



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. S P1A0
Melalui Pemberdayaan Keluarga Dengan Pemberian Buah
Pepaya Muda Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi
ASI di UPTD Puskesmas PONEK Kepuh
Kabupaten Cirebon
Tahun 2025**

Windi Fitriani Latifah

NIM: P20624222038

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. S P1A0 Melalui
Pemberdayaan Keluarga Dengan Pemberian Buah
Pepaya Muda Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi
ASI di UPTD Puskesmas PONED Kepuh
Kabupaten Cirebon
Tahun 2025**

**Disusun oleh:
Windi Fitriani Latifah
NIM: P20624222038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. S P1A0 Melalui Pemberdayaan Keluarga Dengan Pemberian Buah Pepaya Muda Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI di UPTD Puskesmas Poned Kepuh Kabupaten Cirebon Tahun 2025

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

Disusun oleh:

Windi Fitriani Latifah

NIM: P20624222038

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. S P1A0 Melalui
Pemberdayaan Keluarga Dengan Pemberian Buah
Pepaya Muda Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi
ASI di UPTD Puskesmas PONED Kepuh
Kabupaten Cirebon
Tahun 2025**

Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa dan setuju oleh pembimbing untuk
diprestasikan

Cirebon, 11 Juni 2025

Pembimbing I



Hj. Entin Jubaedah, SST., M.Keb
NIP. 196512171989032002

.....

Pembimbing II



Bdn. Hj. Nurasih, SST., M.Keb
NIP. 197811272001122001

.....

LEMBAR PENGESAHAN

**Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. S P1A0 Melalui Pemberdayaan
Keluarga Dengan Pemberian Buah Pepaya Muda Sebagai Upaya
Meningkatkan Produksi ASI di UPTD Puskesmas PONED Kepuh
Kabupaten Cirebon
Tahun 2025**

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

Cirebon, 1 Juli 2025

Ketua Penguji,



Hj. Entin Jubaedah, SST., M.Keb
NIP. 196512171989032002

Penguji I



Bdn. Rani Widiyanti SA, SST., M.Keb
NIP. 198503302005042002

Penguji II



Suratmi, SST., M.Keb
NIP. 198103042014122001

Mengetahui,
Program Studi D.III Kebidanan Cirebon
Ketua,



Lia Nurcahyani, SST., MPH
NIP. 1981100112002122002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny. S P1A0 Melalui Pemberdayaan Keluarga Dengan Pemberian Buah Pepaya Muda Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI di UPTD Puskesmas Poned Kepuh Kabupaten Cirebon ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan penulisan LTA ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi D.III Kebidanan Cirebon.

Dalam penyusunan LTA ini penulis mendapatkan bimbingan, bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan.
3. Lia Nurcahyani, SST., MPH selaku Ketua Program Studi D.III Kebidanan Cirebon.
4. Dr. H. Gunawan, selaku Kepala UPTD Puskesmas Poned Kepuh Kabupaten Cirebon.
5. Nani Juniarti, S.Tr., Keb selaku Pembimbing lahan praktik yang selalu memberikan bimbingan dan dukungan selama penulis berada di lahan praktik.
6. Neli Nurlina, SST., MPH, selaku Dosen penanggung jawab PKK III.
7. Hj. Entin Jubaedah, SST., M.Keb, selaku Pembimbing Akademik sekaligus sebagai Pembimbing I dalam penyusunan LTA yang telah memberikan dukungan dan bimbingannya.
8. Bdn. Hj. Nurasih, SST., M.Keb selaku Penanggung jawab LTA sekaligus sebagai Pembimbing II dalam penyusunan LTA yang telah memberikan dukungan dan bimbingannya.
9. Elit Pebryatie, SST., M.Keb., Ph.D selaku Dosen Wali Kelas Safir Tahun Akademik 2022/2023 sampai dengan sekarang.

10. Papah dan Mamah tercinta yang telah membimbing, memberikan dukungan, dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan LTA sesuai dengan waktu yang ditentukan.
11. Kedua kakak tersayang yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan LTA sesuai dengan waktu yang ditentukan.
12. Teman-teman mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon Tahun Akademik 2022/2025 yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan LTA.

LTA ini masih perlu perbaikan. Oleh karena itu penulis mohon saran dan masukan untuk perbaikan dalam penulisan LTA.

Cirebon, Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan Penyusunan Laporan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat.....	4
1. Manfaat Teoretis	4
2. Manfaat Praktik.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI	5
A. Masa Nifas	5
1. Pengertian Masa Nifas	5
2. Tahapan Masa Nifas	5
3. Jadwal Kunjungan Masa Nifas	6
4. Perubahan Psikologis Masa Nifas.....	6
5. Hormon	6

6. Adaptasi Fisiologi Masa Nifas.....	7
7. Kebutuhan Dasar Masa Nifas	12
8. Tanda-Tanda Bahaya Masa Nifas	15
9. Anatomi Payudara.....	15
10. Fisiologi Laktasi	16
11. Siklus Laktasi	17
12. Jenis-jenis ASI.....	18
13. Cara Menyusui yang Benar	18
14. Menyendawakan Bayi	20
15. Perlekatan Ketika Menyusui.....	20
16. Cara Memerah dan Menyimpan ASI.....	21
17. Manfaat Menyusui Bagi Ibu	21
18. Manfaat ASI Bagi Bayi	22
19. Tanda Bayi Cukup ASI	23
B. Pemberdayaan.....	24
C. Buah Pepaya	24
1. Pengertian	24
2. Manfaat Buah Pepaya Muda.....	24
3. Kandungan Buah Pepaya Muda.....	25
4. Menu Resep Makanan Olahan Buah Pepaya Muda.....	26
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	33
A. Metode Pengumpulan Data.....	33
B. Waktu.....	34
C. Tempat	34
D. Sasaran	34

E. Proses Kegiatan	34
BAB IV TINJAUAN KASUS	37
BAB V PEMBAHASAN	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Involusi Uterus.....	7
Tabel 2 Jenis-Jenis Lochea.....	9

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 TFU Ketika Berinvolusi	8
Gambar 2 Anatomi Payudara	.15
Gambar 3 Cara Menyusui yang Benar	19
Gambar 4 Cara Menyendawakan Bayi	20
Gambar 5 Perbedaan Perlekatan yang Benar dan yang Kurang Tepat.....	20
Gambar 6 Buah Pepaya Muda.....	24
Gambar 7 Sayur Bening Pepaya Muda	26
Gambar 8 Keripik Pepaya	27
Gambar 9 Sayur Lodeh Pepaya Muda	28
Gambar 10 Jus Pepaya Muda	29
Gambar 11 Tumis Pepaya Muda.....	30
Gambar 12 Manisan Pepaya Muda	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	85
Lampiran 2 Lembar Kuesioner	89
Lampiran 3 Lembar Leaflet	91
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan	94