

## LAMPIRAN

*Lampiran 1*

### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

---

Judul : Penerapan Senam Kegel Dalam Upaya Percepatan Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal

Penulis : Fitri Nur Destiyana

NIM : P17320321017

No. Hp : 0895320985017

Saya mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus untuk mengetahui Penerapan Senam Kegel Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal di Praktik Bersama Bidan Euis Yani Katulampa Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan, responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, .....2024

Penulis

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
**(INFORMED CONSENT)**

---

Judul : Penerapan Senam Kegel Dalam Upaya Percepatan Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal

Penulis : Fitri Nur Destiyana

NIM : P17320321017

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Usia :

Alamat :

Saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus pada ibu postpartum.

Setelah saya diberitahukan bahwa partisipasi atau penolakan ini tidak merugikan saya dan saya mengerti bahwa tujuan dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi saya maupun bagi dunia kesehatan. Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Bogor,.....2024

Peneliti

Responden

(Fitri Nur Destiyana)

(.....)

## KUESIONER

### LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN

Diharapkan responden mengisi lembar kuesioner ini dengan jujur, tanpa paksaan dan tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang diberikan akan diterima dan tidak ada jawaban yang benar atau salah. Diharapkan responden mengisi dengan sungguh-sungguh guna menunjang keberhasilan dalam penelitian yang dilakukan. Jawaban responden akan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti.

Berikut cara pengisian dalam kuesioner ini, yaitu :



1. Jawablah dengan jujur, tanpa paksaan dan tidak dalam keadaan tertekan.
1. Berilah tanda checklist (√) sesuai dengan jawaban anda pada kolom/tempat yang telah disediakan.

Identitas Responden :

- Nama : \_\_\_\_\_
- Usia : \_\_\_\_\_
- Suku : \_\_\_\_\_
- Pendidikan : ( ) SD ( ) SMP ( ) SMA ( ) Perguruan Tinggi
- Pekerjaan : ( ) Tidak Bekerja  
( ) Bekerja :.....
- Riwayat Paritas : ( ) Primipara  
( ) Multipara  
( ) Grandemultipara

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

### SENAM KEGEL

	POLTEKKES KEMENKES BANDUNG	
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM KEGEL	
<b>Pengertian</b>	Latihan yang dilakukan dengan mengencangkan otot-otot dasar panggul seperti sensasi ingin berkemih lalu dilemaskan kembali dalam hitungan 5-10 detik.	
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat membantu mengencangkan organ reproduksi setelah melahirkan.</li> <li>2. Dapat mempercepat involusi uterus dan mencegah subinvolusi.</li> </ol>	
<b>Persiapan Alat</b>	Matras/karpet/tempat tidur	
<b>Persiapan Pasien</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Informed consent</i> dengan responden tentang pelaksanaan senam kegel</li> <li>2. Ruang dan tempat dilaksanakan senam kegel nyaman dan bersih.</li> <li>3. Meminta klien untuk buang air kecil terlebih dahulu</li> </ol>	
<b>Prosedur Kerja</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap Pra Interaksi               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siapkan alat</li> <li>- Cek status klien</li> </ul> </li> <li>2. Tahap Orientasi               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berikan salam</li> <li>- Jelaskan tujuan, prosedur, dan kontrak waktu.</li> </ul> </li> </ol>	

- Berikan kesempatan pada klien untuk bertanya sebelum tindakan dimulai.
- Jaga privasi klien.

### 3. Tahap Kerja

- Minta klien untuk berbaring terlentang atau duduk.
- Mengenalkan klien pada organ panggul dan otot-otot panggul.
- Mengajarkan klien untuk menahan sensasi ingin buang air kecil dengan merapatkan liang vagina dan anus, serta menarik otot perut dan menahan napas.
- Minta klien untuk melakukan kontraksi otot dasar panggul (tahan selama 5 detik) dan kemudian melepaskan (melemaskan kembali otot panggul bawah selama 3 detik), mengulangi ini sebanyak 4-5 kali dan meningkatkan durasi menjadi 5-10 detik.
- Minta klien untuk melakukan kontraksi otot dasar panggul kontraksi otot panggul, vagina, dan anus (tahan selama 8 hitungan) dan kemudian melepaskan, mengulangi gerakan ini hingga 2x8 hitungan.
- Minta klien untuk berbaring dengan lengan disamping tubuh dan membawa lutut ke atas dalam posisi menyatu. Angkat panggul tahan 8-10 detik. Lalu melepaskan. Ulangi Gerakan ini 4-5 kali.
- Minta klien untuk duduk dengan badan bertumpu pada kedua tangan, kepala menghadap ke atas. Melakukan kontraksi otot panggul, kemudian melepaskan, mengatur napas, dan mengulangi gerakan hingga 2x8 hitungan.

	<p>4. Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluasi perasaan klien</li><li>- Lakukan kontrak senam kegel selanjutnya</li><li>- Sampaikan salam</li><li>- Dokumentasi hasil kegiatan</li></ul>
--	--

Sumber : (Ashriady, 2022)

**LEMBAR CHECKLIST****SENAM KEGEL**

Nama Responden :

Hari/tanggal :

No	Kegiatan	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Klien buang air kecil terlebih dahulu sebelum dilakukan senam.		
2	Klien memahami instruksi untuk menahan sensasi ingin buang air kecil dengan merapatkan liang vagina dan dubur, serta menarik otot perut dan menahan napas.		
3	Klien melakukan kontraksi otot dasar panggul dan menahannya selama 5 detik kemudian melemaskan kembali otot panggul bawah selama 3 detik.  (Mengulang 4-5 kali)		
4	Klien melakukan mengencangkan otot panggul, vagina, dan anus menahannya selama 8 detik dan kemudian melepaskan, mengulangi gerakan ini hingga 2 kali.		
5	Klien berbaring dengan lengan disamping tubuh, membawa lutut ke atas dalam posisi menyatu. Dan angkat panggul tahan 8-10 detik. Lalu melepaskannya.  (Mengulang 4-5 kali)		
6	Klien duduk dengan badan bertumpu pada kedua tangan, kepala menghadap ke atas, mengencangkan otot panggul, kemudian melepaskan, mengatur napas, dan mengulangi gerakan hingga 2x8 hitungan.		



**LEMBAR OBSERVASI**  
**PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI**

Inisial Responden	Tinggi Fundus Uteri						
	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7

Keterangan :

H1 : Tinggi Fundus Uteri hari pertama

H2 : Tinggi Fundus Uteri hari kedua

H3 : Tinggi Fundus Uteri hari ketiga

H4 : Tinggi Fundus Uteri hari keempat

H5 : Tinggi Fundus Uteri hari kelima

H6 : Tinggi Fundus Uteri hari keenam

H7 : Tinggi Fundus Uteri hari ketujuh

**LEMBAR OBSERVASI**  
**PENGELUARAN LOCHEA**

---

---

Inisial Responden	Pengeluaran Lochea						
	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7

Keterangan :

H1 : Lochea hari pertama

H2 : Lochea hari kedua

H3 : Lochea hari ketiga

H4 : Lochea hari keempat

H5 : Lochea hari kelima

H6 : Lochea hari keenam

H7 : Lochea hari ketujuh

**Dokumentasi Kegiatan**

