

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta  
2023**

## **ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM SPONTAN: KETIDAKNYAMANAN PASCA PARTUM DENGAN INTERVENSI SENAM NIFAS**

**<sup>1</sup>Jhany Winkyana Listya, <sup>2</sup>Mellia Silvy Irdianty,S.Kep.,Ns.,M.PH**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Penulis: [jhanywikyana123@gmail.com](mailto:jhanywikyana123@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: [silvi.irdianty@gmail.com](mailto:silvi.irdianty@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masa nifas merupakan masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu. Salah satu indikator proses involusi uterus adalah tinggi fundus uteri. Masalah keperawatan yang muncul pada proses involusi uterus adalah ketidaknyamanan pasca partum yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu post partum. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada ibu post partum spontan dalam kebutuhan rasa aman nyaman dengan ketidaknyamanan pasca partum

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah ibu post partum hari 1-12 hari dengan riwayat persalinan normal serta bersedia mengikuti rangkaian senam nifas di ruang Teratai 1 RSUD Karanganyar. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa ibu post partum spontan dengan masalah keperawatan ketidaknyamanan pasca partum yang diberikan tindakan keperawatan senam nifas 3 hari sekali selama 2 minggu didapatkan hasil tinggi fundus uterus dari 12cm turun menjadi 5cm. Rekomendasi tindakan senam nifas efektif dilakukan pada ibu post partum spontan

**Kata kunci** : Masa nifas, Ketidaknyamanan pasca partum , Tinggi Fundus Uterus, Senam nifas

**Referensi** : 50 (2013-2022)

**NURSING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA 3 PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023**

**NURSING CARE FOR SPONTANEOUS POSTPARTUM  
MOTHER: POST PARTUM DISCOMFORT BY POSTNATAL  
EXERCISE INTERVENTION**

<sup>1</sup>Jhany Winkyana Listya, <sup>2</sup>Mellia Silvy Irdianty, S.Kep.,Ns.,M.PH

<sup>1</sup>Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

Email: [jhanywikyana123@gmail.com](mailto:jhanywikyana123@gmail.com)

<sup>2</sup>Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

Email: [silvi.irdianty@gmail.com](mailto:silvi.irdianty@gmail.com)

**ABSTRACT**

The puerperium is the period after labor and birth of the baby, placenta, and membranes needed to restore the uterine organs to pre-pregnancy levels in approximately six (6) weeks. An indicator of the uterine involution process is the uterine fundal height. The nursing problem that arises in the process of uterine involution is postpartum discomfort which causes discomfort to the mother. The purpose of the case study was to identify the description of nursing care for spontaneous postpartum mothers in fulfillment of the need for security and comfort with postpartum discomfort.

The type of research was descriptive with a case study method. The subject was a postpartum mother from 1st-12th days with normal labor. She was ready to participate in postpartum exercises in the Teratai 1 room at Karanganyar Hospital. The results of a study on spontaneous postpartum mothers with nursing problems of postpartum discomfort who received postpartum exercise nursing actions every three (3) days for two (2) weeks resulted in a reduction in the uterine fundus from 12 cm to 5 cm. Recommendation: effective postpartum exercise for spontaneous postpartum mothers

**Keywords:** Postpartum discomfort, Postpartum discomfort, Uterine Fundal Height, Postpartum Exercise

**Bibliography:** 50 (2013-2022)

Translated by Unit Pusat Bahasa UKH

Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI-01-20-3697

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode dimana organ pada reproduksi kembali seperti semula (tidak hamil). Masa ini memiliki waktu sekitar 6 bulan. Akan tetapi, terkadang dijumpai ibu yang pada saat masa kehamilan atau pada masa persalinan memiliki komplikasi. Oleh sebab itu, dapat mempengaruhi proses penyembuhan dan dapat memakan waktu yang lebih lama hingga mencapai beberapa minggu, bulan, atau bahkan hingga tahunan (Zubaidah, 2021).

Indonesia termasuk negara yang menduduki angka kematian ibu (AKI) yang tinggi. Angka kematian ibu meningkat dari 300 kasus ditahun 2019 menjadi 4.400 kematian pada tahun 2020 (WHO, 2020). Faktor penyebab kematian ibu di Indonesia antara lain pendarahan sebesar 28%, pada saat eklamsi 24%, infeksi 11% serta persalinan yang macet sekitar 5% (Nuryani, 2017).

Perdarahan pasca partum menjadi salah satu penyebab kematian pada ibu yang disebabkan

sisia plasenta yang menghalang kontraksi uterus sehingga ada pembuluh darah yang tetap terbuka (Elizabeth, 2015). Involusi merupakan proses dimana kembalinya uterus atau alat kandung serta jalan lahir, setelah bayi keluar atau setelah melahirkan hingga tercapainya keadaan sebelum kehamilan. Apabila involusi uteri tidak berjalan dengan baik maka akan timbul komplikasi yang disebut subinvolusi uteri (Risneni,2019).

Sub involusi uteri merupakan bentuk tanda dan gejala patologi pada saat masa nifas yang dapat mengakibatkan komplikasi serta menghambat proses penurunan tinggi fundus uteri (Kusumawati, 2022). Apabila keadaan ini terus menerus berlanjut maka akan mengakibatkan penyembuhan luka lebih lama, bahkan dapat menimbulkan beberapa komplikasi seperti pendarahan sekunder, trombosis, emboli, nyeri tekan dan kaku pada persendian (Mardiana & Yunita,2021).

Masalah keperawatan yang banyak ditemukan pada ibu post partum spontan adalah

ketidaknyamanan pasca partum yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan (Tim Pokja SDKI, 2017). Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa senam nifas dapat membantu dalam upaya mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (Samsidar, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Manurung,C.R., Sartika,Y and Aryani, 2019), (Nur, 2017), (Kasiati and Rosmalawati, 2019) serta (Prameswary,A. and Kumaladewo, 2019), yang menyimpulkan bahwa efektifitas senam nifas lebih besar 90% dibandingkan dengan efektifitas mobilisasi dini pada ibu pasca melahirkan dalam upaya mempercepat penurunan tinggi fundus uteri, anjuran peneliti juga telah sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya

Senam nifas akan membuat otot-otot pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang akan mengakibatkan pembuluh darah pada uterus yang meregang akan terjepit sehingga pendarahan dapat dihindari. (Friska, Gurusinga, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Spontan: Ketidaknyamanan Pasca Partum Dengan Intervensi Senam Nifas” yang dilakukan di RSUD Karanganyar.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada salah satu ibu post partum spontan hari ke-1 sampai hari ke-12 tanpa adanya penyakit penyerta seperti anemia, kejang dan penyakit kardiovaskuler. Instrumen studi kasus ini adalah melakukan observasi tinggi fundus uterus pada ibu post partum spontan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam nifas.

## **HASIL**

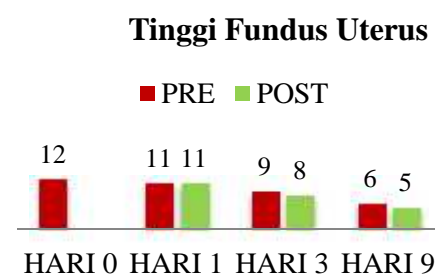
Hasil pengkajian pada 02 Februari 2023 pukul 10.00 WIB didapatkan data dari Ny.Y, usia 18tahun, pasien mengatakan tidak nyaman dibagian perut dan kemaluan, tampak meringis, dengan keadaan umum baik, kesadaran *composmentis* dengan GCS 15.

Tanda-tanda vital meliputi tekanan darah 170/80 mmHg, frekuensi pernapasan 20x/menit, frekuensi nadi 91x/menit, suhu 36,5°C. Tinggi fundus uteri 12 cm, kontraksi ada, posisi uterus di tengah bawah pusat, kandung kemih kosong. Terdapat laserasi perineum derajat II. Tanda *REEDA*, *Red* : terdapat kemerahan disekitar luka, *Edema* : tidak ada pembengkakan, *Echimosis* : tidak ada perdarahan disekitar luka, *Discharge* : tidak ada pengeluaran cairan/serum disekitar luka, *Approximate*: belum tampak ada penyatuan luka, luka tampak masih basah. Genetalia tampak bersih dan terlihat ada bercak lokea. Lokea rubra berwarna merah segar, bau amis, jumlah lokea 3 pembalut penuh. Tidak ada hemoroid.

Berdasarkan data hasil pengkajian yang muncul, penulis menegakkan diagnosa keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus dibuktikan dengan pasien mengatakan tidak nyaman dibagian perut dan kemaluan, tampak meringis, terdapat kontraksi uterus, tekanan darah 170/80mmHg,

frekuensi nadi 91x/menit, frekuensi napas 20x/menit, suhu 36,5°C, TFU 12 cm. Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala pada diagnosis keperawatan ketidaknyamanan pasca partum (Tim Pokja SDKI, 2017).

Dari studi kasus yang dilaksanakan didapatkan hasil yang signifikan pada penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum spontan setelah diberikan senam nifas 3x24 jam dan didapatkan hasil pada hari pertama TFU sebelum senam 11cm dan sesudah senam 11cm. Pada implementasi hari kedua didapatkan hasil TFU sebelum senam 9 cm dan sesudah senam 8cm. Pada implementasi hari ketiga didapatkan hasil TFU 6cm dan sesudah senam 5 cm



Gambar 1.1 Grafik Tinggi Fundus Uterus

Berdasarkan gambar 1.1 didapatkan penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Pada tahap pengkajian didapatkan data subjektif pasien mengatakan tidak nyaman dibagian perut dan kemaluan. Data objektif tampak meringis, terdapat kontraksi uterus, tekanan darah 170/80mmHg, frekuensi nadi 91x/menit, frekuensi napas 20x/menit, suhu 36,5°C, TFU 12 cm

Pada masa nifas terdapat proses dimana rahim akan kembali mengecil ke bentuk semula setelah persalinan yang disebut involusi uteri. Involusi uteri. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses involusi uteri berjalan dengan lancar, dapat dilihat dari penurunan tinggi fundus uterus(Kumalasari,2015).

Pengukuran involusi uterus, adanya kontraksi dan juga pengeluaran lochia, apabila fundus uteri berada diatas batas normal hal ini menandakan terjadi kegagalan tidak hamil yang menyebabkan sub involusi (Rasumawati,2018)

Berdasarkan data hasil pengkajian yang muncul, penulis menegakkan diagnosis keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus

dibuktikan dengan pasien mengatakan tidak nyaman dibagian perut dan kemaluan, tampak meringis, terdapat kontraksi uterus, tekanan darah 170/80mmHg, frekuensi nadi 91x/menit, frekuensi napas 20x/menit, suhu 36,5°C, TFU 12 cm. Hal ini sudah sesuai dengan tanda dan gejala pada diagnosis keperawatan ketidaknyamanan pasca partum (Tim Pokja SDKI,2017).

Berdasarkan diagnosis keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus, penulis mencantumkan *outcome* untuk mengukur tingkat keberhasilan asuhan keperawatan yang dilakukan selama 3x24 jam diharapkan status kenyamanan pascapartum meningkat (L.07061) dengan kriteria hasil keluhan tidak nyaman menurun, meringis menurun, kontraksi uterus menurun, tekanan darah membaik.

Intervensi keperawatan disusun berdasarkan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) yaitu terapi relaksasi (I.09326):  
Observasi : Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang

mengganggu kemampuan kognitif, identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, identifikasi kesediaan, kemampuan dan penggunaan teknik sebelumnya, periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, monitor respons terhadap terapi relaksasi. Terapeutik : ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, *jika memungkinkan*, berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, gunakan pakaian longgar. Edukasi: jelaskan tujuan, manfaat, batasan dan jenis relaksasi yang tersedia (mis. Musik, meditasi, napas dalam, relaksasi otot progresif), anjurkan mengambil posisi nyaman, anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih, demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (mis. Napas dalam, peregangannya atau imajinasi terbimbing).

Implementasi pada diagnosis ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus disesuaikan dengan intervensi yang sudah ditetapkan yaitu terapi relaksasi, pemberian senam nifas selama 3 hari sekali dengan durasi 10 menit setiap melakukan senam nifas. Implementasi hari pertama yang dilakukan penulis pada hari Jumat, 03 Februari 2023 pukul 10.00 WIB, dengan memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu sebelum dan sesudah latihan, diperoleh data subjektif pasien mengatakan tidak nyaman pada perut. Data Objektif: Tekanan Darah : 120/80mmHg, Suhu: 36°C, Nadi: 88x/menit, Frekuensi Napas: 20x/menit, Kontraksi uterus ada, Tinggi Fundus Uterus sebelum senam 11cm dan sesudah senam 11cm.

Implementasi hari kedua dilakukan pada hari Senin, 06 Februari 2023, dimulai pukul 11.00 WIB dengan memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu sebelum dan sesudah latihan, diperoleh respon. Data

Subjektif: pasien mengatakan bagian perut masih terasa ngilu, Data Objektif: Kontraksi uterus masih ada, Tekanan Darah 110/80 mmHg, Nadi: 88x/menit, Suhu: 36,5°C, Frekuensi Napas: 20x/menit, Tinggi Fundus Uterus: sebelum senam 9 cm dan setelah senam 8cm

Implementasi hari ketiga dilakukan pada hari Kamis, 09 Februari 2023. Dimulai pada pukul 08.00 WIB dengan memeriksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, diperoleh respon. Data *Subjektif*: pasien mengatakan ngilu pada perutnya berkurang, Data *Objektif*: kontraksi uterus masih ada, tekanan darah 110/80 mmHg, frekuensi nadi 90x/menit, suhu 36°C, frekuensi napas 20x/menit, tinggi fundus uterus sebelum senam 6 cm dan sesudah senam 5 cm

Setelah dilakukan tindakan selama 3 hari sekali selama 2 minggu, masalah keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan proses involusi uterus teratasi. Dengan data *Subjektif*: pasien mengatakan pasien

mengatakan ngilu pada perutnya berkurang, data *Objektif*: kontraksi uterus masih ada, tekanan darah 110/80mmHg, frekuensi nadi 90x/menit, frekuensi napas 20x/menit, suhu 36°C, tinggi fundus uterus sebelum senam 6cm dan sesudah senam 5cm. Menurut penelitian sebelumnya efektifitas senam nifas lebih besar (90%) dibandingkan dengan efektifitas mobilisasi dini pada ibu pasca partum sebagai usaha untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (Manurung,C.R., Sartika,Y & Aryani, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam nifas efektif untuk mempercepat proses involusi uterus, sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan fakta.

## **KESIMPULAN**

Asuhan keperawatan pada ibu post partum spontan dengan masalah keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus dibuktikan dengan pasien mengatakan tidak nyaman dibagian perut dan kemaluan, tampak meringis, terdapat kontraksi uterus,



tekanan darah 170/80mmHg, frekuensi nadi 91x/menit, frekuensi napas 20x/menit, suhu 36,5°C, TFU 12 cm dengan pemberian senam nifas yang dilakukan selama 3 hari sekali dengan durasi 10 menit setiap senam nifas efektif menurunkan tinggi fundus uterus pada ibu post partum spontan.

## **SARAN**

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan RSUD Karanganyar dapat memberikan pelayanan kesehatan dan dapat menyusun SOP senam nifas pada pasien ibu postpartum spontan pada hari pertama sehingga dapat meningkatkan kualitas rumah sakit dan dapat mengurangi terjadinya beberapa komplikasi pada ibu nifas

2. Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Perawat

Diharapkan dapat dijadikan sebagai pendukung teori yang ada tentang pemberian teknik senam nifas pada ibu postpartum spontan

untuk mengurangi risiko komplikasi pada ibu nifas

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan kepustakaan dan sebagai sumber informasi tentang senam nifas terhadap involusi uterus yang dapat mengurangi terjadi risiko perdarahan akibat sub involusi uterus pada ibu post partum spontan

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan keluarga dan ibu post partum spontan hari pertama mampu menangani masalah kesehatan pada masa nifas yang dialami pasien dengan melakukan tindakan senam nifas setelah 24 jam pasca persalinan

5. Bagi Penulis

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas pemberian asuhan keperawatan pada pasien post partum hari pertama dengan memberikan tindakan teknik non farmakologi yaitu memberikan tindakan senam nifas hari pertama pasca persalinan dan dapat

menyebarkan ilmu mengenai senam nifas

## DAFTAR PUSTAKA

- Friska, Gurusinga, S. I. . (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*. 2, 159–163. <https://doi.org/10.3545/jkk.v2i2.347>. Diakses pada 01 November 2022. Dari: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/347>.
- Kumalasari. (2015). *Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal Bayi Baru Lahir dan Konsepsi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Kusumawati, L. (2022). *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru*. 21, 14–19. Diakses pada 01 November 2022. Dari: <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnalkebidanan/article/view/941>
- Manurung, C.R., Sartika, Y and Aryani, Y. (2019). *Perbedaan Efektifitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus di Klinik Afyah Kota Pekanbaru*. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7. <https://doi.org/10.36929/jpk.v7i2.137>. Diakses pada 06 Desember 2022. Dari: <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JPK/article/view/124>
- Mardiana, M., & Yunita, E. (2021). *Gambaran Kejadian Sub Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Polindes Bugih Ii Wilayah Kerja Puskesmas Kowel*. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 4(2), 45–49. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2021.4.2.45-49>. Diakses pada 20 November 2022. Dari: <https://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/1180>
- Nur, A. (2017). *Gambaran Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri dan Penyembuhan Luka Perineum Di Puskesmas Bara-Baraya Periode Maret-April Tahun 2017*. VII, 267–277. Diakses pada 06 Desember 2022. Dari <https://journal.stikmks.ac.id/article/view/219/123>
- Nuryani, R. (2017). *Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di Desa Tinelo Kabupaten Gorontalo Dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. 49–54. Diakses pada 16 Desember 2022. Dari: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/17992>
- Prameswary, A. and Kumaladewo, F. (2019). *Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7, 234–241. Diakses pada 06 Desember 2022. Dari: <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/442>

Rasumawati. (2018). *Efektifitas Latihan Senam Yoga Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Bogor*. Diakses pada 07 Desember 2022. Dari: <http://2012.poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/18efektifitas%20latihan%20senam%20yogaterhadap%20proses%20involusi.Pdf>

Risneni, A. (2019). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Di Rumah Sakit Umum Derag Andi Makkasar Kota Parepare*. 02, 237–242. Diakses pada 01 November 2022. Dari: <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/88>

Samsidar. (2018). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Di RSUD Andi Makkasar Kota Parepare1*, 37–37. Diakses pada 28 November 2022. Dari: <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/88>