

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNGPUR

Laporan Tugas Akhir, Juni 2021

Thasha Chindy Chendany
1815401009

Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat *Involusi Uterus* Pada Ibu *Postpartum* Terhadap Ny. P Di PMB Elfi Yanti Lampung Selatan.

xiii + 56 Halaman, 2 Tabel, 16 Gambar, 7 Lampiran

RINGKASAN

Kondisi ibu pasca melahirkan 2 jam pertama sangat penting untuk dipantau pada masa nifas. Salah satu gangguan masa nifas adalah proses pemulihan kondisi fisik ibu *postpartum* yaitu proses *involusi uteri*. *Subinvolusi* merupakan salah satu gangguan proses *involusi* yang tidak sempurna yang dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu. Asuhan yang dapat diberikan untuk mempercepat *involusi uterus* selain *early ambulasi* yaitu dengan melakukan senam nifas.

Senam nifas bertujuan untuk memperlancar kembalinya rahim ke bentuk semula (proses *involusi uterus*), mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula serta mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas. Sehingga diharapkan tidak terjadinya perdarahan *postpartum*.

Metode yang digunakan dalam menyusun laporan ini yaitu menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, kemudian menentukan subjek laporan, yaitu Ny. P P1A0 usia 24 tahun, dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien sesuai dengan format asuhan kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik seperti penurunan tinggi *fundus uteri* serta melalui dokumentasi yang didapat dari buku KIA pasien.

Kesimpulan dari asuhan kebidanan setelah dilakukan pengkajian, interpretasi data, diagnosa potensial, tindakan segera, perencanaan, penatalaksanaan, dan evaluasi terhadap Ny. P dengan senam nifas. Pelaksanaan senam nifas dapat membantu mempercepat *involusi uterus*. Diharapkan setelah dilaksanakan studi kasus ini mendapatkan ilmu pengetahuan baru mengenai penerapan senam nifas untuk mempercepat *involusi uterus* pada ibu *postpartum*. Serta dapat dilakukan dan diterapkan terutama bagi ibu *postpartum*.

Kata kunci : *Involusi Uterus* dan Senam Nifas
Daftar bacaan : 15 (2015-2020)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR STUDY PROGRAM D III MIDWIFERY TANJUNGPUR

Final Assignment Report, June 2021

Thasha Chindy Chendany
1815401009

The Application of Puerperal Gymnastics To Accelerate Uterine Involution In Postpartum Mothers Against Mrs. P In PMB Elfi Yanti Lampung Selatan.

xiii + 56 Pages, 2 Table, 16 Chart, 7 Attachment

ABSTRACT

The condition of the mother after giving birth in the first 2 hours is very important to be monitored at the time of nifas. One of the disorders of the nifas period is the process of recovery of the physical condition of the postpartum mother, namely the process of uterine involution. Subinvolution is one of the imperfect involution process disorders that can result in bleeding and maternal death. The upbringing that can be given to accelerate uterine involution in addition to early ambulation is by doing puerperal gymnastics.

Puerperal gymnastics aims to facilitate the return of the uterus to its original form (uterine involution process), accelerate the recovery of the mother's body condition after childbirth in the original condition and prevent complications that may arise during the nifas period. So it is expected that there is no postpartum bleeding

The method used in compiling this report is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely Mrs. P. P1A0 age 24 years and conduct data collection through interviews to patients in accordance with the format of midwifery care, observasi by conducting physical examinations such as decreased high *fundus uteri* and through documentation obtained from the patient's KIA book.

Conclusions from midwifery care after assessment, data interpretation, potential diagnosis, immediate action, planning, management, and evaluation of Mrs. P with nifas gymnastics. The implementation of puerperal gymnastics can help accelerate uterine involution. It is expected that after this case study, new science will be conducted on the application of nifas gymnastics to accelerate uterine involution in postpartum mothers. As well as can be done and applied especially for postpartum mothers.

Keywords : Uterine Involution and Puerperal Gymnastics

Reading list : 15 (2015-2020)