

**STUDI KASUS: PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA
PENGUATAN OTOT DASAR PANGGUL PADA IBU NIFAS
DI KLINIK BIDAN ISTRI UTAMI**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mencapai Gelar Profesi Bidan
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

Nida Rahmi

243208036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR

**STUDI KASUS: PENERAPAN SENAM KEGEL SEBAGAI UPAYA
PENGUATAN OTOT DASAR PANGGUL PADA IBU NIFAS
DI KLINIK BIDAN ISTRI UTAMI**

Diajukan oleh :

Nida Rahmi
243208036

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Profesi Bidan
di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 04 September 2025

Mengesahkan :

Penguji



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIP. 2010.13.0044

Pembimbing



Dr. Tyas Ning Yuni A.A, S.ST., M.Kes
NIDN. 05.1006.8501

Keprodi,



Dwi Yulinda, S.ST., M. Keb
NIP. 2010.13.0034

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta

Nama : Nida Rahmi

NPM : 243208036

Program Studi: Pendidikan Profesi Bidan

Judul LTA : Studi Kasus: Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Penguatan Otot Dasar Panggul Pada Ibu Nifas di Klinik Bidan Istri Utami

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 04 Agustus 2025



Nida Rahmi

PRAKATA

Penulis mengucapkan Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Studi Kasus: Penerapan Senam Kegel Sebagai Upaya Penguatan Otot Dasar Panggul Pada Ibu Nifas di Klinik Bidan Istri Utami”. Adapun tujuan pembuatan laporan tugas akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Profesi Bidan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir ini penulis sangat banyak memperoleh bimbingan, bantuan serta motivasi dari banyak pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan Terimakasih kepada Pihak yang terlibat dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dwi Yulinda, S.ST., M.Keb selaku Kepala Prodi Profesi Bidan.
3. Ristiana Eka Ariningtyas, S.ST., MPH selaku Koordinator Laporan Akhir.
4. Dr. Tyas Ning Yuni Astuti A., S.ST., M.Kes selaku Pembimbing Laporan Tugas Akhir.
5. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Penguji Laporan Tugas Akhir
6. Istri Utami, S.ST., M.Keb selaku *Clinical Instructure* dan Pemilik Klinik Bidan Istri Utami
7. Ny. M selaku pasien dalam Laporan Tugas Akhir beserta keluarga yang bersedia memberikan kepercayaan untuk di dampingi perkembangan dari kehamilan hingga selesai.
8. Kedua Orang Tua, Keluarga dan Teman-teman yang telah banyak berkorban demi keberhasilan dalam proses penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis sangat menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh dengan itu, penulis mengharapkan segala masukan yang membangun dan semoga laporan ini dapat menjadi bahan informasi untuk penyusunan studi kasus yang berikutnya seta dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

(Nida Rahmi)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
RINGKASAN	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	4
1. Manfaat Teoretis	4
2. Manfaat Praktik	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Otot Dasar Panggul	5
1. Anatomi Panggul	5
2. Otot Dasar Panggul	5
3. Fisiologi Otot Dasar Panggul	6
4. Disfungsi Otot Dasar Panggul	7
5. Etiologi dan Faktor Risiko	7
6. Dampak Disfungsi Otot Dasar Panggul	8
B. Luka Perineum	9
1. Pengertian Luka Perineum	9
2. Klasifikasi Luka Perineum	9
3. Faktor Penyebab Terjadinya Luka Perineum	10
4. Proses Penyembuhan Luka Perineum	14
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum ..	15
6. Penilaian Penyembuhan Luka Perineum Pascasalin	17
C. Infeksi Pada Masa Nifas	19
1. Pengertian	19
3. Patofisiologi Infeksi Masa Nifas	20
4. Tanda dan Gejala Infeksi Masa Nifas	21
5. Pencegahan Infeksi Masa Nifas	21
D. Senam Kegel	21
1. Pengertian	21
2. Manfaat Senam Kegel	22
3. Cara Melakukan Senam Kegel	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu	28
C. Subjek Studi Kasus	28
D. Instrumen Studi Kasus.....	28
E. Metode Pengumpulan Data.....	29
F. Keabsahan Data.....	30

BAB IV PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian	34
1. Penerapan Senam Kegel Pada Ibu Nifas	34
2. Gambaran Sebelum Diberikan Intervensi Senam Kegel Pada Ibu Nifas	36
3. Gambaran Sesudah Diberikan Intervensi Senam Kegel Pada Ibu Nifas	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	52
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skala REEDA Penilaian Penyembuhan Luka Perineum.....	18
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	36

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi Otot Dasar Panggul	5
Gambar 2. 2 <i>Reednees</i> dan <i>Edema</i>	18
Gambar 2. 3 1) <i>Ecchymosis</i> 2) <i>Approximation</i> 3) <i>Discharge</i>	19
Gambar 2. 4 Posisi Nyaman Dalam Senam Kegel	25
Gambar 2. 5 Melakukan Latihan Kegel	26
Gambar 2. 6 Latihan Senam Kegel Dengan Posisi Berbaring	26
Gambar 2. 7 Latihan Senam Kegel Rutinitas Harian.....	27
Gambar 4. 2 Latihan Senam Kegel.....	35

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	53
Lampiran 2 Surat Pengantar LTA	54
Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data	56
Lampiran 4 <i>Ethical Clearance</i>	57
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (Skala REEDA & Lembar Observasi Latihan Kegel).....	58
Lampiran 6 Hasil Obserasi Skala REEDA.....	59
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan (Masa Nifas)	61
Lampiran 9 Lembar Bimbingan.....	62
Lampiran 10 Cek Plagiarisme.....	64
Lampiran 11 Asuhan Kebidanan Berkesinambungan.....	65