

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Laporan Tugas Akhir, Juni 2025

Amanda Permatasari
2215401044

Penerapan Senam Nifas Otaria Untuk Mempercepat Proses Involusi Uterus
Pada Ny. A Di PMB Siti Jamila, Lampung Selatan Tahun 2025
XVII + 81 Halaman + 1 Bagan + 8 Lampiran

RINGKASAN

Menurut penelitian Fransisca, & Yusuf. (2021). rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm dan tinggi fundus uteri pada ibu yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm. Berdasarkan ibu nifas primipara yang belum pernah melakukan senam nifas di PMB Siti Jamila terdapat sekitar 3 dari 10 ibu nifas yang memiliki pengetahuan senam nifas otaria dalam mempercepat proses involusi uterus, sehingga penulis merumuskan masalah yaitu bagaimana pengaruh penerapan senam nifas otaria untuk mempercepat proses involusi uterus di PMB Siti Jamila Lampung selatan Tahun 2025.

Tujuan memberikan asuhan pada ibu nifas ini adalah untuk mengetahui pengaruh dalam penerapan senam nifas otaria untuk mempercepat proses involusi uterus pada ibu post partum. Dalam kesempatan kali ini, telah ditemukan studi kasus di PMB Siti Jamila, Lampung Selatan.

Metode asuhan yang digunakan adalah 7 langkah varney, didokumentasikan menggunakan metode SOAP, melakukan observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik seperti penurunan tinggi fundus uteri, 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.A P1A0 dengan kehamilan primigravida

Setelah penulis memberikan asuhan, didapatkan hasil bahwa penerapan senam nifas otaria terhadap Ny.A yang dilakukan pada 19-25 Maret 2025 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 nifas otaria terhadap Ny.A terbukti sangat berpengaruh terhadap proses involusi uterus.

Kata kunci : Senam Nifas Otaria, Involusi Uterus
Daftar Bacaan : 12 (2021-2025)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGKARANG
STUDY PROGRAM D III MIDWIFERY TANJUNGKARANG
Final Assignment Report, June 2025

Amanda Permatasari
221501044

The Application of Otaria postpartum gymnastics to accelerate the process of uterine involution in Mrs. S at Siti Jamila Maternity Clinic, South Lampung in 2025

XVII + 81 Pages + 1 Chart + 8 Attachments

ABSTRACT

According to Fransisca's research (2021), the average fundal height for women who do postpartum exercises is 5.50 cm and the height of the uterine fundus for women who do not do postpartum exercises is 7.60 cm. Based on data on postpartum women at Siti Jamila maternity clinic there are around 3 of 10 postpartum mothers who have knowledge of postnatal exercise otaria in accelerating the uterine involution process, so the authors formulate the problem namely how to influence the application of Otaria postnatal exercise to accelerate the process of uterine involution at Siti Jamila maternity clinic, South Lampung in 2025.

The purpose of providing care for postpartum mothers is to determine the effect of implementing Otaria postpartum exercise to accelerate the process of uterine involution in mothers post partum. On this occasion, a case study was conducted at Siti Jamila maternity clinic, South Lampung.

The care method used is Varney's 7 steps, documented using the method subjective, objective, analysis, and management, make observations by carrying out physical examinations such as a decrease in the height of the uterine fundus, and through the study of documentation obtained from the book *Mother and Child Health*. The application of Otaria postnatal exercise was carried out for 7 days in 15-30 minutes, with the subject of a case report of a post partum mother against Mrs.S P2A1 who experienced problems with uterine contractions in her previous puerperal history.

After the author provided care, it was found that the application of postnatal otaria exercises for Mrs.S which was carried out on 19-25 Maret 2025 was effective in accelerating the process of uterine involution. This is evidenced by the recovery of the uterus not palpable on the 10th day post partum, whereas in general the uterus is not palpable on the 14th day according to the In this case, it can be concluded that the application of Otaria postpartum exercise to Mrs.S proved to be very influential on the process of uterine involution.

Keywords : Otaria Postpartum Gymnastics, Uterine Involution BibliographRRy
References : 12 (2021-2025)