

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
TANJUNGPURUSAN JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

Aninda Nur Sakinah

PENERAPAN SENAM KEGEL PADA IBU *POSTPARTUM* SPONTAN LUKA
EPISIOTOMI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
DI RUMAH SAKIT HANDAYANI KOTABUMI LAMPUNG UTARA

xvi + 46 halaman + 10 tabel + 1 gambar + 5 lampiran

ABSTRAK

Episiotomi adalah salah satu cara untuk mempermudah mengeluarkan bayi saat persalinan dengan metode insisi, atau menyayat bagian perineum ibu agar memperluas jalan lahir. Masalah keperawatan yang seringkali muncul pada ibu dengan episiotomi adalah masalah keperawatan nyeri akut, salah satu cara untuk mengatasi nyeri ini adalah dengan menerapkan senam kegel. Senam kegel dilakukan dengan cara menahan otot elevator ani selama beberapa detik, kemudian merelaksasikannya, dan dilakukan sebanyak 10-20 kali per set, dan dilakukan 3-4 kali set dalam sehari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan senam kegel pada ibu *postpartum*. Metode studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif dengan menerapkan senam kegel selama 3 hari berturut-turut, dibantu dengan kolaborasi analgesik. Hasil penelitian ini setelah dilakukan penerapan senam kegel dan kolaborasi pemberian analgesik, menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada ibu, dari skala nyeri 5 pada hari pertama, turun menjadi skala nyeri 1. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tindakan keperawatan senam kegel dan kolaborasi analgesik dapat menurunkan skala nyeri. Diharapkan tindakan ini dapat dilakukan perawat di tataran Rumah Sakit/Klinik untuk mengatasi nyeri dengan pemberian senam kegel pada ibu *postpartum* dengan luka episiotomi.

Kata kunci : Episiotomi, senam kegel, nyeri

Daftar bacaan : 23 (2015 – 2025)

HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
TANJUNGKARANG DEPARTMENT OF NURSING
STUDY PROGRAM DIII NURSING KOTABUMI

Scientific Paper, May 2025

Aninda Nur Sakinah

APPLICATION OF KEGEL GYMNASTICS IN SPONTANEOUS
POSTPARTUM WOMEN WITH EPISIOTOMY WOUNDS WITH ACUTE
PAIN NURSING PROBLEMS AT HANDAYANI HOSPITAL KOTABUMI
NORTH LAMPUNG

xvi + 46 pages + 10 tables + 1 pictures + 5 appendices

ABSTRACT

Episiotomy is one way to make it easier to take out the baby during delivery by the incision method, or to cut the mother's perineum to widen the birth canal. A nursing problem that often arises in mothers with episiotomy is a nursing problem of acute pain, one way to overcome this pain is to apply kegel exercises. Kegel exercises are done by holding the anal elevator muscles for a few seconds, then relaxing them, and are done 10-20 times per set, and done 3-4 sets a day. This study aims to determine the effect of kegel exercises on postpartum patients. This case study method is a descriptive case study by applying kegel exercises for 3 consecutive days, assisted by analgesic collaboration. The results of this study after the application of kegel exercises and the collaboration of analgesic administration, showed a decrease in the pain scale in the patient, from a pain scale of 5 on the first day, down to a pain scale of 1. This study concludes that the nursing actions of kegel exercises and analgesic collaboration can lower the pain scale. It is hoped that this action can be carried out by nurses at the Hospital/Clinic level to overcome pain by administering kegel exercises to postpartum mothers with episiotomy wounds.

Keywords : Episiotomy, kegel exercises, pain

Reading list: 23 (2015 – 2025)