

**PENERAPAN ASUHAN KEBIDANAN DENGAN SENAM NIFAS UNTUK  
MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI PADA IBU PASCAPERSALINAN NY.A DI  
PRAKTIK MANDIRI BIDAN “M” KOTA PADANG**

Ety Aprianti<sup>1</sup> , Fazari Azzahra Elsyah<sup>2</sup>,Diploma III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA  
Padang, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba-Padang, Provinsi Sumatra Barat

Email: [Etyaprianti@gmail.com](mailto:Etyaprianti@gmail.com)  
[Fazari Zahra@gmail.com](mailto:Fazari Zahra@gmail.com)

**Abstrak**

Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan sebelum hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu baik secara fisiologis maupun psikologis dan membantu mempercepat proses involusi uteri. Asuhan ini bertujuan untuk memberikan dan melaksanakan Asuhan Kebidanan dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri pada ibu pascapersalinan melalui pendekatan Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Desain studi kasus ini menggunakan observasional deskriptif, dilakukan di PMB dan di rumah ibu nifas pada tanggal 23 Mei 2021 – 2 Juni 2021. Subjek asuhan yaitu Ny. A P3A0 usia 35 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien, pemeriksaan fisik dan observasi. Alat yang digunakan adalah matras/ alas lantai, laptop, format pengkajian, kisi-kisi atau pedoman wawancara dan buku KIA. Hasil yang didapatkan bahwa hasil pemeriksaan pada Ny. A dalam batas normal, hal ini dapat ditunjukkan dari hasil wawancara, pemeriksaan fisik dan evaluasi selama melakukan asuhan sebanyak 9 kali dengan durasi setiap melakukan senam 30 menit dari tanggal 23 Mei 2021- 02 Juni 2021. Penerapan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri ibu terjadi lebih cepat dimana pada hari ke 11 masa nifas TFU sudah tidak teraba. Penerapan senam nifas sangat efektif untuk mempercepat penurunan TFU pada ibu nifas dan penulis dapat melakukan asuhan kebidanan dengan menggunakan pendekatan Varney. Diharapkan dengan asuhan ini dilahan praktek dapat mempertahankan dan meningkatkan pelayanan kebidanan yang diberikan.

**Daftar Bacaan : 19 (2011-2020)**

**Kata Kunci : Asuhan Kebidanan, Senam nifas, SOAP**

**ABSTRACT**

*Involution is caused by continuous contraction and retraction of uterine muscle fibers. If there is a failure of uterine involution to return to its pre-pregnancy state, it will cause sub-involution. Postpartum exercise is the right exercise to restore the condition of the mother's body and the mother's condition both physiologically and psychologically and help accelerate the process of uterine involution. This care aims to provide and implement Midwifery Care with the application of postpartum gymnastics to accelerate uterine involution in postpartum mothers through the Varney approach and documented in the form of SOAP. The design of this case study uses*

*descriptive observation, carried out at PMB and at the postpartum mother's house on May 23, 2021 - June 2, 2021. The subject of care is Mrs. A P3A0 is 35 years old and collects data through interviews with patients, physical examination and observation. The tools used are mattresses/floor mats, laptops, assessment formats, interview grids or guidelines and MCH books. The results obtained are that the results of the examination on Mrs. A are within normal limits, this can be shown from the results of interviews, physical examinations and evaluations during care as much as 9 times with a duration of every 30 minutes of exercise from May 23, 2021-June 2, 2021. Application puerperal exercise to decrease the height of the maternal uterine fundus occurs faster where on the 11th day of the puerperium the TFU is not palpable. The application of postpartum gymnastics is very effective in accelerating the decrease in TFU in postpartum women and the authors can perform midwifery care using the Varney approach. It is hoped that with this care in the practice field it can maintain and improve midwifery services provided.*

**Reading List: 19 (2011-2020)**

**Keywords: Midwifery Care, Postpartum Gymnastics, SOAP**

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa ini, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi (Maritalia Dewi,2012).

Involusi adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan subinvolusi(Pradany Yudha, 2018).

Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusio uteri, maka perawatan masa postpartum sangat diperlukan, diantaranya melalui senam nifas. Dalam hal ini senam dilakukan untuk melatih mobilisasi dini ibu postpartum, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan. Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk-bentuk

ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot – otot perut bagian bawah (Indriyastuti,2014).

Menurut hasil penelitian Andriyani (2013) dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Sedangkandari 15 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dengan nilai  $p \text{ value } 0,03 \leq (0,05)$ . Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Indriyastuti dkk (2016) kecepatan involusi uterus pada ibu nifas melakukan senam nifas dengan jumlah responden 42 ibu postpartumnormal di BPS Jumiati yang terdiri dari 21 ibu yang melakukan senam nifas dan 21 orang ibu yang tidak melakukan senam nifas di dapatkan hasil mayoritas 16 orang yang mengalami proses involusi uteri berada pada kategori cepat sedangkan kecepatan involusi uteri pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori tepat sebanyak 16 orang.

Bedasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan dengan penerapan senam nifas

untuk mempercepat involusi uteri pada ibu pasca persalinan Ny.A di Praktik Mandiri Bidan Mariani Darwis A.Md.Keb Kota Padang .

## **METODE PELAKSANAAN**

Rancangan pelaksanaan asuhan pada asuhan ini menggunakan desain penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan asuhan kebidanan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri pada ibu pasca persalinan Ny.A di Praktik Mandiri Bidan Mariani Darwis A.Md.Keb Kota Padang tahun 2021. Asuhan dilaksanakan dirumah pasien pada tanggal 23 Mei 2021 – 2 Juni 2021. Subjek dalam asuhan ini adalah ibu nifas dengan persalinan normal.

Alat yang digunakan yaitu asuhan meliputi matras/ alas lantai, laptop format asuhan kebidanan, kisi-kisi atau pedoman wawancara, buku KIA, leaflet dan lembar observasi.

Etika dalam melaksanakan meliputi informed consent (persetujuan), kerahasiaan responden dan keamanan responden dan perkenalan diri kepada pasien, persiapan asuhan yang diberikan.

## **KASUS**

Kunjungan I pada tanggal 23 Mei 2021 merasa perutnya masih sedikit terasa mulas dan badan pegal-pegal, pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal dan pemeriksaan fisik dalam batas normal.

Kunjungan II pada tanggal 24 Mei 2021, rasa mules diperut sudah hilang dan badan masih terasa pegal-pegal. Tanda-tanda vital dalam batas normal dan pemeriksaan fisik dalam batas normal.

Kunjungan ke III tanggal 29 Mei 2021 dan kunjungan IV tanggal 2 Juni 2021 pegal pada badan ibu sudah hilang dan ibu tidak ada keluhan. Tanda-tanda vital dalam batas

normal dan pemeriksaan fisik dalam batas normal.

## **PEMBAHASAN**

Pada kasus ini penulis akan membahas Penerapan Asuhan Kebidanan dengan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri pada ibu pasca persalinan Ny.A di PMB Mariani Darwis A.Md.Keb kota Padang tahun 2021.

Pembahasan ini disusun dengan pendekatan manajemen kebidanan menurut varney yaitu dengan 7 langkah varney. Penulis menemukan persamaan antara bahasan teori dengan kenyataan yang ditemukan di lapangan yang akan dijabarkan dalam bab ini sesuai langkah-langkah pendokumentasian asuhan kebidanan.

Pada kunjungan I tanggal 23 Mei 2021 Ny.A merasa perutnya masih sedikit terasa mulas dan badan pegal-pegal. Keluhan yang dirasakan ibu masih dalam batas normal, perut masih terasa mules disebabkan terjadi kontraksi yang meningkat pada perut untuk kembali pada keadaan semula atau involusi. Relaksasi dan kontraksi yang periodik merupakan tanda dari involusi uterus yang sering dialami multipara, juga bisa menimbulkan nyeri atau mulas yang bertahan sepanjang masa awal puerperium (Suherni dkk 2016). Hasil pemeriksaan fisik kesadaran komposmentis kooperatif, tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 80x/menit, pernapasan 21x/menit dan suhu 36,5°C, tanda-tanda vital dalam batas normal. Kemudian pada pemeriksaan abdomen tinggi fundus uteri teraba 2 jari dibawah pusat, kontraksi baik dan kandung kemih tidak teraba.

Pada kunjungan ke II tanggal 24 Mei 2021, rasa mules diperut sudah hilang dan badan masih terasa pegal-pegal. Hasil pemeriksaan kesadaran komposmentis kooperatif, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80x/menit, pernapasan 20x/menit. Pemeriksaan abdomen tinggi fundus uteri 3 jari dibawah pusat, lochea

rubra. Hasil pemeriksaan dalam batas normal.

Kunjungan ke III tanggal 29 Mei 2021 pegal pada badan ibu sudah hilang dan ibu tidak ada keluhan. Hasil pemeriksaan kesadaran composmentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 82x/menit, pernapasan 21x/menit. Pemeriksaan abdomen tinggi fundus uteri ½ pusat symphysis, lochea sanguinolenta. Hasil pemeriksaan dalam batas normal.

Pada kunjungan terakhir tanggal 2 Juni diperoleh hasil pemeriksaan, kesadaran composmentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 82x/menit, pernapasan 21x/menit. Pemeriksaan abdomen tinggi fundus uteri tidak teraba, lochea serosa. Hasil pemeriksaan dalam batas normal.

Diagnosa pada kunjungan I yaitu ibu P3A0H3, postpartum normal 1 hari, keadaan umum ibu baik, Kunjungan ke II Ibu P3A0H3, postpartum normal 2 hari, keadaan umum ibu baik, Kunjungan ke III Ibu P3A0H3, postpartum normal 7 hari, keadaan umum ibu baik dan kunjungan ke IV Ibu P3A0H3, postpartum normal 11 hari, keadaan umum ibu baik”.

Rencana asuhan yang diberikan kepada ibu nifas pada kunjungan pertama yaitu menjelaskan tentang keluhan yang dirasakan ibu, mengajarkan ibu teknik menyusui yang benar dan menjelaskan tanda bahaya masa nifas. Pada kunjungan kedua rencana asuhannya, memberikan ibu KIE tentang nutrisi dan personal hygiene agar ibu dapat menjaga pola makan dan memperhatikan kebersihan dirinya. Menjelaskan manfaat senam nifas untuk mempercepat proses involusi uteri yaitu untuk mengembalikan dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan bagi ibu postpartum. Selain itu melakukan senam nifas juga akan memperbaiki sirkulasi darah dan menghasilkan manfaat psikologis yaitu

menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan (Asih dan Risneni, 2016). Kemudian melakukan senam nifas bersama dengan ibu yang dilakukan pada kunjungan kedua dan menganjurkan ibu untuk melakukan senam nifas secara mandiri dirumah dengan panduan video, serta mengevaluasi hasil senam nifas pada kunjungan berikutnya.

Pada kunjungan ketiga rencana asuhannya yaitu, mengevaluasi hasil dari penerapan senam nifas terhadap penurunan TFU ibu, memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan perawatan bayi sehari-hari, menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan dan melakukan kembali senam nifas dengan gerakan yang berbeda dari senam nifas dikunjungan sebelumnya

Pada kunjungan ke empat, mengevaluasi hasil dari penerapan senam nifas terhadap penurunan TFU ibu, memberikan konseling tentang kontrasepsi secara dini dan menganjurkan keluarga agar selalu mendukung dan membantu ibu dalam merawat bayinya.

Pada kasus Ny.A semua rencana asuhan sudah dilaksanakan dimana asuhan yang diberikan yaitu memberikan ibu KIE di setiap kunjungan dan menjelaskan tentang manfaat dari senam nifas dengan media leaflet. Kemudian membimbing ibu untuk melakukan senam nifas di setiap kunjungan dan menganjurkan ibu untuk tetap melakukan senam nifas dengan panduan video yang diberikan, kemudian mengevaluasi semua hasil asuhan pada kunjungan berikutnya. Selama asuhan Ny.A sangat kooperatif sehingga asuhan yang diberikan dapat terlaksanakan secara efektif.

Hasil evaluasi dari asuhan yang diberikan ibu paham dan mengerti dengan semua konseling yang diberikan dan mau menerapkan apa yang telah dianjurkan.

Evaluasi dari pelaksanaan senam nifas selama 2 minggu yang dilakukan yang dilakukan Ny.A sebanyak 9 kali adalah senam nifas sangat berpengaruh terhadap kecepatan involusi uterus dan proses pemulihan ibu postpartum. Dimana hasilnya yang diperoleh yaitu keadaan umum pasien baik, pasien terlihat segar dan bugar, pegal-pegal pada tubuh hilang, dan dari observasi penurunan TFU diperoleh hasil kontraksi uterus baik dan TFU ibu sudah tidak teraba serta pengeluaran lochea serosa dan involusi berjalan dengan cepat.

Dari hasil observasi tinggi fundus uteri menunjukkan Ny.A mengalami penurunan tinggi fundus uteri, yaitu pada kunjungan ke 3 setelah dilakukannya senam nifas pada kunjungan ke 2 ditemukan penurunan TFU  $\frac{1}{2}$  pusat symphysis, dan pada kunjungan ke 4 pada usia nifas 11 hari TFU tidak teraba. Hal ini sejalan dengan teori yang ada bahwa setelah bersalin genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil, atau yang disebut involusi. Involusi uterus pada Ny. W berjalan lebih cepat dari teori (Asih&Risneini, 2016)

Menurut Indriyani (2013) senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Senam nifas juga sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang membantu memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih rileks dan segar pasca melahirkan. Hal tersebut sejalan dengan tujuan senam nifas yaitu membantu mempercepat pemulihan keadun ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan alat kandungan, dan meminimalisasi timbulnya kelainan dan komplikasi nifas (Maryunani & Sukaryati, 2011).

Berdasarkan teori dan hasil observasi di atas, menurut penulis involusi uterus pada

Ny.A berjalan dengan baik karena terjadi penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat, dimana pada hari ke 11 masa nifas TFU Ny.A tidak teraba. Jadi senam nifas sangat berpengaruh terhadap mempercepat involusi uterus, karena dengan melakukan senam nifas dapat merangsang otot-otot untuk berkontraksi. Keberhasilan pelaksanaan senam nifas ini didukung oleh kondisi ibu yang baik, kesadaran dan motivasi tinggi yang timbul pada ibu untuk melakukan senam nifas.

## KESIMPULAN

1. Pengkajian data subjektif dan objektif  
Penulis dapat melakukan pengkajian dan pengumpulan data pada ibu nifas dengan keluhan perut masih terasa mules hasil pemeriksaan secara keseluruhan dalam batas normal, nifas Ny.A masih merasa mules pada 1 hari masa nifas dan tidak ada keluhan pada kunjungan selanjutnya dan hasil pemeriksaan dalam batas normal.
2. Interpretasi data
3. Penulis dapat menganalisis diagnosa kebidanan dan masalah pada ibu nifas Ny.A P3A0H3 postpartum normal 1 hari, keadaan umum ibu baik dan masalah perut ibu masih tersa mules.
4. Identifikasi diagnosis dan masalah potensial  
Penulis dapat menegakkan diagnosis dan masalah potensial pada ibu nifas, pada kasus Ny.A normal tidak ada diagnosa potensial dan masalah potensial.
5. Antisipasi tindakan segera dan kolaborasi
6. Penulis dapat melakukan tindakan segera dan kolaborasi pada ibu nifas, pada kasus Ny.A tidak memerlukan tindakan segera dan kolaborasi.
7. Rencana asuhan
8. Penulis dapat melakukan tindakan asuhan pada ibu nifas, pada kasus Ny.A dilakukan penerapan senam

nifas untuk mempercepat proses involusi uteri ibu.

9. Pelaksanaan asuhan
10. Penulis dapat melaksanakan asuhan yang telah direncanakan pada ibu nifas dengan melakukan senam nifas.
11. Evaluasi
12. Penulis dapat mengevaluasi pelaksanaan asuhan yang telah diberi pada ibu nifas yaitu pada kasus Ny.A penurunan Tfu lebih cepat setelah dilakukan senam nifas.
13. Pendokumentasian SOAP  
Penulis dapat melakukan pendokumentasian dengan metode SOAP pada ibu nifas, pada kasus Ny.A hasilnya telah didokumentasikan dalam bentuk SOAP.

#### **Saran**

1. Bagi Mahasiswa  
Diharapkan mahasiswa lebih membaca dan lebih aktif lagi dalam mencari bahan dalam meningkatkan pemahaman tentang asuhan kebidanan masa nifas.
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 Pasien  
Diharapkan pasien memelihara kesehatan, mendeteksi kemungkinan masalah dan mengatasi masalah kesehatan, dan dapat menerapkan senam nifas yang telah diajarkan selama masa nifas.
4. Bagi Lahan Praktik

Diharapkan senam nifas ini dilahan praktek dapat di pertahankan dan meningkatkan pelayanan kebidanan yang diberikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriani, d. (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Jurnal Keperawatan.
- Andriani, d. (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Jurnal Keperawatan.
- Anggraini, Y. (2010). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Anik, M. (2017). Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui . Bogor: In Media.
- Dewi, M. (2014). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Yuda dkk, (2018). Penerapan Senam Nifas Pada Ny Y Terhadap Penurunan Involusi Uteri Untuk Mencegah Risiko Perdarahan. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti.
- IBI.(2019). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency).
- Indra, G. (2015). Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas. Jurnal Keperawatan .
- Indriyastuti Ika Hastin, K. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Bps Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren

Kabupaten Kebumen. Jurnal Involusi  
Kebidanan.

- Kemenkes. (2020). Pedoman Pelayanan  
Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi  
Baru Lahir . Jakarta:  
[https://covid19.go.id/storage/app/media/  
Materi%20 Edukasi/2020/Oktober  
revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-  
antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-  
era-adaptasi-kebiasaan-baru-pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/2020/Okttober%20revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-era-adaptasi-kebiasaan-baru-pdf).
- Sitti, S. (2013). Asuhan Kebidanan Pada  
Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Walyani Siwi Elisabeth, P. e. (2014).  
Asuhan Kebidanan Masa Nifas &  
Menyusui. Yogyakarta:  
PUSTAKABARUPRESS.