



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. R 23 Tahun P₁A₀
Melalui Pemberdayaan Perempuan Dengan Melakukan
Senam Kegel Untuk Proses Penyembuhan Luka Perineum
Di Upt Puskesmas Cilimus
Kabupaten Kuningan
Tahun 2025**

**YULISA NURUL SYIFA
NIM : P2.06.24.22.2040**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Peran Senam Kegel Dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu *Post Partum* Dengan Persalinan Pervaginam". Laporan ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon.

Penyusunan Laporan ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu Dr. Hj. Yati Budiarti, SST, M.Keb, selaku ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Lia Nurcahyani, SST., MPH, selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Cirebon.
4. Ibu Bdn. Hj. Nurasih, SST., M.Keb selaku penanggung jawab Laporan Tugas Akhir.
5. Ibu Bdn. Endang Nurrochmi, S. Sit., MKM selaku Dosen Pembimbing 1 Laporan Tugas Akhir dan selaku pembimbing akademik. Terima kasih atas segala waktu, perhatian, serta kesabaran Ibu dalam membimbing dan mendampingi penulis selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing 2 Laporan Tugas Akhir.
7. Ibu Iin Arinta, SST., SKM selaku kepala UPT Puskesmas Cilimus.
8. Ibu Yeni Zurliani, A.Md. Keb selaku Bidan Koordinator UPT Puskesmas Cilimus.
9. Ny. R Selaku pasien yang telah bersedia dilakukannya pemberdayaan.
10. Kedua orang tua tercinta, Ibu Eva Irmawati dan Bapak Mangun Asminto. Meski tidak pernah merasakan duduk di bangku perkuliahan, Mama dan Papa adalah guru kehidupan pertama penulis yang dengan ketulusan, kerja keras, dan kasih

sayang tanpa syarat, telah menjadi fondasi kuat dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas segala doa, dorongan moral, serta dukungan materi yang telah dicurahkan tanpa lelah sepanjang perjalanan pendidikan ini.

11. Adik-adik tercinta: Muhammad Dwi Syalwan, Fitri Aulia, Naufal Shidqi Al-Fakhri, Ghibran Rizal Ramadhan. Terima kasih atas kebersamaan yang telah kalian berikan selama ini. Dalam setiap kelelahan dan keraguan yang penulis alami, kehadiran kalian menjadi penguat yang tulus menghadirkan semangat baru dan pengingat bahwa perjuangan ini bukan milik penulis sendiri, tetapi juga harapan bersama.
12. Teman-teman tercinta: Virly, Rara, Kiki, Pricilla, Sulis, Nanad, Alya dan Annisa yang senantiasa memberikan semangat, nasihat, dan kehadiran yang begitu berarti. Disaat penulis merasa lelah dan hampir ingin menyerah, kalian selalu hadir untuk memberi motivasi kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi, tempat tumbuh bersama menjadi pribadi yang lebih baik dan telah membawa energi positif dalam pertemanan selama menempuh Pendidikan ini.
13. Fauzan Zahran Aditia. Terima kasih atas segala dukungan, kasih sayang, serta pengertian yang selalu diberikan selama penulis menempuh pendidikan ini. Terima kasih telah sabar mendampingi dan memberikan motivasi dalam setiap proses yang penulis jalani. Dukunganmu menjadi bagian penting dari terselesaikannya laporan ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan Laporan ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Laporan ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan dan dapat menjadi referensi bagi penulis selanjutnya.

Cirebon , 26 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktik.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Masa Nifas	6
1. Definisi.....	6
2. Kunjungan masa nifas serta fokus asuhan	6
3. Perubahan fisiologis masa nifas	7
4. Kebutuhan dasar Ibu nifas	12
B. Luka perineum	18
1. Definisi.....	18
2. Bentuk luka perineum	18
3. Etiologi.....	21
4. Kategori Lama Penyembuhan luka	21
5. Tahapan fase penyembuhan luka	22

6. Prognosis	23
7. Waktu perawatan perineum	24
8. Faktor Penyembuhan luka perineum	24
C. Senam Kegel	26
1. konsep senam Kegel	26
2. Manfaat senam Kegel	27
D. Senam Kegel untuk Ibu nifas	28
1. Definisi.....	28
2. Tujuan senam Kegel	29
3. Teknik senam Kegel	30
4. Persiapan Senam Kegel.....	30
5. Langkah-Langkah Gerakan Senam Kegel	32
E. Pemberdayaan	33
1. Definisi.....	33
2. Pemberdayaan perempuan	33
3. Pemberdayaan perempuan dalam melakukan asuhan senam Kegel	34
F. Neonatus	34
1. Definisi.....	35
2. Karakteristik Neonatus Normal	35
3. Adaptasi Fisiologis Neonatus	35
4. Pemeriksaan Fisik dan Refleks Neonatus	35
5. Perawatan Dasar Neonatus	36
6. Tanda Bahaya pada Neonatus	36
BAB III.....	36
METODE PENGAMBILAN DATA	36
A. Metode Pengumpulan Data	36
B. Tempat	38
C. Waktu	39
D. Sasaran	39
E. Proses Kegiatan.....	39
BAB IV	43

TINJAUAN KASUS.....	43
A. KF 1 (8 Hari <i>Post Partum</i>).....	43
B. KF 1 (2 Hari <i>Post Partum</i>).....	46
C. KF 2 (3 Hari <i>Post Partum</i>).....	48
D. KF 2 (4 Hari <i>Post Partum</i>).....	50
E. KF 2 (5 Hari <i>Post Partum</i>).....	52
F. KF 2 (6 Hari <i>Post Partum</i>).....	54
G. KF 2 (7 Hari <i>Post Partum</i>).....	58
H. KF 3 (14 Hari <i>Post Partum</i>).....	58
I. KN 1.....	60
J. KN 2.....	62
K. KN 3.....	63
BAB V	64
PEMBAHASAN	64
A. KF 1 (8 Jam <i>Post Partum</i>)	64
B. KF 1 (2 Hari <i>Post Partum</i>).....	66
C. KF 2 (3 Hari <i>Post Partum</i>).....	69
D. KF 2 (4 Hari <i>Post Partum</i>).....	71
E. KF 2 (5 Hari <i>Post Partum</i>).....	72
F. KF 2 (6 Hari <i>Post Partum</i>).....	74
G. KF 2 (7 Hari <i>post Partum</i>)	76
H. KF 3 (14 hari <i>Post Partum</i>)	78
I. KN 1.....	81
J. KN 2.....	82
K. KN 3.....	84
BAB VI.....	85
PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	90
DOKUMENTASI.....	93

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR.....	98
---	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Involusi Uterus.....	10
Tabel 2. Skala REEDA	38
Tabel 3. Rencana Asuhan	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	90
Lampiran 2	91
Lampiran 3	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Derajat luka perineum	19
Gambar 2. Jenis-jenis Episiotomi	20
Gambar 3. Otot panggul.....	29
Gambar 4. Mengidentifikasi otot Kegel.....	29
Gambar 5. Penggunaan Cermin untuk menemukan otot Kegel.....	30
Gambar 6. Pengosongan kandung kemih.....	30
Gambar 7. Fokus pengencangan otot panggul.....	30
Gambar 8. Pilih posisi nyaman	30
Gambar 9. Penekanan otot panggul	31
Gambar 10. Pelepasan ketegangan otot	31
Gambar 11. Mengulang latihan.....	31
Gambar 12. Menahan ketegangan otot	31
Gambar 13. Tarikan dan regangan.....	31