

Tugas Akhir, Agustus 2017

Mega Wulandari

Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mengurangi *Afterpains* Postpartum Di Wilayah Cisayaong Kabupaten Tasikmalaya 2017

Abstrak

Setelah melahirkan ibu merasakan *Afterpains*, yaitu nyeri pada perut karena adanya kontraksi uterus, bila tidak segera di tangani maka akan berdampak pada ibu dan bayi yaitu proses *bonding attachment* akan terhambat dan bayi akan beresiko sakit karena ibu mengalami nyeri sehingga bayi tidak di berikan ASI, salah satu cara untuk mengurangi *Afterpains* adalah dengan melakukan senam nifas. Masa nifas adalah masa yang di hitung sejak seorang ibu melahirkan hingga 6 minggu, kemudian terjadi perubahan-perubahan pada tubuh ibu sehingga organ-organ yang berperan dalam masa kehamilan seperti (rahim, serviks, vagina) akan kembali seperti semula saat sebelum hamil. Biasanya ibu nifas takut melakukan banyak gerakan seperti mobilisasi. Senam nifas adalah latihan senam untuk ibu nifas hingga keadaan pulih kembali biasanya dengan gerakan-gerakan senam nifas ini sendiri yang dapat menyembuhkannya agar otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan kembali normal dan nyaman. Asuhan senam nifas ini dilakukan untuk mengurangi adanya penurunan nyeri pada perut ibu nifas yang mengalami *Afterpains* di wilayah cisayong di BPM Bd.M Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 10 orang melalui pengkajian nyeri *Vas 1-5*. Pengkajian nyeri dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan asuhan, didapatkan sebelum asuhan nyeri yang dirasa adalah 4,4 dan setelah diberikan asuhan, nyeri yang dirasa mengalami penurunan sebanyak 1,1. Hasil ini menyimpulkan bahwa dengan penatalaksanaan senam nifas untuk mengurangi *Afterpains* dapat menurunkan nyeri atau kram perut ini. Hasil asuhan ini dapat menjadi masukan sebagai pengembangan kualitas pelayanan asuhan pemberian senam nifas untuk mengurangi *Afterpains* postpartum.

Kata kunci : Masa Nifas, Senam Nifas, *Afterpains*

Kepustakaan : 17 (2012 – 2015)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN

Final assignment, August 2017

Mega Wulandari

**Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mengurangi Afterpains Postpartum Di
Wilayah Cisayaong Kabupaten Tasikmalaya 2017**

Abstract

Stomach after giving birth mother feels Afterpains including pain impacted because of the contraction of the uterus, if not immediately handled then it would be inhibited and the mother and the baby is the process of bounding ko sick because of pain so that the baby is not in berikan ASI, is to do gymnastics one way to reduce childbirth until postpartum period is calculated from a mother so Organs 6 weeks later changes occur in the mother's body will play a role in future as back to normal shortly before pregnant. Usually postpartum is afraid to do many movements such as mobilization. Gymnastics Nitas are exercises for postpartum mothers until the situation recovers usually with movements gymnastics parturition itself to heal the muscles to stretch during pregnancy and return to normal and comfortable care gymnastics parturition is done to reduce the decrease in abdominal pain postpartum mothers experiencing Afterpains region in BPM Bd Cisayong Tasikamalaya M district as many as 10 people through pain assessment Va 1-5. Assessment of pain before and after to be got before upbringing perceived pain was 4.4 and after being given the perceived pain decreased by 1.1 These results conclude that the management of post-partum exercise to reduce Afterpains can reduce this ri or stomach. The results of this care can be an input as the development of quality care services for postpartum nursing care to reduce postpartum afterpains.

Postpartum Keywords, Nifas Afterpains Gymnastics,

Literature 17 (2012-2015).