

# **POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPURWATI**

Laporan Tugas Akhir, Juni 2021

Eka Handayani  
1815401024

## **Pencegahan laserasi dengan senam kegel pada ibu hamil primigravida saat bersalin Ny. L di PMB Yulinawati Amd.Keb di Tanjung Bintang, Lampung Selatan Tahun 2021.**

Xv + 74 Halaman, 1 Bagan, 2 Tabel, 7 Lampiran.

### **RINGKASAN**

Senam Kegel adalah latihan untuk menguatkan otot dasar panggul. Kekuatan otot Panggul sangat penting bagi ibu hamil. Otot ini berfungsi untuk menyangga organ-organ penting seperti Rahim, kandung kemih dan *rectum* agar berfungsi dengan baik

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan pada Ny. L, dengan menerapkan teknik senam kegel untuk pencegahan laserasi pada ibu hamil primigravida saat bersalin di PMB Yulinawati Tanjung Bintang, Lampung Selatan tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan menggunakan metode 7 varney dan Asuhan kebidanan persalinan ditunjukkan kepada Ny. L 24 tahun dimulai dari hamil 30 minggu sampai saat menjelang persalinan. Lokasi pengkajian data dilakukan di PMB Yulinawati, Amd, Keb, Lampung Selatan. Pendokumentasian menggunakan SOAP.

Hasil asuhan kebidanan adalah dengan memantau persalinan terutama kala III persalinan dengan melihat ada atau tidaknya robekan pada jalan lahir ibu, dengan menerapkan teknik senam kegel pada saat hamil TM III sampai menjelang waktu persalinan. Setelah mengamati jalan lahir ibu tidak didapatkan robekan/laserasi pada jalan lahir. Kesimpulan pada asuhan ini adalah dengan menerapkan senam kegel pada Ny. L Yang sejak kehamilan trimester III dan saat proses persalinan di PMB Yulinawati, Amd. Keb dapat mencegah laserasi pada jalan lahir sehingga resiko terjadinya infeksi dan perdarahan dapat teratasi sedini mungkin. Hal ini dapat terjadi dikarenakan Ny. L rajin melakukan senam kegel sehingga pencegahan laserasi jalan lahir ini dapat berhasil. Diharapkan ke depannya penatalaksanaan senam kegel ini dapat diterapkan sehingga dapat membantu mengurangi laserasi pada ibu hamil saat bersalin.

Kata kunci : Senam kegel, Laserasi Jalan Lahir,  
Daftar bacaan : 10 (2015-2020).

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG**  
**DIPLOMA IN MIDWIFERY STUDI PROGRAMME OF TANJUNG KARANG**  
**Final Task Report, Juni 2021**

Eka Handayani  
1815401024

***Prevention of lacerations in women with Kegel Ny. L at PMB Yulinawati Amd.Keb in Tanjung Bintang, South Lampung in 2021.***

*Xv + 74 Pages, 1 Chart, 2 Tables, 7 Appendices*

**ABSTRACT**

*Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic floor muscles. Pelvic muscle strength is very important for pregnant women. This muscle functions to support important organs such as the uterus, bladder and rectum to function properly.*

*The purpose of this case study is to provide midwifery care to Mrs. L, by applying the Kegel exercise technique to prevent lacerations in primigravida pregnant women during childbirth at PMB Yulinawati Tanjung Bintang, South Lampung in 2021.*

*The method used in data collection is by using the 7 varney method and Midwifery Care for childbirth is shown to Ny. M 24 years starting from 30 weeks pregnant until just before delivery. The location of the data assessment was carried out at PMB Yulinawati, Amd, Keb, South Lampung. Documentation using SOAP.*

*The result of midwifery care is to monitor labor, especially the third stage of labor by seeing whether or not there is a tear in the mother's birth canal, by applying the Kegel technique during pregnancy in TM III until the time of delivery. After observing the mother's birth canal, there were no tears/lacerations in the birth canal. The conclusion of this care is to apply Kegel exercises to Mrs. L Yang since the third trimester of pregnancy and during the delivery process at PMB Yulinawati, Amd. Keb can prevent lacerations in the birth canal so that the risk of infection and bleeding can be resolved as early as possible. This can happen because Mrs. L is diligent in doing Kegel exercises so that the prevention of this birth canal laceration can be successful. It is hoped that in the future the management of Kegel exercises can be applied so that it can help reduce lacerations in pregnant women during childbirth.*

*Keywords: Kegel exercises, Birth canal lacerations*  
*Reading list: 10 (2015-2020)*