



LAPORAN TUGAS AKHIR

ASUHAN KEBIDANAN IBU NIFAS MELALUI KEGIATAN  
SENAM NIFAS HARI KE-1 SAMPAI HARI KE-3 DI  
KELURAHAN URUG KECAMATAN KAWALU  
KOTA TASIKMALAYA  
TAHUN 2024

FITRI INTAN RISMAYA  
NIM: P20624121020

POGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Melalui Kegiatan Senam Nifas Hari Ke-1 Sampai Hari Ke-3 Di Kelurahan Urug Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya”. Laporan tugas akhir ini untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi D III Kebidanan, Politeknik Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan tugas akhir ini tidak dapat terselesaikan tanpa bimbingan, arahan, dukungan, dan kerjasama dari semua pihak, baik dalam bentuk moral maupun material. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Hj. Yulia Herliani, SST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Tasikmalaya.
4. Siti Saadah Mardiah, S.SiT., MPH. selaku pembimbing akademik dan selaku pembimbing utama yang selalu memberikan *support*, membimbing, memberikan arahan serta motivasi selama penyusunan hingga penyelesaian laporan tugas akhir.

5. Meti Megawati, SST., MPH. selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan arahan serta motivasi selama penyusunan hingga penyelesaian laporan tugas akhir.
6. Seluruh staf dosen Program Studi D III Kebidanan Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan sejak penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh staf Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu menjadi *support system*, doa dan motivator terbaik dalam hidup ini, hingga penulis bisa bertahan sampai titik ini.
9. Sahabat seperjuangan terbaik D III Kebidanan Tasikmalaya Angkatan 2021 yang selalu saling memberi dukungan, ide, semangat, dan motivasi.

Semoga dukungan, kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, Aaamiin. Penulis menyadari atas segala keterbatasan yang dimiliki, sehingga masih banyak kekurangan, baik segi isi maupun tulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita.

Tasikmalaya, 08 Mei 2024

Penulis

## **ABSTRAK**

Kajian ini memberikan informasi perihal pelaksanaan senam nifas sebagai suatu metode untuk involusi uteri pada ibu post partum. Involusi uteri adalah pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya, misalnya pengecilan uterus setelah melahirkan. Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali ke bentuk asal. Pemberian modalitas terapi untuk involusi uteri yang di pilih yaitu senam nifas. Tujuan: Untuk mengetahui kecepatan involusi uteri pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review. Adapun langkah-langkah dalam metode Systematic Literature Review, yakni: perencanaan/identifikasi, pencarian dan seleksi data primer, ekstraksi data dan sintesis data. Hasil Penelitian: akan memberikan info tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum. Kesimpulan: Berdasarkan kecepatan involusi uteri pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas adalah lambat, sedangkan kecepatan involusi uteri pada ibu post partum yang melakukan senam nifas adalah cepat.

Kata kunci: Senam Nifas, Involusi Uteri, Post Partum

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	3
C. Manfaat Penulisan .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Konsep Dasar Nifas.....	5
B. Involusi Uteri.....	13
C. Senam Nifas.....	16
D. Standar Asuhan Kebidanan .....	24
E. Langkah-Langkah Manajemen Kebidanan.....	26
F. Metode Pendokumentasian .....	28
<b>BAB III METODE PENULISAN .....</b>	<b>30</b>
A. Metode Pengambilan Kasus .....	30
B. Tempat dan Waktu .....	30
C. Subjek atau Partisipan .....	30
D. Metode Pengambilan Data .....	30

E. Etika Pengambilan Kasus .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Tinjauan Kasus .....	33
B. Pembahasan .....	48
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

2.1 Tinggi Fundus Uterus dan Berat Uterus Menurut Masa Invulsi .....	12
2.2 Gerakan Senam Nifas.....	19

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Lembar Bimbingan Proposal

Lampiran 2 : Pernyataan Permohonan

Lampiran 3 : Pernyataan Kesiediaan Responden

Lampiran 4 : Daftar Tilik Pemeriksaan Fisik Nifas

Lampiran 5 : Poster Senam Nifas

Lampiran 6 : Poster Gerakan Senam Nifas

Lampiran 7 : Dokumentasi Kegiatan Asuhan