

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
SENAM NIFAS PADA KLIEN DENGAN DIAGNOSA  
MEDIS *POST PARTUM SECTIO CESAREA*  
DI RS BUAH HATI CIPUTAT**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh:**

**SITI NURHAYATI  
244291517035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2026**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI  
SENAM NIFAS PADA KLIEN DENGAN DIAGNOSA  
MEDIS *POST PARTUMSECTIO CESAREA*  
DI RS BUAH HATI CIPUTAT**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners**



**Oleh:**

**SITI NURHAYATI**

**244291517035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2026**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI**  
**SENAM NIFAS PADA KLIEN DENGAN DIAGNOSA**  
**MEDIS POST PARTUMSECTIO CESAREA**  
**DI RS BUAH HATI CIPUTAT**

**Oleh:**  
**SITI NURHAYATI**  
244291517035

Telah dipertahankan dihadapan penguji KIAN program studi Pendidikan  
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pada  
Tanggal 7 Januari 2026

**DEWAN PENGUJI**

Pembimbing : Ns. Andri Mayasari Usman M. Kep (.....)

penguji 1: Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. (.....)

Penguji 2: Ns. Yunita Usman, S.Kep (.....)

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Dr. Retno Widowati, M.Si



## HALAMAN PERSETUJUAN KIAN SEBELUM SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis asuhan keperawatan melalui intervensi  
senam nifas pada klien diagnosa medis *Post partum  
sectio cesarea* di RS Buah Hati Ciputat

Nama Mahasiswa : Siti Nurhayati

NPM : 244291517035



## HALAMAN PERSETUJUAN KIAN SETELAH SIDANG KIAN

Judul KIAN : Analisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam nifas pada klien diagnosa medis *Post partum sectio cesarea* di RS Buah Hati Ciputat

Nama Mahasiswa : Siti Nurhayati

NPM : 244291517035



(.....)

(.....)

(.....)

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nurhayati

NPM : 244291517035

Judul KIAN : Analisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam nifas pada klien diagnosa medis *Post partum sectio cesarea* di RS Buah Hati Ciputat

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini adalah benar hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Jakarta, 7 Januari 2026



Official stamp of Universitas Nasional with handwritten signature and the text "MEMERIKAKAN TEMPIL" and "SCANX241431749".

(Siti Nurhayati)

## ABSTRAK

# ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI SENAM NIFAS PADA KLIEN DENGAN DIAGNOSA MEDIS *POST PARTUM SECTIO CESAREA* DI RS BUAH HATI CIPUTAT

*Siti Nurhayati, Andi Mayasari Usman*

**Latar Belakang :** *Post partum* adalah periode 6–8 minggu setelah persalinan hingga organ reproduksi ibu kembali mendekati kondisi sebelum hamil, ditandai perubahan fisiologis dan psikologis. Persalinan dapat dilakukan secara pervaginam atau Melalui *Sectio Caesarea* (SC). Untuk mempercepat pemulihan pasca SC, diterapkan metode *Enhanced Recovery After Caesarea Surgery* (ERACS), pengembangan ERAS, yang terbukti menurunkan komplikasi dan mempercepat pemulihan.

**Tujuan :** Menganalisis asuhan keperawatan Melalui intervensi senam nifas pada klien dengan diagnosa medis *Post partum sectio caesarea* di RS Buah Hati Ciputat.

**Implementasi :** Tindakan keperawatan yang diberikan pada Ny. R dan Ny. F yang dilakukan pada tanggal 16 s/d 18 Desember 2025 implementasi yang diberikan pada diagnosa keperawatan ketidaknyamanan pasca partum dilakukan dengan pemberian intervensi senam nifas selama 3-5 menit.

**Hasil:** Hasil evaluasi keperawatan pada masalah ketidaknyamanan pasca partum berdasarkan catatan perkembangan menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi senam nifas selama 3 hari pertemuan pada klien Ny. R dan Ny. F diperoleh data bahwa kedua pasien mengalami meningkatkan rasa nyaman.

**Simpulan dan saran:** Pemberian senam nifas pada ibu nifas berhasil mengatasi masalah ketidaknyamanan pasca partum. Diharapkan pasien keluarga dapat mengaplikasikan secara rutin dengan tujuan untuk mempercepat meningkatkan rasa nyaman.

**Kata Kunci :** Masa Nifas, Senam Nifas, ketidaknyamanan pasca partum

## ABSTRACT

### ANALYSIS OF NURSING CARE THROUGH INTERVENTION OF POSTNATAL EXERCISE IN PATIENT WITH POST PARTUM CAESAREAN SECTION AT BUAH HATI HOSPITAL CIPUTAT

*Siti Nurhayati, Andi Mayasari Usman*

**Background:** Post partum is the period of 6–8 weeks after delivery until the mother's reproductive organs return to their pre-pregnancy condition, marked by physiological and psychological changes. Childbirth can be performed vaginally or cesarean section (CS). To accelerate recovery after CS, the Enhanced Recovery After Caesarean Surgery (ERACS) method, an extension of ERAS, is applied, which has been proven to reduce complications and speed up recovery.

**Purpose:** To analyse the nursing care through intervention of postnatal exercise in patient with Post partum caesarean section at Buah Hati hospital Ciputat.

**Implementation:** Nursing care provided to Ny. R and Ny. F from December 16 to 18, 2025, for the nursing diagnosis of Post partum discomfort was carried out by providing Post partum exercises for 3-5 minutes.

**Results:** The results of nursing evaluation on Post partum discomfort based on progress notes show that after being given Post partum exercise interventions for 3 days to clients Ny. R and Ny. F, data shows that both patients experienced increased comfort.

**Conclusion and suggestion:** Post partum exercises for new mothers have been successful in overcoming Post partum discomfort. It is hoped that patients and their families can apply these exercises regularly with the aim of accelerating the improvement of comfort.

**Keywords:** postnatal care, postnatal exercise, Post partum care.

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan 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 Bagi Pasien.....	5
1.4.2 Bagi Tempat penelitian.....	6
1.4.3 Bagi Prodi Profesi Ners.....	6
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Masa Nifas.....	7
2.1.1 Definisi Masa Nifas .....	7
2.1.2 Etiologi.....	9
2.1.3 Tahapan Post partum .....	9
2.1.4 Manifestasi Klinis .....	10
2.1.5 Fatofisiologi.....	14
2.1.6 Komplikasi.....	17

2.1.7 Pemeriksaan penunjang .....	18
2.1.8 Kebutuhan fisiologis pada masa nifas .....	18
2.2 Senam Nifas .....	20
2.2.1 Definisi Senam nifas .....	20
2.2.2 Manfaat Senam nifas .....	21
2.2.3 Tujuan Senam Nifas.....	21
2.2.4 Waktu melakukan senam nifas .....	22
2.2.5 Indikasi Senam nifas .....	22
2.2.6 Kontraindikasi senam nifas.....	22
2.2.7 Langkah-langkah Senam Nifas.....	23
2.3 Konsep asuhan keperawatan.....	28
2.3.1 Pengkajian.....	28
2.3.2 Diagnosa Keperawatan .....	35
2.3.3 Intervensi Keperawatan .....	37
2.3.4 Implementasi Keperawatan.....	38
2.3.5 Evaluasi Keperawatan.....	38
<b>BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....</b>	<b>39</b>
3.1 Pengkajian .....	39
3.1.1 Pengkajian Ny. R.....	39
3.1.2 Pengkajian Ny. F.....	42
3.2 Analisa Data Dan Masalah Keperawatan (Diagnosa) .....	45
3.2.1 Analisa Data Dan Masalah Keperawatan Ny. R.....	45
3.2.2 Analisa Data Dan Masalah Keperawatan Ny.F .....	46
3.3 Rencana Keperawatan (Intervensi).....	48
3.4 Tindakan Keperawatan (Implementasi) .....	49
3.4.1 Tindakan Keperawatan Pada Ny. R.....	50
3.4.2 Tindakan Keperawatan Pada Ny. F .....	51
3.5 Evaluasi Keperawatan .....	53
3.5.1 Evaluasi Keperawatan Ny. R.....	53
3.5.2 Evaluasi Keperawatan Ny. F .....	54
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
4.1 Analisa Masalah Keperawatan .....	57

4.2 Analisa intervensi dalam mengatasi masalah .....	58
4.3 Alternatif Pemecahan masalah .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
GAMBAR 2.1 Tinggi Fundus Uteri.....	11
GAMBAR 2.2 Pathway Post partum .....	16
GAMBAR 2.3 Posisi Berbaring.....	23
GAMBAR 2.4 Posisi Miring kanan Miring Kiri .....	24
GAMBAR 2.5 Posisi Duduk.....	25
GAMBAR 2.6 Gerakan Kaki.....	25
GAMBAR 2.7 Gerakan Kaki.....	26
GAMBAR 2.8 Berbaring terlentang lutut ditekuk.....	26
GAMBAR 2.9 Posisi Berbaring terlentang .....	27
GAMBAR 2.10 Posisi Berbaling lutut ditekuk .....	27



## DAFTAR SINGKATAN

SC : *Sectio Cesarea*

ERAKS : *Enhanced Recovery After Caesarea Surgery*

WHO : *World Health Organization*



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Konsultasi .....	69
Lampiran 2 Asuhan Keperawatan Ny.R .....	72
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Ny.F .....	98
Lampiran 4 SOP Senam Nifas .....	125
Lampiran 5 Dokumentasi Implementasi .....	128
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	129
Lampiran 7 Balasan Surat Izin Penelitian.....	130
Lampiran 8 Biodata Penulis .....	132

