

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Mei 2024

Dhelila Yomia Putri
2115401029

**Asuhan Kebidanan Nifas Dengan Penerapan Senam Otaria Ibu Nifas Untuk
Mempercepat *Involusi Uterus* Terhadap Ny. J Di PMB Annisak Meisuri, SST
Lampung Selatan**
xvii + 66 halaman + 1 Bagan + 9 Lampiran

RINGKASAN

Indikator proses involusi uterus dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lochea dan keadaan kontraksi. Berdasarkan hasil audit terdapat 9,09% kasus pendarahan di puskesmas Way Urang. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti dan keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum memerlukan perawatan nifas yang efektif dan optimal yaitu antara lain dengan mobilisasi dini dan senam nifas. Salah satu senam nifas yang diajarkan adalah senam otot abdominis rianti (otaria). Ny. J P5A0 ibu nifas multiparitas yang beresiko mengalami pendarahan postpartum membutuhkan asuhan kebidanan senam otaria di PMB Annisak Meisuri, SST Lampung Selatan.

Tujuan memberikan asuhan nifas ini adalah untuk mengetahui pengaruh dalam penerapan senam otaria untuk mempercepat proses involusi uterus pada ibu Ny. J P5A0 di PMB Annisak Meisuri, Lampung Selatan.

Metode asuhan yang digunakan adalah 7 langkah varney, didokumentasikan menggunakan metode SOAP, melakukan observasi dengan pemeriksaan penurunan TFU, dan melalui studi dokumentasi yang didapat dari buku KIA. Penerapan senam nifas otaria ini dilakukan selama 7 hari dalam waktu 15-30 menit, dengan subjek laporan kasus ibu nifas terhadap Ny.J P5A0 yang mengalami masalah pada kontraksi uterus pada riwayat nifas sebelumnya.

Setelah penulis memberikan asuhan, didapatkan hasil bahwa penerapan senam otaria terhadap Ny.J yang dilakukan pada 31 Januari - 6 Februari 2024 efektif dalam mempercepat proses involusi uterus. Hal ini dibuktikan dengan adanya pemulihan uterus tidak teraba pada hari ke-7 post partum, sedangkan pada umumnya uterus tidak teraba pada hari ke-14. Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan senam otaria terhadap Ny.J terbukti berpengaruh terhadap proses involusi uterus. Diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan senam otaria bagi ibu nifas lainnya dan juga dapat mempertahankan pelayanan asuhan kebidanan yang baik.

Kata Kunci : Senam Nifas Otaria, Involusi Uterus, Ibu Nifas

Daftar Bacaan : 30 (2014 – 2023)

**KEMENKES HEALTH POLYTECHNIC TANJUNG KARANG
STUDY PROGRAM DIII MIDWIFERY TANJUNG KARANG
Final Project Report, May 2024**

Dhelila Yomia Putri
2115401029

Postpartum Midwifery Care with the Application of Postpartum Otaria Gymnastics to Accelerate Uterine Involution for Mrs. J at PMB Annisak Meisuri, SST South Lampung xvii + 66 pages + 1 Chart + 9 Attachments

ABSTRACT

Indicators of the uterine involution process can be seen through a decrease in TFU, the color of lochia and the state of contractions. Based on the audit results there were 9.09% cases of bleeding at Way Urang health center. To restore the reproductive organs as well as the pre-pregnancy state, postpartum mothers need effective and optimal postpartum care, including mobilization here and postpartum exercises. One of the postpartum exercises taught is the rianti abdominis muscle exercise (otaria). Mrs. J P5A0, a multiparity postpartum woman who is at risk of postpartum hemorrhage, needs midwifery care for otaria gymnastics at PMB Annisak Meisuri, SST South Lampung.

The purpose of providing postpartum care is to determine the effect of applying otaria gymnastics to accelerate the process of uterine involution in Mrs. J P5A0 at PMB Annisak Meisuri, South Lampung.

The care method used is the 7 steps of Varney, documented using the SOAP method, making observations by examining the decrease in TFU, and through documentation studies obtained from the KIA book. The application of puerperal otaria gymnastics was carried out for 7 days within 15-30 minutes, with the subject of a puerperal mother case report on Mrs. J P5A0 who experienced problems with uterine contractions in the previous puerperal history.

After the author provided care, it was found that the application of otaria gymnastics to Mrs. J which was carried out on January 31 - February 6, 2024 was effective in accelerating the process of uterine involution. This is evidenced by the recovery of the uterus not palpable on day 7 post partum, while in general the uterus is not palpable on day 14. In this case, it can be concluded that the application of otaria gymnastics to Mrs. J is proven to have an effect on the process of uterine involution. It is expected that midwives can provide otaria gymnastics services for other postpartum women and can also maintain good midwifery care services.

Keywords : Otaria Postpartum Gymnastics, Uterine Involution, Multiparity Postpartum Reading List : 30 (2014 - 2023)