



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. S MELALUI
PEMBERDAYAAN DENGAN SENAM NIFAS
TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS
DI UPT PUSKESMAS PONED CILEDUG
KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2024**

**WIWI WIDIAWATI
NIM: P20624221074**

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





LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN PADA Ny. S MELALUI
PEMBERDAYAAN DENGAN SENAM NIFAS
TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS
DI UPT PUSKESMAS PONED CILEDUG
KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2024**

**Disusun oleh :
Wiwi Widiawati
NIM : P2.06.24.2.21.074**

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



**ASUHAN KEBIDANAN PADA Ny. S MELALUI
PEMBERDAYAAN DENGAN SENAM NIFAS
TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS
DI UPT PUSKESMAS PONED CILEDUG
KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2024**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

**Disusun oleh :
Wiwi Widiawati
NIM : P2.06.24.2.21.074**

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

LEMBAR PENGESAHAN

**ASUHAN KEBIDANAN PADA Ny. S MELALUI PEMBERDAYAANDENGAN
SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS
DI UPT PUSKESMAS PONED CILEDUG
KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2024**

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan dan disahkan oleh penguji pada tanggal 20 Maret
2024

Cirebon, 30 Agustus 2024

Ketua penguji



Lia Nurcahyani, SST., MPH

Penguji I



Nina Nirmaya Mariani, SST., M.Keb

Penguji II

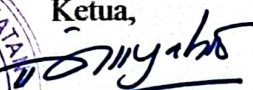


Rinela Padmawati, SST, MPH

Mengetahui:

Program Studi D.III Kebidanan Cirebon

Ketua,



Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah SWT, Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul Asuhan Kebidanan Pada Ny. S Melalui Pemberdayaan dengan Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus di UPT Puskesmas Poned Ciledug Kabupaten Cirebon Tahun 2024.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis mendapatkan bimbingan serta arahan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D. III Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya Cirebon.
4. Nurasih, SST,M.Keb., selaku Dosen Penanggung Jawab Laporan Tugas Akhir.
5. Lia Nurcahyani, SST., MPH. selaku dosen pembimbing Praktik Klinik Kebidanan (PKK) III serta dosen pembimbing 1 selama pembuatan laporan tugas akhir.
6. Neli Nurlina, SST., MPH. selaku dosen pembimbing dua selama pembuatan laporan tugas akhir.
7. Rani Widiyanti., SST., M.Keb. selaku Dosen Wali Kelas B Tingkat III Semester IV Program Studi DIII Kebidanan Cirebon yang selalu sabar membimbing dan memberi saran yang membangun.

8. Orangtua tercinta dan keluarga yang telah senantiasa memberikan dukungan, perhatian, semangat serta doa untuk penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir.
9. Sahabat penulis Dewi Lestari, Dwi Rismayanda Putri, Lilik Milkul Ayamah, dan Nur Aidah, Airiza Anisa, Syila, Rahma, Putri yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
10. Teman-teman DIII Kebidanan angkatan tahun 2021/2022, yang sudah memberikan semangat, dukungan dan motivasi dalam berjuang menyusun laporan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa proposal laporan tugas akhir ini masih perlu perbaikan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang sifatnya membangun untuk perbaikan laporan tugas akhir. Besar harapan penulis semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Cirebon, April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Konsep Dasar Masa Nifas.....	6
B. Konsep Dasar Involusi Uteri.....	10
C. Neonatus.....	13
D. Senam Nifas	16
1. Pengertian Senam Nifas	16
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA.....	31
A. Metode Pengambilan Data	31
B. Waktu	31
C. Tempat.....	31
D. Sasaran	31
E. Proses Kegiatan.....	32
BAB IV TINJAUAN KASUS	40
BAB V PEMBAHASAN	84
BAB VI KESIMPULAN.....	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR.....	95
DOKUMENTASI ASUHAN.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Berbaring terlentang	19
Gambar 2. Duduk bersila	20
Gambar 3. Berbaring terlentang	21
Gambar 4. Berbaring terlentang	21
Gambar 5. Berbaring miring kanan.....	22
Gambar 6. Berbaring miring kiri.....	22
Gambar 7. Duduk bersila	23
Gambar 8. Berbaring terlentang	23
Gambar 9. Berbaring tekuk lutut.....	24
Gambar 10. Berbaring lutut ditekuk.....	24
Gambar 11. Berbaring Terlentang.....	25
Gambar 12. Lutut Ditekuk.	25
Gambar 14. Berbaring terlentang	26
Gambar 15. Posisi angkat kedua kaki	27
Gambar 16. Luruskan dan angkat kedua kaki secara vertikal.....	27
Gambar 17. Gerakan ujung kaki	27
Gambar 18. Gerakan telapak kaki ke atas dan ke bawah.	28
Gambar 19. Posisi lutut mendekati badan.....	28
Gambar 20. Ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha.....	28
Gambar 21. Angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki	29