

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Laporan Tugas Akhir, Mei 2021

Yusnia Saputri
1815401119

Penerapan Senam Nifas Otaria Terhadap Perubahan Proses *Involusi Uteri* Terhadap Ny. K Di PMB Trini Wonodadi, Lampung Selatan
XVII + 76 Halaman + 1 Bagan + 7 Lampiran

RINGKASAN

Masa nifas atau *puerperium* dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari). Asuhan yang diberikan untuk mempercepat proses *involusi uteri* adalah dengan *early ambulasi* yang diimplementasikan dalam senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan ibu nifas setelah melahirkan guna mengembalikan kondisi Kesehatan dan memperbaiki regangan khususnya otot Rahim. Senam nifas yang akan diterapkan adalah senam nifas Otaria. Senam nifas Otaria sendiri adalah senam nifas kombinasi yang dilakukan dengan menggunakan pendamping (*cargiver*).

Asuhan yang diberikan dalam pengambilan studi kasus yaitu dengan melakukan senam nifas Otaria terhadap proses involusi uteri kepada Ny. K G3P2A0 di PMB Trini, Amd. Keb Wonodadi, Lampung Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian untuk Menyusun laporan ini yaitu dengan menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan, yaitu G3P2A0 usia 35 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien yang sesuai format asuhan kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik seperti penurunan tinggi *fundus uteri*, dan melalui studi dokumentasi yang didapat dari buku KIA.

Kesimpulan yang didapatkan dari asuhan kebidanan terhadap Ny.K Setelah dilakukan penerapan senam nifas otaria selama 7 hari terbukti sangat berpengaruh terhadap peroses involusi uterus dan membantu ibu dalam proses pemulihan post partum, seperti meperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, memperlancar sirkulasi darah, membantu kelancaran pengeluaran ASI, serta pemulihan fungsi alat kandungan.

Kata kunci : Senam Nifas Otaria
Daftar Bacaan : 11 (2008-2018)

KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Final Assignment Report, May 2021

Yusnia Saputri
1815401119

The Application of Otaria Postpartum Gymnastics to Changes in Uterine Involution Processes.
XVII + 76 Pages + 1 Chart+ 7 Attachments

Abstract

The puerperium or puerperium period starts from 1 hour after the birth of the placenta up to 6 weeks (42 days). The care given to accelerate the process of uterine involution is early ambulation which is implemented in postpartum gymnastics. Postpartum gymnastics is an exercise that postpartum mothers do after giving birth to restore health conditions and improve strain, especially the uterine muscles. The puerperal exercise that will be applied is the Otaria puerperal exercise. Otaria puerperal gymnastics itself is a combination puerperal exercise performed using a carrier (cargiver).

The care given in taking the case study was by doing puerperal gymnastics Otaria on the process of uterine involution to Ny. K G3P2A0 at PMB Trini, Amd. Keb Wonodadi, South Lampung. The method used in the study to prepare this report is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely G3P2A0 aged 35 years and collect data through interviews with patients according to the format of midwifery care, observation by performing a physical examination such as a decrease in fundal height. uterus, and through a study of documentation obtained from the MCH handbook.

The conclusions obtained from midwifery care for Mrs. K. After the application of postpartum otaria exercise for 7 days proved to be very influential on the process of uterine involution and helped the mother in the post partum recovery process, such as improving the elasticity of the muscles that had been stretched, improving blood circulation, help smooth the release of breast milk, as well as restore the function of the uterus.

Keywords : Otaria Postpartum Gymnastics
Bibliography : 12 (2008-2018)