



LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS DENGAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA
BERBASIS IPTEKS MELALUI SENAM NIFAS
DI UPTD PUSKESMAS PONED SUSUKAN LEBAK
KABUPATEN CIREBON**

SITI NURHALIZA

NIM : P2.06.24.2.21.034

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





LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS DENGAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA
BERBASIS IPTEKS MELALUI SENAM NIFAS
DI UPTD PUSKESMAS PONED SUSUKAN LEBAK
KABUPATEN CIREBON**

SITI NURHALIZA

NIM : P2.06.24.2.21.034

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



**ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS DENGAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA
BERBASIS IPTEKS MELALUI SENAM NIFAS
DI UPTD PUSKESMAS PONED SUSUKAN LEBAK
KABUPATEN CIREBON**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

Disusun oleh :

Siti Nurhaliza

NIM : P20624221034

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Asuhan Kebidanan Post Partum Dengan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berbasis IPTEKS Melalui Senam Nifas Di UPTD Puskesmas Poned Susukan Lebak Kabupaten Cirebon Tahun 2024”. Laporan Tugas Akhir 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. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. 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. Hj. Entin Jubaedah, SST., M.Keb. selaku dosen wali D.III Kebidanan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
5. Suratmi, SST., M.Keb. selaku dosen pembimbing I dalam penyusunan LTA.
6. Elit Pebryatie, SST., M.Keb., Ph.D. selaku dosen pembimbing II dalam penyusunan LTA.
7. Neli Nurlina, SST., MPH. selaku dosen penanggung jawab Praktik Klinik Kebidanan III.
8. Dr. Hadi Suidiana selaku kepala Puskesmas Susukan Lebak
9. Umin Umini, S.ST. Selaku bidan koordinasi pembimbing lahan di UPTD Susukan Lebak.
10. Ny. E dan keluarga yang sudah bersedia menjadi responden dalam proses pemberdayaan yang telah dilakukan penulis.
11. Orang tua tercinta, yang telah merawat, membimbing, memberikan

dukungan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

12. Teman-teman kelas D.III Kebidanan 2021. Teman seperjuangan dalam menyelesaikan pendidikan D.III, suka duka telah kami lewati bersama dalam proses perkuliahan. Saling membantu dan memberi, terima kasih atas kebersamaanya.

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

Cirebon, 22 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penyusunan Lapran Tugas Akhir.....	4
D. Manfaat Penyusunan Laporan Tugas Akhir.....	4
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.....	14
A. Metode Pengambilan Data	28
B. Waktu.....	28
C. Tempat	30
D. Sasaran	30
E. Proses Kegiatan.....	30
BAB IV	35
TINJAUAN KASUS.....	35
A. Kunjungan Pertama.....	35
B. Kunjungan Kedua	39
C. Kunjungan Ketiga	41
D. Kunjungan Keempat	42
E. Kunjungan Kelima	43
F. Kunjungan Keenam	44
G. Kunjungan Ketujuh.....	45
I. Kunjungan Kesembilan.....	48
J. Kunjungan Kesepuluh.....	49
K. Kunjungan Kesebelas.....	51
BAB V	54
PEMBAHASAN	54
BAB VI.....	61

KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Involusi Uterus.....	8
Tabel II Perubahan Tinggi Fundus Uteri.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Berbaring terlentang.....	16
Gambar 2 Gerakan Duduk Bersila Pada 6 Jam Pertama.....	16
Gambar 3 Berbaring terlentang.....	17
Gambar 4 Berbaring terlentang kaki dilebarkan.....	18
Gambar 5 Berbaring miring ke kanan.....	18
Gambar 6 Berbaring miring lutut di tekuk.....	19
Gambar 7 Berbaring kaki di tekuk.....	19
Gambar 8 Duduk Bersila.....	20
Gambar 9 Berbaring terlentang.....	20
Gambar 10 Berbaring lutut ditekuk.....	21
Gambar 11 Berbaring lutut ditekuk.....	21
Gambar 12 Lutut ditekuk	22
Gambar 13 Luruskan Lengan Ke Bagian Luar Lutut.....	22
Gambar 14 Berbaring terlentang tangan ditekuk.....	23
Gambar 15 Posisi berbaring angkat kedua kaki tangan di tekuk.....	23
Gambar 16 Posisi berbaring angkat satu kaki secara vertikal.....	23
Gambar 17 Gerakan ujung kaki	24
Gambar 18 Gerakan telapak kaki ke atas dan ke bawah.....	24
Gambar 19 Posisi lutut mendekati badan	25
Gambar 20 Ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha.....	25
Gambar 21 Angkat kaki lurus ke atas dan jepit bantal kedua kaki....	26

DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran Lembar Kuesioner <i>Pre-Test</i>	65
B. Lampiran Lembar Kuesioner <i>Post-Test</i>	68
C. Lampiran Lembar <i>Leaflet</i>	71
D. Lampiran Lembar Absensi Kunjungan	73
F. Lampiran Lembar Observasi Pemantauan Tinggi Fundus Uteri Pelaksanaan Senam Nifas dan Perubahan TFU	75
G. Lampiran Dokumentasi Asuhan.....	76
H. Lampiran Lembar Konsultasi.....	78