

## ABSTRAK

Arofi Sasanti  
NIM B2015016  
Diploma Keperawatan

Dosen Pembimbing  
1. Maryatun.A,S.Kep.Ns,.M,.Kes  
2.Wahyuni,.SKM,.MM,.M.Kes

### **PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN *INVOLUSIO UTERI* PADA IBU POST PARTUMDI RUMAH BERSALIN BIDAN SRI RAHAYU SRAGEN**

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang ;**Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik yaitu proses *involutio uteri*.Guna mengatasi gangguan proses *involutio uteri*, maka perawatan masa post partum sangat diperlukan, diantaranya melalui senam nifas.Karena dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, dan mampu membantu pengembalian involusio uteri lebih cepat. **Tujuan ;** Mendeskripsikan perbedaan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas. **Metode ;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi. **Hasil ;** Hasil dari penelitian ini didapat Ny. D hari pertama sebelum dilakukan Senam NifasTinggi Fundus Uteri 2 jari diatas pusat dan hari ketiga sesudah dilakukan Senam Nifas turun menjadi 2 jari dibawah pusat. Sedangkan pada Ny. N hari pertama sebelum dilakukan Senam Nifas tinggi fundus uteri setinggi 1 jari diatas pusat lalu dan hari ketiga sesudah dilakukan Senam Nifas turun menjadi 2 jari dibawah pusat.

**Kesimpulan ;** Tinggi fundus uteri pada Ny.D sebelum dilakukan senam nifas yaitu 2 jari diatas pusat dan setelah dilakukan senam nifas menjadi 2 jari dibawah pusat, dan pada Ny.N sebelum dilakukan senam nifas yaitu 1 jari diatas pusat setelah dilakukan senam nifas menjadi 2 jari dibawah pusat.

**Kata Kunci :***Senam Nifas, Involutio Uteri,Ibu Post Partum.*