

PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI DESA TANJUNGREJO

Anisa Zahra

az424649@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Perdarahan akibat terlambatnya proses involusi uterus selama nifas merupakan penyebab banyaknya angka kematian ibu. Sekitar 50.7% kematian maternal terjadi pada waktu nifas karena terlambatnya proses involusi uteri. Upaya untuk melakukan pencegahan kegagalan dari involusi uteri adalah senam nifas. Senam nifas dapat membantu kontraksi pada uterus sehingga dapat berjalan normal. Tujuan: Untuk mengetahui perubahan tinggi fundus uteri pada 2 responden di BPM Desa Tanjungrejo. Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang dilakukan pada tanggal 26 Juni-8 Juli 2023 di Desa Tanjungrejo dengan masing-masing responden diberikan intervensi selama 3 Hari sekali selama 2 minggu. Instrumen yang digunakan adalah metline dan lembar observasi untuk mengukur dan mencatat perubahan tinggi fundus sebelum dan sesudah pemberian senam nifas. Hasil: Rata-rata tinggi fundus uteri pada 2 responden adalah 4-4,5 cm dan setelah dilakukan intervensi rata-rata tinggi fundus uteri pada 2 responden adalah 2-3 cm dengan selisih rata-rata penurunan 1-1,5 cm pada setiap pengukuran senam. Kesimpulan: Penerapan Senam Nifas dapat membantu Proses Involusi Uteri.

Kata Kunci: Masa Nifas, Involusi Uteri, Tinggi Fundus Uteri, Senam Nifas