

Lampiran 1: Standar Operasional Prosedur Latihan Otot Panggul

No.	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		0	1	2
<b>A. Fase Interaksi</b>				
1.	Memeriksa program terapi medik/catatan keperawatan			√
2.	Mencuci tangan			√
<b>B. Fase Interaksi</b>				
1.	Mengucapkan salam terapeutik			√
2.	Melakukan evaluasi/validasi			√
3.	Melakukan kontrak (waktu, tempat, topik)			√
4.	Menjelaskan tujuan tindakan			√
5.	Menjaga privasi ibu			√
<b>C. Fase Kerja</b>				
1.	Mencuci tangan			√
2.	Anjurkan ibu untuk BAK terlebih dahulu			√
3.	Mengatur posisi ibu dan tempat tidur sesuai kenyamanan ibu			√
4.	Anjurkan ibu untuk rileks, dan tidak mengkontraksikan perut, kaki dan bokong saat melakukan latihan			√
5.	Anjurkan ibu untuk mengkontraksikan otot sekitar uretra dan anus seperti menahan BAB&BAK selama 5 detik, kemudian kendurkan dan direlaksasikan dengan siklus 10-20 kali			√
6.	Relaksasi dilakukan selama 10 detik, dengan siklus 10-20 kali. Dilakukan 3-4 kali sehari			√
7.	Anjurkan melakukan latihan ini selama 6-12 minggu			√
<b>D. Fase Terminasi</b>				
1.	Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai			√
2.	Memberikan pujian atas kerjasama pasien selama prosedur dilakukan			√
3.	Mengevaluasi respon ibu <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaji status pernafasan ibu</li> <li>2. Kaji kenyamanan ibu</li> <li>3. Tanyakan apakah ibu kelelahan atau tidak</li> </ol>			√
4.	Mencuci tangan			√
5.	Mendokumentasikan tindakan			√
<b>E. Perilaku/Penampilan Professional</b>				
1.	Menerapkan prinsip kehati-hatian			√
2.	Bekerja secara sistematis			√

**Keterangan:**

0: tidak dilakukan

1: dilakukan, namun salah

2: dilakukan, dan benar

Lampiran 2: Gambar 2. Surat Pernyataan Persetujuan

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Usia : 34 tahun  
Alamat : Bukit Kemuning

Dengan ini menyatakan bahwa SETUJU dan BERSEDIA untuk menjadi subjek studi kasus berjudul "Penerapan Senam Kegel pada Pasien *Postpartum* Spontan untuk Mengurangi Nyeri pada Luka *Post-Episiotomi*"

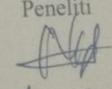
Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama studi kasus berlangsung
4. Guna menunjang kelancaran studi kasus yang dilakukan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dengan menandatangani lembar ini, saya tidak ada paksaan dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti studi kasus ini sampai selesai.

Kotabumi, Maret 2025

Menyetujui,  
Partisipan  
  
(.....)

Mengetahui,  
Peneliti  
  
(..Aninda Nur S..)



Lampiran 4: Lembar konsultasi pembimbing 1

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1**

Nama : Aninda Nur Sakinah  
 NIM : 2214471029  
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Penerapan Senam Kegel pada Pasien *Postpartum* Spontan  
 untuk Mengurangi Nyeri pada Luka *Post-Episiotomi*

Pembimbing 1 : Zenni Puspitarini

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	7 Februari 2025	Konsul Judul dan rancangan bab 1	ZA
2.	10 April 2025	Perbaiki bab 1	ZA
3.	16 April 2025	Perbaiki bab 1-2	ZA
4.	21 April 2025	Perbaiki bab 2	ZA
5.	24 April 2025	Perbaiki bab 2-4, perbaiki tulisan, tambah narasi di bagian pemeriksaan Fisik	ZA
6.	27 April 2025	perbaiki bab 4-5, tambahkan mekanisme kerja obat di tubuh	ZA
7.	28 April 2025	Perbaiki daftar pustaka	ZA
8.	29 April 2025	Perbaiki abstrak	ZA
9.	30 April 2025	Perbaiki penulisan	ZA
10.		ACC ujian	ZA

Lampiran 5 : Lembar konsultasi pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Aninda Nur Sakinah  
 NIM : 2214471029  
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : "Penerapan Senam Kegel pada Ibu *Postpartum* Spontan Luka Episiotomi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Handayani"

Pembimbing 2 : Fitarina, SKM., M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	28 April 2025	Perbaiki penulisan bab 1	f
2	29 April 2025	Perbaiki penulisan bab 2	f
3	30 April 2025	Perbaiki penulisan bab 3	f
4	2 Mei 2025	Perbaiki penulisan bab 4	f
5	5 Mei 2025	Perbaiki penulisan bab 5	f
6	6 Mei 2025	Perbaiki tabel	f
7	7 Mei 2025	Perbaiki abstrak	f
8.		Perbaiki daftar isi dan 4 ujian singkat, pulisi kaku.	f