

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI KLINIK NIAR PATUMBAK**



RANY PRIMSA ELISABET BR BANGUN

P07120624053

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI KLINIK NIAR PATUMBAK**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Prodi
Profesi Ners



RANY PRIMSA ELISABET BR BANGUN

P07120624053

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini Saya :

Nama : Rany Primsa Elisabet Br Bangun

Nim : P07120624053

Jurusan : Keperawatan

Dengan Ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners saya yang berjudul "PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI KLINIK NIAR PATUMBAK" ini benar benar hasil karya saya sendiri, kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 10 Juni 2025



Rany Primsa Elisabet Br Bangun
P07120624053

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI PADA IBU *POSTPARTUM* DI KLINIK NIAR PATUMBAK

NAMA : RANY PRIMSA ELISABET BR BANGUN

NIM : P07120624053

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 10 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197206221995032001

Pembimbing Pendamping



Maria M Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
Nip. 197410292010012003

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI PADA IBU *POSTPARTUM* DI KLINIK NIAR PATUMBAK

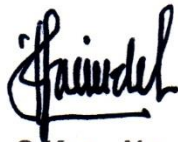
NAMA : RANY PRIMSA ELISABET BR BANGUN

NIM : P07120624053

Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah di uji pada Sidang Akhir Program Studi Ners
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, 10 Juni 2025

Menyetujui

Penguji I



Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196406251990032002

Penguji II



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

Ketua Penguji



Nurlama Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197206221995032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**RANY PRIMSA ELISABET BR BANGUN
P07120624053
XIII + V BAB + 76 HALAMAN + 6 TABEL + 9 LAMPIRAN**

**PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI PADA
IBU POSTPARTUM DI KLINIK NIAR PATUMBAK**

ABSTRAK

Involusi uteri merupakan proses kembalinya rahim ke kondisi sebelum hamil setelah persalinan dan menjadi indikator penting pemulihan ibu postpartum. Senam nifas telah terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mempercepat involusi uteri.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri pada ibu postpartum di Klinik Niar Patumbak. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan terhadap satu orang ibu postpartum sebagai subjek. Proses asuhan dilakukan melalui tahapan pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, serta evaluasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam nifas secara teratur, tinggi fundus uteri menurun sesuai proses involusi normal, konsistensi uterus membaik dari agak lunak menjadi keras, lochea mengalami perubahan fisiologis dari rubra ke serosa hingga alba sesuai waktunya. Temuan ini membuktikan bahwa senam nifas dapat mempercepat involusi uteri sekaligus memperbaiki kondisi umum ibu postpartum.

Senam nifas merupakan intervensi efektif dan aman untuk mempercepat involusi uteri pada ibu postpartum. Implementasi senam nifas dalam asuhan keperawatan postpartum dapat meningkatkan kualitas pemulihan ibu dan mengurangi risiko komplikasi. Rekomendasi untuk tenaga kesehatan adalah mengintegrasikan senam nifas sebagai bagian protokol standar asuhan postpartum di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : Senam Nifas, Involusi Uteri, Postpartum

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH NURSING
DEPARTMENT
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM FINAL PROJECT REPORT
FINAL NURSING SCIENTIFIC PAPER**

**RANY PRIMSA ELISABET BR BANGUN
P07120624053**

**THE APPLICATION OF POSTPARTUM EXERCISES TO ACCELERATE
UTERINE INVOLUTION IN POSTPARTUM MOTHERS AT NIAR PATUMBAK
CLINIC**

XIII + V CHAPTERS + 76 PAGES + 6 TABLES + 9 APPENDICES

ABSTRACT

Background: Uterine involution is the process of the uterus returning to its pre-pregnancy state after childbirth and is an important indicator of a postpartum mother's recovery. Postpartum exercises have been proven as an effective non-pharmacological intervention in accelerating uterine involution. **Objective:** This study aims to evaluate the application of postpartum exercises to accelerate uterine involution in postpartum mothers at Niar Patumbak Clinic. **Method:** The research method used is a case study with a nursing care approach on one postpartum mother as the subject. The care process was carried out through the stages of assessment, nursing diagnosis, intervention planning, implementation, and evaluation. **Results:** The study results showed that after performing postpartum exercises regularly, the height of the uterine fundus decreased according to the normal involution process, the consistency of the uterus improved from somewhat soft to firm, and the lochia underwent physiological changes from rubra to serosa to alba in a timely manner. These findings prove that postpartum exercises can accelerate uterine involution while also improving the general condition of the postpartum mother. **Conclusion:** Postpartum exercises are an effective and safe intervention to accelerate uterine involution in postpartum mothers. The implementation of postpartum exercises in postpartum nursing care can improve the quality of the mother's recovery and reduce the risk of complications. The recommendation for health workers is to integrate postpartum exercises as part of the standard postpartum care protocol in health service facilities.

Keywords: Postpartum Exercises, Uterine Involution, Postpartum

References: 31 (2019-2025)

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya sehingga saya dapat menyelesaikan KIAN ini dengan judul “Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik Niar Patumbak”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen Pofesi Ners yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan masukan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Ners Akhir ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

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 Lestari S.Kep,Ners.M.Kep Selaku Ketua Program Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Nurlama Siregar, S.Kep,Ns, M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan pembimbing akademik.
5. Ibu Maria Magdalena Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing pendamping.
6. Ibu Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai penguji I dan Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns., M.Pd sebagai penguji II.
7. Seluruh Dosen dan Instruktur tenaga pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah membantu peneliti selama menjalani masa pendidikan .
8. Kepada yang istimewa untuk orang tua penulis Bapak (+) Morison Bangun dan Ibu Herlinda Br Purba, yang telah membesarkan penulis dan selalu memberikan dukungan motivasi serta doa kepada penulis. Kepada kakak penulis Melisa Olaosary Br Bangun, S.Tr. Par yang telah membiayai sekolah hingga lulus dan memberikan dukungan dan motivasi, kepada Ade Jayantika Br Bangun, Emiya Agita Br Bangun, Zevanya Amerlia Br Bangun,

Putri Karina dan Efendi yang selalu memberikan semangat dan doa agar peneliti dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.

9. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu per satu.

10. Angkatan IV Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi tulisan maupun tata bahasanya. Maka dengan ini segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya ilmiah ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan serta arahan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Harapan penulis, karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dalam melanjutkan tahap penelitiannya.

Medan, 10 juni 2025

Peneliti



Rany Primsa Elisabet Br Bangun
P07120624053

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	4
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	6
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penulisan	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Pendidikan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Penulis Selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN LITERATUR	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Teori Postpartum (Masa Nifas).....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Postpartum	Error! Bookmark not defined.
2. Anatomi Fisiologi Sitem Reproduksi Pada Wanita.....	Error! Bookmark not defined.
3. Etiologi	Error! Bookmark not defined.
4. Perubahan Psikologis Masa Nifas	Error! Bookmark not defined.
5. Pathway	Error! Bookmark not defined.
6. Patofisiologi Postpartum.....	Error! Bookmark not defined.
7. Klasifikasi Postpartum.....	Error! Bookmark not defined.
8. Komplikasi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan Senam Nifas.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Senam Nifas	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Senam Nifas	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Senam Nifas.....	Error! Bookmark not defined.
4. Risiko Jika Senam Nifas Tidak Dilakukan dengan Tepat	Error! Bookmark not defined.
5. Indikasi Senam Nifas.....	Error! Bookmark not defined.
6. Keugian Tidak Melakukan Senam Nifas ..	Error! Bookmark not defined.
7. Pelaksanaan Senam Nifas	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.

1. Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2. Diagnosis Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
3. Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
5. Evaluasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III GAMBARAN KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Diagnosis Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
C. Prioritas Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
E. Catatan Perkembangan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisa Dan Diskusi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penulisan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perubahan – Perubahan Normal Uterus Selama Postpartum.....	21
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan Teoritis.....	30
Tabel 3.1 Riwayat Kehamilan Dan Persalinan Ibu.....	46
Tabel 3.3 Analisa Data.....	51
Tabel 3.4 Intervensi Keperawatan.....	54
Tabel 3.5 Catatan Perkembangan.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Organ Reproduksi Interna Pada Wanita	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 2 Organ Reproduksi Eksterna Pada Wanita	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 3 Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 4 Pathway			18
Gambar 2. 5 Berbaring Dengan Lutut Ditekuk	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 6 Berbaring Terlentang	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 7 Tubuh Terlentang Tapi Kedua Kaki Agak Dibengkokan.....	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 8 Sikap Tubuh Bagian Atas Terlentang Dan Kaki Ditekuk.....	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 9 Tubuh Terlentang Salah Satu Di Tekuk	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar 2. 10 Tubuh Terlentang Salah Satu Di Tekuk	Error!	Bookmark	not defined.
Gambar3. 1 Genogram.....			30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pengantar Survey Awal
- Lampiran 2 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin penelitian
- Lampiran 5 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 6 SOP Senam Nifas
- Lampiran 7 *Etichal Clearance*
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Ilmiah Akhir Ners
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 *Curiculum Vite (CV)*
- Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin