

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI
PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI
KECAMATAN PURWANTORO**

Diahayu Fatmasari¹ Sitti Rahma Soleman²

fsari6454@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas `Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Setelah persalinan, kira- kira 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran. Involusi uteri suatu proses kembali ke kondisi semula, apabila terjadi kegagalan involusi uteri maka akan menyebabkan sub involusi dan terjadi perdarahan, Faktor-faktor yang membantu mempercepat proses *involusi uteri* salah satunya melakukan aktivitas senam nifas. **Tujuan;** Mendeskripsikan hasil pengukuran *involusi uteri* pada ibu *Postpartum* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam nifas. **Metode;** metode ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan pretest dan posttest dan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah senam nifas selama 3 hari secara berturut-turut dengan waktu pertemuan 30 menit. **Hasil;** Penerapan menunjukkan hasil kepada dua responden pada Ny. A mengalami penurunan TFU dari 12 cm ke 8,3 cm sedangkan pada Ny. M mengalami penurunan TFU dari 11,5 cm ke 8 cm. **Kesimpulan;** Penerapan senam nifas dapat mempercepat proses penurunan Involusi Uteri.

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