

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 <i>INVOLUSIO UTERI</i> PADA IBU POST PARTUMDI RUMAH BERSALIN BIDAN SRI RAHAYU SRAGEN	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang ;Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik yaitu proses <i>involutio uteri</i>.Guna mengatasi gangguan proses <i>involutio uteri</i>, 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.</p> <p>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.</p>	
Kata Kunci :Senam Nifas, Involutio Uteri,Ibu Post Partum.	