

# SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INTENSITAS NYERI LUKA  
JAHITAN PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM HARI KE 1-7 DI  
KLINIK TRIMULYO KABUPATEN MALANG**



**OLEH :  
SITI AISYAH  
NIM 21.6.060AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
INSTITUSI TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
KESDAM V BRAWIJAYA MALANG  
TAHUN 2022**

## **SKRIPSI**

### **PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INTENSITAS NYERI LUKA JAHITAN PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM HARI KE 1-7 DI KLINIK TRIMULYO KABUPATEN MALANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan  
pendidikan program studi D-IV Kebidanan  
ITSK RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH :  
SITI AISYAH  
NIM 21.6.060AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
INSTITUSI TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
KESDAM V BRAWIJAYA MALANG  
TAHUN 2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Aisyah

Tempat/ tanggal lahir : Malang, 29 Juli 1999

NIM : 21.6.060AJ

Alamat : DSN Sukosari RT/RW 36/05 Desa Rejoyoso  
Kecamatan Bantur Kabupaten Malang

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam kegel Terhadap Intensitas Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Hari Ke 1-7 Di Klinik Trimulyo Kabupaten Malang”, ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 2022

Yang Menyatakan,



Siti Aisyah

NIM. 21.6.060AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

"Pengaruh Senam Kegel Terhadap Intensitas Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada  
Ibu Postpartum Hari Ke 1-7 Di Klinik Trimulyo Kabupaten Malang"

Nama : Siti Aisyah

NIM : 216060AJ

Telah disetujui untuk diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal : Mei 2022

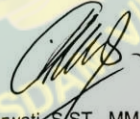
Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



(Nila Widya Keswara, S.ST., M.KM)



(Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes)

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**"Pengaruh Senam Kegel Terhadap Intensitas Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada  
Ibu Postpartum Hari Ke 1-7 Di Klinik Trimulyo Kabupaten Malang"**

Oleh:

Nama : Siti Aisyah

NIM : 216060AJ

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi  
di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal : Mei 2022

OLEH TIM PENGUJI :

1. Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb (.....)

Penguji I

2. Nila Widya Keswara, S.ST., M.KM (.....)

Penguji II

3. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes (.....)

Penguji III

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

ITSK RS dr. Soepraoen Malang



Ina-Indriati, S.ST., M.Kes

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Aisyah

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 29 Juli 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Status perkawinan : Belum Kawin

Alamat : DSN Sukosari RT/RW 36/05 Desa Rejoyoso  
Kecamatan Bantur Kabupaten Malang

Pendidikan : 1. SDN 03 Karangsono (2009/2010)  
2. SMP AN NUR Buluwang (2012/2013)  
3. SMA AN NUR Buluwang (2015/2016)  
4. POLITEKNIK KESEHATAN RS dr.  
SOEPRAOEN MALANG (2019/2020)

Nama Keluarga :  
- Ayah

Nama : Mohamad Cholil

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 31 Desember 1962

Jenis Kelamin : Laki-laki

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Wiraswasta

Alamat : DSN Sukosari RT/RW 36/05 Desa Rejoyoso  
Kecamatan Bantur Kabupaten Malang

- Ibu

Nama : Nur Halimah

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 16 April 1977

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : DSN Sukosari RT/RW 36/05 Desa Rejoyoso  
Kecamatan Bantur Kabupaten Malang

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,

Siti Aisyah

NIM. 21.6.060AJ

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Intensitas Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Hari Ke 1-7 Di Klinik Trimulyo Kabupaten Malang" sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program studi D-IV Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners, M.M., M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr Soepraoen Malang
2. Ina Indriati, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang,
3. Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb selaku penguji I yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga selesai.
4. Nila Widya Keswara, S.ST., M.KM selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga selesai
5. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes selaku pembimbing II dan penguji III yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga selesai
6. Orangtua dan keluargaku atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga skripsi ini selesai pada waktunya
7. Rekan seangkatan dan pihak-pihak yang terkait dan banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan penulis sebagai penyempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembacanya.



Malang,

2022

Peneliti



## ABSTRAK

**Siti Aisyah 2022. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Proses Intesitas Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Hari Ke I - 7 Di Klinik Trimulyo Kabupaten Malang. Skripsi, Program Studi D-IV Kebidanan Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I : Nila Widya Keswara, S.ST., M.KM Pembimbing II Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes.**

Masa nifas merupakan masa yang dilalui oleh setiap wanita setelah melahirkan. Pada masa tersebut dapat terjadi komplikasi persalinan baik secara langsung maupun tidak langsung. Masa nifas ini berlangsung sejak plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran atau 42 hari setelah kelahiran. Ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Sehingga robekan perineum tersebut memerlukan penjahitan yang banyak. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri. Berbagai hal telah dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum setelah melahirkan seperti terapi farmakologi dengan analgetik, maupun terapi nonfarmakologi seperti dibasuh dengan relaksasi, air hangat, penggunaan bantal karet busa berbentuk cincin yang keras serta dengan melakukan senam. Salah satu senam yang dapat dilakukan adalah senam kegel. Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Pre-eksperimental design. Desain ini dikatakan sebagai Pre Eksperimen karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel dependen. Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk One Group Pretest - Posttest yaitu desain yang diobservasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen untuk mengetahui pengaruh Senam Kegel Terhadap Intensitas Nyeri Luka jahitan Perineum Ibu Post Partum Hari Ke 1-7. Tempat pelaksanaan penelitian ini di Klinik Trimulyo Kabupaten Malang. Data khusus responden berisi tentang karakteristik responden yang termasuk dalam variabel. Karakteristik yang dimaksud meliputi teknik senam kegel dalam intensitas nyeri pada ibu post partum. Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisa data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu : a. Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan senam kegel sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (64,7%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang (35,3%) b. Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan perlakuan senam kegel sebagian besar responden tidak mengalami nyeri (52,9%) dan sebagian pada nyeri ringan (35,5%) dan nyeri sedang (11,8%). c. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank didapatkan nilai signifikan pada tingkat nyeri perineum sebesar 0.001 maka dapat disimpulkan, H1 diterima, Artinya yang ada pengaruh metode senam kegel dengan intensitas nyeri.

**Kata Kunci : senam kegel, Proses Intesitas Nyeri Luka Jahitan Perineum, ibu nifas**

## DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN JUDUL ..... i

LEMBAR PERSETUJUAN ..... ii

LEMBAR PENGESAHAN ..... iii

KATA PENGANTAR ..... iv

DAFTAR ISI ..... v

**BAB I PENDAHULUAN** ..... 1

1.1. Latar Belakang ..... 1

1.2. Rumusan Masalah ..... 2

1.3. Tujuan Penelitian ..... 2

1.4. Manfaat Penelitian ..... 2

1.4.1. Manfaat Teoritis ..... 2

1.4.2. Manfaat Praktis ..... 2

**BAB II TINJAUAN TEORI** ..... 3

2.1. Masa Nifas ..... 3

2.1.1. Pengertian Masa Nifas ..... 3

2.1.2. Tahapan Masa Nifas ..... 3

2.1.3. Peran dan Tanggung Jawab Bidan dalam Masa Nifas ..... 4

2.1.4. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas ..... 4

2.1.5. Kebutuhan Dasar Nifas ..... 5

2.1.6. Masalah Ibu Nifas ..... 5

2.2. Nyeri Luka Perineum ..... 6

2.2.1. Pengertian ..... 6

2.2.2. Etiologi ..... 6

2.2.3. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Luka

Perineum ..... 7

2.3.	Jenis - Jenis Ruptur Perineum.....	8
2.4.	Komplikasi Luka Perineum .....	9
2.5.	Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Luka Perineum .....	9
2.6.	Tahapan penyembuhan .....	10
2.7.	Pengurangan Nyeri Perinieum.....	10
2.8.	Senam Kegel.....	12
2.8.1.	Pengertian senam kegel .....	12
2.8.2.	Manfaat Senam Kegel.....	12
2.8.3.	Senam Kegel dalam Masa Nifas.....	13
2.8.4.	Metode Senam Kegel.....	13
2.8.5.	Hubungan Senam Kegel dengan Pengurangan Rasa Nyeri Luka Perineum ibu Post Partum.....	14
2.8.6.	Penilaian Nyeri .....	15
2.9.	Kerangka Konsep.....	16
2.10.	Hipotesis.....	17
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian .....	18
3.2.	Kerangka Kerja .....	18
3.3.	Populasi dan Sample Penelitian .....	19
3.4.	Identifikasi Variabel .....	19
3.5.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	19
3.6.	Definisi Operasional .....	20
3.7.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	20
3.8.	Pengolahan Data dan Analisa Data .....	20
3.9.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
3.10.	Etika Penelitian .....	22

<b>BAB IV</b> .....	56
4.1 Data Umum .....	56
4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan umur .....	57
4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan .....	57
4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan .....	58
4.2 Data khusus .....	59
4.3 Hasil Analisa Bivariat (Uji <i>Wilcoxon</i> ) .....	51
<b>BAB V</b> .....	62
5.1 Pembahasan .....	62
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	64
<b>BAB VI</b> .....	65
6.1 Kesimpulan .....	65
6.2 saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.5 Kerangka Konsep .....	22
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Skripsi
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Observasi
Lampiran 7	Lembar SPO
Lampiran 8	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Pembimbing 2



## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### Arti Lambang :

- % : Persentase
- (...) : Tanda kurung
- ,
- . : Titik
- / : Atau
- :
- ? : Tanda Tanya
- “ : Tanda kutip
- & : Dan

### Arti Singkatan :

- AKI : Angka Kematian Ibu
- Cm : Centimeter
- dkk : dan kawan-kawan
- dr : dokter
- IMD : Inisiasi Menyusui Dini
- ITSK : Institusi, Teknologi, Sains, dan Kesehatan
- Kaprodi : Kepala Program Studi
- KEMENKES : Kementerian Kesehatan
- Kg : Kilogram
- M.Kes : Magister Kesehatan
- MM : Magister Manajemen
- M.PH : *Master of Public Health*
- PP : PostPartum
- SST : Sarjana Sains Terapan
- SOP : Standar Operasional Prosedur



SMPH : Sarjana *Master of Public Health*

