

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS
KARTASURA**

Diah Eka Nauroh Nazifah, Mulyaningsih, Irma Mustika Sari
Diaheka765@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi pengaruh senam nifas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu post partum di Puskesmas Kartasura. **Metode;** Penelitian ini dengan melakukan tindakan senam nifas kemudian dilakukan observasi untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu post partum. **Hasil;** Tinggi Fundus Uteri sebelum dilakukan senam nifas pada responden pertama 12 cm dan pada responden kedua 11 cm. Tinggi Fundus Uteri pada kedua responden setelah dilakukan penerapan senam nifas ada penurunan dan penurunannya lebih cepat dari angka normal. Perbandingan penurunan Tinggi Fundus Uteri pada responden pertama dari 12 cm menjadi 6 cm dan pada responden kedua dari 11 cm menjadi tidak teraba. **Kesimpulan;** Terdapat perbedaan Tinggi Fundus Uteri sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada responden pertama dari 12 cm menjadi 6 cm dan pada responden keduadari 11 cm menjadi tidak teraba.

Kata Kunci : Senam Nifas, Tinggi Fundus Uteri, Nifas.