

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNG KARANG
JURUSAN KEBIDANAN**

Laporan Tugas Akhir, Juni 2024

**Hermaliya
2115401031**

Studi Kasus Asuhan Kebidanan Nifas Dengan Penerapan Senam Nifas Dan Gerakan Bridge Pose Untuk Mempercepat Penyembuhan Involusi Uterus Terhadap Ny. C di PMB Jilly Punnica,S.Tr.Keb Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024

xvi + 55 Halaman, 2 Tabel, 9 Gambar, 7 Lampiran

RINGKASAN

Pada masa nifas proses involusi uterus akan berlangsung, proses penyusutan uterus hingga kembali keukuran semula atau sebelum hamil. Proses pemulihan organ reproduksi masa nifas (involusi) merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan, karna proses ini sebagai pemantauan fisiologis kembalinya uterus seperti pada saat sebelum hamil karna bila proses involusi tidak berjalan dengan normal maka akan menimbulkan suatu keadaan yang dinamakan subinvolusi. Hal ini juga yang dikhawatirkan Ny. C P1A0 postpartum hari ke 7

Tujuan dalam penulisan studi kasus yaitu dapat memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas dengan Penerapan Senam Nifas dan Gerakan Bridge Pose untuk mempercepat proses involusi uterus terhadap ibu postpartum yaitu Ny.C

Metode penelitian yang digunakan dalam menyusun studi kasus yaitu dengan Penerapan Senam Nifas dan Gerakan Bridge Pose untuk mempercepat penyembuhan involusi uterus pada ibu nifas Ny.C usia 19 tahun dengan nifas normal hari pertama.Dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien dan observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik dengan metode dokumentasi menggunakan manajemen kebidanan pendekatan 7 langkah varney dan SOAP.

Hasil pemberian Asuhan Kebidanan pada Ny.C P1A0 setelah dilakukan Penerapan Senam Nifas dan Gerakan Bridge Pose selama 7 hari terbukti sangat berpengaruh pada hari ke 7 TFU sudah tidak teraba dan tidak ditemukan tanda bahaya nifas pada Ny.C Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa senam nifas dan gerakan bridge pose sangat berpengaruh dalam mempercepat proses involusi uterus dan proses pemulihan ibu post partum . Sehingga disarankan kepada PMB Jilly Punnica untuk meningkatkan penerapan senam nifas untuk proses involusi uterus terhadap ibu post partum

Kata kunci : Involusi Uterus, Senam Nifas, dan Postpartum
Daftar Bacaan : 18 (2015-2023)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC TANJUNG KARANG
DIII MIDWIFERY PROGRAM**

Final Project Report, Juni 2024

**Hermaliya
2115401031**

Case Study of Postpartum Midwifery Care Using Postpartum Exercises and Bridge Pose Movements to Accelerate Healing of Uterine Involution for Mrs. C at PMB Jilly Punnica, S.Tr.Keb, South Lampung Regency in 2024

xvi+ 55 Pages, 2 Tabel, 9 Picture, 7 Attachments

ABSTRACT

The postpartum period, the process of uterine involution will take place, the process of shrinking the uterus until it returns to its original size or before pregnancy. The process of restoring reproductive organs during the postpartum period (involution) is very important for mothers after giving birth, because this process is a physiological monitoring of the return of the uterus to its normal state. before pregnancy because if the involution process does not proceed normally it will cause a condition called subinvolution. This is also what worries Mrs.C P1A0 postpartum day 7

The aim of writing the case study is to provide midwifery care during the postpartum period by applying postpartum exercises and bridge pose movements to speed up the uterine involution process for postpartum mothers.

The research method used in preparing the case study was the application of postpartum exercises and bridge pose movements to accelerate the uterine involution process in a 19 year old Ny.C normal postpartum one the first day. And collecting data through interviews with patients and observation by crrying out a physical examination with documentation methods using Varney's 7 step approach to midwifery management and SOAP.

The results of providing midwifery care to Ny.C P1A0 after implementing postpartum exercises and bridge pose movements for 7 days proved to be very influential on the speed of uterine involution and the recovery process of post partum mothers. uterine involution process and post partum maternal recovery process. So it is recommended to PMB Jilly Punnica to increase the application of postpartum exercise for the uterine involution process in post partum mothers.

Keywords : Uterine Involution, Postpartum Exercise, and Postpartum
Reading List : 18 (2015-2023)