

# LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny.E Usia 32Tahun  
P2A0 dengan Pemberdayaan Berbasis IPTEKS melalui  
Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi  
Uterus Di UPTD Puskesmas PONED Jagapura  
Kabupaten Cirebon**

**FANNY AVRIE LIZZA**

**NIM: P2.06.24.2.21.013**

**Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon  
Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Tahun 2024**





# **LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny.E Usia 32 Tahun  
P2A0 dengan Pemberdayaan Berbasis IPTEKS melalui  
Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi  
Uterus di UPTD Puskesmas Poned Jagapura  
Kabupaten Cirebon**

**FANNY AVRIE LIZZA**

**NIM: P2.06.24.2.21.013**

**Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon  
Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Tahun 2024**



**ASUHAN KEBIDANAN MASA NIFAS PADA NY.E USIA 32 TAHUN P2A0  
DENGAN PEMBERDAYAAN BERBASIS IPTEKS MELALUI VIDEO  
SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERUS  
DI UPTD PUSKESMAS PONED JAGAPURA  
KABUPATEN CIREBON**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan Pendidikan pada  
Program Studi D III Kebidanan Cirebon

**Disusun oleh:**

Fanny Avrie Lizza

**NIM: P2.06.24.2.21.013**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN CIREBON  
2024**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan judul “Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas pada Ny.E usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas Poned Jagapura.”

Laporan Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi DIII Kebidanan. Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan baik moril maupun materi dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, A. Per. Pen., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Cirebon.
4. Kepala Puskesmas Poned Jagapura yang telah memfasilitasi penulis dalam pengambilan data pada penyusunan Laporan Tugas Akhir.
5. Sruwet Sunanti, SST, Bd. selaku Bidan Koordinator di Puskesmas Poned Jagapura.
6. Bdn. Nurasih, SST, M.Keb, selaku dosen pembimbing satu sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
7. Nina Nirmaya M, SST., M.Keb, selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.

8. Klien dan keluarga yang telah berkenan ikut terlibat dan memberikan bantuan dalam proses pembuatan Laporan Tugas Akhir.
9. Seluruh teman seperjuangan mahasiswi TK III Program Studi DIII Kebidanan Cirebon Tahun Akademik 2023/2024 atas dukungannya.
10. Terima kasih kepada kedua orang tua serta keluarga, yang telah berjuang dan terus memberikan dukungannya baik moril maupun materil, serta selalu bangga atas pencapaian-pencapaian yang di raih, sehingga penulis dapat berada di titik ini. Semoga Allah memberikan kesehatan kepada kedua orangtua dan keluarga saya serta memberikan kemampuan bagi diri saya untuk membahagiakan dan membanggakan mereka.
11. Terima kasih banyak kepada seseorang yang telah ikut andil menemani perjuangan saya dari mulai kuliah hingga di penghujung semester ini. Terimakasih karena telah memberikan banyak dukungan moril maupun materil, selalu bersedia membantu, mengantar dan menjemput ke perkuliahan, membantu tugas-tugas kuliah maupun membantu kebutuhan selama di lahan praktik, dan masih banyak lainnya. Semoga kebaikan dan ketulusannya mendapat balasan yang setimpal dariNya.
12. Terima kasih kepada diri sendiri, untuk tidak menyerah dan kuat melawan batasan-batasan diri. Telah berjuang dan bangkit dari kesedihan, ketakutan, dan mampu melewati rintangan-rintangan serta tahapan-tahapan selama menempuh proses pendidikan DIII Kebidanan Cirebon.
13. Semua pihak yang terlibat dan memberikan bantuan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir. Akhirkata, semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat khususnya untuk penulis, umumnya untuk para pembaca.

Cirebon, Mei 2024

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</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>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Masa Nifas .....	8
B. Involusi Uterus .....	11
C. Involusi Alat-Alat Kandungan .....	12
D. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Involusi uteri .....	16
E. Senam Nifas .....	18
<b>BAB III METODE PENGAMBILAN DATA .....</b>	<b>27</b>
<b>BAB IV TINJAUAN KASUS .....</b>	<b>32</b>
A. Kunjungan 1 <i>Postpartum</i> .....	32
B. Kunjungan 2 <i>Postpartum</i> .....	35
C. Kunjungan 3 <i>Postpartum</i> .....	37
D. Kunjungan 4 <i>Postpartum</i> .....	40
E. Kunjungan 5 <i>Postpartum</i> .....	42
F. Kunjungan 6 <i>Postpartum</i> .....	44
G. Kunjungan 1 Neonatus .....	46
H. Kunjungan 2 Neonatus .....	49

I. Kunjungan 3 Neonatus .....	51
J. Kunjungan 4 Neonatus .....	53
K. Kunjungan 5 Neonatus .....	55
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kunjungan 6 Jam dan 1 Hari Post Partum (KF 1) .....	57
B. Kunjungan Nifas Kedua (KF 2) .....	60
C. Kunjungan Nifas Ketiga (KF 3) .....	66
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Involusi Uterus.....	12
Tabel 2 Jenis Lochea.....	15



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Senam Pertama .....	22
Gambar 2 Gerakan Senam Kedua .....	23
Gambar 3 Gerakan Senam Ketiga.....	23
Gambar 4 Gerakan Senam Keempat .....	24
Gambar 5 Gerakan Senam Kelima.....	24
Gambar 6 Gerakan Senam Keenam .....	25
Gambar 7 Gerakan Senam Ketujuh.....	25
Gambar 8 Evaluasi gerakan keempat.....	63
Gambar 9 Evaluasi gerakan kelima .....	64
Gambar 10 Evaluasi gerakan keenam .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pemeriksaan 6 Jam Postpartum dan Pengenalan Senam Nifas
- Lampiran 2 Gerakan Senam Nifas 2
- Lampiran 3 Gerakan Senam Nifas 3
- Lampiran 4 Gerakan Senam Nifas 4
- Lampiran 5 Gerakan Senam Nifas 5
- Lampiran 6 Gerakan Senam Nifas 6
- Lampiran 7 Gerakan Senam Nifas 7
- Lampiran 8 Kunjungan Hari Ke-10
- Lampiran 9 Pengisian Soal *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 10 *Leaflet* Senam Nifas
- Lampiran 11 Lembar Soal *Pretest*
- Lampiran 12 Lembar Soal *Posttest*
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir