

**SENAM NIFAS DALAM PELAKSANAAN ASUHAN KEPERAWATAN
PADA IBU NIFAS DI RUANG TANJUNG II RSUD DR. PIRNGADI
MEDAN**

**Disusun dalam Rangka Menyelesaikan
Mata Ajaran Praktika Senior**



PRAKTIKA SENIOR

Oleh

**Marsella br Ginting, S.Kep
101101110**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN TAHAP PROFESI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
2015**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Marsella Br Ginting, S.Kep

Nim : 101101110

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Senam Nifas dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Ibu Nifas di Ruang Tanjung II RSUD dr. Pirngadi Medan” adalah benar hasil karya saya sendiri, kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan belum pernah dianjurkan kepada institusi mana pun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggungjawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan atau paksaan dari pihak mana pun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 03 Agustus 2015



Marsella Br Ginting, S.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Senam Nifas dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Ibu Nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan
Penulis : Marsella Br Ginting, S.Kep
Program Studi : Profesi Ners
Tahun : 2015

Tanggal Lulus : 03 Agustus 2015

Pembimbing



Erniyati, S.Kp, MNS
NIP. 19671208 199903 2 001

Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara telah menyetujui Karya Tulis Ilmiah ini sebagai bagian dari persyaratan kelulusan Ners.

Medan, 2 Agustus 2015
Wakil Dekan I,

Erniyati, S.Kp, MNS
NIP. 19671208 199903 2 001



Judul : Senam Nifas dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Ibu Nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan
Nama Mahasiswa : Marsella Br Ginting,S.Kep
NIM : 101101110
Program : Pendidikan Profesi Ners
Tahun : 2015

Abstrak

Senam nifas adalah olahraga pemulihan pada masa nifas yang berfungsi untuk meminimalkan komplikasi pascapartum, meningkatkan kenyamanan dan menguatkan otot dasar pelvis, mengembalikan rahim pada posisi semula, memperbaiki elastisitas otot yang telah mulur, meningkatkan sirkulasi, serta membantu proses involusio uteri dan juga dapat membantu mengurangi depresi. Tujuan praktika senior ini adalah untuk melakukan aplikasi senam nifas dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan. Jumlah klien kelolaan 3 orang, yakni Ny. S (35 tahun) dan Ny. N (30 tahun) yang melahirkan secara seksio sesarea dan Ny. M (20 tahun) yang melahirkan secara spontan. Hasil yang didapatkan berdasarkan aplikasi senam nifas pada klien kelolaan adalah klien kelolaan mengatakan setelah melakukan senam nifas klien merasa lebih rileks dan nyaman, pinggang dan punggung terasa ringan, otot perut dan otot-otot disekitar kemaluan terasa lebih kencang, nyeri berkurang, dan rasa pegal di tangan dan kaki juga berkurang. Tinggi fundus uteri dan lokhea klien sesuai dengan hari nifas. Klien menjadi tahu tentang senam nifas dan dapat melakukan senam nifas dengan baik. Respon klien berbeda-beda setelah melakukan senam nifas namun tetap mendapat manfaat dari senam nifas. Disarankan kepada perawat di rumah sakit untuk mengajarkan senam nifas pada ibu nifas sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada ibu nifas karena senam nifas bermanfaat dalam proses nifas dan setelah masa nifas.

Kata Kunci: Senam Nifas, Nifas

Title of the Thesis : Childbirth Gymnastics in Implementing Nursing Care for Childbirth Mothers in Tanjung Rom II of RSUD dr. Pirngadi, Medan
Name of Student : Marsella Br Ginting, S.Kep
Std. ID Number : 101101110
Program : Nurse Professional Education
Academic Year : 2015

Abstract

Childbirth gymnastics is a recovery sport during childbirth which is functioned to minimize post-partum complication, to increase comfort, to strengthen basic muscle pelvis, to return womb to its original position, to restore the elasticity of extendable muscles, to increase circulation, to help uteri involution process, and to reduce depression. The objective of this senior practice was to apply childbirth gymnastics in carrying out nursing care for childbirth mothers in Tanjung Room II of RSUD (Regional General Hospital) dr. Pirngadi, Medan. The number of managed clients was three: Mrs. S (35 years old), Mrs. N (30 years old), and Mrs. M (20 years old) who gave birth spontaneously. The result of the research, based on the application of childbirth gymnastics in the managed clients was that in the post-childbirth gymnastics they felt relaxed and comfortable, their waists and backs felt light, abdominal muscle and muscles around genitals were tighter, no more serious pain, and stiff and sore in hands also lessened. The height of uteri fundus and clients' lochia were in accordance with childbirth gymnastics. They knew childbirth gymnastics and could do it well. Their responses varied after having done childbirth gymnastics, but they still got the benefit from it. It is recommended that nurses teach childbirth mothers to do childbirth gymnastics by improving the quality of health care for them since childbirth gymnastics is beneficial in the process of childbirth and in the post-partum.

Keywords: *Childbirth Gymnastics, Childbirth*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan berkat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Praktika Senior dengan Judul “Senam Nifas dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Ibu Nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan” dengan baik.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan dalam proses penyelesaian Praktika Senior ini, sebagai berikut:

1. dr. Dedi Ardinata, M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan USU.
2. Erniyati S.Kp, MNS selaku Pembantu Dekan I Fakultas Keperawatan USU.
3. Evi Karota Bukit S.Kp, MNS selaku Pembantu Dekan II Fakultas Keperawatan USU.
4. Ikhsanuddin Ahmad Harahap S.Kp, MNS, Pembantu Dekan III Fakultas Keperawatan USU.
5. Erniyati S.Kp, MNS selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan, bimbingan maupun saran serta dukungan yang sangat berharga dalam pembuatan Praktika Senior ini.
6. Salbiah, S.Kp, M.Kep selaku Koodinator Program Studi Pendidikan Ners yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian Pendidikan Ners.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Fakultas Keperawatan USU yang telah memberikan bekal ilmu dan bimbingan selama peneliti dalam pendidikan.
8. Dr. H. Edwin Effendi, M.Sc, selaku Direktur RSUD Dr. Pirngadi Medan.

9. SMF Instalasi Rawat Inap yang telah memberikan bimbingan dan saran, serta membantu dalam memperoleh izin pengambilan data.
10. Pihak RSUD Dr. Pirngadi Medan yang telah membantu dalam memperoleh izin pengambilan data.
11. Teristimewa kepada kedua orang tua saya A. Ginting dan R. br Tarigan dan abang saya Hery C. Ginting dan adikku Hema E. K. Ginting serta keluarga besarku yang telah memberikan kasih sayang tanpa batas, dukungan moril maupun materil dan senantiasa memberikan doa yang tulus untuk saya.
12. Feri Setyadi Sitepu, Amd yang telah membantu, memotivasi serta memberi masukan dalam penyelesaian Praktika Senior ini.
13. Teman- teman Profesi Ners USU angkatan 2014 yang telah memberikan semangat dan masukan kepada saya untuk menyelesaikan Praktika Senior ini.

Menyadari Praktika Senior ini masih banyak kekurangan, maka dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran, kritik, dan masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Praktika Senior ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Medan, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Abstrak.....	iv
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	5
3. Tujuan Penulisan	6
3.1 Tujuan umum.....	6
3.2 Tujuan khusus	6
4. Manfaat	6
4.1 Bidang keperawatan.....	6
4.2 Bagi ibu nifas	6
4.3 Bagi institusi rumah sakit	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
1. Nifas.....	8
1.1 Pengertian	8
1.2 Tahapan masa nifas	8
1.3 Perubahan fisiologis pada masa nifas	9
2. Senam Nifas.....	16
2.1 Defenisi.....	16
2.2 Tujuan senam nifas	18
2.3. Manfaat senam nifas	19
2.4 Kontra indikasi senam nifas	20
2.5 Kerugian tidak melakukan senam nifas.....	20
2.6. Tata cara melakukan senam nifas	20
BAB 3 APLIKASI METODA/ IMPLEMENTASI ASUHAN	
KEPERAWATAN	21
1. Studi Kasus Klien Pertama (1)	21
1.1 Pengkajian keperawatan	21
1.1.1 Identitas klien dan penanggung jawab.....	21
1.1.2 Pengkajian awal	22
1.1.3 Pengkajian lanjutan.....	25
1.2 Diagnosis keperawatan	28
1.2 Perencanaan keperawatan.....	29

2. Studi Kasus Klien kedua (2).....	30
2.1 Pengkajian	30
2.1.1 Identitas klien dan penanggung jawab.....	30
2.1.2 Pengkajian awal.....	30
2.1.3 Pengkajian lanjutan.....	34
2.2 Diagnosis keperawatan	37
2.3 Perencanaan keperawatan.....	38
3. Studi Kasus Klien Ketiga (3).....	39
3.1 Pengkajian	39
3.1.1 Identitas klien dan penanggung jawab.....	39
3.1.2 Pengkajian awal.....	39
3.1.3 Pengkajian lanjutan.....	42
3.2 Diagnosis keperawatan	45
3.3 Perencanaan keperawatan.....	46
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	47
1. Profil Ruangan/ Lokasi	47
2. Hasil Aplikasi Metode/ Implementasi Asuhan Keperawatan.....	48
2.1 Hasil aplikasi metode/ implementasi asuhan keperawatan klien 1	48
2.2 Hasil aplikasi metode/ implementasi asuhan keperawatan klien 2	50
2.3 Hasil aplikasi metode/ implementasi asuhan keperawatan klien 3	54
3. Analisis/ Pembahasan	59
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	67
1. Kesimpulan.....	67
2. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
Lampiran-Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinggi fundus uterus dan berat uterus menurut masa	10
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan senam hari pertama	21
Gambar 2.2 Gerakan senam hari kedua	22
Gambar 2.3 Gerakan senam hari ketiga	23
Gambar 2.4 Gerakan senam hari keempat	23
Gambar 2.5 Gerakan senam hari kelima	24
Gambar 2.6 Gerakan senam hari keenam	25
Gambar 2.7 Gerakan senam hari ketujuh.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data untuk Penyusunan Tugas Akhir dari Fakultas Keperawatan USU	72
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Pengambilan Data dari RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan.....	74
Lampiran 3. Surat Selesai Pengambilan Data	75
Lampiran 4. Surat Persetujuan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan USU.....	76
Lampiran 5. Surat Pernyataan Keaslian Terjemahan.....	77
Lampiran 6. Format Pengkajian Ibu Nifas	78
Lampiran 7. Leafleat Senam Nifas.....	79
Lampiran 8. Jadwal Tentatif Praktika Senior.....	81
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup.....	82