

**PENATALAKSANAAN *KEGEL EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT DASAR PANGGUL PADA *POST PARTUM***

KARYA TULIS ILMIAH



Exaudia Domini Bawole

18163010

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN KTI

“ Penatalaksanaan *Kegel Exercise* Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Pada *Post Partum* “

Nama : Exaudia Domini Bawole
NIM : 18163010
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : DIII Fisioterapi

Menyetujui,
Tomohon, 14 Juni 2019

Pembimbing



Novtivyas M. Pombu, SST.Ft., M.Fis.

NIDN. 0918119103

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.

NIDN. 0923068401

Filly Mamuaja, SST.Ft., M.Kes.

NIDN. 0920028103

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**“Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Pasca Stroke Dengan Metode
Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Dalam Meningkatkan Kekuatan
Otot Ekstremitas Atas”**


Yang disusun dan diajukan oleh:

Damiana Kelian

18163013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Karya Tulus Ilmiah
pada tanggal 19 juni 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

TIM PENGUJI



Dosen Penguji 1

: Rolly T. Londok, SMPH., RPT.

Dosen penguji 2

: Martinus Geneo, S.Kep, Ns., M.Kes.

Dosen Penguji 3

: Joanne Ingrid Robot, S.Ft., Physio, M.Fis.

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado

Ketua program studi Fisioterapi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado

Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes
NIDN. 0923068401


Filly Mamuaja, SST.Ft., M.Kes
NIDN. 0920028103

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Exaudia Domini Bawole

NIM : 16018

Menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini adalah benar-benar merupakan hasil karya dan studi kasus saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain.
2. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagian atau keseluruhan Karya Tulis Ilmiah ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Tomohon, 14 Juni 2019

Yang membuat pernyataan,



Exaudia Domini Bawole

PERSEMBAHAN

Segala pujian, syukur dan hormat ku persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang maha kuasa, berkat, cinta, rahmat, detak jantung, denyut nadi, nafas dan putaran roda kehidupan yang diberikan-Nya hingga saat ini saya dapat mempersembahkan Karya Tulis Ilmiah ini kepada orang-orang tersayang :

1. Kedua orang tuaku (Pdt. Fredrik Bawole dan Ny. Johanna Kawenggo) tercinta, yang tak pernah lelah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, serta memberi dukungan, perjuangan, motivasi dan pengorbanan dalam hidup ini. Terima kasih buat Papa dan Mama.
2. Kakak-kakak dan ponakan-ponakan ku, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda, tawa dan kasih sayang. Terima kasih untuk kalian.
3. Saudara terkasih (Pratu Anton Viktor Suarubun), yang selalu menyemangatiku, memberi motivasi, dukungan, serta doa yang sangat berarti, terima kasih untuk segalanya.
4. Sahabat-sahabatku khususnya Angkatan Trapezius'18, yang selalu memberi semangat dan dukungan serta canda tawa yang sangat mengesankan selama masa perkuliahan, susah senang dirasakan bersama. Terima kasih buat kalian semua.

5. Teman-teman Kelompok C Komprehensif (Gita, Iqim, Rivaldo, Zindy), yang selalu bersama-sama dalam menjalankan praktek, selalu menopang agar terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini tepat waktu. Terima kasih buat kebersamaannya.
6. Teman sekaligus saudara di perantauan, teristimewanya Family Manggaray Kost (Gilang, Dessy, Yonatan, Anisa, Ester, Alex, Yunita, Febino, Jihan, Aldi, Miranda), yang selalu menopang satu sama lain demi terselesainya studi masing-masing, selalu bersama berbagi canda dan tawa. Terima kasih untuk persaudaraan selama tiga tahunnya.
7. Nusa dan bangsa
8. Almamater Tercinta

Halaman Motto

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau. Janganlah bimbang sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kananku yang membawa kemenangan

_ Yesaya 41 : 10 _

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan tuntunan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penatalaksanaan Kegel Exercise dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul pada *Post Partum*” dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III penulis di Fakultas Keperawatan program studi Fisioterapi di Universitas Katolik De La Salle Manado.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis dedikasikan kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doa, dukungan serta motivator terhebat dan terbesar penulis selama menempuh pendidikan.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, tentu penulis tidak mengandalkan kekuatan dan kemampuan sendiri. Untuk itu penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dan penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga, kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, MSC selaku rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Debby Paseru, S.T., M.M.S.I., M.Ed selaku wakil rektor I bidang akademik
3. Dr. Josef Recky Raco, M.E, M.Sc selaku wakil rektor II bidang penelitian dan kerja sama

4. Dr. Stella T. Kaunang, S.Pi, M.Si selaku wakil rektor III bidang kemahasiswaan dan alumni
5. Frankie J. H. Taroreh, S.E, M.M selaku wakil rektor IV bidang administrasi umum dan keuangan
6. Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes selaku dekan fakultas keperawatan
7. Natalia E. Rakinaung, S.Kep, Ns, MNS selaku wakil dekan fakultas keperawatan
8. Filly Mamuja, SST. Ft, M. Kes selaku Kepala Program Studi D.III Fisioterapi Universitas Katolik De La Salle Manado
9. Novtias M. Pombu, SST.Ft, M.Fis selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah, terima kasih untuk setiap bimbingan, dukungan serta kesabaran yang selalu diberikan
10. Dosen dan staf program studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
11. Novita M. Wanget, Amd.Ft selaku pembimbing praktek klinik di Puskesmas Rurukan yang telah mengizinkan penulis mengambil sampel studi kasus di Puskesmas Rurukan
12. Verawati Lengkong, Amd.Ft selaku staf fisioterapis di Puskesmas Rurukan yang telah membantu proses pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah ini
13. Melisa C. Darampalo, A.Md.Kes yang telah banyak memberi bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini
14. Akademi Fisioterapi St. Lukas Tomohon
15. Nusa Bangsa

16. Almamater tercinta

Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa fisioterapi mendatang yang ingin melakukan studi kasus dengan kajian yang sama serta untuk pengembangan ilmu fisioterapi obstetri dan ginekologi kedepannya. Terima kasih, Tuhan Yesus memberkati.

Tomohon, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Motto	iv
Halaman Pernyataan Keaslian KTI	v
Halaman Persembahan	vi
Kata pengantar	vii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Grafik	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Terminologi Istilah	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Anatomi Panggul	5
B. <i>Post Partum</i>	14
C. Problematik Fisioterapi	19
D. Instrumen Penilaian	20
E. Intervensi Fisioterapi	22
BAB III PELAKSANAAN STUDI KASUS	
A. Waktu dan tempat	27
B. Prosedur Studi Kasus	27
BAB IV PEMBAHASAN HASIL	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
Lampiran – lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Modified Oxford Scale</i>	21
2. Evaluasi kekuatan otot dengan <i>Modified Oxford Scale</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagian- Bagian Tulang Panggul	6
2. Persendian pada panggul	8
3. Ligamen pada panggul	9
4. Otot Koksigeus	10
5. Otot Transversus Perinei Profundus	11
6. Otot Spinther Ani Externus	11
7. Otot Iliokoksigeus	12
8. Otot Levator Ani	13
9. Otot Spinther Ani Internus	13
10. Otot Transversus Perinei Superficialis	14
11. Teknik <i>Pelvic Tilting</i>	24
12. Teknik <i>Crunch</i>	24
13. Teknik <i>Bridging</i>	25
14. Teknik <i>Superman</i>	25
15. Teknik <i>Four Point</i>	26
16. Pelaksanaan <i>Pelvic Tilting</i>	34
17. Posisi Awal <i>Crunch</i>	35
18. Posisi Akhir <i>Crunch</i>	35
19. Posisi Awal <i>Bridging</i>	36
20. Posisi Akhir <i>Bridging</i>	36
21. Posisi Awal <i>Superman</i>	37
22. Posisi Akhir <i>Superman</i>	37
23. Posisi Awal <i>Four Point Kneeling</i>	38
24. Posisi Akhir <i>Four Point Kneeling</i>	39

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Peningkatan Kekuatan Otot Dasar Panggul	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Laporan Status Klinik
2. Surat Keterangan Pelaksanaan Studi Kasus
3. Persetujuan Tindakan Fisioterapi (*Informed Consent*)
4. Dokumentasi Proses Studi Kasus
5. Daftar Riwayat Hidup