

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNG  
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUNG  
Laporan Tugas Akhir, Mei 2020**

**Sely Audina  
1715401065**

**Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Post Partum Dengan Senam Kegel Terhadap Ny. I**

**63 Halaman; 2 Bagan; 1 Tabel; 5 lampiran**

**RINGKASAN**

Menurut WHO, presentase Angka Kematian Ibu akibat komplikasi selama masa post partum mencapai 25% atau sebanyak 450 ibu nifas. Rasa nyeri yang terjadi pada ibu postpartum merupakan salah satu masalah masa nifas yang banyak di jumpai di Indonesia. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri postpartum adalah melakukan teknik senam kegel.

Asuhan kebidanan yang dapat timbul pada masa post partum adalah ketidaknyamanan rasa nyeri. Yang utamanya menganalisis efektifitas penatalaksanaan teknik senam kegel terhadap ibu post partum. Mempercepat intervensi untuk meringankannya sangatlah dibutuhkan. Teknik senam kegel dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan rasa nyeri pada ibu post partum, karena senam kegel mampu mengencangkan otot – otot di bagian vagina yang pada saat persalinan meregang.

Metode yang digunakan dalam menyusun laporan ini yaitu dengan menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan yaitu Ny. I P1A0 usia 25 tahun, dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien yang sesuai dengan format asuhak kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik seperti penurunan tinggi fundus uteri dan melalui studi dokumentasi yang didapat dari buku KIA pasien.

Setelah dilakukan hasil analisis teknik pengurangan rasa nyeri post partum dengan senam kegel sebelum dan sesudah penerapan dimana penatalaksanaan teknik senam kegel. Intervensi sebanyak 2x1 selama 3 hari dapat ditangani. Teknik senam kegel lebih efektif mengatasi dan mengurangi rasa nyeri bagi ibu post partum.

**Kata kunci : penatalaksanaan, teknik senam kegel, rasa nyeri post partum  
Daftar Bacaan : 10 ( 2010 – 2019 )**

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURING  
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPURING  
Laporan Tugas Akhir, Mei 2020**

**Sely Audina  
1715401065**

**Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Post Partum Dengan Senam Kegel Terhadap Ny. I**

**63 Pages; 2 Chart; 1 Table; 5 Attachments**

**ABSTARCT**

According to WHO, the percentage of maternal mortality due to complications during the post partum period reached 25% or as many as 450 postpartum mothers. The pain that occurs in postpartum mothers is one of the problems of childbirth that is often encountered in Indonesia. One way to reduce postpartum pain is to do Kegel exercises.

Midwifery care that can arise during the post partum period is discomfort of pain. The main thing is to analyze the effectiveness of the management of Kegel exercises for post partum mothers. Speeding up interventions to alleviate them is urgently needed. Kegel exercises can help reduce the discomfort of pain in post partum mothers, because Kegel exercises can tighten the muscles in the vaginal area when labor is stretched.

The method used in preparing this report is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely Ny. I P1A0 aged 25 years, and conducted data collection through interviews with patients in accordance with the format of midwifery care, observation by physical examination such as decreased fundus uteri height and through documentation studies obtained from the patient's MCH handbook.

After the results of the analysis of post partum pain reduction techniques with Kegel exercises before and after the application where the management of Kegel exercises. 2x1 interventions for 3 days can be handled. Kegel exercises are more effective in dealing with and reducing pain for post partum mothers.

**Keyword : Management, Kegel Exercise, Postpartum Pain  
Reading List : 10 ( 2010 – 2019 )**