

SOP (*Standard Operasional Prosedure*)

SENAM KEGEL

a. Pengertian

Senam *kegel* adalah latihan yang digunakan untuk memperkuat otot dasar panggul.

b. Tujuan

1. Memperkuat otot-otot yang panggul
2. Dapat mencegah robekan perineumpada ibu nifas
3. Mencegah prolaps uteri atau turunnya Rahim
4. Untuk mengatasi inkontinensia urine
5. Mempermudah persalinan

c. Indikasi

1. Untuk ibu hamil dan bersalin
2. Untuk ibu pasca melahirkan
3. Untuk lansia dengan masalah inkontinensia urine

d. Prosedur

1. Berikan salam, perkenalkan diri dan identitas klien
2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan
3. Berikan kesempatan klien untuk bertanya tentang prosedur
4. Menanyakan kesiapan klien
5. Minta klien mengambil posisi bisa dengan duduk, terlentang ataupun berdiri.
6. Instruksikan klien untuk berkonsentrasi pada otot panggul.
7. Instruksikan klien untuk mengencangkan otot-otot di sekitar anus, dengan cara kaki ditebuk dan mengangkat pantat ditahan 5 sampai 10 detik.
8. Kemudian minta klien merelaksasikan otot-otot secara keseluruhan
9. Ulangi latihan tersebut selama kurang dari 15 menit

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama Lengkap : Bella Fitria Anggraini
2. NIM : B2015021
3. Tanggal Lahir : 18 Januari 1998
4. Tempat Lahir : Karanganyar
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat Rumah
 - a. Dusun : Jegong Rt 01 Rw 06
 - b. Kelurahan : Gedong
 - c. Kecamatan : Karanganyar
 - d. Kabupaten : Karanganyar
 - e. Propinsi : Jawa Tengah
7. Telepon : 087836033636

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan Taman Kanak-Kanak Pertiwi, lulus tahun 2003
2. Pendidikan SD 03 Gedong, lulus tahun 2009
3. Pendidikan SMP N 3 Karanganyar, lulus tahun 2012
4. Pendidikan SMA N 2 Karanganyar, lulus tahun 2015

Surakarta, Juli 2017

Bella Fitria Anggraini

B2015021

Lampiran 27

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

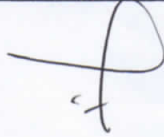


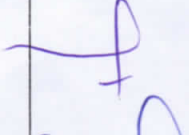


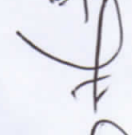

Nama Mahasiswa : BELLA F.A
 NIM : 132015021

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	25 Januari 2018	Konsul Judul "Penerapan seram kayu terhadap penyembuhan luka Perinium pada ibu post partum"	ba - Ada judul	
2.	20 Maret 2018	BAST	4. Hal. cover & laporan 2. Analisa & laporan	
3.	31 Mei 2018	BAST	Per peleca dipulaka.	
4.	7 Mei 2018	BAST BAST	perusa peleca	
5.	14 Mei 2018	BAST BAST	→ Spasi disesuaikan → Revisi tambahan Bastur pusta	
6.	22 Mei 2018	BAST	→ Judula. jgn basy ke peger bahan Ketykat. pegeran/ caku pegeran Csika & Analisa.	
7.	24 Mei 2018	BAST BAST BAST	ACT → Atubh kaity pegeran laka puser laka, Jult.	

Lampiran 27

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI





Nama Mahasiswa : BELLA FITRIA A.
 NIM : 82015021

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
8.	BAB II BAB III 31 Maret 2018	BAB II BAB III	memeriksa judul kembali observasi hasilnya	
9.	09 Juni 2018	BAB II BAB III	Revisi BAB II Revisi	
10.	11 Juni 2018	BAB II BAB III	Ata layak sebagai dat.	
11.	10 Juni 2018	BAB IV	Per	
12.	13 Juni 2018	BAB IV	Per	
13.	16 Juli 2018	BAB IV	Per	
14.	17 Juli 2018	BAB V BAB VI	Ata Per.v.	
15.	18 Juli 2018	BAB VI	Ata	

Lampiran 27

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

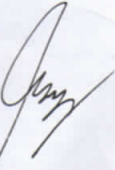
Nama Mahasiswa : BELLA FITRIA A.
 NIM : 132015021

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	24 Januari 2018	Konsultasi judul Penerapan Senam Kegel terhadap Penyembuhan luka Perineum pada Ibu post partum.	1. mengetahui variabel 2. kejujuran 3. konsul minimal 12 kali 4. Menulis Daftar pustaka 5. Perhatikan Jurnal	
2.	Rabu, 14-2-2018.	Konsultasi BAB 1	1. Revisi pendahuluan sesuai EYD.	
3.	Rabu 21-2-2018.	Konsultasi BAB I - BAB II, BAB III	1. Revisi Rumusan masalah BAB 1 2. Melengkapi teori di BAB 2 tentang cara mengukur penerapan yang dilakukan 3. Menulis alat ukur pada Definisi Operasional di BAB 3. 4. Membuat lembar observasi	
4.	Senin, 26-3-2018	Konsultasi. BAB I, BAB II, BAB III. - Mencari Jurnal tentang "Penerapan Senam Kegel terhadap Penyembuhan luka Perineum pada Ibu post partum.	1. Kutipan disesuaikan dengan pedoman dan dicek pada daftar pustaka. 2. Carilah referensi lebih dari 7 untuk Jurnal cari 1 Jurnal untuk referensi nasional 3. Referensi dari buku diambil dengan penulisan secara EYD. 4. Referensi ditelaah terlebih dahulu sebelum ditulis untuk menyesuaikan paragraf yang satu	

LEMBAR KONSULTASI KTI

Nama Mahasiswa : BELLA FITRIA A.





NIM : B2015021

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
5.	Kamis, 3 Mei 2018.	Konsultasi BAB 1, 2, 3.	<p>dengan yang lainnya.</p> <p>5. Bulat daftar pustaka sesuai kutipan cek dengan pedoman.</p> <p>6. merapikan penulisan per paragraf seperti dalam buku panduan hal. 51.</p> <p>7. Sebuah karya ilmiah akan dicatatkan bagus terdapat konsistensi dari judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat.</p> <p>8. Pada pembuatan latar belakang cari data-data untuk menunjang latar belakang jika perlu dibuat grafik.</p> <p>9. pembuatan DA mencantumkan referensi jurnal/buku dan sebagai acuan pedoman pembuatan BAB lembar observasi.</p> <p>10. Pentingnya Latar belakang wajib mencantumkan studi pendahuluan</p> <p>1. Detiln Latar belakang ada hasil penelitian yang sesuai variabel</p> <p>2. DA harus sesuai BAB 2</p> <p>3. Lembar observasi. Prosedur protap senam kegel.</p>	

Lampiran 27

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

Nama Mahasiswa : BELLA FITRIA-A.
 NIM : B2015021.

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
6.	Rabu, 9 Mei 2018.	BAB 1, 2, 3	1. Lembar observasi prosedur protap seperti prosedur tindakan. seperti ujian 2. Lembar observasi tindakan harus sama jumlahnya. 3. Daftar pustaka. cara penulisan nama ke dua dan seterusnya dalam jurnal.	
7.	Rabu, 27 Mei 2018.	BAB 1, 2, 3.	1. Prosedur protap semam kegel. 2.	
8.	senin, 28 Mei 2018	Konsultasi BAB 1, 2, 3.	1. persiapan pengambilan data, harus mengambil sampel terlebih dahulu, melakukan observasi. 2. Daftar pustaka. 3. Revisi kutipan dan Daftar pustaka.	
9.	Rabu, 30 Mei 2018.	BAB 1, 2, 3. Baca penulisan dari paragraf ke paragraf ushakan Untuk mengetahui pemahaman yang ditulis. Agar tidak menimbulkan	Aee	

Lembar Observasi

Penyembuhan Luka Perineum

Ny. R.

Tanggal	12-06-18		13-06-18		14-06-18		15-06-18		16-06-18		17-06-18		18-06-18	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Keadaan luka														
a. Kering														
b. Basah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Perineum														
a. Menutup														
b. Membuka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tanda-tanda infeksi														
a. Kemerahan	✓	✓												
b. Nyeri	✓	✓												
c. Panas														
d. Edema														
e. Fungsio laesa														

TDM

BIDAN

MILAN MURAHANINGTIAS, AMd.KEK
 NIP. 197003020110001001
 Pungkyan No. 22/11
 Singaperbangsa, Kartasura

Lembar Observasi

Penyembuhan Luka Perineum




Ay. A.

Tanggal	17-06-18		18-06-18		19-06-18		20-06-18		21-06-18		22-06-18		23-06-18	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Keadaan luka														
a. Kering	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
b. Basah		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓
Perineum														
a. Menutup														
b. Membuka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tanda-tanda infeksi														
a. Kemerahan	✓	✓												
b. Nyeri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
c. Panas														
d. Edema														
e. Fungsi laesa														

Lampiran 27

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI



Nama Mahasiswa : BELLA FITRIA A.
 NIM : B2015021.

No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
10.	Sabtu, 30 Juni 2018.	banyak pertanyaan dan beda persepsi. Konsul BAB 4 dan 5.	1. Siapkan jurnal min. 5 yang mempunyai korelasi dgn tema yang diambil. 2. antara responden 1 dan responden 2 dipisah. (Tabel). 3. Menaruh referensi di pembahasan ke daftar pustaka.	
11.	Rabu, 04 Juli 2018.	Konsul BAB 4 dan BAB 5.	1. Penulisan 2. Revisi pembahasan sebelum dan setelah ditambah teori - Sebelum ditambah teori penyembuhan luka secara fisiologi. - setelah ditambah teori manfaat sendi kegel dikupas lagi.	
12.	Rabu, 11 Juli 2018.	Konsul BAB 4 dan BAB 5.	1. Keterbatasan. dibuat dari kesulitan pada saat menjambil responden dan kesulitan dalam penelitian. 2. Menaruh referensi di pembahasan ke daftar pustaka.	

Lampiran 27

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL / SKRIPSI

Nama Mahasiswa : BELLA F.A.
 NIM : B2015021

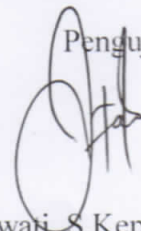
No	Tanggal	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
13.	Jum'at, 13 Juli 2018.	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5.	1. 19 referensi : 8 jurnal dan 11 buku. 2. angumkan pembimbing menambahkan referensi yg terkait dengan judul / variabel yang diambil. Usahakan untuk mengambil jurnal sesuai dgn judul minimal 7. 3. ACC bab 4 & 5.	
14.	Rabu, 18 Juli 2018.		Persiapan ujian. - Perlengkapan lampiran KTI. Ace KTI Lanjutkan ujian Kelayar yg lebih baik	

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.			Penulisan abstrak, gelar	
2.		BAB 3	Kriteria inklusi ditambahi “persalinan primipara”	
3.			Penulisan daftar pustaka	
4.			SOP senam kegel	

Surakarta, 25 Juli 2018

Penguji



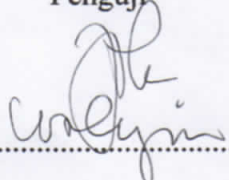
Siti Fatmawati, S.Kep. Ns, M. Kep

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.			Judul dalam bahasa asing harus miring	
2.			Pengantaran dalam Gelar.	
3.		BAB 5.	Kesimpulan yang ketiga.	

Surakarta, 25 Juli 2018

Penguji


(.....)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Ketingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari. Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id

• email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 3149/C.5-PN/MHN/2018

9 Rajab 1439 H

Lampiran : -

26 Maret 2018 M

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada : Yth. Bidan Wulan

di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di BPM Wulan.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Bella Fitria Anggraini

NIM : B2015021

Program Studi : DIII Keperawatan

Judul KTI : Penerapan Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perinium pada Ibu Post Partum

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIK. 35.07.05



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STIKES 'AISYIAH SURAKARTA**

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan
Jebres, Surakarta Telp. 631141

Kampus II : Jl. Kapulogo 03 Griyan, Pajang, Laweyan,
Surakarta, Telp. 711270

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa saya

Nama : Bella Fitria Anggraini

NIM : B2015021

Kelas : VI A

Prodi : DIII Keperawatan

Telah melakukan tindakan keperawatan dan pengambilan kasus Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal di BPM Wulan Kartosuro"

Demikian surat ini dibuat dengan benar, untuk dapat digunakan dan dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Kartosuro, 23 Juni 2018

Mengetahui

BPM Wulan

Wulan Mardikaningtyas, Amd.Keb

Mahasiswa

BIDAN
WULAN MARDIKANINGTYAS, Amd.ke
Purabaya Rr. 22 / 1
Singosari, Kartasura

Bella Fitria Anggraini

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : Ny. A

Usia : 25 Tahun

Alamat : Perum Perhutani, Kartosuro

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden penelitian yang berjudul **“PENERAPAN SENAM KEGEL TERHADAP WAKTU PENYEMBUHAN LUKA PARINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPM WULAN”** yang akan dilakukan oleh Bella Fitria Angraini mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) * Aisyiyah Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kartosuro, Juni 2018

Yang menyatakan



(Ny. A)

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : Ny. R

Usia : 26 Tahun

Alamat : Tegal, Kartosuro

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden penelitian yang berjudul **“PENERAPAN SENAM KEGEL TERHADAP WAKTU PENYEMBUHAN LUKA PARINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPM WULAN”** yang akan dilakukan oleh Bella Fitria Anggraini mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Aisyiyah Surakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kartosuro, Juni 2018

Yang menyatakan


(Ny. R)