



SOP KEGEL EXERCISE

	KEGEL EXERCISE
DEFINISI	Latihan otot panggul (<i>Kegel exercise</i>) pada ibu pasca-persalinan adalah suatu intervensi keperawatan non-farmakologis berupa latihan kontraksi aktif dan relaksasi secara sadar serta berulang pada otot-otot dasar panggul, khususnya otot <i>pubokoksigeus</i> (PC) ^{1, 2} .
TUJUAN	1. Meningkatkan tonus, kekuatan, dan daya tahan otot dasar panggul pasca-melahirkan spontan 2. Mencegah dan mengatasi masalah gangguan eliminasi urin, khususnya retensi urin dan inkontinensia urin pasca-persalinan³ 3. Merangsang sirkulasi darah lokal di area panggul dan perineum guna mempercepat penyerapan edema uretra dan penyembuhan luka episiotomi/robekan jalan lahir 4. Mengembalikan sensitivitas reseptor regang (<i>stretch receptors</i>) kandung kemih dan mengoptimalkan kembali refleks kontraksi otot detrusor⁴
INDIKASI	Semua ibu pasca-persalinan spontan pervaginam yang berada pada fase Kala IV (2 jam pertama <i>post partum</i>) hingga masa nifas.
KONTRAINDIKASI	Ibu <i>post partum</i> yang mengalami perdarahan hebat pasca-persalinan (<i>Postpartum Hemorrhage/PPH</i>) aktif atau kondisi hemodinamik tidak stabil. Ibu dengan robekan perineum derajat berat (derajat 3 atau 4) yang belum dijahit atau mengalami komplikasi infeksi lokal parah (ditunda hingga kondisi luka akut stabil) ⁵
PERSIAPAN	1. Mempelajari rekam medis pasien 2. Mencuci tangan 6 langkah. 3. Menyiapkan lingkungan, menjaga privasi
PROSEDUR	Fase Orientasi 1. Posisikan ibu telentang dengan lutut ditekuk (<i>dorsal recumbent</i>). 2. Rilekskan otot perut, paha, dan bokong (jangan ikut berkontraksi). 3. Edukasi otot target dengan gerakan seperti menahan kencing/kentut. Fase Kerja 4. Jepit dan remas otot dasar panggul ke arah dalam secara kuat. 5. Tahan kontraksi selama 5 detik (hitung 1 sampai 5).

	6. Bernapas normal dan jangan menahan napas. Fase Terminasi 7. Lepaskan jepitan otot secara perlahan hingga rileks sempurna. Istirahatkan otot selama 5 detik. 8. Ulangi siklus kontraksi-relaksasi ini sebanyak 10–15 kali.
HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN	Pastikan pasien tidak melakukan kesalahan umum berupa mengontraksikan otot dinding perut (abdomen), otot paha, atau otot gluteus (bokong) dan ingatkan untuk tidak menahan napas (<i>Valsava manuver</i>) saat menjepit otot panggul⁶
REFERENSI	1. Ummah SN, Rahmawati NA, Yulianti A. The Effect of Kegel Exercise on Pelvic Floor Muscle Endurance in Postpartum Mothers with Spontaneous Birth with Perineal Tears. <i>J Kesehat.</i> 2024;17(3):301–7. 2. Maula LN, Yunita A, Setyadi AW. Pengaruh Latihan Senam Kegel terhadap Frekuensi Berkemih pada Inkontinensia Urine Lanjut Usia (Lansia). <i>Napande J Bidan.</i> 2024;1(3):38–46. 3. Mahardika DRN, Rahmanto S. Efektivitas Kegel Exercise dalam Penguatan Otot Panggul dan Memperlancar Proses Mengejan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kedungkandang. <i>J Pengabd Masy Bangsa.</i> 2025;3(9):4537–43. 4. Nurrohmah A, Tri Susilowati, Annisa Andriani. Latihan Kegel Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. <i>GEMASSIKA J Pengabd Kpd Masy.</i> 2024;8(2):99–105. 5. Hayati NM, Rahmawati NA, Praselia A, Ronawati DD. Edukasi Latihan Kegel Untuk Mencegah Inkontinensia Urin Pada Wanita dengan Riwayat Persalinan Spontan di Posyandu Mawar 5 Dusun Ketohan Kecamatan Dau Kabupaten Malang. <i>JGEN J Pengabd Kpd Masy.</i> 2024;2:419–24. 6. Melania E. Efektifitas Kegel Exercise Terhadap Pencegahan Inkontinensia Urin Pada Ibu Postpartum Pervaginam Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar. <i>J Abdimas Jatibara.</i> 2022.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya yang tersebut diatas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul " Implementasi *Kegel Exercise* pada Masalah Keperawatan Retensi Urin Ibu Post Partum Spontan di Ruang Mawar RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso".

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahani, dan menerima bahwa :

1. Saya memberikan informasi yang sejujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya dokumentasi selama peneltian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya murni bersedia untuk mengikuti penelitian.

Bondowoso, 202

Partisipan

(.....)

LEMBAR OBSERVASI

Implementasi *Kegel Exercise* pada Masalah Keperawatan Retensi Urin Ibu Post Partum Spontan di Ruang Mawar RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.

Nama (inisial) Responden / Umur :

Alamat :

Petunjuk!

Coret pada bagian pre-post latihan dengan menyisakan 1 jawaban saja sesuai kondisi pasien.

No.	Parameter	Pre Latihan	Post Latihan
1	Sensasi desakan berkemih	Ada/Tidak	Ada/Tidak
2	Kondisi suprapubik (palpasi)	Distensi/Normal	Distensi/Normal
3	Suara kandung kemih (perkusi)	Pekak/Timpani(kosong)	Pekak/Timpani(kosong)
4	Kemampuan miksi	Lancar/Menetes/Belum	Lancar/Menetes/Belum
5	Volume urin yang keluar	 cc	 cc

Catatan tambahan:

Lampiran 4 Dokumentasi

DOKUMENTASI

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmujember.ac.id> email : kantorpusat@unmujember.ac.idLEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Berlian Zahra Jelita, S.Kep
 NIM : 2501031057
 Prodi : Profesi Ners
 Nama Pembimbing 1 : Dr. Ns. Awatiful Azza.,
 M.Kep.,Sp.Kep.,Kep.Mat.
 Judul : Implementasi Kegel Exercise Pada Masalah Keperawatan Risiko Retensi Urin
 Ibu Post Partum Spontan Di Ruang Vk Mawar Rusd Dr. H. Koesnadi Bondowoso

No	Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf
1	01 Mei 2024	konsultasi judul 1	/
2	20 Mei 2024	konsultasi judul 2	/
3	25 Mei 2024	konsul BAB 2.2.	/
4	05 Juni 2024	konsul BAB 2.2.3 "bagian BAB 1 dan 5"	/
5	08 Juni 2024	konsul BAB 1 dan 5	/
6	17 Juni 2024	konsul BAB 1 dan 5	/
7	18 Juni 2024	konsul BAB 1 dan 5	/
8	18 Juni 2024	/	/
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			