

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI MEDIA *POCKETBOOK*
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI UPTD PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG



OLEH

PRISKA NATALIA MBANA, S.Tr. Kep
PO.5303211241531

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUNLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI MEDIA *POCKETBOOK*
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI UPTD PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Karya Ilmiah Akhir ini dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk
Menyelesaikan Studi dan Memperoleh Gelar Ners (Ns) pada Prodi Pendidikan
Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang



OLEH

PRISKA NATALIA MBANA, S.Tr.Kep

PO.5303211241531

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUNLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS (KEASLIAN PENULISAN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Priska Natalia Mbana, S.Tr.Kep
Nim : PO.5303211241531
Program Studi : Profesi Ners
Perguruan Tinggi : Kemenkes Poltekkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan Karya Ilmiah Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kota Kupang, Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Priska Natalia Mbana, S.Tr.Kep

PO.5303211241531

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns.MPH

NIP. 197307101997032003

Pembimbing Pendamping



Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp., M.Kes

NIP. 1968066181990012001

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

"PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI MEDIA *POCKETBOOK* TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI UPTD PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG"

Disusun Oleh

PRISKA NATALIA MBANA, S.Tr.Kep

PO.5303211241531

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji seminar pada tanggal 30 Juli 2025
Kota Kupang,
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.MPH

NIP. 197307101997032003

Pembimbing Pendamping



Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes

NIP. 1968066181990012001

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi Profesi Ners



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN
"PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI MEDIA *POCKETBOOK*
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI UPTD PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG"

Disusun Oleh

PRISKA NATALIA MBANA, S.Tr.Kep

PO.5303211241531

Telah diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji Kemenkes Poltekkes
Kupang Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners
pada tanggal 30 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I

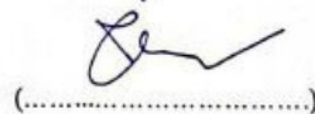
Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP.196902261991011001



(.....)

Penguji II

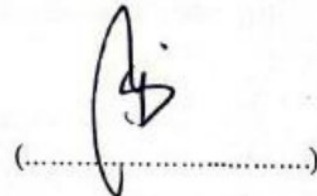
Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes
NIP.1968066181990012001



(.....)

Penguji III

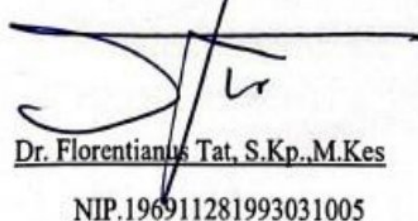
Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.MPH
NIP. 197307101997032003



(.....)

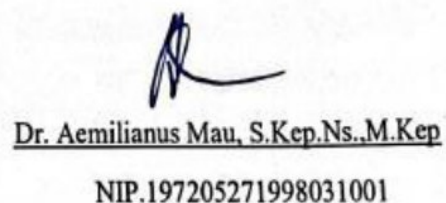
Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi Profesi Ners



Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP.197205271998031001

BIODATA PENULIS

A. IDENTITAS

Nama : Priska Natalia Mbana, S.Tr.Kep
Tempat/tanggal lahir : Kupang, 09 Desember 2001
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Salak, Oepura RT 25/RW 10 Kel. Oepura, Kec
Maulafa, Kota Kupang. NTT
Email : mbanaprisca98@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat TK Katolik Sto. Yoseph Naikoten Kupang (2008)
2. Tamat SD Katolik Sto. Yoseph 1 Naikoten Kupang (2014)
3. Tamat SMP Katolik Giovanni Kupang (2017)
4. Tamat SMA Katolik Giovanni Kupang (2020)
5. Tamat Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang (2024)
6. Kuliah Profesi Ners di Kemenkes Poltekkes kupang (2024)

MOTTO

“He chooses the unlikely to fulfill the incredible through His mighty plan”

KATA PENGANTAR

Hormat dan Kemuliaan kepada Allah Tritunggal Mahakudus: Bapa, Putera dan Roh Kudus, atas segala kemurahan dan penyelenggaraan ilahi juga kepada Perawan Maria tidak bercela atas syafaat permohonan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir dengan judul **“PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI MEDIA *POCKETBOOK* TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI UPTD PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG ”**.

Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns) pada Program Studi Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.MPH selaku pembimbing utama, Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing pedamping dan Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis juga mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan SKM M. Kes selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang.
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang.
4. Bapak Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu, membimbing serta memotivasi penulis selama menjalani studi di Kemenkes Poltekkes Kupang Jurusan Keperawatan Prodi Profesi Ners.
5. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kupang yang telah mendidik dan membimbing penulis selama masa perkuliahan.

6. UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang serta seluruh partisipan terkait yang telah memberikan bantuan dan kerjasama dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua dan adik-adik tercinta, Papa Ambrosius Mbana, S.Sos, Mama Lidya Lappa Ngari, Adik Monika Anggreany Mbana dan Adik Theresia Stefany Mbana yang selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa memberikan semangat. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun moril hingga terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir ini.
8. Kakak tercinta Almh. Widyanty Lusianty Mbana, yang telah tertidur dalam kerahiman Tuhan sejak tahun 2000. Walaupun kakak tidak berada disini kami, namun kami yakin jauh di atas sana, bersama Allah Bapa dan Para Kudus di surga, kakak selalu menjadi pendoa dan malaikat kecil bagi keluarga ini.
9. Teman dan sahabat angkatan 06 Pendidikan Profesi Ners “*Gennvixx*” yang selalu memberikan dorongan dan dukungan bagi penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang dengan caranya masing-masing membantu dan memberikan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan karya ilmiah akhir. Besar harapan penulis akan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis berharap karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kota Kupang, Juli 2025

Penulis

**PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI MEDIA POCKETBOOK
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
DI UPTD PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Priska Natalia Mbana¹

Mariana Oni Betan², Ina Debora Ratu Ludji³, Florentianus Tat⁴

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

^{2,3,4}Dosen Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

Email: mbanaprisca98@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masa nifas merupakan periode krusial bagi seorang ibu setelah melahirkan, yang mencakup proses pemulihan organ reproduksi, termasuk rahim. Namun, pada beberapa kasus, involusi uteri dapat mengalami gangguan atau berjalan secara lambat (subinvolusi). Jika tidak ditangani dengan baik, involusi yang tidak optimal dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk perdarahan postpartum, infeksi, dan syok, yang semuanya berkontribusi pada meningkatnya risiko kematian ibu. **Tujuan:** Mengetahui penerapan senam nifas melalui *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode:** Penelitian ini menerapkan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pemilihan rancangan studi kasus bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam, komprehensif, dan sesuai konteks mengenai fenomena nyata di lapangan, yaitu pelaksanaan senam nifas dengan menggunakan media *pocketbook* terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Hasil:** Adanya perbedaan yang signifikan terhadap kondisi uterus dari hari pertama hingga hari ketiga setelah ibu postpartum mengikuti senam nifas dengan panduan media *pocketbook*. Pengukuran menunjukkan adanya penurunan tinggi fundus uteri secara konsisten. **Kesimpulan:** penerapan senam nifas melalui media *pocketbook* memberikan pengaruh positif terhadap percepatan involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Kata Kunci: *Senam Nifas, Involusi Uteri, Pocketbook, Postpartum*

***THE APPLICATION OF PUERPERAL EXERCISES THROUGH POCKETBOOK
MEDIA ON UTERINE INVOLUTION IN POSTPARTUM MOTHERS
IN UPTD PUSKESMAS OESAPA KUPANG CITY***

**Priska Natalia Mbana¹
Mariana Oni Betan², Ina Debora Ratu Ludji³, Florentianus Tat⁴**

¹Student of Nursing Profession, Department of the Ministry of Health Poltekkes Kupang

^{2,3,4}Lecturer of Nursing Departement of the Ministry of Health Poltekkes Kupang

Email: mbanaprisca98@gmail.com

ABSTRACT

Background: The puerperium is a crucial period for a mother after childbirth, which includes the recovery process of reproductive organs, including the uterus. However, in some cases, uterine involution may be impaired or slow (subinvolution). If not properly managed, suboptimal involution can lead to serious complications, including postpartum hemorrhage, infection, and shock, all of which contribute to an increased risk of maternal mortality. **Objective:** To determine the application of puerperal exercises through pocketbooks on uterine involution in postpartum women at UPTD Puskesmas Oesapa Kupang City, **Methods:** This study applied a case study method with a descriptive qualitative approach. The choice of case study design aims to obtain an in-depth, comprehensive, and contextual description of real phenomena in the field, namely the implementation of postpartum exercises using pocketbook media on the process of uterine involution in postpartum women at UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang, **Results:** There is a significant difference in the condition of the uterus from the first day to the third day after postpartum women follow postpartum exercises with pocketbook media guidance. Measurements showed a consistent decrease in fundus uteri height, **Conclusion:** the application of postpartum exercises through pocketbook media has a positive effect on accelerating uterine involution in postpartum women at UPTD Puskesmas Oesapa Kupang City.

Keywords: *Puerperal Exercise, Uterine Involution, Pocketbook, Postpartum*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS (KEASLIAN PENULISAN)	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB 2.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Masa Nifas	7
2.1.1 Definisi nifas	7
2.1.2 Tahapan masa nifas	7
2.1.3 Adaptasi psikologis masa nifas	8
2.1.4 Adaptasi fisiologis masa nifas.....	8
2.1.5 Posisi fundus postpartum	11

2.1.6	Perubahan normal pada uterus selama postpartum	11
2.2	Konsep Involusi Uteri	12
2.2.1	Definisi involusi	12
2.2.2	Proses involusi uteri	13
2.2.3	Faktor yang mempengaruhi involusi uteri	14
2.2.4	Pemeriksaan involusi.....	17
2.2.5	Lochia.....	19
2.3	Konsep Senam Nifas	20
2.3.1	Pengertian senam nifas.....	20
2.3.2	Tujuan senam nifas.....	20
2.3.3	Manfaat senam nifas.....	20
2.3.4	Indikasi dan kontraindikasi senam nifas	21
2.3.5	Waktu pelaksanaan senam nifas.....	22
2.3.6	Persiapan senam nifas	22
2.3.7	Pelaksanaan senam nifas	23
2.4	Konsep Media <i>Pocketbook</i>	28
2.4.1	Definisi <i>pocketbook</i>	28
2.4.2	Tujuan <i>pocketbook</i>	28
2.4.3	Kelebihan dan kekurangan <i>pocketbook</i>	29
2.4.4	Langkah-langkah membuat <i>pocketbook</i>	29
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan pada Ibu Postpartum	30
2.5.1	Pengkajian keperawatan.....	30
2.5.2	Diagnosa keperawatan.....	33
2.5.3	Intervensi keperawatan.....	33
2.5.4	Implementasi keperawatan.....	37
2.5.5	Evaluasi keperawatan.....	38
2.6	Kerangka Konsep	38
2.7	Hipotesis.....	39
2.8	Evidence Based Practice	39
BAB 3		44
METODE PENELITIAN		44
3.1	Desain Penelitian.....	44

3.2	Subyek Penelitian.....	44
3.3	Fokus Studi.....	45
3.4	Definisi Operasional.....	46
3.5	Instrumen Penelitian.....	47
3.6	Metode Pengumpulan Data	48
3.7	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	49
3.8	Analisis dan Penyajian Data.....	49
3.9	Langkah-Langkah Penelitian.....	50
3.10	Etika Penelitian	52
BAB 4.....		54
HASIL & PEMBAHASAN.....		54
4.1	Hasil Penelitian	54
4.1 1	Gambaran umum lokasi penelitian.....	54
4.1 2	Pengkajian keperawatan.....	55
4.1 3	Diagnosa keperawatan.....	59
4.1 4	Perencanaan keperawatan	61
4.1 5	Implementasi keperawatan.....	61
4.1 6	Evaluasi keperawatan.....	67
4.1 7	Involusi uteri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas menggunakan media <i>pocketbook</i>	74
4.2	Pembahasan.....	78
4.2.1	Gambaran asuhan keperawatan pada ibu postpartum yang mengalami involusi uteri di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang	78
4.2.2	Involusi uteri sebelum dilakukan penerapan senam nifas menggunakan media <i>pocketbook</i> pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang	82
4.2.3	Involusi uteri setelah dilakukan penerapan senam nifas menggunakan media <i>pocketbook</i> pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.	84
4.2.4	Penerapan senam nifas menggunakan media <i>pocketbook</i> terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang	87
4.2.5	Keterbatasan penelitian	91

BAB 5.....	92
KESIMPULAN DAN SARAN	92
5.1 Kesimpulan.....	92
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Intervensi Keperawatan.....	33
Tabel 2 2 <i>Evidence Based Practice</i> Jurnal 1	39
Tabel 2 3 <i>Evidence Based Practice</i> Jurnal 2.....	40
Tabel 2 4 <i>Evidence Based Practice</i> Jurnal 3.....	41
Tabel 2 5 <i>Evidence Based Practice</i> Jurnal 4.....	42
Tabel 2 6 <i>Evidence Based Practice</i> Jurnal 5.....	43
Tabel 3 1 Definisi Operasional.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Tinggi Fundus Uteri	11
Gambar 2 2 Gerakan 1 Senam Nifas.....	23
Gambar 2 3 Gerakan 2 Senam Nifas.....	24
Gambar 2 4 Gerakan 3 Senam Nifas.....	24
Gambar 2 5 Gerakan 4 Senam Nifas.....	25
Gambar 2 6 Gerakan 5 Senam Nifas.....	25
Gambar 2 7 Gerakan 6 Senam Nifas.....	26
Gambar 2 8 Gerakan 7 Senam Nifas.....	26
Gambar 2 9 Gerakan 8 Senam Nifas.....	27
Gambar 2 10 Gerakan 9 Senam Nifas.....	27
Gambar 2 11 Gerakan 10 Senam Nifas.....	28
Gambar 2 12 Kerangka Konsep	38
Gambar 4 1 Pengkajian pada Ibu P.O.....	55
Gambar 4 2 Pengkajian pada Ibu S.K.....	56
Gambar 4 3 Pengkajian pada Ibu M.S	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin dan Selesai Penelitian	101
Lampiran 2 Lembar Konsultasi.....	104
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Penelitian	106
Lampiran 4 Surat Permohonan menjadi Partisipan.....	107
Lampiran 5 Lembar Persetujuan menjadi Partisipan	108
Lampiran 6 Lembar Observasi dan SOP	109
Lampiran 7 Panduan Wawancara.....	117
Lampiran 8 Media Pocketbook	118
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	123