



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *KEGEL EXERCISE* PADA MASALAH KEPERAWATAN
RETENSI URIN IBU POST PARTUM SPONTAN DI RUANG MAWAR
RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Berlian Zahra Jelita, S.Kep
NIM 25.0103.1057

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI *KEGEL EXERCISE* PADA MASALAH KEPERAWATAN
RETENSI URIN IBU POST PARTUM SPONTAN DI RUANG MAWAR
RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

Berlian Zahra Jelita, S.Kep
NIM 25.0103.1057

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

SURAT PERNYATAAN



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: fikes@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Berlian Zahra Jelita
NIM : 2501031057
Tempat, tanggal lahir : Jember 17 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Krajan Wetan, Desa Tanjungrejo RT/RW: 010/004 Kec. Wuluhan
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

IMPLEMENTASI KEGEL EXERCISE PADA MASALAH KEPERAWATAN RISIKO RETENSI URIN IBU POST PARTUM SPONTAN DI RUANG VK MAWAR RSUD. Dr.H. KOESNADI BONDOWOSO

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 2026
Yang Membuat Pernyataan,

(Berlian Zahra Jelita)
NIM. 2501031057

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI *KEGEL EXERCISE* PADA MASALAH KEPERAWATAN RETENSI URIN IBU POST PARTUM SPONTAN DI RUANG MAWAR RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWO

Oleh:
Berlian Zahra Jelita, S.Kep
NIM 25.0103.1057

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, 19 Juni 2026
Pembimbing,


Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI *KEGEL EXERCISE* PADA MASALAH KEPERAWATAN RETENSI URIN IBU POST PARTUM SPONTAN DI RUANG MAWAR RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWO

Oleh:
Berlian Zahra Jelita, S.Kep
NIM 25.0103.1057

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 14 Juli 2026

Penguji

1. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes. (.....)
NIP. 19720626 200501 2001
2. Penguji II : Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. (.....)
NPK. 1988092511703822
3. Penguji III : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat (.....)
NIP. 197012132005012001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

(Ns.Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NPK. 19880303 1 1703821

LEMBAR PENGUJI

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 14 Juli 2026

Penguji I

(Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes.)

NIP. 19720626 200501 2001

Penguji II

(Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.)

NPK. 1988092511703822

Penguji III

(Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat)

NIP. 197012132005012001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Tiada lembar KIA yang paling indah dalam laporan ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim KIA ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu saya tercinta sekaligus orang yang paling berjasa dalam perjalanan pendidikan ku yaitu ibu LESTARI HANDAYANI. Orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terimakasih untuk semuanya berkat do'a yang selalu beliau panjatkan untuk penulis agar menjadi orang yang sehat, Sholehah, sukses serta perjuangan mereka yang tak kenal lelah demi kesuksesan saya, berkat dukungan beliau saya bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, sebagai tanda bakti dan hormat serta rasa terimakasih yang tak terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tak terhingga yang hanya aku balas dengan selembarnya kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.
2. Saudara-Saudari kandung tercinta KAREN NABILA PASHA dan FERDINAN JANUAR YULISTIAN terimakasih atas segala doa, motivasi, semangat, dan canda tawa yang telah diberikan kepada saya, sehingga saya berhasil menyelesaikan KIA ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini dengan judul “Implementasi *Kegel Exercise* pada Masalah Keperawatan Retensi Urin Ibu Post Partum Spontan di Ruang Mawar RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso”.

Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan karya ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

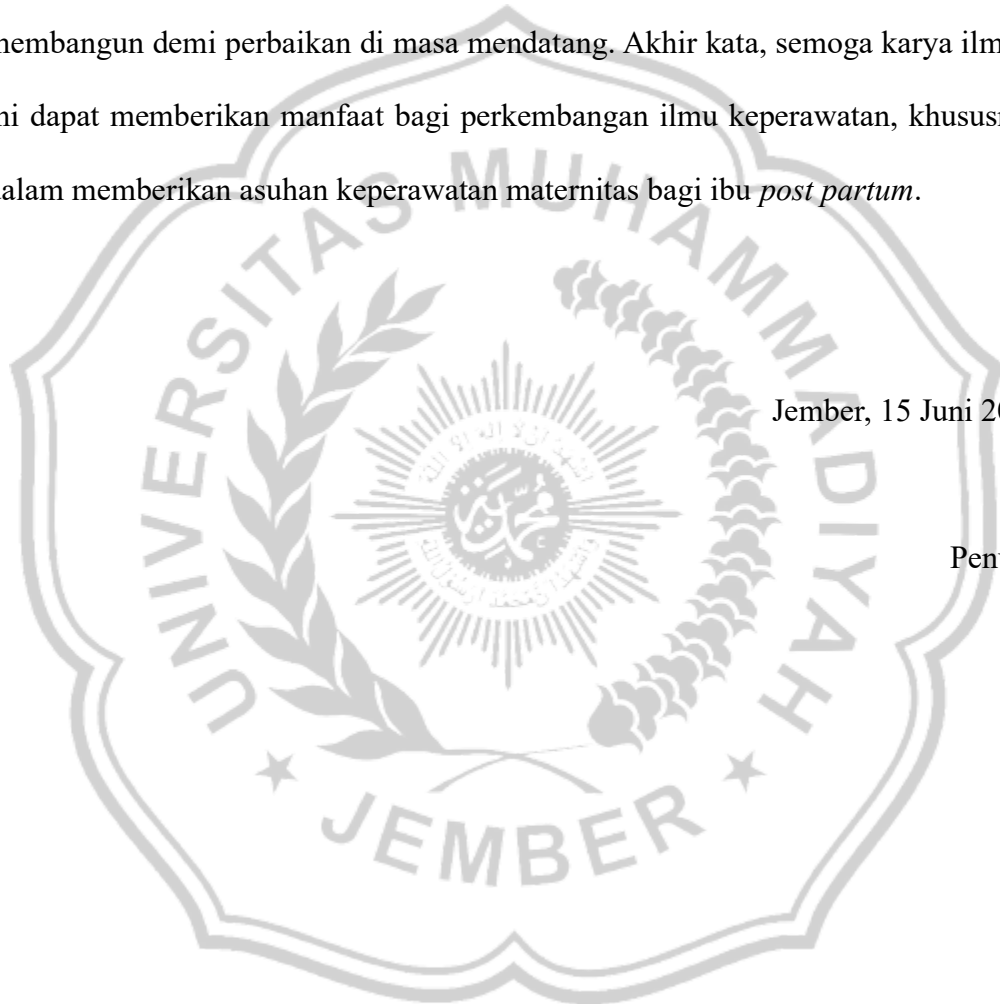
1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriyani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar memberikan arahan, saran, dan bimbingan yang sangat berharga dalam penyempurnaan karya ilmiah ini
4. Direktur RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso beserta staf, khususnya tenaga kesehatan di Ruang Mawar yang telah memberikan izin dan bantuan dalam proses pengambilan data serta implementasi keperawatan
5. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan moril maupun materil selama masa pendidikan

6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember yang telah berjuang bersama dan memberikan semangat dalam penyelesaian karya ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan maternitas bagi ibu *post partum*.

Jember, 15 Juni 2026

Penulis



MOTTO

“Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah”

(buya hamka)

“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Al-Insyirah 94:8)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.”

(Al-Baqarah 2:286)

“Setiap tetesan keringat ibuku adalah ribuan langkahku untuk maju”



DAFTAR ISI

COVER	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
LEMBAR PENGUJI.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan.....	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	4
1.5 Manfaat.....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Tinjauan Pustaka	7
2.1.1 Konsep Post Partum Spontan	7
2.1.2 Konsep Retensi Urin	17
2.1.3 Konsep <i>Kegel Exercise</i>	19
2.1.4 Konsep Asuhan Keperawatan	21
2.2 Keaslian Penelitian.....	24
BAB 3 METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Subjek Penelitian.....	27

3.3 Fokus Penelitian	27
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.5 Instrumen Penelitian.....	28
3.6 Metode Pengumpulan Data	29
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data	29
3.8 Etik Penelitian	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Data Umum	31
4.1.1 Gambaran lokasi pengambilan data	31
4.1.2 Pengkajian.....	31
4.2 Data Khusus	34
4.2.1 Menganalisis Masalah Keperawatan Retensi Urin pada Ibu Post Partum Spontan.....	34
4.2.2 Menggambarkan Implementasi <i>Kegel Exercise</i> pada Ibu Post Partum Spontan	35
4.2.3 Menganalisis Implementasi <i>Kegel Exercise</i> Pada Masalah Keperawatan Retensi Urin Pada Ibu Post Partum Spontan	39
4.3 Pembahasan.....	39
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 2 Keaslian Penelitian Terkait <i>Kegel Exercise</i>	24
Tabel 4. 1 Hasil Pengkajian Identitas Pasien	31
Tabel 4. 2 Hasil Pengkajian Riwayat Kesehatan Pasien	32
Tabel 4. 3 Hasil Pengkajian Pemeriksaan Fisik Pasien.....	33
Tabel 4. 4 Analisis Masalah Keperawatan Retensi Urin Pada Ibu Post Partum Spontan.....	34
Tabel 4. 5 Gambaran Implementasi <i>Kegel Exercise</i> pada Ibu Post Partum Spontan	35
Tabel 4. 6 Indikator Klinis Sebelum dan Sesudah Implementasi <i>Kegel Exercise</i> . 38	
Tabel 4. 7 Analisis Implementasi <i>Kegel Exercise</i> Pada Masalah Keperawatan Retensi Urin Pada Ibu Post Partum Spontan.....	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Anatomi Pelvis	8
Gambar 1. 2 Tahap Pengeluaran Plasenta	8



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP <i>Kegel Exercise</i>	52
Lampiran 2 Lembar Persetujuan	54
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	55
Lampiran 4 Dokumentasi.....	56
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....	57

