

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPUR
Laporan Tugas Akhir, Mei 2021

Egie Ayu Wulandari
1815401121

**Penerapan Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi
Nyeri Perineum Pada Ibu *Post Partum* Ny.R, Lampung Selatan, 2021**

xv + 64 Halaman, 2 Tabel, 15 Gambar, 10 Lampiran

RINGKASAN

Setiap ibu yang telah menjalani proses persalinan dengan mendapatkan luka perineum akan merasakan nyeri, Hal ini dapat menimbulkan dampak seperti kesakitan dan takut untuk melakukan mobilisasi dini yang dapat mengakibatkan masalah-masalah seperti sub involusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan pascapartum. Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas senam kegel dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri perineum pada ibu post partum di PMB Dwi Lestari, A.Md.Keb pada bulan Maret 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian untuk menyusun laporan ini yaitu dengan menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan, yaitu G2P2A0 usia 40 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien yang sesuai dengan format asuhan kebidanan, dan melakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan metode NRS lalu observasi dengan metode dokumentasi menggunakan manajemen kebidanan SOAP. Penanganan pada kasus ini yaitu dengan mengajarkan ibu teknik relaksasi nafas dalam dan senam kegel. Setelah dilakukan pengkajian dengan melakukan kunjungan masa nifas sebanyak 6 kali, Maka didapatkan bahwa nyeri ibu dapat teratasi.

Hasil dari studi kasus yang dilakukan menunjukkan dengan mengajarkan ibu teknik relaksasi nafas dalam dan senam kegel lalu dilakukan pengkajian dengan melakukan kunjungan masa nifas sebanyak 6 kali, Maka didapatkan bahwa nyeri ibu dapat teratasi dan membantu ibu dalam proses pemulihan post partum, seperti memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, memperlancar sirkulasi darah, serta pemulihan fungsi alat kandungan.

Kata kunci : senam kegel – relaksasi nafas dalam – nyeri perineum
Daftar Bacaan : 19 (2013-2021)

TANJUNGKARANG HEALTH POLITECHNIC
STUDY PROGRAM D III MIDWIFERY TANJUNGKARANG
Final Assignment Report, May 2021

Egie Ayu Wulandari
1815401121

Application of Kegel exercises and deep breath relaxation techniques to reduce perineal pain in post partum Ny.R, South Lampung, 2021

xiv + 64 Pages, 2 Table, 15 Images, 10 Attachments

ABSTRACT

Every mother who passes the labor process by getting a perineal wound will experience pain, this can cause problems such as problems and fear of early mobilization which can lead to problems such as sub involution of the uterus, lochea that is not smooth, and postpartum hemorrhage. This case study was conducted to determine the effectiveness of Kegel exercises and deep breathing relaxation on perineal pain in postpartum mothers at PMB Dwi Lestari, A.Md.Keb in March 2021.

The method used in the study to compile this report is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely G2P2A0 aged 40 years and collect data through interviews with patients in accordance with the format of midwifery care, and measure pain levels using the NRS method. then observation with documentation method using SOAP midwifery management. Handling in this case is to teach the mother deep breathing relaxation techniques and Kegel exercises. After conducting an assessment by conducting postnatal visits 6 times, it was found that maternal pain could be resolved.

The results of the case studies carried out showed that by teaching the mother deep breathing relaxation techniques and Kegel exercises and then an assessment was carried out by conducting postnatal visits 6 times, it was found that maternal pain could be resolved and help the mother in the post partum recovery process, such as improving the elasticity of the muscles. muscles that have been stretched, improve blood circulation, and restore the function of the uterus.

Keywords : kegel exercises-deep breath relaxation-perineal pain
Reading list : 19 (2013-2021)