

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY U UMUR 32 TAHUN  
P<sub>4</sub>A<sub>1</sub> MASA NIFAS NORMAL DENGAN  
PEMBERDAYAAN BERBASIS IPTEKS MELALUI  
SENAM NIFAS UNTUK PENCEGAHAN SUB  
INVOLUSI DI UPTD PUSKESMAS PONED PLERED  
KABUPATEN CIREBON TAHUN 2023**



**Disusun oleh:**

Alia Puspita Nugraha

**NIM : P2.06.24.2.20.001**

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

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY U UMUR 32 TAHUN P<sub>4</sub>A<sub>1</sub>  
MASA NIFAS NORMAL DENGAN PEMBERDAYAAN  
BERBASIS IPTEKS MELALUI SENAM NIFAS UNTUK  
PENCEGAHAN SUB INVOLUSI DI UPTD PUSKESMAS  
PONED PLERED TAHUN 2023**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan Pendidikan Pada  
Program Studi DIII Kebidanan Cirebon

**Disusun oleh:**

Alia Puspita Nugraha

**NIM : P2.06.24.2.20.001**

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY U UMUR 32 TAHUN P<sub>4</sub>A<sub>1</sub> MASA NIFAS NORMAL DENGAN PEMBERDAYAAN BERBASIS IPTEKS MELALUI SENAM NIFAS UNTUK PENCEGAHAN SUB INVOLUSI DI UPTD PUSKESMAS PONED PLERED TAHUN 2023**

Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disahkan oleh penguji

Cirebon, 06 Juni 2023

**Ketua Penguji**



**Rani Widiyanti SA, SST., M.Keb**

**Penguji 1**




**Dr. Hj. Yeni Fitnaningsih, SST., M.Kes**

**Penguji 2**



**Hj. Entin Jubaedah, SST., M.Keb**

**Mengetahui :  
Program Studi D. III Kebidanan Cirebon  
Ketua,**



**Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M. Keb**

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, akhirnya laporan tugas akhir dengan judul “Asuhan Kebidanan pada Ny. U 32 Tahun P<sub>4</sub>A<sub>1</sub> Masa Nifas Normal Dengan Pemberbadayaan Perempuan Berbasis IPTEKS Melalui Senam Nifas Untuk Pencegahan Sub Involusi di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2023” telah selesai disusun. Laporan ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan Cirebon tahun Akademik 2022/2023.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam memberikan koreksi, masukan, dan kontribusi yang membangun dalam pembuatan laporan ini, secara khusus :

1. Hj. Ani Radiati R,S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Hj. Dyah Widiyastuti SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan Cirebon Sekaligus Pembimbing Akademik.
4. Neli Nurlina, SST.,MPH selaku penanggung jawab Praktik Klinik Kebidanan III.
5. Nurasih,SST.,M.Keb, selaku penanggung jawab Laporan Tugas Akhir.
6. Lisnawati, SST.,M.Keb, selaku Dosen Wali Program Studi Diploma III Kebidanan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
7. Rani Widiyanti SA, SST.,M.Keb, selaku Dosen Pembimbing Praktik Klinik Kebidanan III dan Pembimbing I Laporan Tugas Akhir yang telah berkenan memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta masukan kepada penulis dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.
8. Hj. Pepi Hapitria, SST.,MPH, selaku Dosen Pembimbing II Laporan Tugas Akhir yang telah berkenan memberikan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta masukan kepada penyusunan laporan tugas akhir.

9. Rekan-rekan DIII kebidanan yang telah berjuang bersama sama memberikan dukungan dan doanya.
10. Orangtua, keluarga dan sahabat yang selalu memberikan dukungan, cinta, kasih sayang, motivasi, nasihat dan doanya
11. Semua pihak yang penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan LTA masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mohon masukan dan saran untuk perbaikan laporan. Akhirnya semoga LTA ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca yang berminat dalam pelayanan kebidanan khususnya asuhan kebidanan pada nifas normal dengan pemberdayaan berbasis IPTEKS melalui senam nifas untuk pencegahan sub involusi.

Cirebon, Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
D. Manfaat .....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>5</b>
A. Masa Nifas .....	5
B. Involusi Uterus .....	6
C. Involusi Alat-alat Kandungan .....	9
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus .....	15
E. Senam Nifas .....	17
<b>BAB III METODE PENGAMBILAN DATA</b> .....	<b>25</b>
<b>BAB IV TINJAUAN KASUS</b> .....	<b>28</b>
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	<b>42</b>
<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>50</b>

**LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... 52**

**DAFTAR TABEL**

**Tabel 1 Involusi Uterus ..... 9**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Senam Hari ke 1.....	20
Gambar 2 Gerakan Senam Hari ke 2.....	20
Gambar 3 Gerakan Senam Hari ke 2.....	21
Gambar 4 Gerakan Senam Hari ke 3.....	21
Gambar 5 Gerakan Senam Hari ke 4.....	22
Gambar 6 Gerakan Senam Hari ke 5.....	22
Gambar 7 Gerakan Senam Hari ke 6.....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kunjungan 6 Jam dan Gerakan Senam Nifas 1 .....	53
Lampiran 2 Gerakan Senam Nifas 2 .....	53
Lampiran 3 Kunjungan 2 Hari dan Gerakan Senam Nifas 3 .....	54
Lampiran 4 Gerakan Senam Nifas 4 .....	55
Lampiran 5 Gerakan Senam Nifas 5 .....	55
Lampiran 6 Kunjungan 6 Hari dan Gerakan Senam Nifas 6 .....	56
Lampiran 7 Kunjungan 12 Hari <i>Post Partum</i> .....	57
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir .....	57