

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN
TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM*
DI RUANGAN MALEO RUMAH SAKIT UMUM
AL-FATAH AMBON



Oleh:
REYNALDI ARI LAISINA
NIM: P07120123031

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN AMBON
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN
TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU *POST PARTUM*
DI RUANGAN MALEO RUMAH SAKIT UMUM
AL-FATAH AMBON**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Ambon Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku



Oleh:
REYNALDI ARI LAISINA
NIM: P07120123031

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN AMBON
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh REYNALDI ARI LAISINA NIM: P07120123031 dengan Judul “Implementasi Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post Partum* di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Ambon, April 2026
Pembimbing



Ns. Joula Timisela, S.Kep., M.Kep
NIP. 197003031994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh REYNALDI ARI LAISINA NIM: P07120123031, dengan judul “Implementasi Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post Partum* di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon” telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 29 April 2026.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



Grenny Z. Rahakbauw, S.ST., M.Kes
NIP. 1972102719950320001

Penguji Anggota I



**Ns. Christy N. M. Hitijahubessy, S.Kep.,
M.Kep., Sp.Kep.Mat.**
NIP. 197812262001122001

Penguji Anggota II



Ns. Joula Timisela, S.Kep., M.Kep
NIP. 197003031994032001

Mengesahkan:
Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Maluku

Mengetahui:
Ketua Program Studi
Keperawatan Ambon

Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Ns. Jois Nari, S.Kep., M.Kes
NIP. 197101091994032001

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa (*YAHWEH Tsebaot*) yang telah melimpahkan berkat, karunia, dan kesehatan, sehingga Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post Partum* di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon” dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih dengan tulus dan rasa penuh hormat peneliti sampaikan kepada Ns. Joula Timisela, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing, yang telah menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti sejak awal penetapan topik Karya Tulis Ilmiah hingga akhir dari tahap penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Dengan segala kerendahan hati, melalui kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
2. dr. Andi Tasri Azis, selaku Direktur Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon
3. Ns. Jois Nari, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Ambon Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
4. Grenny Rahakbauw, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Penguji dan Ns. Christy N. M. Hitijahubessy, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Mat, selaku Penguji I
5. Sandra Wattimena, S.Kep selaku Koordinator Tingkat IIIA
6. Ns. Yona C. Sahalessy, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Kom, selaku Pembimbing Akademik

7. Seluruh dosen, staf, dan tenaga kependidikan pada Program Studi Keperawatan Ambon Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
8. Sahabat peneliti yaitu Wa Ode Ajeng Salma, Ratu Pinky Monalisa Ohorella, Meisin Agustina Rumadurun dan Esa Julingga Hatuina yang telah memberikan ilmu hidup kepada peneliti selama berproses sebagai mahasiswa Program Studi Keperawatan Ambon
9. Jemaat Gereja Filadelfia Pimpinan Roh Kudus El-Nissi Waitatiri Ambon, terutama Gbl. Hellen Tulandi, perangkat pelayan dan tim yang selalu menopang peneliti melalui doa selama berproses sebagai mahasiswa Program Studi Keperawatan Ambon.
10. Ny. R yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan keluarga yang telah menerima peneliti dengan baik dari awal pertemuan hingga akhir pertemuan.
11. Teristimewa nenek yang sudah peneliti anggap layaknya ibu sendiri, papa, mama, tante atau yang sering peneliti sapa dengan sebutan ua, serta kedua adik, yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril dan materil kepada peneliti selama mengikuti pendidikan pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Akhir kata semoga Karya Tulis Ilmiah yang telah dirancang ini dapat diterima dan dilanjutkan ke tahap publikasi guna tugas akhir pada pendidikan ini.

Ambon, April 2026

Peneliti

ABSTRAK

Implementasi Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Ruang Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon

Reynaldi Ari Laisina (2026)

Program Studi Keperawatan Ambon Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Ns. Joula Timisela, S.Kep., M.Kep

Kata Kunci: Senam Nifas, Tinggi Fundus Uteri, Post Partum, Involusi Uteri.

Masa nifas merupakan periode pemulihan organ reproduksi, salah satunya melalui proses involusi uteri, di mana kegagalannya dapat menyebabkan komplikasi serius seperti perdarahan. Senam nifas hadir sebagai latihan fisik yang bertujuan untuk merangsang otot rahim agar berfungsi optimal sehingga mempercepat proses kembalinya rahim ke ukuran semula. Studi kasus deskriptif ini bertujuan untuk memberikan gambaran implementasi senam nifas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum di RSUD Al-Fatah Ambon. Fokus penelitian dilakukan pada satu subjek ibu post partum primipara (Ny. R) dengan intervensi selama 8 hari, dimulai dari 2 jam hingga hari ke-7 pasca persalinan. Instrumen penelitian meliputi format pengkajian, SOP senam nifas, dan lembar observasi TFU. Hasil pengkajian awal menunjukkan TFU Ny. R berada setinggi pusat (13 cm) dengan keluhan mules dan kram perut, yang kemudian ditegakkan diagnosis ketidaknyamanan post partum. Setelah dilakukan implementasi senam nifas secara rutin, ditemukan hasil berupa penurunan TFU yang konsisten dari 13 cm pada hari pertama menjadi 2 cm pada hari ketujuh. Melalui pemantauan ini, dapat disimpulkan bahwa implementasi senam nifas efektif dalam mempercepat penurunan TFU dan mendukung proses adaptasi fisiologis masa nifas secara optimal.

ABSTRACT

Implementation of Post Partum Exercise on the Reduction of Uterine Fundal Height in Post Partum Mothers in the Post Partum Ward of Al-Fatah General Hospital Ambon

Reynaldi Ari Laisina (2026)

Nursing Study Program Ambon Health Polytechnic Ministry of Health Maluku

Ns. Joula Timisela, S.Kep., M.Kep

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

The postpartum period is a phase for the recovery of reproductive organs, primarily through uterine involution, where its failure can lead to severe complications such as hemorrhage. Postpartum exercise is a physical activity aimed at stimulating uterine muscle contraction to optimize and accelerate the process of the uterus returning to its pre-pregnancy size. This descriptive case study aimed to describe the implementation of postpartum exercise on the reduction of Fundal Height (TFU) among postpartum mothers at Al-Fatah General Hospital, Ambon. The study focused on one primiparous postpartum subject (Mrs. R) with an 8-day intervention starting from 2 hours to the 7th day after delivery. Research instruments included assessment forms, SOPs for postpartum exercise, and TFU observation sheets. Initial assessment showed that Mrs. R's fundal height was at the level of the umbilicus (13 cm), with complaints of cramps and abdominal pain, leading to a diagnosis of postpartum discomfort. Following the regular implementation of postpartum exercise, results showed a consistent decrease in fundal height from 13 cm on the first day to 2 cm on the seventh day. Based on these findings, it is concluded that the implementation of postpartum exercise is effective in accelerating fundal height reduction and supporting the physiological adaptation process during the postpartum period optimally..