Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS NY.P UMUR 26 TAHUN P1A0 POSTPARTUM NORMAL HARI KE-11 DI PMB SEPTI ARIYANI BDN.,S.KEB PATOMAN PRINGSEWU TAHUN 2026

MIDWIFERY CARE FOR POSTPARTUM MOTHER MRS. P AGED 26 YEARS OLD P1A0 11th DAY NORMAL POSTPARTUM AT INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE SEPTI ARIYANI BDN.,S.KEB PATOMAN PRINGSEWU IN 2026

Septi Nuraini, Wahyu Widayati S.Si.T., Bdn,M.Keb, Sumi Anggraeni S.Si.T., Bdn,M.Keb
Fakultas Kesehatan Prodi DIII Kebidanan
nurani.2023205202004@student.umpri.ac.id,*wahyu_widayati@umpri.ac.id, sumianggraeni@umpri.ac.id

Abstract:*MIDWIFERY CARE FOR POSTPARTUM MOTHER MRS. P AGED 26 YEARS OLD P1A0 11th DAY NORMAL POSTPARTUM AT INDEPENDENT MIDWIFERY PRACTICE SEPTI ARIYANI BDN.,S.KEB PATOMAN PRINGSEWU IN 2026 The postpartum period (puerperium) is a critical phase after childbirth that is vulnerable to physiological and psychological complications if not managed properly. This case study was conducted to provide comprehensive midwifery care for Mrs. P, a 26-year-old primiparous postpartum mother (P1A0) on her 11th postpartum day at PMB Septi Ariyani, Pringsewu, in 2026. The study used a descriptive case study approach through midwifery management. Data were collected from primary and secondary sources through physical examinations, direct interviews, literature reviews, and medical record documentation. Data analysis was carried out using the SOAP documentation method. The assessment results showed that Mrs. P's general condition was within normal limits; however, she experienced lower back pain and difficulties in breastfeeding. Midwifery care included education on proper breastfeeding techniques to prevent breast engorgement and postpartum exercises, including pelvic tilt and Kegel exercises, to reduce lower back pain. The results indicated that all complaints were resolved, uterine involution progressed normally, and lactation improved. Continuous promotion of lactation support and postpartum exercise education is recommended to improve maternal health outcomes during the postpartum period.*
Keywords: Midwifery Care, Normal Postpartum, Postpartum Exercise, Breastfeeding Technique.
References: 10 References (2020–2024).

Abstrak:ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS NY.P UMUR 26 TAHUN P1A0 POSTPARTUM NORMAL HARI KE-11 DI PMB SEPTI ARIYANI BDN.,S.KEB PATOMAN PRINGSEWU TAHUN 2026 Abstrak: Masa nifas (puerperium) merupakan periode kritis setelah persalinan yang rentan terhadap komplikasi fisiologis maupun psikologis apabila tidak ditangani dengan baik. Studi kasus ini bertujuan memberikan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. P, ibu nifas primipara (P1A0) usia 26 tahun pada hari ke-11 postpartum normal di PMB Septi Ariyani, Pringsewu Tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif melalui manajemen kebidanan. Data diperoleh melalui pemeriksaan fisik, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi rekam medis, kemudian dianalisis menggunakan metode SOAP. Hasil pengkajian menunjukkan kondisi umum Ny. P dalam batas normal, namun ditemukan keluhan nyeri pinggang dan kesulitan menyusui. Asuhan yang diberikan meliputi edukasi teknik menyusui yang benar untuk mencegah bendungan ASI serta senam nifas berupa pelvic tilt dan kegel exercise untuk mengurangi nyeri pinggang. Hasil asuhan menunjukkan seluruh keluhan dapat teratasi, involusi uterus berlangsung normal, dan laktasi menjadi lancar. Diperlukan upaya berkelanjutan dalam meningkatkan edukasi laktasi dan senam nifas guna mendukung kesehatan ibu selama masa postpartum.
Kata Kunci: Asuhan Kebidanan, Masa Nifas Normal, Senam Nifas, Teknik Menyusui.
Referensi **:**10 Referensi (2020-2024)

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, yaitu sekitar 6 minggu atau 42 hari postpartum. Masa nifas merupakan periode penting dalam siklus kehidupan seorang ibu karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan maupun keluarga. Perubahan fisiologis yang terjadi meliputi involusi uterus, pengeluaran lokia, perubahan sistem hormonal, proses laktasi, serta pemulihan organ reproduksi. Selain perubahan fisik, ibu juga mengalami perubahan psikologis berupa adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu yang dapat memengaruhi kondisi emosional selama masa postpartum (Isnaini & Nuzuliana, 2024).

Masa nifas merupakan periode yang rentan terhadap berbagai komplikasi yang dapat menyebabkan kesakitan bahkan kematian ibu apabila tidak ditangani secara optimal. Menurut World Health Organization (WHO), sebagian besar kematian ibu terjadi pada periode postpartum, terutama dalam 24 jam pertama setelah persalinan (WHO, 2022). Penyebab utama kematian ibu pada masa nifas meliputi perdarahan postpartum, infeksi puerperium, hipertensi, serta komplikasi lain yang sebenarnya dapat dicegah melalui pelayanan kesehatan yang berkualitas. Oleh karena itu, pemantauan kondisi ibu selama masa nifas menjadi salah satu upaya penting dalam menurunkan angka kematian ibu.

Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan yang mendapat perhatian serius. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah kematian ibu pada tahun 2020 tercatat sebanyak 4.627 kasus, meningkat dibandingkan tahun 2019 yang mencapai 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2021). Penyebab utama kematian ibu meliputi perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi postpartum. WHO juga melaporkan bahwa hampir 75% kematian ibu disebabkan oleh komplikasi yang dapat dicegah, terutama perdarahan dan infeksi. Selain itu, komplikasi postpartum seperti perdarahan (28%), eklampsia (24%), dan infeksi (11%) masih menjadi penyebab utama kematian maternal (Maharani et al., 2023).

Salah satu upaya pemerintah dalam menurunkan angka kematian ibu adalah melalui pelayanan kunjungan nifas atau Kunjungan Follow Up (KF). Pelayanan kunjungan nifas dilakukan minimal tiga kali, yaitu KF1 pada 6 jam sampai 3 hari postpartum, KF2 pada hari ke-4 sampai hari ke-28 postpartum, dan KF3 pada hari ke-29 sampai hari ke-42 postpartum. Kunjungan nifas bertujuan untuk memantau proses pemulihan ibu, menilai involusi uterus, memantau pengeluaran lokia, mendeteksi tanda bahaya masa nifas, mengevaluasi keberhasilan pemberian ASI, memberikan konseling keluarga berencana, serta mendeteksi gangguan psikologis postpartum secara dini.

Pelaksanaan kunjungan nifas sangat penting karena banyak ibu yang menganggap dirinya telah sehat setelah beberapa minggu melahirkan sehingga tidak kembali melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan. Padahal, beberapa komplikasi seperti infeksi nifas, anemia, mastitis, gangguan laktasi, hingga depresi postpartum dapat muncul setelah ibu berada di rumah. Rendahnya cakupan kunjungan nifas dapat menyebabkan keterlambatan deteksi komplikasi sehingga meningkatkan risiko kesakitan dan kematian ibu. Oleh karena itu, kepatuhan ibu dalam melakukan kunjungan nifas lengkap sangat diperlukan untuk menjamin kesehatan ibu dan bayi selama masa postpartum.

Faktor yang dapat menyebabkan infeksi masa nifas antara lain daya tahan tubuh yang menurun, perawatan nifas yang kurang baik, malnutrisi, personal hygiene yang kurang memadai, serta kelelahan. Salah satu faktor yang sering menjadi pintu masuk infeksi adalah adanya luka pada jalan lahir atau perineum. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2023, angka kematian ibu di

Provinsi Lampung tercatat sebanyak 105 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan ibu, khususnya pada masa nifas, masih memerlukan perhatian dan penanganan yang optimal.

Selain masalah fisik, ibu nifas juga rentan mengalami gangguan psikologis seperti postpartum blues akibat perubahan hormonal, kelelahan, dan proses adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk membantu ibu melewati masa adaptasi tersebut. Bidan memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif melalui pemantauan kondisi fisik dan psikologis ibu, pemberian pendidikan kesehatan, serta deteksi dini terhadap komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas.

Asuhan kebidanan pada ibu nifas normal merupakan pelayanan yang diberikan kepada ibu setelah persalinan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, mendeteksi komplikasi secara dini, memberikan dukungan terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi selama masa nifas. Pelayanan tersebut meliputi pemantauan involusi uterus, pengeluaran lokia, tanda-tanda vital, kondisi luka perineum, nutrisi, eliminasi, mobilisasi, laktasi, personal hygiene, serta kondisi lingkungan tempat tinggal ibu.

Salah satu keluhan yang sering dialami ibu nifas adalah nyeri punggung dan kesulitan menyusui. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut antara lain melalui edukasi teknik menyusui yang benar serta pelaksanaan senam nifas. Senam nifas dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu, mempercepat pemulihan kondisi fisik, memperkuat otot dasar panggul, dan mengurangi nyeri punggung setelah persalinan. Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai teknik menyusui dan senam nifas perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada masa postpartum.

Berdasarkan hasil prasurvei di PMB Septi Ariyani Bdn., S.Keb., tercatat bahwa dalam satu bulan terdapat sekitar 20 kunjungan ibu nifas. Hasil wawancara dengan bidan menunjukkan bahwa beberapa ibu nifas mengalami keluhan berupa nyeri punggung dan kesulitan menyusui. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas Ny. P Umur 26 Tahun P1A0 Postpartum Normal Hari Ke-11 di PMB Septi Ariyani Bdn., S.Keb. Patoman Pringsewu Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di PMB Septi Ariyani Bdn., S.Keb Patoman, Pagelaran, Pringsewu.

Subjek penelitian adalah Ny. P usia 26 tahun P1A0 dengan nifas normal hari ke-11. Asuhan kebidanan diberikan secara komprehensif sesuai standar pelayanan kebidanan dan didokumentasikan menggunakan metode SOAP (Subjective, Objective, Assessment, Planning).

Sumber data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, sedangkan data sekunder diperoleh dari rekam medis, buku KIA, serta sumber pustaka yang relevan dengan kasus yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi format pengkajian asuhan kebidanan, alat pemeriksaan fisik, rekam medis pasien, serta berbagai referensi yang berkaitan dengan asuhan kebidanan pada masa nifas.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, studi pustaka, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap kondisi pasien untuk mengidentifikasi masalah yang dialami selama masa nifas. Wawancara dilakukan secara tatap muka

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

dengan pasien untuk memperoleh data subjektif. Pemeriksaan fisik dilakukan menggunakan metode inspeksi, palpasi, auskultasi, dan perkusi untuk memperoleh data objektif. Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan mempelajari berbagai referensi berupa buku, jurnal, dan sumber ilmiah lain yang relevan. Studi dokumentasi dilakukan melalui penelaahan rekam medis dan dokumen pendukung yang berkaitan dengan kasus yang diteliti.

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan pendekatan manajemen kebidanan dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Data yang diperoleh dianalisis dan disajikan secara naratif untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu nifas normal secara komprehensif sesuai standar pelayanan kebidanan

HASIL

Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. P usia 26 tahun, P1A0, postpartum normal hari ke-11. Ibu beragama Islam, bersuku Jawa, berpendidikan S1 PGSD, dan bekerja sebagai guru. Persalinan berlangsung normal pada tanggal 30 April 2026 di RS Wisma Rini dan ditolong oleh bidan. Bayi lahir berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan lahir 3800 gram dan nilai APGAR Score 8/9.

Tabel 1. Hasil Pengkajian Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Umur 26 Tahun P1A0 Postpartum Normal Hari Ke-11 Di PMB Septi Ariyani Bdn., S.Keb Tahun 2026

Komponen	Hasil Pengkajian
Nama	Ny.P
Umur	26 Tahun
Paritas	P1A0
Hari Nifas	Hari ke-11 postpartum normal
Alasan Kunjungan	Kontrol pasca persalinan
Keluhan Utama	Nyeri punggung dan kesulitan menyusui
Riwayat Persalinan	Persalinan normal tanggal 30 April 2026 di RS Wisma Rini, ditolong bidan, tanpa komplikasi
Keadaan Bayi	Laki-Laki, BB Lahir 3800 gram, APGAR Score 8/9
Pola Istirahat	Kurang istirahat karena sering terbangun untuk menyusui bayi
Pola Eliminasi	Tidak terdapat keluhan BAK maupun BAB
Pola Nutrisi	Makan teratur dengan nasi,lauk,dan sayuran hijau serta minum ±8-9 gelas/hari
Aktivitas	Sudah mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan merawat bayi dengan bantuan keluarga
Pengalaman menyusui	Belum pernah menyusui sebelumnya
Riwayat Penyakit	Tidak memiliki riwayat penyakit menular,menahun, maupun keturunan
Keadaan Umum	Baik
Kesadaran	Composmentis
Tekanan Darah	90/70 mmHg
Nadi	80x/menit
Pernafasan	20x/menit
Suhu	37ºC
Berat Badan	60 Kg
Tinggi Badan	159cm

IMT	23,8kg/m^2
Mata	Konjungtiva tidak pucat,sklera putih
Payudara	Simetris, ASI matur, putting susu lecet
Abdomen	TFU tidak teraba, kontraksi baik, kandung kemih kosong
Lochea	Serosa
Ekstermitas	Tdak terdapat edema dan varises
Genetalia	Luka jahitan perineum derajat III, tidak terdapat tanda infeksi
Hemoglobin	16,7 g/Dl
Diagnosa Kebidanan	Ny. P usia 26 tahun P1A0 Postpartum normal hari ke-11
Masalah	Putting susu lecet dan nyeri punggung
Kebutuhan	Edukasi Teknik menyusui dan senam nifas

Hasil pengkajian pada Ny. P usia 26 tahun P1A0 postpartum normal hari ke-11 menunjukkan bahwa ibu datang untuk kontrol pasca persalinan dengan keluhan nyeri punggung dan kesulitan menyusui akibat puting susu lecet. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 90/70 mmHg, nadi 80 kali per menit, frekuensi pernapasan 20 kali per menit, suhu tubuh 37°C, berat badan 60 kg, tinggi badan 159 cm, dan indeks massa tubuh 23,8 kg/m².

Pemeriksaan fisik menunjukkan konjungtiva tidak pucat dan sklera putih. Pada pemeriksaan payudara ditemukan bentuk payudara simetris, tidak terdapat benjolan, pengeluaran ASI matur, namun ditemukan puting susu lecet yang menyebabkan ketidaknyamanan saat menyusui. Pemeriksaan abdomen menunjukkan kontraksi uterus baik, TFU sudah tidak teraba, kandung kemih kosong, dan pengeluaran lochea serosa. Pemeriksaan genetalia menunjukkan adanya luka jahitan perineum derajat III tanpa tanda infeksi. Hasil pemeriksaan hemoglobin menunjukkan kadar Hb 16,7 g/dL.

Berdasarkan hasil pengkajian ditegakkan diagnosis kebidanan Ny. P usia 26 tahun P1A0 postpartum normal hari ke-11 dengan masalah puting susu lecet dan nyeri punggung. Kebutuhan yang diperlukan adalah edukasi teknik menyusui yang benar dan pelaksanaan senam nifas untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu.

Asuhan yang diberikan meliputi edukasi mengenai kondisi ibu, teknik menyusui yang benar, pemberian ASI eksklusif, perawatan payudara, senam nifas untuk mengurangi nyeri punggung, personal hygiene, serta tanda bahaya masa nifas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ibu memahami seluruh edukasi yang diberikan, mampu mempraktikkan teknik menyusui yang benar, bersedia memberikan ASI eksklusif selama enam bulan, memahami tanda bahaya masa nifas, serta mampu melakukan senam nifas secara mandiri. Keluhan nyeri punggung berkurang setelah dilakukan senam nifas dan proses menyusui menjadi lebih nyaman. Kondisi umum ibu baik, involusi uterus berlangsung normal, pengeluaran lochea sesuai masa nifas, dan tidak ditemukan komplikasi postpartum.

PEMBAHASAN

1. Profil PMB Septi Aryani Bdn.,S.Keb merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada di Pekon Patoman, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Lokasi PMB yang berada di wilayah masyarakat memungkinkan akses pelayanan kesehatan ibu dan anak menjadi lebih mudah dijangkau oleh masyarakat sekitar. Pelayanan kebidanan yang diberikan di PMB Septi Aryani meliputi pelayanan antenatal care (ANC),

pertolongan persalinan normal, pelayanan bayi dan balita, imunisasi, pelayanan keluarga berencana (KB), pemeriksaan kesehatan umum, serta

2. Pelayanan masa nifas. Keberadaan PMB sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kebidanan secara berkesinambungan (continuity of care), terutama pada masa nifas. Pelayanan masa nifas dilakukan untuk memantau proses pemulihan ibu setelah persalinan, mencegah komplikasi seperti perdarahan, infeksi, gangguan involusi uterus, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI.

A. Pembahasan Asuhan Kebidanan pada Ny. P Umur 26 Tahun P1A0 Post Partum Normal Hari Ke-11

1. Data Subjektif

   Pengkajian data subjektif pada Ny. P dilakukan melalui anamnesis untuk memperoleh informasi mengenai kondisi ibu setelah melahirkan. Pengumpulan data subjektif meliputi identitas ibu dan suami, keluhan yang dirasakan, riwayat menstruasi, perkawinan, kehamilan, persalinan, nifas sebelumnya, riwayat kontrasepsi, riwayat kesehatan, pola kebutuhan sehari-hari, serta kondisi psikososial ibu.

   Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. P umur 26 tahun P1A0 post partum normal hari ke-11 diperoleh informasi mengenai keluhan yang dialami ibu yaitu nyeri punggung dan puting susu lecet. Pengkajian tersebut telah dilakukan sesuai dengan teori bahwa anamnesis pada ibu nifas bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu, proses adaptasi masa nifas, serta mengidentifikasi adanya masalah yang membutuhkan penanganan lebih lanjut.

   Pada masa nifas, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses kehamilan dan persalinan. Keluhan nyeri punggung dapat terjadi karena adanya perubahan postur tubuh selama kehamilan yang menyebabkan peningkatan beban pada tulang belakang dan peregangan otot. Sedangkan keluhan puting susu lecet umumnya berkaitan dengan teknik menyusui yang kurang tepat sehingga menyebabkan trauma pada puting.

   Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, tidak ditemukan adanya kesenjangan antara teori dan praktik karena data subjektif yang dikaji telah mencakup aspek penting dalam pengkajian ibu nifas.

2. Data Objektif

   Data objektif diperoleh melalui pemeriksaan fisik, pemeriksaan tanda-tanda vital, pemeriksaan genetalia, serta pemeriksaan penunjang sesuai kebutuhan pasien. Pemeriksaan fisik dilakukan melalui metode inspeksi, palpasi, auskultasi, dan perkusi untuk mengetahui kondisi umum ibu setelah persalinan.

   Hasil pemeriksaan pada Ny. P menunjukkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, status emosional stabil, dengan hasil tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 90/70 mmHg, frekuensi pernapasan 20 kali/menit, nadi 80 kali/menit, dan suhu 36,8°C. Hasil pemeriksaan tersebut masih dalam batas normal sehingga menunjukkan kondisi ibu dalam keadaan fisiologis pada masa nifas.

   Pemeriksaan genetalia dilakukan untuk mengetahui adanya tanda infeksi maupun perdarahan abnormal serta mengevaluasi proses involusi uterus melalui pengamatan pengeluaran lochea. Pada Ny. P ditemukan pengeluaran lochea sesuai dengan tahapan masa nifas dan tidak ditemukan tanda infeksi maupun perdarahan abnormal.

Menurut Sapitri dan Harianis (2024), pengeluaran lochea merupakan proses fisiologis pada masa nifas akibat kontraksi uterus yang bertujuan mengeluarkan sisa jaringan dan darah dari rahim. Perubahan warna dan jumlah lochea terjadi sesuai dengan tahapan masa nifas, yaitu lochea rubra, serosa, dan alba. Kelancaran pengeluaran lochea menunjukkan proses kontraksi uterus berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil pemeriksaan objektif yang dilakukan pada Ny. P, tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktik karena pemeriksaan yang dilakukan telah sesuai dengan standar asuhan masa nifas.

3. Assessment

Berdasarkan hasil pengumpulan data subjektif dan objektif, dapat ditegakkan assessment bahwa Ny. P umur 26 tahun P1A0 post partum normal hari ke-11 dengan masalah nyeri punggung dan puting susu lecet.

Interpretasi data merupakan tahap dalam menentukan diagnosa kebidanan berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Pada kasus Ny. P, masalah nyeri punggung terjadi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan dan proses persalinan, sedangkan puting susu lecet berkaitan dengan proses menyusui yang belum optimal.

Kebutuhan yang diberikan pada Ny. P yaitu edukasi mengenai teknik menyusui yang benar serta pemberian latihan senam nifas. Teknik menyusui yang tepat dapat membantu mengurangi risiko terjadinya trauma pada puting, bendungan ASI, maupun mastitis. Sedangkan senam nifas bertujuan membantu pemulihan kondisi fisik ibu setelah persalinan.

Berdasarkan hasil analisis, tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik dalam penetapan assessment pada Ny. P.

4. Planning

Perencanaan asuhan kebidanan pada Ny. P dilakukan berdasarkan masalah yang ditemukan selama pengkajian. Asuhan yang diberikan meliputi edukasi mengenai penyebab nyeri punggung, teknik menyusui yang benar, perawatan payudara, mobilisasi dini, serta latihan senam nifas.

Menurut Rohmah et al. (2022), penatalaksanaan asuhan kebidanan merupakan tindakan yang dilakukan berdasarkan masalah atau kebutuhan pasien dengan tujuan meningkatkan kesehatan ibu serta mencegah terjadinya komplikasi. Pada kasus Ny. P, penatalaksanaan diberikan sesuai dengan kondisi ibu nifas hari ke-11.

Berdasarkan teori Oktaviyana (2025), teknik menyusui yang benar merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI serta mencegah masalah payudara seperti puting lecet dan bendungan ASI. Namun, pada kasus Ny. P ditemukan adanya puting susu lecet sehingga diperlukan edukasi ulang mengenai posisi dan perlekatan bayi saat menyusu.

Selain itu, ibu diberikan edukasi mengenai senam nifas untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung. Menurut Victoria dan Yanti (2021), senam nifas merupakan latihan yang dilakukan setelah persalinan untuk membantu mengembalikan fungsi otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu proses involusi uterus.

Penelitian Junengsih (2025) menunjukkan bahwa edukasi mengenai senam nifas dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu dalam melakukan senam nifas. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan ibu melakukan perawatan diri selama masa nifas.

Pada pelaksanaan asuhan, ditemukan adanya hambatan yaitu Ny. P merasa bosan ketika dilakukan perawatan payudara. Oleh karena itu, bidan perlu melakukan pendekatan komunikasi yang efektif serta memberikan motivasi agar ibu tetap melakukan perawatan yang dianjurkan secara mandiri di rumah.

Berdasarkan hasil asuhan yang telah diberikan, tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik karena penatalaksanaan yang dilakukan telah sesuai dengan kebutuhan ibu nifas, meskipun terdapat beberapa hambatan dalam proses pemberian asuhan.

KESIMPULAN

Setelah penulis melakukan asuhan kebidanan pada Ny. P umur 26 tahun P1A0 post partum normal hari ke-11 di PMB Septi Aryani Bdn.,S.Keb pada tanggal 11 Mei 2026 dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan dan metode SOAP, maka dapat disimpulkan bahwa penulis telah melakukan pengkajian data subjektif dan objektif pada Ny. P. Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan keluhan ibu berupa nyeri punggung dan puting susu lecet. Masalah nyeri punggung yang dialami ibu dapat diberikan penatalaksanaan berupa senam nifas, sedangkan masalah puting susu lecet dapat diatasi dengan pemberian edukasi mengenai teknik menyusui yang benar.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, penulis dapat mengidentifikasi diagnosa, masalah, dan kebutuhan ibu yaitu Ny. P umur 26 tahun P1A0 post partum normal hari ke-11 dengan masalah nyeri punggung dan puting susu lecet. Kebutuhan yang diberikan kepada ibu berupa senam nifas dan teknik menyusui yang benar untuk membantu proses pemulihan masa nifas serta meningkatkan keberhasilan pemberian ASI.

Penulis juga telah melakukan perencanaan dan pelaksanaan asuhan kebidanan sesuai dengan kebutuhan pasien dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya senam nifas, teknik menyusui, serta perawatan ibu selama masa nifas. Seluruh proses asuhan kebidanan telah dilakukan dengan menggunakan metode SOAP yang meliputi pengkajian, interpretasi data, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi..

SARAN

Berdasarkan hasil pembinaan dan penerapan manajemen asuhan kebidanan yang telah dilakukan pada Ny. P umur 26 tahun P1A0 post partum normal hari ke-11, maka penulis memberikan saran bahwa bagi institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran mengenai asuhan kebidanan secara menyeluruh dan komprehensif, khususnya pada masa nifas, serta memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan asuhan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan.

Bagi bidan diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan terutama dalam memberikan asuhan pada ibu nifas dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teori terbaru sehingga pelayanan yang diberikan tetap bermutu dan sesuai dengan standar prosedur yang telah ditetapkan.

Bagi pasien diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai perubahan fisiologis dan tanda bahaya pada masa nifas serta mampu melakukan perawatan diri selama masa nifas, seperti melakukan senam nifas dan menerapkan teknik menyusui yang benar, sehingga ibu dapat menjalani masa nifas dengan baik dan dapat mencegah terjadinya komplikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 4 No 1 April 2026

Diva Mia Pacitasari, & Ellyda Rizki Wijhati. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu nifas normal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, *1*, 22. https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/33

Fitri, A. and M. M. (2023). Rika, A. (2023). Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2, 1–6. Downloads/Elza+Fitri.pdfan Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, *2*, 1–6. Downloads/Elza+Fitri.pdf

Idyawati, S., Afrida, B. R., Aryani, N. P., & Annisa, N. H. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Infeksi Masa Nifas (Factors Causing Postpartum Infections). *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, *8*(1), 58–67.

Junengsih, J. (2025). Implementasi Edukasi Senam Nifas Terhadap Status Kesehatan Ibu Nifas. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *5*(02), 335–347.

Kebidanan, A., Ibu, P., Pentingnya, R. T., Kebidanan, A., Untuk, K., Nyeri, M., Infeksi, D. A. N., Pada, P., Post, I. B. U., Di, P., Dewi, T., Lubis, S., Kecamatan, D. I., & Kabupaten, M. (2025). *Jurnal Riset Ilmiah*. *2*(7), 3061–3072.

Mauliati, D., Dewi, R., Akademi kebidanan saleha, D., Aceh, B., & Akademi kebidanan saleha, M. (2025). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN PSIKOLOGIS IBU MASA NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMA BANDA RAYA KOTA BANDA ACEH TAHUN 2025 Factors Influencing Psychological Changes In Post-Partial Mothers In The Work Area Of Banda Raya City Health Center Banada . *Journal of Healtcare Technology and Medicine*, *11*(2), 2615–109.

Oktaviyana, L. (2025). P Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Yang Benar Pada Ibu Nifas Primipara Terhadap Keterampilan Menyusui. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *9*(2), 28–38.

Rahmawati, E., Nurhidayati, S., Mustari, R., Yanti, L. C., Novidha, D. H., Erviany, N., Syamsuriyati, Rabiatunnisa, Fitri, N., Martini, Wijayanti, E., Mayasari, S. I., & Febriaynti, N. M. A. (2000). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. 28.

Rahmawati, Edy Husnul Mujahid, Adius Kusnan, Saida, Sukurni, & Diah Indriastuti. (2025). Pendidikan Kesehatan Tentang Peran Dukungan Keluarga Terhadap Pencegahan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Pengabdian Meambo*, *4*(1), 76–82. https://doi.org/10.56742/jpm.v4i1.116

Nabulsi., & Rahmawati (2022). Asuhan kebidanan komperhensif putting lecet Pada Ny.R Di rumah sakit karang anyar. *International Breastfeeding Journal.,*