

**PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP SKALA NYERI
LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI SANTOSA
HOSPITAL BANDUNG KOPO**

SKRIPSI



Oleh :

**KARINA NURHARDIANTI PRATIWI
NIM. 512021028**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2023**

**PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP SKALA NYERI
LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI SANTOSA
HOSPITAL BANDUNG KOPO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**KARINA NURHARDIANTI PRATIWI
NIM. 512021028**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

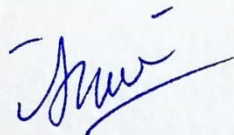
KARINA NURHARDIANTI PRATIWI
NIM. 512021028

**PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP SKALA NYERI LUKA
PERINEUM PADA IBU NIFAS DI SANTOSA
HOSPITAL BANDUNG KOPO**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal 30 Januari 2023

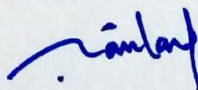
Oleh :

Pembimbing Utama



Asri Troenaasih, Amd.Keb., S.KM., M.KM
NPP. 2007280573021

Pembimbing Pendamping



Nandang Jamiat Nugraha, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom
NIP. 197309142005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP SKALA NYERI LUKA
PERINEUM PADA IBU NIFAS DI SANTOSA
HOSPITAL BANDUNG KOPO**

Disusun Oleh:

**KARINA NURHARDIANTI PRATIWI
NIM. 512021028**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

Hendra Gunawan, S.Pd., M.KM

Penguji II

Ns. Rahmat, M.Kep

Pembimbing Utama

Asri Tresnaasih, Amd.Keb., S.KM., M.KM

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Karina Nurhardianti Pratiwi

NIM : 512021028

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi ini yang berjudul:

“Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Skala Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas di Santosa Hospital Bandung Kopo”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 30 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Karina Nurhardianti Pratiwi

“Allah SWT mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya” (QS. Al-Alaq:5)

*Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu Sudaryani, Bapak Asep Ruhimat
dan Arfan Nur Faeyza yang saya sayangi*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga dapat terselesaikannya penulisan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Skala Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas di Santosa Hospital Bandung Kopo.” Penulisan Skripsi ini dibuat dalam rangka tugas akhir program studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Atas bantuan dari berbagai pihak akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pihak yang telah rela hati membantu penulis dalam menyusun Skripsi ini.

Pertama-tama penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Ns,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan Dosen Pembimbing Pendamping atas semua bimbingan, arahan, serta bantuannya.
4. Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.Kep Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

5. Annisa Ridlayanti, S.Keb.,Bd.,M.Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
6. Asri Tresnaasih, Amd.Keb.,S.KM.,M.KM selaku Dosen Pembimbing Utama atas semua bimbingan, arahan, serta bantuannya.
7. Nurlatifah, SST.,M.Keb selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. dr. H. Rachim Dinata Marsidi, Sp.B,Finac,M.Kes selaku Direktur Utama Santosa Hospital Bandung Kopo.
9. Kedua orang tua tercinta Bapak Asep Ruhimat dan Ibu Sudaryani yang telah memberikan dukungan baik moral maupun spiritual, waktu, perhatian, kasih sayang selama ini. Terima kasih atas segalanya.
10. Putra tercinta Arfan Nur Faeyza atas senyuman, keceriaan, dan semangat setiap harinya.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Besar harapan penulis untuk mendapatkan masukan yang membangun sehingga akan lebih baik dimasa yang akan datang. Semoga ketulusan doa dan seluruh bantuan yang diberikan untuk terselesaikannya Skripsi ini kepada penulis akan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Bandung, Januari 2023

Peneliti

ABSTRAK

Karina Nurhardianti Pratiwi
512021028

PENGARUH *KEGEL EXERCISE* TERHADAP SKALA NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI SANTOSA HOSPITAL BANDUNG KOPO

2023; 57 Halaman; 6 Tabel; 9 Gambar; 12 Lampiran

Jumlah persalinan di Santosa Hospital Bandung Kopo (SHBK) pada tahun 2021 sebanyak 1950 persalinan. Hal tersebut yang membuat peneliti melakukan penelitian di Santosa Hospital Bandung Kopo (SHBK) karena jumlah persalinannya serta lokasi yang berada di perbatasan antara Kota Bandung dan Kabupaten Bandung. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang ibu nifas yang melahirkan secara pervaginam dan mendapat luka perineum menjelaskan bahwa ibu mengalami nyeri yang berakibat cemas untuk mobilisasi, kesulitan dan takut untuk BAK atau BAB bahkan takut untuk sekedar membersihkan kemaluannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi skala nyeri pada ibu nifas dengan luka perineum pada subjek yang diberi perlakuan dan untuk mengetahui pengaruh *kegel exercise* terhadap skala nyeri pada ibu nifas dengan luka perineum. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental one group pretest-posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini ibu nifas lahir pervaginam dengan *ruptur perineum* derajat 2 pada bulan Januari 2023 sebanyak 20 orang. Analisis data menggunakan *Wilcoxon-test*. Hasil yang diperoleh bahwa pemberian *kegel exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri pada ibu nifas dengan luka perineum di Santosa Hospital Bandung Kopo dimana *kegel exercise* dapat mengurangi nyeri luka *perineum*. Disarankan kepada bidan untuk memberikan asuhan kebidanan dengan mengajarkan dan membantu ibu nifas dengan luka perineum dalam melakukan *kegel exercise*.

Kata Kunci : nyeri, nifas, *kegel exercise*
Kepustakaan : 38 sumber (2014-2022)

ABSTRACT

Karina Nurhardianti Pratiwi
512021028

THE EFFECT OF KEGEL EXERCISE ON PERINEAL WOUND PAIN SCALE IN PUBLIC MOTHER AT SANTOSA HOSPITAL BANDUNG KOPO

2023; 57 Pages; 6 Table; 9 Pictures; 12 Appendix

The number of deliveries at Santosa Hospital Bandung Kopo (SHBK) in 2021 is 1950 deliveries. This is what made researchers conduct research at Santosa Hospital Bandung Kopo (SHBK) because the number of deliveries and the location which is on the border between Bandung City and Bandung Regency. Based on interviews conducted by researchers with 10 postpartum women who gave birth vaginally and received perineal wounds, they explained that mothers experience pain which results in anxiety about mobilizing, difficulties and fear of urinating or defecating and even being afraid to just clean their genitals. The purpose of this study was to identify the pain scale in postpartum women with perineal wounds in the treated subjects and to determine the effect of kegel exercise on the pain scale in postpartum women with perineal wounds. This type of quantitative research with the pre-experimental one group pretest-posttest research design. The population of this study were all postpartum mothers. The sample in this study was postpartum women born vaginally with perineal rupture degree 2 in January 2023 as many as 20 people. Data analysis using Wilcoxon-test. The results obtained were that giving Kegel exercise had a significant effect on the pain scale in postpartum women with perineal wounds at Santosa Hospital Bandung Kopo where kegel exercise could reduce perineal wound pain. It is suggested to midwives to provide midwifery care by teaching and helping postpartum women with perineal wounds in doing kegel exercises.

*Keywords : kegel exercise, pain, postpartum,
Literature : 38 sources (2014-2022)*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Sistematika Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Definisi Masa Nifas.....	9
B. Nyeri Luka Perineum.....	9
a. Definisi.....	9
b. Penilaian Intensitas Nyeri	10
c. Faktor Penyebab Ruptur Perineum	12
d. Jenis Ruptur Perineum.....	13
e. Derajat Robekan Perineum	14
C. <i>Kegel Exercise</i>	14
a. Manfaat <i>Kegel Exercise</i>	15
b. Cara <i>Kegel Exercise</i>	16
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Pemikiran	20
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	22

B. Variabel Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Teknik Analisis Data	26
F. Prosedur Penelitian	26
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
H. Etika Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	31
B. Pembahasan.....	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	37
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Hasil Penelitian yang Relevan	18
Tabel 3.1. Definisi Operasional	23
Tabel 4.1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	31
Tabel 4.2. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Paritas.....	31
Tabel 4.3. Distribusi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah <i>Kegel Exercise</i>	32
Tabel 4.4. Hasil Uji <i>Wilcoxon-test Kegel Exercise</i> Terhadap Skala Nyeri.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	10
Gambar 2.2. <i>Visual analog scale (VAS)</i>	12
Gambar 2.3. <i>Face Pain Scale (FPS)</i>	12
Gambar 2.4. Otot Dasar Panggul	14
Gambar 2.5. <i>Kegel Exercise</i> Posisi Berbaring	16
Gambar 2.6. <i>Kegel Exercise</i> Posisi Duduk	17
Gambar 2.7. <i>Kegel Exercise</i> Posisi Berdiri	17
Gambar 2.8. Kerangka Pemikiran	20
Gambar 3.1. Skema Penelitian <i>Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest</i>	22

DAFTAR SINGKATAN

NRS : *Numeric Rating Scale*

VAS : *Visual Analog Scale*

FPS : *Face Pain Scale*

VRS : *Verbal Rating Scale*

AKI : Angka Kematian Ibu

BAB : Buang Air Besar

BAK : Buang Air Kecil

DPJP : Dokter Penanggung Jawab Pasien

SHBK : Santosa Hospital Bandung Kopo

SHBC : Santosa Hospital Bandung Central

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Gambar Penilaian Skala Nyeri NRS
- Lampiran 2. Lembar Observasi
- Lampiran 3. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 4. Lembar Cek Plagiasi
- Lampiran 5. Lembar Bimbingan
- Lampiran 6. *Ethical Approval*
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. *Output Data*
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Pengumpulan Skripsi
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Sidang Skripsi
- Lampiran 11. Formulir Bebas Administrasi Persetujuan Sidang Skripsi
- Lampiran 12. Surat Pernyataan Kesiapan Publikasi Ilmiah

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, M. (2019). Pengaruh *Kegel Exercise* terhadap Kejadian Edema pada Jahitan Perineum Ibu Postpartum. *STIKes Muhammadiyah Palembang*, 7(2).
- Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. (1983). *Obstetri Fisiologi*. Bandung: Eleman.
- Brayshaw, E. (2012). *Senam Hamil dan Nifas: Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC.
- Durahim, D., Awal, M., Anshar, & Islam, F. (2018). Effect Difference of Kegel Exercise and Sough Relaxation Exercise to Decrease Perineum Pain of Post-Partum Mother. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research(IJSBAR)*,37.
<http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied>
- Eid Farrag, R. (2016). Effect Of Postnatal Kegel Exercises on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 5(3), 8.
- Ferinawati, & Marjuani. (2020). The Factors Related To The Occurrence Of Perineal Rupture In Normal Delivery Mothers At BPM Hj. Rosdiana, S.SiT District Of Jeunieb Bireuen Regency. *Universitas Ubudiyah Indonesia*, 6.
- Gustirini, (2019). The Effectiveness of Kegel Exercise for the Acceleration of Perineum Wound Healing on Postpartum Women. *Advances in Health Sciences Research*, volume 27
- Huang, Y., & Chang, K. (2022). *Kegel Exercises*. National Taiwan University.
<https://doi.org/32310358>
- Ibrahim, Faten Elseibey. (2018). Comparison of the Effects of Prenatal Perineal Massage Versus Kegel Exercise on Labor Outcome. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) Volume 7, Issue 3 Ver. III*.
<https://iosrjournals.org>
- Iqbal Mubarak, W., & Chayatin, N. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: EGC.

- Jamiat Nugraha, N. (2022). *Modul Praktikum Keperawatan Gerontik*. Bandung. Universitas 'Aisyiyah Bandung
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Nyeri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022, Desember 13). Hal-hal yang Dapat Terjadi Jika Nyeri Tidak Ditangani dengan Baik. Diperoleh dari <https://yankes.kemkes.go.id>
- Lanto, I. (2021). Pengaruh *Kegel Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Puuwatu Kendari. *Universitas Hasanudin*. <http://repository.unhas.ac.id>
- Mochtar, R. (2013). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Nasution, N. (2011). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin Di RSUD Dr.Pirngadi Medan Periode Januari-Desember 2007. *J Kesehatan*, 2.
- Notoatmodjo, Dr. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nirmal, Pratima. (2022). A Study To Assess The Effectiveness Of Kegel Exercise On Level Of Pain Among The Post-Natal Mothers At Deepak Hospital Jalna, Maharashtra Stat. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR) Vol 9*. <http://.jetir.org>
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care. (2013). Assessment and Management of Pain. *Registered Nurses' Association of Ontario*, 3. www.rnao.ca/bestpractices
- Park, S., Kang, C., Jang, S., & Kim, B. (2013). Effect of Kegel Exercise to Prevent Urinary and Fecal Incontinence in Antenatal and Postnatal Women. *School of Nursing Pai Chai University*. <https://doi.org/10.4040/jkan.2013.43.3.420>.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Research & Development* (2 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif* (3 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Purwati, H. (2018). Influence Of Kegel Exercises on Duration of Healing Perineal to Women Postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12. <https://doi.org/10.29238/kia.v12i2.147>
- Rahmaniar SP, A. (2019). Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. *UMI Medical Journal*, 3. <http://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/umimedicaljournal>
- Rahmawati, Desi. (2022). Analysis of Kegel Gymnastics and Lavender Aromatherapy on Perineal Wound Pain Intensity in Post Partum Mothers, Bujel Village, Mojojoto District, Kediri City. *Open Access Health Scientific Journal Vol 3*. <https://oahsj.org/index.php/oahsj>
- Reeder, S. J. (2012). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga* (18 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Ridlayanti, A. (2011). Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di Rumah Bersalin Afiatun Hasanah Kota Bandung. *Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id>
- Schott, J., & Priest, J. (2012). *Kelas Antenatal* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Shayan, Arezoo. (2020). The Effect of Pelvic Floor Exercises to Episiotomy in Nulliparous Women in Hamadan. *Pajouhan Scientific Journal Vol 18, Issue 2*. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Suherni, S., Rahmawati, A., & Widiasih, H. (2008). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI.
- Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Varney, H., M. Kriebs, & L. Gregor, C. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (4 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC

Waqas. (2020). Effect Of Kegals Exercises On Muscle Strength Of Pelvic Floor Musculature After Episiotomy. *European Journal Of Pharmaceutical And Medical Research*. <https://ejpmr.com>

Yeyeh Rukiyah, A., & Yulianti, Li. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Trans Info Media.

Yulia Fitri, E. (2019). Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2). <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id>