



SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MASASE DAN LATIHAN KEGEL TERHADAP TINGKAT NYERI PERINEUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WANAREJA I KABUPATEN CILACAP

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya**

Disusun Oleh:

YUSTI FARIDA

NIM. P2.06.24.3.24.161

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Masase dan Latihan Kegel Terhadap Tingkat Nyeri Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Wanareja I Kabupaten Cilacap” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar sarjana Kebidanan pada program ilmu kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Dede Gantini, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi selama penyusun menyelesaikan skripsi.
4. Bayu Irianti, SST, M. Keb., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusun menyelesaikan skripsi.
5. Ketua panitia penguji dan dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji skripsi penulis.
6. Seluruh staf dosen Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya yang memberikan bimbingan sejak penyusun memasuki perkuliahan.
7. Teman-teman seperjuangan di Program studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya yang telah memberikan banyak dukungan, semangat dan motivasi.

Sebagai manusia biasa penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari

kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun.

Terakhir, harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Tasikmalaya, November 2025

Penyusun,

Yusti Farida

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK	v
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Masa nifas.....	12
2. Nyeri Perineum.....	20
3. Penatalaksanaan <i>Massage Therapy</i>	27
4. Penatalaksanaan Latihan Kegel	35
5. Kombinasi <i>Massage Therapy</i> dan Kegel Exercise dalam Pemulihan Postpartum.....	40
B. Kerangka Teori	44
C. Kerangka Konsep Penelitian	45
1. Variabel Independen.....	45
2. Variabel Dependen	45
D. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis dan Desain Penelitian	46
B. Populasi dan Sampel.....	47
C. Waktu dan Tempat.....	49
D. Variabel Penelitian	49
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian.....	50
H. Prosedur Penelitian	52
I. Analisis Pengelolaan.....	54
J. Etika Penelitian.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
2. Karakteristik Responden	60
3. Analisis Univariat.....	62
4. Analisis Bivariat	63
B. Pembahasan	66
1. intervensi Kegel.....	66
2. intervensi Massase dan Kegel	67
3. Perbandingan intervensi Kegel dan Kombinasi Massage dan Kegel ...	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. KESIMPULAN	71
B. SARAN.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2.1 Klasifikasi Nyeri.....	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variable Penelitian	50
Tabel 4.1 Analisis Univariat Karakteristik Responden	60
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Kegell	62
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Massase dan Kegell.....	62
Tabel 4.4 Hasil Uji T Tes Nyeri Sebelum dan Sesudah Kegell	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Nyeri Sebelum dan Sesudah Kombinasi (Massase dan Latihan Kegell)	64
Tabel 4.6 Hasil Uji Mann–Whitney U	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala VAS	19
Gambar 2.2 Kerangka Teori	44
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Puskesmas
- Lampiran 3 Keterangan Layak Etik
- Lampiran 4 SOP Pemijatan Relaksasi Ibu
- Lampiran 5 SOP Kegel Exercise untuk Ibu
- Lampiran 6 Sertifikat Mengikuti Latihan
- Lampiran 7 Hasil Olah SPSS
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden Kegel
- Lampiran 9 Lembar Observasi intervensi Kegel
- Lampiran 10 Ceklis Latihan Kegel
- Lampiran 11 Lembar Persetujuan Responden Kombinasi
- Lampiran 12 Lembar Observasi intervensi Kombinasi
- Lampiran 13 Ceklis Terapi Masase
- Lampiran 14 Ceklis Monitoring Latihan Kegel
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan