

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI METODE *DYNAMIC NEUROMUSCULAR
STABILIZATION* (DNS) UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI
OTOT PANGGUL PADA PASIEN *POSTPARTUM*
PERVAGINAM DI RSUD KHZ MUSTHAFA**



Oleh:

TINA APRILIANA

NIM. P2.06.20.1.23.045

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI METODE *DYNAMIC NEUROMUSCULAR
STABILIZATION* (DNS) UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI
OTOT PANGGUL PADA PASIEN *POSTPARTUM*
PERVAGINAM DI RSUD KHZ MUSTHAFA**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh:

TINA APRILIANA

NIM. P2.06.20.1.23.045

**PROGRAM STUDI D-III KEPERATAWAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Metode *Dynamic Neuromuscular Stabilization* (DNS) Untuk Meningkatkan Fungsi Otot Panggul Pada Ibu *Postpartum* Pervaginam Di RSUD KHZ Musthafa“. Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, Ns., M.Kep., Sp.Kep. J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan saran dan masukan yang membangun selama penyusunan karya tulis ilmiah ini sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
5. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan saran dan masukan yang membangun selama penyusunan karya tulis ilmiah ini sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
6. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.

7. Seluruh teman-teman angkatan 31 Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih memerlukan perbaikan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

Tasikmalaya, 22 Mei 2026



Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLTEKKES
KEMENKES TASIKMALAYA**

**“Implementasi Metode *Dynamic Neuromuscular Stabilization* (DNS) Untuk
Meningkatkan Fungsi Otot Panggul Pada Pasien *Postpartum* Pervaginam Di
RSUD KHZ Musthafa”**

Tina Apriliana¹

Tetet Kartilah²

Tetik Nurhayati³

ABSTRAK

Postpartum adalah periode pemulihan setelah proses persalinan yang sering kali disertai dengan penurunan fungsi otot panggul akibat trauma fisik dan perubahan hormonal selama kehamilan serta proses melahirkan secara pervaginam. Kondisi ini dapat memicu berbagai disfungsi seperti inkontinensia urin, prolaps organ panggul, dan nyeri pelvis yang dapat menurunkan kenyamanan ibu. Di Jawa Barat, sekitar 40-63% ibu mengalami gangguan otot panggul akibat *postpartum* pervaginam. Salah satu cara untuk mencegah disfungsi otot panggul adalah dengan metode *Dynamic Neuromuscular Stabilization* (DNS) dengan rehabilitasi berbasis perkembangan motorik yang bertujuan memulihkan fungsi otot panggul setelah melahirkan. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran implementasi metode DNS dalam meningkatkan fungsi otot panggul pada ibu *postpartum* pervaginam. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada ibu *postpartum* pervaginam 24 jam pascapersalinan. Melalui analisis data fokus, dirumuskan diagnosa keperawatan gangguan eliminasi urin yang kemudian diberikan intervensi metode DNS selama 5 hari, yaitu 2 hari di rumah sakit dan 3 hari di rumah dengan durasi 15 menit sebanyak 1 kali sehari. Hasil evaluasi dilakukannya implementasi metode DNS menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan otot panggul dengan menggunakan kuesioner PFDI-20, terjadi penurunan skor disfungsi secara bertahap dari hari pertama 156 hingga hari kelima dengan skor 96. Dalam penelitian ini metode DNS dapat bekerja efektif membantu meningkatkan fungsi otot panggul. Metode ini dapat dipertimbangkan dalam praktik keperawatan *postpartum* untuk membantu meningkatkan fungsi otot panggul pada ibu *postpartum*.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Gangguan Eliminasi Urin, Metode DNS, Otot Panggul, *Postpartum* pervaginam

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA POLTEKKES
KEMENKES TASIKMALAYA**

***“Implementation of the Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) Method
to Improve Pelvic Muscle Function in Postpartum Pervaginal Patients at KHZ
Musthafa Hospital”***

Tina Apriliana¹

Tetet Kartilah²

Tetik Nurhayati³

ABSTRACT

Postpartum is the recovery period following childbirth, often accompanied by a decrease in pelvic floor muscle function due to physical trauma and hormonal changes during pregnancy as well as the process of vaginal delivery. This condition can lead to various dysfunctions, such as urinary incontinence, pelvic organ prolapse, and pelvic pain, which can reduce maternal comfort. In West Java, approximately 40-63% of mothers experience pelvic muscle disorders due to vaginal postpartum. One way to prevent pelvic muscle dysfunction is through the Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) method with motor development-based rehabilitation aimed at restoring pelvic muscle function after childbirth. This study was conducted to provide an overview of the implementation of the DNS method in improving pelvic muscle function in postpartum mothers after vaginal delivery. The research design employed qualitative research with a case study approach on mothers 24 hours after vaginal delivery. Through focused data analysis, a nursing diagnosis of urinary elimination disorder was formulated, followed by the implementation of the DNS method intervention for 5 days, consisting of 2 days in the hospital and 3 days at home with a duration of 15 minutes once a day. The evaluation results of the DNS method implementation showed significant results in improving pelvic muscles using the PFDI-20 questionnaire, with a gradual decrease in dysfunction scores from 156 on the first day to 96 on the fifth day. In this study, the DNS method proved to be effective in helping improve pelvic muscle function. This method can be considered in postpartum nursing practice to help enhance pelvic muscle function in postpartum mothers.

Keywords: *Nursing Care, Urinary Elimination Disorder, DNS Method, Pelvic Muscles, Vaginal Postpartum*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat KTI.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep <i>Postpartum Pervaginam</i>	7
B. Konsep Asuhan Keperawatan	32
C. Metode <i>Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS)</i>	47
D. Kerangka teori.....	55
E. Kerangka konsep.....	56
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	57
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	57
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah	57
C. Definisi Operasional	58
D. Lokasi dan Waktu	60
E. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	60

F. Teknik Pengumpulan Data.....	61
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	62
H. Keabsahan Data.....	63
I. Analisis data.....	64
J. Etika penelitian.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil	67
B. Pembahasan.....	82
C. Keterbatasan KTI/TA.....	90
D. Implikasi Untuk Keperawatan	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Diagnosa dan Intervensi Keperawatan.....	42
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden	68
Tabel 4. 2 Data Fokus Hasil Pengkajian	68
Tabel 4. 3 Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan	70
Tabel 4. 4 Intervensi Keperawatan.....	70
Tabel 4. 5 Implementasi Keperawatan.....	72
Tabel 4. 6 Evaluasi Keperawatan.....	76
Tabel 4. 7 Gambaran Pelaksanaan Tindakan Metode DNS	78
Tabel 4. 8 Gambaran respon atau perubahan terhadap penerapan metode DNS ..	79
Tabel 4. 9 Ringkasan Respon	80
Tabel 4. 10 Penurunan skor PFDI-20.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot panggul bagian bawah.....	27
Gambar 2. 2 Pola gerakan DNS 1	51
Gambar 2. 3 Pola gerakan DNS 2	51
Gambar 2. 4 Pola gerakan DNS 3	52
Gambar 2. 5 Pola gerakan DNS 4	52
Gambar 2. 6 Pola gerakan DNS 5	53
Gambar 2. 7 Pola gerakan DNS 6	53
Gambar 2. 8 Pola gerakan DNS 7	53
Gambar 2. 9 Pola gerakan DNS 8	54
Gambar 2. 10 Pola gerakan DNS 9	54
Gambar 2. 11 Pola gerakan DNS 10	55

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway.....	23
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	55
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)	94
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	95
Lampiran 3 SOP Metode Dynamic Neuromuscular Stabilization	96
Lampiran 4 Lembar pengukuran fungsi otot panggul ibu postpartum PFDI-20.....	99
Lampiran 5 Lembar Observasi Fungsi Otot Panggul.....	103
Lampiran 6 Dokumentasi.....	103
Lampiran 7 Hasil Pemeriksaan Plagiarsi/Turnitin	104
Lampiran 8 lembar konsultasi.....	105
Lampiran 9 Leaflet Metode DNS.....	112
Lampiran 10 Asuhan Keperawatan.....	113
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	117