

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM KEGEL TERHADAP
PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM
PADA IBU POSTPARTUM SPONTAN
DI RSUD dr. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**



Oleh :

Rifki Nur Aliya

NIM. P2.06.20.12.30.87

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM KEGEL TERHADAP
PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM
PADA IBU POSTPARTUM SPONTAN
DI RSUD dr. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :

Rifki Nur Aliya

NIM. P2.06.20.12.30.87

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah berjudul " Implementasi Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Spontan Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya"

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep, Ners, Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Tetik Nurhayati, S. Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Tasikmalaya, Maret 2026

Rifki Nur Aliya

ABSTRAK

Implementasi Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Spontan Di Rsud dr Soekardjo Kota Tasikmalaya

Rifki Nur Aliya¹

Tetik Nurhayati²

Sofia Februanti³

Luka perineum merupakan robekan pada area perineum akibat proses persalinan spontan maupun tindakan episiotomi. Luka perineum pada ibu post partum dapat menyebabkan nyeri, rasa tidak nyaman, serta menghambat proses penyembuhan luka apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mempercepat penyembuhan luka perineum yaitu latihan senam kegel. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk menggambarkan pelaksanaan latihan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum spontan pervaginam di Ruang Wijaya Kusumah RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus ini adalah satu orang ibu post partum spontan pervaginam dengan luka perineum derajat II. Intervensi latihan senam kegel dilakukan selama 5 hari berturut-turut sebanyak 2 kali sehari dengan durasi 10 menit setiap pelaksanaan dan jeda waktu kurang lebih 6 jam antar latihan. Penilaian penyembuhan luka dilakukan menggunakan skala REEDA. Hasil studi menunjukkan adanya perubahan kondisi luka perineum secara bertahap setelah dilakukan latihan senam kegel. Skor REEDA mengalami penurunan dari 4 pada hari pertama menjadi 0 pada hari kelima dengan kondisi luka tampak kering, tidak terdapat kemerahan, pembengkakan, memar maupun pengeluaran cairan serta penyatuan kulit sudah menutup dengan baik. Peneliti menyimpulkan bahwa latihan senam kegel dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka perineum pada ibu post partum spontan pervaginam. Diharapkan latihan senam kegel dapat diterapkan sebagai intervensi pendukung dalam perawatan ibu post partum dengan luka perineum.

Kata kunci: luka perineum, penyembuhan luka, post partum, REEDA, senam kegel.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya¹²³

ABSTRACT

Implementation of Kegel Exercises on the Perineal Wound Healing Process in Spontaneous Postpartum Mothers at dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya City

Rifki Nur Aliya¹

Tetik Nurhayati²

Sofia Februanti³

Perineal wounds are tears in the perineal area caused by spontaneous vaginal delivery or episiotomy procedures. Perineal wounds in postpartum mothers can cause pain, discomfort, and delayed wound healing if not treated properly. One of the non-pharmacological interventions that can help accelerate perineal wound healing is Kegel exercise. The purpose of this Scientific Paper was to describe the implementation of Kegel exercise on perineal wound healing in spontaneous vaginal postpartum mothers at Wijaya Kusumah Ward, dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya. The method used was a case study with a nursing process approach including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject of this case study was one spontaneous vaginal postpartum mother with a second-degree perineal wound. The Kegel exercise intervention was carried out for 5 consecutive days, twice a day, with a duration of 10 minutes for each session and an interval of approximately 6 hours between exercises. Perineal wound healing was assessed using the REEDA scale. The results showed gradual improvement in the condition of the perineal wound after Kegel exercise intervention. The REEDA score decreased from 4 on the first day to 0 on the fifth day, with the wound appearing dry, without redness, edema, ecchymosis, or discharge, and with proper wound edge approximation. The researcher concluded that Kegel exercise could help accelerate perineal wound healing in spontaneous vaginal postpartum mothers. It is expected that Kegel exercise can be applied as a supportive intervention in the care of postpartum mothers with perineal wounds.

Keywords: Kegel exercise, perineal wound, postpartum, REEDA, wound healing.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Postpartum	7
B. Luka Perineum	14
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	23
D. Konsep Senam Kegel	32
E. Kerangka Teori.....	38
F. Kerangka konsep	38
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	39
A. Desain Karya Tulis Ilmiah.....	39
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	39

C. Definisi Operasional / Batasan Istilah.....	40
D. Lokasi dan Waktu.....	41
E. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Pengumpulan Data	43
H. Keabsahan Data	44
I. Analisis Data.....	45
J. Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Studi Kasus	49
B. Pembahasan	64
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAPFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

2. 1 Tabel Tahapan Involusi dan Perubahan TFU	8
2. 2 Skala Reeda.....	21
2. 3 Rencana Asuhan Keperawatan	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Derajat luka perineum.....	16
Gambar 2. 2 Posisi melakukan senam kegel	35
Gambar 2. 3 Senam kegel dengan posisi duduk	36
Gambar 2. 4 Rileks sebelum pergerakan.....	36
Gambar 2. 5 Mengontraksikan selama 2-5 detik	36
Gambar 2. 6 Lepaskan dan rileks selama 10 detik	37
Gambar 2. 7 Ulangi selama 10 menit	37

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka teori.....	38
Bagan 2. 2 Kerangka konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Contoh Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)	75
Lampiran 2 Lembar Informed Consent Responden	76
Lampiran 3 SOP Senam Kegel	77
Lampiran 4 Format Observasi Penyembuhan Luka Perineum	78
Lampiran 5 Format Observasi Respon Pasien	79
Lampiran 6 Laporan Dokumentasi Asuhan Keperawatan	80
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	96
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian KTI	100
Lampiran 9 Hasil Pengecekan Plagiarisme Karya Tulis Ilmiah	101
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	102