

KARYA TULIS ILMIAH

**PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN
TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN
PERSALINAN NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN
SEHATI TANJUNG MORAWA**



TIARA NURATIKA

P07520122081

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN PERSALINAN
NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG
MORAWA**



TIARA NURATIKA
P07520122081

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025

**PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN PERSALINAN
NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG
MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah/Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi D-III Keperawatan Medan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



TIARA NURATIKA

P07520122081

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN PERSALINAN
NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG
MORAWA**

Diusulkan Oleh :

TIARA NURATIKA

P07520122081

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Medan, 19 Juni 2025

Pembimbing Utama



Yufdel, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIP. 196406251990032002

Pembimbing Pendamping



Dina Indarsita, SST.,M.Kes

NIP.196501031989032001

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan,



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP. 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN PERSALINAN
NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG
MORAWA**

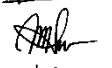
Telah Dipersiapkan dan Disusun Oleh

TIARA NURATIKA

P07520122081

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada Tanggal, 19 Juni 2025

Ketua Penguji	: Yufdel,S.Kep.,Ns.,M.Kes	()
Penguji I	: Masnila Siregar,S.Kep.,Ns.,M.Pd	()
Penguji II	: Dina Indarsita,SST.,M.Kes	()

Medan, 19 Juni 2025

Mengetahui :

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013



BIODATA PENULIS

Nama : Tiara Nuratika

Tempat/Tgl Lahir : Pematang Seleng, 27 Januari 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Rumah : Pematang Seleng Dusun SriII, Aeknabara

Nomor HP : 082213837575

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 117469 Pematang Seleng

2. SLTP : SMP N 1 Bilah Hulu

3. SLTA : SMAN 1 Bilah Hulu

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Tiara Nuratika
Nim : P07520122081
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN PERSALINAN NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan kegiatan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 19 Juni 2025

(Tiara Nuratika)
P0720122081

ABSTRAK

PELAKSANAAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM* DENGAN PERSALINAN NORMAL DI KLINIK PRATAMA TUTUN SEHATI TANJUNG MORAWA

Tiara Nuratika¹, Yufdel,S.Kep.,Ns.,M.Kes², Dina Indarsita,SST.,M.Kes³
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2025
Email : Tiaranuratika27@gmail.com

Latar Belakang : Suatu latihan fisik sistematis yang dapat dilakukan oleh ibu post partum yang biasa dikenal dengan senam nifas, memiliki fungsi untuk mempercepat proses pemulihan terutama dalam menurunkan *involusi uteri* dan mencegah *subinvolusi* uterus. Penelitian ini menerapkan senam nifas dimulai sejak hari pertama pasca persalinan, dilakukan sekali sehari selama 15–20 menit, mencakup gerakan dasar seperti kegel dan pernapasan diafragma pada hari-hari awal, serta ditingkatkan ke latihan lanjutan pada hari- hari berikutnya. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pelaksanaan senam nifas untuk menurunkan TFU pada ibu post partum persalinan normal. Studi ini dilaksanakan di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa pada bulan Juni 2025 dengan dua responden yaitu Ny. H (23 tahun, G1P1A0) dan Ny. A (30 tahun, G3P3A0). **Metode Studi Kasus:** Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif, dengan menggunakan dua subjek ibu post partum yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa. **Hasil :** Setelah pelaksanaan senam nifas, kedua ibu post partum menunjukkan efek positif dari tindakan yang dilakukan terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Sebelum intervensi, TFU kedua responden berada 1 jari di bawah pusat. Setelah pelaksanaan senam nifas selama tujuh hari, TFU Ny. H menurun hingga 7 jari di bawah pusat, dan Ny. A menurun hingga 6 jari di bawah pusat, menunjukkan penurunan rata-rata 1 jari per hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas efektif membantu *involusi* uterus dan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. **Kesimpulan :** Kesimpulan dari studi ini adalah bahwa pelaksanaan senam nifas secara rutin dan terstruktur dapat menjadi metode nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat untuk mempercepat pemulihan ibu post partum dengan persalinan normal. **Saran :** Diharapkan bagi perawat dapat menerapkan senam nifas sebagai salah satu prosedur standard dalam asuhan keperawatan ibu post partum, terutama bagi ibu yang mengalami hambatan penurunan tinggi fundus uteri.

Kata Kunci : Senam Nifas, TFU, Ibu Post Partum, Involusi Uterus

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF PUERPERAL EXERCISES TO REDUCE UTERINE FUNDAL HEIGHT IN POSTPARTUM MOTHERS WITH NORMAL DELIVERY AT TUTUN SEHATI PRATAMA CLINIC, TANJUNG MORAWA

Tiara Nuratika¹, Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes², Dina Indarsita, SST., M.Kes³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: Tiaranuratika27@gmail.com

Background: A systematic physical exercise routine for postpartum mothers, known as puerperal exercises, functions to accelerate the recovery process, especially in reducing uterine involution and preventing subinvolution of the uterus. This study implemented puerperal exercises starting from the first day postpartum, performed once a day for 15–20 minutes, including basic movements such as Kegel and diaphragmatic breathing in the early days, and advancing to more advanced exercises on subsequent days. This study aims to describe the implementation of puerperal exercises to reduce uterine fundal height in postpartum mothers with normal deliveries. This study was conducted at Tutun Sehati Pratama Clinic, Tanjung Morawa, in June 2025 with two respondents: Mrs. H (23 years old, G1P1A0) and Mrs. A (30 years old, G3P3A0).

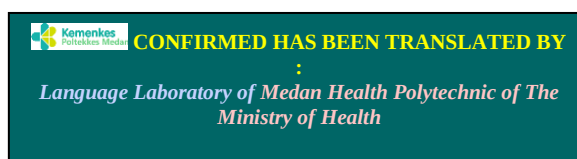
Case Study Method: This study used a descriptive case study approach with two postpartum mothers as subjects who experienced a reduction in uterine fundal height at Tutun Sehati Pratama Clinic, Tanjung Morawa.

Results: After performing the puerperal exercises, both postpartum mothers showed a positive effect on the reduction of their uterine fundal height. Before the intervention, both respondents' uterine fundal height was 1 fingerbreadth below the navel. After performing the exercises for seven days, Mrs. H's uterine fundal height decreased to 7 fingerbreadths below the navel, and Mrs. A's uterine fundal height decreased to 6 fingerbreadths below the navel, showing an average decrease of 1 fingerbreadth per day. The study results indicated that puerperal exercises are effective in assisting uterine involution and accelerating the reduction of uterine fundal height.

Conclusion: This study concluded that the routine and structured implementation of puerperal exercises can be a safe and beneficial non-pharmacological method to accelerate the recovery of postpartum mothers with normal deliveries.

Recommendation: It is hoped that nurses can implement puerperal exercises as a standard procedure in postpartum nursing care, especially for mothers who have difficulty with the reduction of their uterine fundal height.

Keywords: Puerperal Exercises, Uterine Fundal Height, Postpartum Mother, Uterine Involution



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post Partum* Dengan Persalinan Normal”** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Yufdel,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Dina Indarsita,SST.,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini juga penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan.
4. Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd dan Ibu Dina Indarsita, SST., M.Kes atas kesediannya untuk menguji Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Bd. Salmiyah, S.Keb, SKM yang telah memberikan izin lahan penelitian.
6. Orang tua tercinta Bpk. Suriyanto dan Ibu. Erlinawati, serta kakak, abang dan keluarga penulis yang telah mendukung dan selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
7. Teman-teman terbaik penulis yang telah memberi dukungan kepada penulis baik moral maupun materi sehingga penulisan Karya Tulis ini dapat diselesaikan.

8. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan D-III Keperawatan, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi karya tulis ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, Juni 2025

Penulis



Tiara Nuratika

NIM. P07520122081

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Senam Nifas	6
1. Defenisi Senam Nifas	6
2. Manfaat Senam Nifas	6
3. Tujuan Senam Nifas	7
4. Fisiologi Senam Nifas	8
5. Kontraindikasi Senam Nifas	8
6. Dampak Tidak Dilakukan Senam Nifas	8
7. Waktu Dilakukan Senam Nifas	9
8. Evaluasi Pelaksanaan Senam Nifas	9
9. Persiapan Sebelum Melakukan Senam Nifas.....	10
10. Standar Operasional Prosedur Senam Nifas.....	10
B. Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	13

1. Defenisi Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	13
2. Proses Penrunan Tinggi Fundus Uteri.....	14
3. Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan TFU	15
4. Perubahan Uterus Masa Nifas	16
C. Konsep Dasar <i>Post Partum</i>	18
1. Defenisi <i>Post Partum</i>	18
2. Tahapan <i>Post Partum</i>	19
3. Perubahan Fisiologis Mas Nifas	19
4. Tahap Adaptasi Psikologis Ibu <i>Post Partum</i>	22
5. Kebutuhan Dasar Ibu <i>Post Partum</i>	22
BAB III : METODE STUDI KASUS	
A. Rancangan Studi Kasus	25
B. Subyek Studi Kasus	25
C. Fokus Studi	25
D. Defenisi Operasional Studi Kasus	25
E. Instrumen Studi Kasus	27
F. Metode Pengumpulan Data.....	27
G. Lokasidan Waktu	27
H. Penyajian Data.....	27
I. Etika Studi Kasus	28
BAB IV : HASIL & PEMBAHASAN	
A. Hasil Studi Kasus	29
B. Pembahasan	53
BAB V : KESIMPULAN & SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perubahan Uterus Selama <i>Post Partum</i>	17
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Studi Kasus	26
Tabel 4.1 Karakteristik	29
Tabel 4.2 TFU Ibu Sebelum Diberikan Pelaksanaan Senam Nifas.....	30
Tabel 4.3 Pelaksanaan Senam Nifas	32
Tabel 4.4 Evaluasi.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penurunan TFU Pada Ibu Nifas	17
Gambar 2.2 Tinggi Fundus Uteri <i>Post Partum</i> Hari Ke 1 – 10	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	62
Lampiran 2 Lembar Observasi Ny.H.....	63
Lampiran 3 Lembar Observasi Ny. A	64
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> Ny.H	65
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i> Ny.A	66
Lampiran 6 Standard Operasional Prosedur (SOP).....	67
Lampiran 7 Surat Izin Survey Awal	75
Lampiran 8 Surat Persetujuan Survey Awal	76
Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian	77
Lampiran 10 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	78
Lampiran 11 Dokumentasi.....	81