemalia, amd. Kebpenengahan, there are 15 postpartum mothers who experience perineal tears, 14 people experience a degree of perineum tear 1 and 1 person experience a second degree tear and feel very worried about the pain. 3 visits. The care given to ny. E was in the form of kegel exercises and deep breathing relaxation. This care is given regularly to ny.e.

Perineal pain in post partum mothers before kegel gymnastics and deep breathing relaxation have an average pain with 4 scale where the mother hisses, grins, can show the location of pain, and can follow orders properly. Perineal pain in post partum mothers after shock exercise and deep breathing relaxation have an average pain scale of 2 where the mother can communicate well

Kegel exercises and deep breathing relaxation are effective in reducing perineal pain in post partum mothers. It is recommended to do shock exercises or breath relaxation to reduce perineal pain in postpartum mothers.

Keywords: Kegel Gymnastics, Relaxation, Perineal Pain.

Reading List: 10 (2009-2019)