

**PENERAPAN SENAM KEGEL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



TALITHA AGRIPINA SALSABILLA

10121042

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN SENAM KEGEL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



UNIVERSITAS BTP

TALITHA AGRIPINA SALSABILLA

10121042

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM KEGEL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA

Talitha Agripina Salsabilla

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dimulai dengan pembuahan, berlangsung sekitar 39-40 minggu, dan dibagi menjadi tiga trimester. Selama kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester III. Salah satu masalah yang umum dialami pada trimester III adalah inkontinensia urin, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Senam Kegel merupakan latihan yang dilakukan untuk mengencangkan otot-otot sekitar meatus uretra hingga ke otot-otot sekitar rectum. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui penerapan senam Kegel pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Desain penelitian adalah dengan pendekatan studi kasus, subyek berjumlah 2 ibu hamil dengan kasus yang sama sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilakukan selama 3 hari. Instrumen studi kasus menggunakan SOP senam Kegel. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan pemeriksaan fisik. Analisis data berupa deskriptif naratif. Hasil studi kasus ini adalah sebelum dilakukan senam Kegel pada kedua subyek didapatkan hasil, distensi kandung kemih meningkat, nocturia meningkat, enuresis meningkat, frekuensi berkemih memburuk. Setelah dilakukan senam Kegel didapatkan hasil distensi kandung kemih menurun, nocturia menurun, enuresis menurun, frekuensi berkemih menurun. Kesimpulan dari studi kasus ini terdapat perubahan setelah dilakukan penerapan senam Kegel yaitu pola kebiasaan buang air kecil membaik. Disarankan untuk ibu hamil dapat melakukan senam Kegel secara teratur dan mandiri.

Kata Kunci : Inkontinensia Urin, Kehamilan, Senam Kegel

ABSTRACT

*Pregnancy is a physiological process that begins with conception, lasts about 39-40 weeks, and is divided into trimesters III. During pregnancy, the mother experiences various physiological and psychological changes that can cause discomfort, especially in trimester III. One of the common problems experienced in trimester III is urinary incontinence, which can affect the quality of life of pregnant women. Kegel exercise is carried out to tighten the muscles around the urethra meatus to the muscles around the rectum. The purpose was this case study is to determine the application of Kegel exercise in pregnant women in trimester III in the Area of Kahuripan Health Center, Tasikmalaya City. The research design was a case study approach, the subjects were 2 pregnant women with the same case according to the inclusion and exclusion criteria. Data collection technique was carried out for 3 days. The case study instrument used the Kegel exercise SOP. Data collection used interviews and physical examinations. Data analysis was in the form of a narrative description. The results showed that before Kegel exercises were performed on both subjects, bladder distension increased, nocturia increased, enuresis increased, and urinary frequency worsened. After performing Kegel exercises, bladder distension decreased, nocturia decreased, enuresis decreased, and urinary frequency decreased. **The conclusion is that there are changes after the implementation of Kegel exercise namely urination habits pattern improve. It's recommended that the pregnant women perform Kegel exercise routinely and independently.***

Keyword : Kegel Exercise, Pregnancy, Urinary Incontinence