

**PENERAPAN ASUHAN KEBIDANAN NIFAS NORMAL PADA NY. E DENGAN
SENAM NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN “W”
KOTA PADANG TAHUN 2021**

Sri Suciana ¹, Feri Musharyadi ²Dedi Adha ³Lara Utari ⁴

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba-Padang,Provinsi
Sumatra Barat

Email: srisuciana1992@gmail.com

ABSTRAK

Selama kehamilan dan persalinan, ibu banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Setelah melahirkan, untuk mengembalikan kondisi fisik ibu kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas merupakan salah satu upaya yang sangat baik dilakukan. Senam nifas bermanfaat untuk merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga dapat mengembalikan rahim pada posisi semula. Tujuan asuhan ini adalah Mampu menerapkan asuhan kebidanan pada NY “E” nifas normal dengan senam nifas di Praktek Mandiri Bidan “W” Kota Padang tahun 2021 melalui pendekatan pola pikir manajemen asuhan kebidanan secara Komperhensif dan pendokumentasiakannya melalui SOAP. Asuhan ini menggunakan desain penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Asuhan dilakukan di PMB “W” pada tanggal 23 April 2021 sampai tanggal 7 Mei 2021. Data dikumpulkan dengan menggunakan data primer dan sekunder dengan menggunakan format pengkajian dan alat pemeriksaan fisik. Data di analisa dengan cara Teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Asuhan diberikan pada saat ibu menjalani nifas hari pertama atau 14 jam, 6 hari postpartum dan 2 minggu postpartum. Asuhan dilakukan sebanyak 3 kali dan senam nifas dilakukan 10 kali. Hasil asuhan yang didapatkan yaitu kondisi fisik dan psikologis ibu nifas dalam batas normal dan setelah senam nifas diperoleh involusi ibu berjalan normal. Penerapan asuhan senam nifas sangat efektif untuk membantu mempercepat proses involusi uteri. Diharapkan bagi bidan BPM dapat menerapkan asuhan senam nifas pada ibu nifas.

Daftar Bacaan : 12 (2009-2020)

Kata Kunci : Nifas, Senam Nifas, SOAP

ABSTRACT

During pregnancy and childbirth, mothers experience many changes both physical and psychological. After giving birth, to restore the mother's physical condition to normal and maintain health to stay primed, gymnastics is one of the excellent efforts made. Gymnastics nifas is useful to stimulate the muscles of the uterus to function optimally so that it can restore the uterus to its original position. The purpose of this care is to be able to apply midwifery care to NY "E" nifas normal with gymnastics nifas in The Independent Practice of Midwife "W" Kota Padang in 2021 through the mindset of management of midwifery care comprehensively and documenting through SOAP. This upbringing uses descriptive observational research design with a case study approach. The care was conducted at PMB "W" from April 23, 2021 to May 7, 2021. Data is collected using primary and secondary data using assessment formats and physical examination tools. Data is analyzed by means of data reduction techniques, data presentation and conclusion withdrawal. Care is given at the time the mother undergoes the first day or 14 hours, 6 days postpartum and 2 weeks postpartum. The care is done 3 times and nifas gymnastics is done 10 times. The results of the care obtained are the physical and psychological condition of the mother of nifas within normal limits and after gymnastics nifas obtained utery involution running with normaly. The application of nifas gymnastics care is very effective to help speed up the process of uteri involution. It is expected that BPM midwives can apply nifas gymnastics care to nifas mothers.

Reading List : 12 (2009-2020)

Keywords: Nifas, Gymnastics Nifas, SOAP

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan tingkat dunia World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 wanita meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas jadi pada tahun 2015 sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan (WHO,2018). Menurut profil kesehatan RI tahun 2017 AKI di indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan target SDG's yaitu mengurangi angka

kematian ibu hingga dibawah 70/100.000 kelahiran hidup. (Maryana & Silvani, 2020)

Profil kesehatan Indonesia tahun 2016 menyebutkan bahwa penyebab langsung kematian ibu yaitu perdarahan 30,3% hipertensi dalam kehamilan (HDK) 27,1% dan infeksi 7,3%. Selain penyebab obsetrik, kematian ibu juga disebabkan oleh penyebab lain-lain (non obsetrik) sebesar 34,3% (Ningsih, Dewi Aprilia, Kurnia Asih, Mutiara, Violita Siska, 2020). Kasus kematian ibu berjumlah 20 orang, naik jika dibandingkan tahun 2015 (17

orang) jumlah kematian ibu di kota padang di dominasi oleh kematian pada ibu pada masa nifas yaitu sebanyak 16 orang, selanjutnya kematian pada ibu hamil 4 orang dan ibu bersalin 0 orang (Rini & D, 2017).

Masa nifas (Puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (A. Sulityawati). Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi. Perubahan uterus (involusi uterus) dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uterinya (TFU). Proses involusi uterus mempunyai kepentingan klinik yang besar, karena kalau proses ini terganggu, mungkin terjadi perdarahan nifas yang lama. Perdarahan postpartum adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, robekan jalan lahir, dan inversio uteri.

Hasil penelitian dari Sulistiyawati yang berjudul hubungan senam nifas dengan proses involusi pada ibu nifas Di wilayah kerja puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto tahun 2018, didapatkan hasil dari responden yang melakukan senam nifas, sebesar 52,9% responden mengalami involusi uterus yang cepat dan hanya 5,9% responden mengalami involusi uterus yang lambat. Sedangkan dari 7 responden yang tidak melakukan senam nifas, 29,4% yang mengalami involusi uterus dengan cepat.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.

Hubungan senam nifas dengan penurunan involusi uteri. Salah satu cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi, komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum.

Menurut analisa penulis dengan pemberian senam nifas dianggap efektif untuk dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang ke 10, terdiri dari sederetan gerakan yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. (Tonasih & Sari, 2020)

METODE PELAKSANAAN

Asuhan ini menggunakan desain penelitian *observasional deskriptif* dengan pendekatan Studi Kasus untuk mempelajari tentang penerapan asuhan kebidanan ibu pasca persalinan dan menyusui. Asuhan pada ibu nifas dilakukan di PMB Widra di

Kota Padang pada tanggal 23 April sampai 7 Mei 2021.

Jenis data yang digunakan dalam Laporan Tugas Akhir ini adalah data primer yaitu data yang didapatkan melalui upaya pengambilan data langsung dengan menggunakan metode wawancara, observasi langsung dan pemeriksaan fisik. Selain itu juga digunakan data sekunder yaitu yang didapatkan dari sumber yang telah ada berupa dokumentasi terkait asuhan yang pernah diterima oleh responden (dari dokumen rekam medik di PMB, buku KIA, jurnal atau hasil penelitian terkait asuhan masa nifas).

Alat dan metode pengumpulan memudahkan untuk melihat apa yang sedang terjadi, apakah kesimpulan sudah tepat atau sebaliknya melakukan analisa kembali.

Penarikan simpulan dilakukan secara terus-menerus selama berada di lapangan. Dari permulaan pengumpulan data, mencatat keteraturan pola-pola (dalam catatan teori), penjelasan-penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan-kesimpulan ini ditangani secara longgar, tetap terbuka dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan. Mula-mula belum jelas, namun kemudian meningkat menjadi lebih rinci dan mengakar dengan kokoh. Dari data yang disajikan, kemudian data dibahas dan dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dan secara teoritis dengan perilaku kesehatan.

KASUS

Pada kasus ini diberikan asuhan kepada Ny.E, penerpan asuhan kebidanan nifas normal pada NY.E dengan senam senam nifas di praktik mandiri bidan W kota padang tahun 2021.

PEMBAHASAN

5.1. Pengkajian Data Subjektif dan Objektif

1. Data Subjektif

Pada kasus Ny. "E" biodata yang dikumpulkan sudah lengkap dan sudah sesuai dengan teori seperti identitas nama, umur, pekerjaan, nama suami, agama dan alamat perlu ditanyakan untuk memudahkan dalam memberikan asuhan. Pada kasus Ny. "E" pada kunjungan pertama 23 April NY. "E" mengeluh nyeri perut bagian bawah, meski demikian Ny. "E" sangat bahagia karena kelahiran anaknya yang pertama dengan jenis kelamin perempuan yang sudah ditunggu sejak lama. Pada kunjungan kedua 28 April 2021 dan kunjungan ke III pada tanggal 7 MEI Ny. "E" mengatakan tidak ada masalah atau pun keluhan lainnya. Hal ini didukung oleh teori (Furwasyih, 2016) keluhan utama ibu nifas normal kemungkinan akan mengeluh nyeri perut bagian bawah, nyeri pada luka jahitan. Pada riwayat persalinan dan nifas Ny. "E" mengatakan ini persalinan yang pertama, anak lahir hidup 1 orang secara spontan dan tidak ada penyulit-penyulit lainnya, kehamilan pertama ini usia Ny. "E" 21 tahun.

2. Data Objektif

Pada kasus Ny. "E" kunjungan pertama 14 jam postpartum setelah dilakukan pemeriksaan diperoleh tekanan darah Ny."E" 110/80 mmhg, nadi 87x/menit, pernafasan 19 x/menit dan suhu 36 °C, BB 47 kg, TB 146 cm. Pada pemeriksaan khusus ditemukan head to toe Ny.E dalam batas normal, TFU 2 jari dibawah pusat, pengeluaran Lochea Rubra. Pada kunjungan kedua pada tanggal 28 April 2021 hari ke-6 postpartum dilakukan pemeriksaan diperoleh hasil pemeriksaan tekanan darah 110/70 mmHg, Nadi 78 x/i, Pernapasan 22 x/i, Suhu 36 °C,TFU pertengahan pusat-simpisis pengeluaran lochea sanguiloenta. Pada kunjungan ketiga pada tanggal 7 Mei 2021 setelah 2 minggu postpartum dilakukan pemeriksaan diperoleh hasil pemeriksaan tekanan darah 110/70 Nadi 78 x/i, Pernapasan 19 x/i, Suhu 36 °C, TFU tidak teraba diatas sympisis bertambah kecil pengeluaran lochea alba, pemeriksaan dalam batas normal.

Sedangkan menurut teori (Furwasyih, 2016) ibu nifas normal kesadaranya composmentis, TTV ibu nifas normal systole 100-120 mmhg dan diastole 60-100 mmHg, pernapasan 16-24 x/i, nadi 70-90 x/i, dan suhu 36,5-37,5 °C

Proses involusi uterus berlangsung sekitar 6 minggu. Selama proses involusi uterus berlangsung, berat uterus mengalami penurunan dari 1000 gram menjadi 60 gram, dan ukuran uterus berubah dari 15 × 11×7,5 cm menjadi 7,5×5×2,5cm. Setiap minggu, berat uterus menurun sekitar 500

gram dan serviks menutup hingga selebar 1 jari. (Tonasih & Sari, 2019)

5.2. Interpretasi Data

1. Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian data Pada kasus Ny. "E" di dapatkan data subjektif dan objektif menunjukkan bahwa diagnosis ibu P1A0H1. kunjungan pertama diagnosa nya "Ibu nifas P1A0H1 postpartum 14 jam yang lalu keadaan umum ibu baik". Pada kunjungan kedua diagnosa nya "Ibu nifas P1A0H1 6 hari postpartum keadaan umum ibu baik. Pada kunjungan ketiga diagnosa nya "ibu nifas P1A0H1 2 minggu postpartum keadaan umum ibu baik.

dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Pada hari pertama, TFU diatas simpisis pubis atau sekitar 12 cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya, sehingga pada hari ke-7 TfU berkisar 5 cm dan pada hari ke -10 TFU tidak teraba disimpisis pubis. (Ayuning & Ramin, 2016)

Sedangkan menurut teori (Furwasyih, 2016) diagnosa ibu nifas yaitu : ibu P..A..H nifas hari ke , KU ibu baik. Sehingga tidak ada perbedaan antara teori dan praktek lapangan.

2. Masalah

Pada kasus Ny. "E" pada kunjungan pertama mengatakan nyeri perut bagian bawah, keluhan rasa mules yang ibu alami merupakan hal yang normal, karena rahim sedang berkontraksi yang dapat mencegah terjadinya perdarahan pada masa nifas. Mengingatkan ibu untuk selalu memantau kontraksi uterus dimana perut teraba

bundar dan keras artinya uterus berkontraksi dengan baik, apabila perut ibu terasa lembek maka uterus tidak berkontraksi, akan menyebabkan perdarahan, untuk mengatasinya ibu/keluarga harus melakukan masase dengan cara meletakkan satu tangan diatas perut ibu sambil melakukan gerakan memutar searah jarum jam hingga perut terasa keras. dan pada kunjungan kedua dan ketiga ibu mengatakan tidak ada keluhan lagi. Sedangkan menurut teori (Furwasyih, 2016) keluhan utama ibu nifas normal kemungkinan akan mengeluh nyeri perut bagian bawah. (Walyni & Purwoastuti, 2020)

5.3. Identifikasi Diagnosa dan Masalah Potensial

Pada kasus Ny. "E" tidak ditemukan diagnosa dan masalah potensial, sedangkan menurut teori juga tidak ada diagnosa dan masalah potensial pada nifas fisiologis, sehingga tidak ada perbedaan antara teori dengan praktek. Sehingga bidan hanya mendeteksi dini kemungkinan kelainan atau komplikasi yang mungkin terjadi.

5.4. Tindakan Segera dan Kolaborasi

Pada kasus Ny. "E" tidak ada memerlukan tindakan segera dan kolaborasi karena dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan semua nya dalam batas normal dan Ny. "E" dalam keadaan baik, namun jika ditemukan komplikasi pada deteksi dini, maka bidan segera mengambil tindakan segera sesuai wewenangnya. sehingga tidak ada perbedaan antara teori dengan praktek. Hal ini sesuai dengan teori (Furwasyih, 2016) untuk nifas fisiologis juga tidak

mebutuhkan tindakan segera dan kolaborasi sehingga tidak ada perbedaan antara teori dengan praktek.

5.5. Perencanaan

Pada kasus Ny. "E" KF I 14 jam postpartum normal, perencanaan asuhan yang akan diberikan antara lain : beritahu ibu hasil pemeriksaan ibu yang merupakan hak otonomi dari pasien, memberitahu kepada ibu bahwa keluhan rasa mules yang ibu alami merupakan hal yang normal, memberitahu ibu tentang senam nifas agar membantu untuk mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Memberitahu ibu tentang gizi yang seimbang agar kebutuhan bayi pada masa laktasi dapat terpenuhi, memberitahu ibu untuk menjaga kehangatan bayinya. dan menepakati kunjungan rumah dengan ibu.

Pada KF II 28 april postpartum normal, beritahu hasil pemeriksaan yang merupakan hak otonomi dari pasien. Melakukan pemeriksaan mulai dari TFU memeriksa dan memastikan involusi uterus (proses kembalinya uterus ke keadaan semula) berjalan dengan baik, kandung kemih, dan perdarahan/lochea. Serta menilai apakah ada tanda demam dan infeksi pada ibu. Memastikan ibu cukup makanan, cairan dan istirahat. Memastikan ibu melakukan senam nifas dengan baik dan benar dan tidak ada tanda-tanda penyulit. Memastikan ibu tetap menjaga kehangatan bayinya dan memberikan konseling pada ibu tentang asuhan senam nifas, memberikan konseling pada ibu tentang asuhan pada

bayi, tali pusat dan perawatan bayi sehari-hari.

Pada KF III 7 mei ibu postpartum normal, beritahu hasil pemeriksaan yang merupakan hak otonomi dari pasien. Melakukan pemeriksaan mulai dari TFU, kontraksi uterus, kandung kemih, dan perdarahan/lochea. Serta menilai apakah ada tanda demam dan infeksi pada ibu. Memastikan ibu cukup makanan, cairan dan istirahat. Memastikan ibu tetap melakukan senam nifas dengan baik dan benar dan tidak ada tanda-tanda penyulit. Memastikan TFU bertambah kecil, Memastikan ibu tetap menjaga kehangatan bayinya dan memberikan konseling pada ibu tentang asuhan senam nifas, memberikan konseling pada ibu tentang asuhan pada bayi, tali pusat dan perawatan bayi sehari-hari, memberikan konseling kontrasepsi keluarga berencana (KB) secara dini kepada ibu (Furwasyih, 2016).

KESIMPULAN

1. Penulis dapat melakukan pengkajian dan pengumpulan data pada ibu nifas.
2. Penulis dapat menganalisis diagnosis kebidanan dan masalah pada ibu nifas.
3. Penulis dapat menegaskan diagnosis dan masalah potensial pada ibu nifas.
4. Penulis dapat melakukan tindakan segera dan kolaborasi pada ibu nifas.
5. Penulis dapat merencanakan tindakan asuhan pada ibu nifas
6. Penulis dapat melaksanakan asuhan yang telah direncanakan pada ibu nifas.
7. Penulis dapat mengevaluasi pelaksanaan asuhan yang telah diberi pada ibu nifas.

8. Penulis dapat melakukan pendokumentasian dengan metode SOAP pada ibu nifas.

Saran

1. Bagi Lahan Praktek

Diharapkan lahan praktek dapat meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan yang meliputi kebutuhan ibu masa nifas sesuai dengan standar kunjungan yang telah ditetapkan oleh pemerintah sehingga dapat mendeteksi dini penyulit-penyulit dan masalah lainnya

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Institusi dapat menambah dan memperluas bahan bacaan di perpustakaan seperti buku-buku tentang pemeriksaan fisik pada masa nifas agar mahasiswa mampu meningkatkan wawasannya sehingga dapat memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas secara benar sesuai dengan standar teori yang telah ditetapkan.

3. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan pasien memelihara kesehatan mendeteksi kemungkinan masalah dan mengatasi masalah kesehatan. Yang mungkin akan terjadi Serta mampu mencurigai apabila ditemukan komplikasi maupun penyulit pada masa nifas. Sehingga dapat memperoleh pelayanan kesehatan yang optimal dan berkualitas untuk pasien

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Yth: Ny.E yang telah bersedia diberikan asuhan kebidanan nifas

normal tentang senam nifas pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. R., & Wulandari, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Asih, Y., & Risneni. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Ayuning, D. P., & Ramin, S. (2016). Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Hari Ke 1-3. *Jurnal Ilmu Kesehatan*(2580-930X).
- Bahiyatun. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal* . Jakarta: Kedokteran EGC.
- Furwasyih, D. (2016). *Konsep Kebidanan Manajemen Asuhan Kebidanan*. Padang: Mitra Pemuda.
- Hardianti, D. N., & Sriwenda, D. (2019). The Effectiveness of Postpartum Exercise And Oxytocin Massage On Uterus Involution. *Scientiflc Research Punlishing*(ISSN Online 2162-5344 ISSN Print 2162-5336).
- Maryana, I., & Silvani, Y. E. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. *Informasi Kesehatan Indonesia, Vol. 6*(P-ISSN 2460-0334 E-ISSN 2615-5516).
- Rini, S. K. (2017). *Evidence Baaseed Practice*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sulfianti, Nardina, E. A., Hutabarat, J., Astuti, E. D., Muyassaroh, Y., Yuliani, D. R., et al. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Tonasih, & Sari, V. M. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: K-Media.
- yakarta: Pustakabarupress.