

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURUNING JURUSAN
KEBIDANAN TANJUNG KARANG**
Laporan Tugas Akhir, April 2025

Diah Arum Kusumawardani 2215401063

**Penatalaksanaan Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Untuk Mempercepat
Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Terhadap Ny. R Di TPMB Susiati
S.Tr.Keb Lampung Selatan.**

xii + 62 halaman + 4 tabel + 8 gambar + 5 Lampiran

RINGKASAN

Masa nifas adalah masa pemulihan setelah melahirkan yang rentan terhadap komplikasi seperti perdarahan dan infeksi. Ibu nifas sering mengalami nyeri, khususnya di perineum, sehingga enggan bergerak. Padahal, mobilisasi dini dan senam nifas sangat penting untuk mempercepat penyembuhan. Mobilisasi dini adalah aktivitas berjalan ringan setelah persalinan, sedangkan senam nifas adalah latihan ringan khusus untuk ibu nifas. Berdasarkan data ibu hamil di PMB Susiati, S. Tr. Keb terhadap ibu nifas yang tidak melakukan mobilisasi dini yaitu sebanyak 6 dari 10 ibu nifas pada ibu postpartum.

Tujuannya adalah agar mengetahui efektifitas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum, dengan pemberian Mobilisasi dini dan Senam nifas, khususnya pada Ny.R di TPMB Susiati S.Tr.Keb.

Metode studi kasus menggunakan pendekatan 7 langkah Varney dan dokumentasi metode SOAP. Pelaksanaan dilakukan dari tanggal 10 sampai 16 April 2025. Subjek penelitian adalah ibu nifas normal di TPMB Susiati S.Tr.Keb. Lampung Selatan. Dengan melakukan Mobilisasi dini dan Senam nifas .

Hasil menunjukkan adanya penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat pada Ny. R setelah dilakukan mobilisasi dini dan senam nifas. Gerakan ini efektif merangsang kontraksi otot rahim, sehingga proses involusi berlangsung optimal. Kesimpulan, kombinasi mobilisasi dini dan senam nifas berpengaruh positif terhadap percepatan involusi uterus. Saran agar tenaga kesehatan memberikan edukasi kepada ibu nifas untuk tetap aktif bergerak setelah persalinan.

Kata Kunci : Involusi Uteri, Mobilisasi Dini, Senam Nifas

Daftar Bacaan : 17 (2020-2024)

**POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TANJUNGKARANG
DEPARTEMENT OF MIDWIFERY
Final Assignment Report, July 2025**

Diah Arum Kusumawardani 2215401063

***Management of Early Mobilization and Postpartum Gymnastics to Accelerate
Uterine Involution in Postpartum Mothers for Mrs. R at TPMB Nurhasanah,
Bandar Lampung***

xii + 62 Pages + 4 Tabel + 8 Illustration + 5 Appendices

ABSTRACT

The postpartum period is a recovery period after giving birth that is prone to complications such as bleeding and infection. Postpartum mothers often experience pain, especially in the perineum, so they are reluctant to move. In fact, early mobilization and postpartum gymnastics are very important to accelerate healing. Early mobilization is a light walking activity after delivery, while postpartum gymnastics is a light exercise specifically for postpartum mothers.

The purpose of Midwifery care is provided through early mobilization and postpartum gymnastics to determine its effectiveness in reducing the height of the uterine fundus in postpartum mothers, especially in Mrs. R at TPMB Nurhasanah, Bandar Lampung.

The case study method uses the Varney 7-step approach and SOAP method documentation. The implementation was carried out from 20 to 26 June 2025. The research subjects were normal postpartum mothers at TPMB Nurhasanah, Bandar Lampung.

The results showed a faster decrease in the height of the uterine fundus in Mrs. R after early mobilization and postpartum gymnastics. This movement is effective in stimulating uterine muscle contractions, so that the involution process takes place optimally. Conclusion, the combination of early mobilization and postpartum exercise has a positive effect on accelerating uterine involution. It is recommended that health workers provide education to postpartum mothers to remain active after delivery.

Keyword : Uterine involution, Postpartum Exercise, Early mobilization.
Reading List : 17 (2020-2024)