

## ASUHAN KEBIDANAN NIFAS PADA NY.K POST PARTUM 12 JAM DENGAN PELAKSANAAN SENAM NIFAS DI KLINIK PRATAMA SITI KHOLIJAH PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2024

Fifin Umairoh<sup>1</sup>, Febriana Sari<sup>2</sup>

[fifinhumairoh456@gmail.com](mailto:fifinhumairoh456@gmail.com)<sup>1</sup>, [stikesmitrahusadamedan18@gmail.com](mailto:stikesmitrahusadamedan18@gmail.com)<sup>2</sup>

STIKes Mitra Husada Medan

### ABSTRAK

Masa Nifas atau purperium adalah masa saat berakhirnya persalinan berkisar kira-kira 6 minggu setelah bersalin, Istilah puerperium berasal dari puer yang artinya anak dan perium artinya melahirkan yang menunjukkan berlangsungnya antara berakhirnya periode persalinan dan Kembalinya organ reproduksi Wanita seperti semula yang normal sebelum hamil (Maryunani 2016). Senam nifas ialah suatu asuhan pada masa nifas yang dilakukan untuk mengembalikan organ serta perubahan yang terjadi saat hamil dan pbersalin untuk penurunan TFU, melancarkan keluarnya lokia, mengurangi infeksi puerperium, peningkatan fungsi gastrointestinal dan alat kelamin, meningkatkan lancarnya sirkulasi darah untuk membantu keluarnya sisa metabolisme ataupun produksi ASI dan cara untuk mencegah komplikasi pendarahan. Tujuan dari pemberian asuhan pada masa nifas dengan pelaksanaan senam nifas untuk Menjaga kesehatan fisik maupun psikologi ibu dan bayinya. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan menggunakan metode Helen Varney, Hasil perencanaan dan pelaksanaan yang dilakukan pada ibu nifas post partum 12 jam ialah KU ibu baik dan kesadaran Komposmentis, Tekanan Darah 105/80mmhg, Denyut Nadi 80x/menit, Pernapasan 22x/I, Suhu 36,9 C, Putting susu menonjol, areolamamae hipermentasi, sudah ada pengeluaran kolostum dan payudara tampak bersih. TFU 3 jari dibawah Pusat, kontraksi baik, kandung kemih kosong, pengeluaran locea Rubra .Pemeriksaan Vulva dan vagina tampak bersih, luka jahitan belum kering. Kesimpulan Setelah di lakukan pengkajian sampai evaluasi didapat bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan, serta meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi masa nifas saat dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

**Kata Kunci:** Nifas, Asuhan Kebidanan, Senam Nifas.

### ABSTRACT

*The postpartum period or purperium is the period when labor ends around 6 weeks after giving birth. The term puerperium comes from puer which means child and perium which means childbirth which indicates the period between the end of the labor period and the return of the female reproductive organs to their normal state before pregnancy (Maryunani 2016). Postpartum exercise is a form of care during the postpartum period that is carried out to restore the organs and changes that occur during pregnancy and childbirth to reduce TFU, facilitate the discharge of lochia, reduce puerperium infections, improve gastrointestinal and genital function, increase smooth blood circulation to help the excretion of metabolic waste or breast milk production and ways to prevent bleeding complications. The aim of providing care during the postpartum period by implementing postpartum exercises is to maintain the physical and psychological health of the mother and baby. This case study uses a descriptive observational method using Helen Varney's method. The results of the planning and implementation carried out on 12 hour post partum postpartum mothers are that the mother's KU is good and Composmentary awareness, Blood Pressure 105/80mmHg, Pulse 80x/minute, Respiration 22x/I, Temperature 36.9 C, nipples protruding, areolamas are hypermented, colostum has been released and the breasts look clean. TFU 3 fingers below the center, good contractions, empty bladder, expulsion of the locea rubra. Examination of the vulva and vagina looks clean, the suture wound is not yet dry. Conclusion After carrying out the assessment and evaluation, it was found that there is an influence of postpartum exercise on the*

*smooth release of breast milk, speeding up the involution process uterus and restoration of the function of the obstetric organ, as well as minimizing the emergence of abnormalities and complications during the postpartum period when assessing and evaluating cases, there is no gap between theory and practice in the field.*

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

## **PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization (WHO), angka kematian ibu adalah 189 per 100.000 kelahiran hidup.

Angka kematian ibu (AKI) dihitung dengan membagi jumlah kematian ibu dengan jumlah kelahiran hidup, lalu dikalikan 100.000. AKI mengacu pada jumlah kematian perempuan pada saat hamil atau selama 42 hari setelah terminasi kehamilan.

Untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, ibu nifas dianjurkan untuk melakukan kontrol minimal 4 kali, yaitu pada 6 jam, 6 hari, 2 minggu, dan 6 minggu setelah persalinan. Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan (Pusdiknakes, 2003:003).

Masa Nifas atau puerperium adalah masa saat berakhirnya persalinan berkisar kira-kira 6 minggu setelah bersalin. Istilah puerperium berasal dari puer yang artinya anak dan perium artinya melahirkan yang menunjukkan berlangsungnya antara berakhirnya periode persalinan dan kembalinya organ reproduksi Wanita seperti semula yang normal sebelum hamil normal seperti sebelum hamil (Maryunani 2016). Masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung 6 minggu (Rukiyah dkk, 2012). Senam nifas adalah senam yang di IKUKn sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari kesepuluh, yang terdiri dari beberapa Gerakan tubuh untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu serta proses mempercepat pemulihan organ.

## **METODE PENELITIAN**

Kasus ini menggunakan metode studi kasus. Pengambilan kasus ini dilakukan di Klinik Pratama Siti Kholijah, Sumatera Utara.

### **Data Subjektif**

1. Ibu mengatakan Asinya saat ini keluar hanya sedikit
2. Ibu mengatakan keluarnya darah dari kemaluan berwarna merah
3. Ibu mengatakan saat ini sudah bisa duduk dan berjalan
4. Ibu mengatakan ini anak Kedua
5. Ibu mengatakan tidak ada riwayat penyakit sebelumnya.

### **Data Objektif**

1. Keadaan Umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Vital Sign ibu

TD : 105/80 mmHg N : 80x/mnt P : 22 x/mnt S : 36,9 C

Cara pengumpulan data anamnesis, Assesment, Diagnosa, Masalah, Kebutuhan, Diagnosa Potensial, tindakan segera dan Planning. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan menggunakan metode Helen Varney.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Mata : Tidak Ada kelainan, Konjungtiva Merah muda, Sklera tidak ikterik

Payudara : Simetris, Puting susu menonjol, Asi keluar sedikit.

Abdomen : Tidak ada bekas luka operasi, TFU : 3 jari di bawah pusat, Kontraksi baik,

Konsistensi Keras.

Genetalia : - Perineum utuh tidak ada luka jahitan, dan tidak ada tanda – tanda terjadinya infeksi

#### **A. Pengumpulan Data Dasar**

Menurut Varney (2007), pengkajian data dasar terdiri dari data subyektif dan obyektif yaitu pengumpulan data yang berhubungan dengan pasien. Pada langkah pertama dikumpulkan semua informasi yang akurat dan lengkap dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi klien, sehingga dalam pendekatan ini harus komprehensif meliputi data subyektif yang didapat dari pasien itu sendiri atau data obyektif yang didapat melalui pemeriksaan tenaga kesehatan.

##### **1. Data Subyektif**

Ibu Mengatakan anak kedua,dan ibu mengatakan tidak ada keluhan,ibu masih terasa mules dibagian bawah perut ibu,dan asinya masih sedikit keluar.

##### **2. Data Objektif**

Keadaan Umum ibu baik dan kesadaran Komposmentis,Tekanan Darah 105/80mmhg, Nadi 80x/menit, Pernapasan 22x/i Suhu 36,9 C,Putting susu menonjol, areolamamae hipermentasi, sudah ada pengeluaran kolostum dan payudara tamoak bersih. TFU 3 jari dibawah pusat, kontraksi baik, kantung kemih tidak penuh, pengeluaran locea rubra Pemeriksaan Vulva dan vagina tampak bersih, laserasi derajat II.

#### **B. Interpretasi Data Dasar**

Pada langkah ini, data dasar yang sudah dikumpulkan, diinterpretasikan untuk menentukan masalah atau diagnose spesifik (Jannah, 2011).

##### **1. Diagnosa**

Ny.K Post Partum 12 jam Dengan kondisi Ibu dan Bayi Baik.

##### **2. Masalah**

Ibu masih mengeluarkan darah, asi masih keluar sedikit,

##### **3. Kebutuhan**

- Informasi hasil pemeriksaan
- Jelaskan kenapa penyebab asi keluar sedikit
- Jelaskan tanda-tanda bahaya pada masa nifas
- Anjurkan ibu untuk senam nifas
- Anjurkan ibu untuk makan-makanan yang bergizi
- Anjurkan ibu untuk memberikan asi eksklusif dan tehnik pemberian
- Menjelaskan tentang personal hygiene
- Kujungan ulang

#### **C. Diagnosa Potensial**

Tidak ada

#### **D. Tindakan Segera**

intervensi medis segera diperlukan dalam kasus kegawatdaruratan seperti serangan jantung dan stroke. Tindakan cepat dapat mengurangi risiko komplikasi serius dan meningkatkan peluang pemulihan menurut Dr. John Smith (2022). pada kasus ini tidak dilakukan tindakan segera.

#### **E. Planning**

- Informasi hasil pemeriksaaan
- Jelaskan mengapa asi keluar sedikit
- Beritahu ibu tentang tanda-tanda bahaya masa nifas
- Anjurkan ibu untuk memberikan asi eksklusif dan tehnik pemberian asi
- Jelaskan kepada ibu tentang personal hygiene
- Anjurkan ibu utnuk makan-makanan yang bergizi

- Anjurkan ibu untuk senam nifas
- Beritahu ibu untuk kunjungan ulang

#### **F. Pelaksanaan asuhan**

Ny.K, postpartum 12 jam yang lalu, Keadaan Umum ibu baik dan kesadaran Komposmentis, Tekanan Darah 105/80mmhg, Denyut Nadi 80x/menit Pernapasan 22x/i, Suhu 36,9 C, Putting susu menonjol, areolamamae hipermentasi, sudah ada pengeluaran kolostum dan payudara tampak bersih. TFU 3 jari dibawah, kontraksi baik, kantung kemih tidak penuh, pengeluaran locea Rubra Pemeriksaan Vulva dan vagina tampak bersih, laserasi derajat II.

#### **G. Evaluasi**

Pada langkah terakhir ini dilakukan evaluasi keefektifan dari asuhan yang sudah diberikan, meliputi pemenuhan kebutuhan akan bantuan apakah benar-benar telah terpenuhi sesuai dengan kebutuhan sebagaimana telah diidentifikasi di dalam diagnosa dan masalah. Rencana tersebut dapat dianggap efektif dalam pelaksanaannya. Proses evaluasi ini dilaksanakan untuk menilai proses penatalaksanaan efektif atau tidak serta melakukan penyesuaian pada rencana asuhan tersebut. Evaluasi meliputi evaluasi hasil asuhan dan evaluasi proses asuhan kebidanan (Tresnawati, 2012).

Hasil perencanaan dan pelaksanaan yang dilakukan pada ibu nifas post partum 12 jam ialah Keadaan Umum ibu baik dan kesadaran Komposmentis, Tekanan Darah 105/80mmhg, Denyut Nadi 80x/menit, Pernapasan 22x/I, Suhu 36,9 C, Putting susu menonjol,areolamamae hipermentasi, sudah ada pengeluaran kolostum dan payudara tampak bersih. TFU 3 jari dibawah Pusat, kontraksi baik, kantung kemih tidak penuh, pengeluaran locea Rubra. Pemeriksaan Vulva dan vagina tampak bersih, luka jahitan belum kering, dan ibu sudah mengerti apa yang bidan sampaikan.

#### **Pembahasan**

##### **1. Data Subjektif**

Di temukan pada saat kajian 1 ibu mengeluh ASI tidak lancer dalam 10 jam setelah melahirkan.

##### **2. Data Objektif**

Ditemukan pada kajian 1, KU : Baik, Vital sign ibu dalam batas normal yaitu TD: 105/80 mmHg, N: 80x/mnt, P: 22 x/mnt S: 36, 9 C, TFU 3 jari di bawah pusat, lochea : rubra, perdarahan : 50 cc. Pada saat pemeriksaan head to toe penulis tidak menemukan kesenjangan teori dengan kasus.

#### **Analisa**

Dari hasil pengkajian data Analisis yang di dapat pada kasus ini telah di sesuaikan dengan standar, analisa yang di simpulkan adalah Ny.K P2A0 nifas 12 jam kondisi ibu dan bayi baik. Pada kasus ini tidak adanya di temukan masalah.

#### **Penatalaksanaan**

Penatalaksanaan yang di lakukan pada studi kasus ini sesuai dengan teori yang ada di sesuaikan dengan kebutuhan pasien.

#### **KESIMPULAN**

Dari pengkajian yang di lakukan sampai evaluasi didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan serta organ reproduksi, dan meminimalisirkan timbulnya kelainan dan komplikasi pada masa nifas saat dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

#### **Saran**

1. Bagi Lahan Praktik Diharapkan kepada lahan praktik untuk menyediakan lebih banyak

- leaflet tentang Kehamilan, Persalinan, Nifas, Bayi Baru Lahir, Keluarga Berencana, dan khususnya Nifas, agar ibu nifas dapat membaca kembali dirumah tentang masa nifas.
2. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan institusi dapat meningkatkan kualitas pendidikan bagi mahasiswa dengan cara menyediakan lahan praktik sendiri dan dapat melakukan penyuluhan berkala di Puskesmas, klinik, dan PMB tentang ibu nifas serta dapat dijadikan referensi sebagai pengembangan ilmu pengetahuan tentang asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menjadi pedoman untuk studi kasus berikutnya.
  3. Bagi bidan diharapkan dapat mempertahankan kinerja yang baik dalam mendapat asuhan kebidanan dengan pendekatan manajemen sesuai dengan kondisi pasien.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku**

Ignansesia D.Mirong, Hasri Yulianti 2023 Asuhan kebidanan Nifas Dan Menyusui Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia,  
Munthe Juliana. (2022). Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (continuity of care).  
Profil Kesehatan Jawa Tengah (2023)  
Yanti Damai, Sundari Dian 2024 Asuhan kebidanan Masa Nifas

### **Sumber Internet**

[https://sg.docworkspace.com/d/sIGn\\_tNVDnbTwuAY?sa=cl](https://sg.docworkspace.com/d/sIGn_tNVDnbTwuAY?sa=cl).