

**PENERAPAN SENAM NIFAS DALAM MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**DINA KHOIRIN AL HIDAYAH
NIM. P032114401011**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN SENAM NIFAS DALAM MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini di susun Sebagai Salah
Satu Syarat Menyelesaikan Program Pendidikan
Diploma III Keperawatan

**DINA KHOIRIN AL HIDAYAH
NIM. P032114401011**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dina Khoirin Al Hidayah
NIM : P032114401011
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembuat Pernyataan

Dina Khoirin Al Hidayah
NIM. P032114401011

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIP. 197401022002122002

Pembimbing Pendamping

Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep
NIP. 197407252002122003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Dina Khoirin Al Hidayah NIM. P032114401011 dengan judul "Penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uteri pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar Program Studi Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.

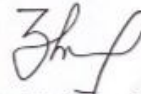
Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembimbing Utama



Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes
NIP. 197401022002122001

Pembimbing Pendamping






Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep
NIP. 197407252002122003


LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Dina Khotrin Al Hidayah NIM. P032114401011 dengan judul "Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki" telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 30 Mei 2024 dan disetujui untuk penelitian.

Tim Penguji

Penguji Ketua	: Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes	()
Penguji Anggota I	: Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes	()
Penguji Anggota II	: Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep	()

Mengetahui Ketua
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau


Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep., M.Kes
NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena atas RakhmatNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Rully Hevrialni, SST., Bdn, M.Keb, MH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau.
2. Ibu Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Ns. Idayanti, S.Pd., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau
4. Ibu dr. Uvirda, MKM, selaku Kepala Puskesmas Payung Sekaki
5. Ibu Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, memberikan motivasi, dorongan dan semangat selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.
6. Ibu Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta masukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini.

7. Ibu Ns. Magdalena, SST, M.Kes, selaku dosen penguji I dalam ujian Karya Tulis Ilmiah ini dan sekaligus sebagai Pembimbing Akademik penulis.
 8. Ibu Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep selaku dosen penguji II dalam ujian Karya Tulis Ilmiah ini.
 9. Teristimewa rasa hormat dan sayang saya berikan kepada kedua orang tua saya yakni Bapak Sarmin dan Ibu Yuniarti, serta keluarga saya yang sangat luar biasa memberikan penuh kasih sayang, telah membesarkan, mendidik dan menyekolahkan penulis serta memberikan dukungan dan doa tiada hentinya demi kebaikan dan keberhasilan penulis.
 10. Sahabat yang paling penulis sayangi Nancy Jennifer, Sandea Alif Aziza, Silja Fatimah, Amelia Putri, Anindya Eka Maharani, Sri Nuraini, Muthyara Dewi, Indah Rahmasari yang telah menemani, membantu, dan memberikan saran kepada penulis.
 11. Serta teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Diploma III Jurusan Keperawatan
 12. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri karena telah mampu berjuang keras sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dan bertahan dari berbagai tantangan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah
- Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Bagi Masyarakat	5
1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	5
1.4.3 Bagi Penulis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Masa Nifas.....	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Tahapan Masa Nifas.....	8
2.1.3 Perubahan-perubahan Fisiologis Masa Nifas.....	8
2.2 Konsep Involusi Uteri.....	15
2.2.1 Pengertian Involusi Uteri	15
2.3 Konsep Senam Nifas.....	19
2.3.1 Pengertian Senam Nifas	19
2.3.2 Tujuan Senam Nifas.....	20
2.3.3 Manfaat Senam Nifas.....	21
2.3.4 Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri.....	21
2.3.5 Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Nifas	22
2.3.6 Waktu Pelaksanaan Senam Nifas.....	23
2.3.7 Persiapan Sebelum Senam Nifas.....	23

2.3.8 Hal-hal yang tidak menguntungkan jika tidak melakukan senam nifas.....	24
2.3.9 Pelaksanaan Senam Nifas	24
BAB 3 METODE PENELITIAN	32
3.1 Rancangan Penelitian.....	32
3.2 Subjek Studi Kasus	32
3.3 Fokus Studi Kasus	33
3.4 Definisi Operasional Studi Kasus	33
3.5 Tempat Dan Waktu.....	34
3.6 Instrumen Studi Kasus	34
3.7 Pengumpulan Data.....	34
3.8 Penyajian Data	35
3.9 Etika Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Studi Kasus.....	37
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	37
4.1.2 Gambaran Subyek Studi Kasus.....	37
4.1.3 Pemaparan Fokus Studi.....	39
4.2 Pembahasan	52
4.3 Keterbatasan.....	54
BAB 5 PENUTUP.....	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	55
5.2.1 Bagi Masyarakat	55
5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	55
5.2.3 Bagi Penulis	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Involusi Uterus.....	9
Tabel 4.1. Pengukuran Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Senam Nifas.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Formulir Pengajuan Judul
- Lampiran 3 Formulir Kesediaan Pembimbing I
- Lampiran 4 Formulir Kesediaan Pembimbing II
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 8 SOP
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Surat Tanda Selesai Penelitian
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi_____