

**IMPLEMENTASI SENAM NIFAS PADA IBU *POST*  
*PARTUM* NORMAL DI RUANG MELATI  
LANTAI 2A DI RSUD DR. SOEKARDJO  
KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SITI ROHIMAH**

**10121040**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

**IMPLEMENTASI SENAM NIFAS PADA IBU *POST*  
*PARTUM* NORMAL DI RUANG MELATI  
LANTAI 2A DI RSUD DR. SOEKARDJO  
KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya  
Keperawatan**



**SITI ROHIMAH**

**10121040**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

## ABSTRAK

### Implementasi Senam Nifas pada Ibu *Post Partum Normal* Di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

Siti Rohimah

Program Studi D III Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Masa nifas adalah masa pemulihan yaitu saat ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis salah satunya adalah sistem reproduksi yaitu involusi uterus. Proses involusi bisa berjalan dengan cepat atau lambat, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah senam nifas. Studi kasus ini bertujuan adalah untuk mengidentifikasi respon subyek sebelum dan setelah diberikan tindakan senam nifas pada ibu post partum. Metodologi yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, jumlah subjek sebanyak 2 orang yang sudah memenuhi kriteria, penelitian dilakukan selama 6 hari dan teknik analisis data menggunakan deskripsi naratif. Hasil yang diperoleh pada studi kasus ini terdapat persamaan dan perbedaan karakteristik subyek, persamaan yang diperoleh yaitu mempunyai keluhan tidak nyaman pada area perineum, melahirkan bayi Tunggal dan tidak mengalami partus lama. Sedangkan perbedaan didapatkan pada usia, jarak kehamilan, paritas, anemia, oksitosin. Respon sebelum tindakan senam nifas belum terdapat perubahan TFU pada kedua subyek, dimana TFU subyek I sepusat dan subyek II dua jari bawah pusat, dan status kenyamanan pada kedua subyek sebelum dilakukan senam nifas belum terjadi perubahan dan respon setelah tindakan senam nifas menunjukkan bahwa respon status kenyamanan dan TFU ada perubahan. Kedua subyek mengalami perubahan status kenyamanan membaik dan TFU pada subyek I ada perubahan di hari ke-4 sampai hari ke-6 diantara symphysis dan umbilikus sedangkan pada subyek II ada perubahan di hari ke-2 sampai hari ke-6 diantara symphysis dan umbilikus. Kesimpulan dalam studi kasus ini didapatkan bahwa setelah dilakukan tindakan senam nifas adanya peningkatan status kenyamanan dan penurunan TFU pada ibu post partum.

Kata Kunci : Post Partum, Senam Nifas, Tinggi fundus uteri

#### **Abstract**

*The postpartum period is a recovery period when the mother experiences various physiological and psychological changes, one of which is in the reproductive system, namely uterine involution. The involution process can be fast or slow, it is influenced by various factors, one of which is postpartum gymnastics. This case study aims to identify the response of subjects before and after postpartum gymnastics is given to postpartum mothers. The methodology used is descriptive qualitative with a case study approach, the number of subjects is 2 people who have met the criteria, the study was conducted for 6 days and the data analysis technique uses narrative description. The results obtained in this case study show similarities and differences in subject characteristics, the similarities obtained are having complaints of discomfort in the perineum area, giving birth to a single baby and not experiencing prolonged labor. While the differences are in age, pregnancy spacing, parity, anemia, oxytocin. The response before postpartum gymnastics did not change TFU in both subjects, where the TFU of subject I was in the middle and subject II was two fingers below the middle, and the comfort status of both subjects before postpartum gymnastics did not change and the response after postpartum gymnastics showed that the response to comfort status and TFU changed. Both subjects experienced changes in comfort status and TFU in subject I there was a change on day 4 to day 6 between the symphysis and umbilicus while in subject II there was a change on day 2 to day 6 between the symphysis and umbilicus. The conclusion of this case study is that after postpartum exercise there was an increase in comfort status and a decrease in TFU in postpartum mothers.*

*Keywords : Post Partum, Postpartum Exercise, Uterine fundal height*