

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R USIA 22 TAHUN
P2A0 DENGAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN KELUARGA MELALUI SENAM NIFAS
DI UPTD PUSKESMAS PONED MUNDU
TAHUN 2023**



**Disusun oleh :
Meysa Mamluatul Khoeriyah Hidayat
NIM : P2.06.24.2.20.020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON
2023**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R USIA 22 TAHUN P2A0 DENGAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA MELALUI
SENAM NIFAS DI UPTD PUSKESMAS PONED MUNDU
TAHUN 2023**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi D III Kebidanan Cirebon

Disusun oleh :
Meysa Mamluatul Khoeriyah Hidayat
NIM : P2.06.24.2.20.020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON
2023**

LEMBAR PENGESAHAN
ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. R USIA 22 TAHUN P2A0 DENGAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA MELALUI
SENAM NIFAS DI UPTD PUSKESMAS PONED MUNDU
TAHUN 2023

Laporan Tugas Akhir ini telah dipresentasikan dan disetujui oleh penguji pada
tanggal 06 Juni 2023
Cirebon, 09 Juni 2023

Ketua Penguji

Rinela Padmawati, SST., MPH

Penguji I

Penguji II

Hj. Pepi Hapitria, SST., MPH

Dewi Vimala, SST., MPH

Mengetahui:

Program Studi D.III Kebidanan Cirebon

Ketua

Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul “Asuhan Kebidanan Pada Ny. R Usia 22 Tahun P2A0 Dengan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Melalui Senam Nifas di UPTD Puskesmas Mundu Tahun 2023”. LTA ini penulis susun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi D.III Kebidanan Cirebon. Penyusunan LTA ini penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hj. Ani Radiati R. S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi D.III Kebidanan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
4. Lisnawati, SST., M.Keb. selaku dosen wali D.III Kebidanan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
5. Rinela Padmawati, SST., MPH. selaku dosen pembimbing utama dalam penyusunan LTA .
6. Neli Nurlina, SST., MPH. selaku dosen penanggung jawab Praktik Klinik Kebidanan III serta dosen pembimbing dua dalam penyusunan LTA.
7. Ny. R dan keluarga yang sudah bersedia menjadi responden dalam proses pemberdayaan yang telah dilakukan penulis.
8. Orang tua tercinta, Bapak Ade Ahmad Taopik Hidayat dan Ibu Euis Triani, S., Pd yang telah merawat, membimbing, mencurahkan segala kasih sayang dan cintanya serta senantiasa mendoakan, memberikan dukungan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan LTA ini.
9. Keluarga besar tercinta, seluruh keluarga besar yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih karena selalu memberikan dukungan, do'a, dan selalu menyemangati penulis dalam penyusunan LTA ini.

10. Teruntuk sepupu tercinta Pramuditha Handayani Efendi, yang merupakan *support system* terbaik, terima kasih selalu menjadi garda terdepan di masa-masa sulit penulis. Terima kasih selalu memberikan dukungan positif dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
11. *Someone special*, yang selalu menemani, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta bantuan dengan ikhlas direpotkan dalam segala hal. Kehadiranmu sangatlah berarti dalam penyelesaian LTA ini.
12. Teman-teman kelas D.III Kebidanan 2020. Teman seperjuangan dalam menyelesaikan pendidikan D.III, duka duka telah kami lewati bersama dalam proses perkuliahan. Saling membantu dan memberi, terima kasih atas kebersamaanya.
13. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat melewati lika liku kehidupan hingga sekarang. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras hingga sekarang. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, mari bekerjasama untuk lebih berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Penulis menyadari dalam penyusunan LTA ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk perbaikan tulisan ini.

Cirebon, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penyusunan Laporan Tugas Akhir.....	4
D. Manfaat Penyusunan Laporan Tugas Akhir.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Konsep Dasar Masa Nifas	6
B. Konsep Dasar Involusi Uteri	10
C. Senam Nifas	12
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	26
A. Metode Pengumpulan Data.....	26
B. Waktu	27
C. Tempat	27
D. Sasaran	27
E. Proses Kegiatan	27
BAB IV TINJAUAN KASUS.....	32
BAB V PEMBAHASAN	50
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tinggi Fundus Uterus dan Berat Uterus Menurut Masa Involusi	8
Tabel 2 Perubahan Tinggi Fundus Uterus.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Senam Nifas Pada 2 Jam Pertama.....	15
Gambar 2 Gerakan Senam Nifas 6 Jam Pertama	16
Gambar 3 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua	17
Gambar 4 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua	17
Gambar 5 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua	18
Gambar 6 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua	18
Gambar 7 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua	19
Gambar 8 Gerakan Senam Nifas Hari Ketiga	20
Gambar 9 Gerakan Senam Nifas Hari Keempat	20
Gambar 10 Gerakan Senam Nifas Hari Kelima	21
Gambar 11 Gerakan Senam Nifas Hari Keenam	22
Gambar 12 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh Sampai	23
Gambar 13 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh Sampai	23
Gambar 14 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh Sampai	24
Gambar 15 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh Sampai	24
Gambar 16 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh Sampai	25
Gambar 17 Dokumentasi Hari Pertama	70
Gambar 18 Dokumentasi Hari Kedua	70
Gambar 19 Dokumentasi Hari Ketiga	71
Gambar 20 Dokumentasi Hari Keempat	71
Gambar 21 Dokumentasi Hari Kelima	71
Gambar 22 Dokumentasi Hari Keenam	71
Gambar 23 Dokumentasi Hari Ketujuh.....	73
Gambar 24 Dokumentasi Hari Kedelapan	73
Gambar 25 Dokumentasi Hari Kesembilan	73
Gambar 26 Dokumentasi Hari Kesepuluh	74
Gambar 27 Dokumentasi.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Curriculum Vitae	62
Lampiran 2 Lembar Konsultasi Tugas Akhir	66
Lampiran 3 Lembar Observasi Kegiatan Senam Nifas	67
Lampiran 4 Hasil Observasi Pemantauan Senam Nifas.....	69
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan.....	75