

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2022**

**RAIHAN MUHAMMAD ROPIH
E1914401069**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DENGAN
PENERAPAN LATIHAN SENAM NIFAS DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AMAN NYAMAN**

ABSTRAK

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan dan berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memullihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar pinggul, dan perut. Tujuan karya tulis ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada ibu post partum dengan penerapan latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman. Metode yang digunakan *literature review* dengan menggunakan buku, tiga artikel jurnal, dan satu asuhan keperawatan melalui penelusuran *search engine google scholar*. Telaah artikel menggunakan *framework PICOT* dan diintegrasikan dalam proses keperawatan. Hasil yang didapatkan pda pengkajian data fokus klien mengeluh tidak nyaman sehingga muncul diagnosa keperawatan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula. Rencana tindakan untuk memberikan kebutuhan aman nyaman dengan penerapan latihan senam nifas selama 2 minggu yang dilakukan sebanyak 9 kali. Evaluasi menunjukkan pengaruh terhadap kecepatan involusi uterus dan proses pemulihan ibu postpartum. Kesimpulan bahwa penerapan latihan senam nifas terbukti efektif untuk kecepatan involusi uterus dan pemulihan ibu post partum. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk menerapkan langsung latihan senam nifas ini dengan mempertimbangkan beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat pada ibu post partum guna mencapai tujuan yang efektif dalam pelaksanaannya.

Kata Kunci : Senam Nifas, Post Partum

Referensi : 23 (2008-2021)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE
DOPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
Scientific Writing, May 2022**

**RAIHAN MUHAMMAD ROPIH
E1914401069**

**NURSING CARE FOR POST PARTUM MOTHERS WITH THE
APPLICATION OF PUBLIC EXERCISE FOR FULFILLMENT OF
NEEDS, SAFE, COMFORTABLE**

ABSTRACT

Postpartum gymnastics is a physical exercise carried out by mothers after giving birth and serves to restore health conditions, to accelerate healing, prevent complications, restore and improve muscle tension after pregnancy, especially in the muscles of the back, base of the hips, and stomach. The purpose of this paper is to find out the description of nursing care for post partum mothers with the application of postpartum gymnastics exercises to fulfill the needs of safe and comfortable. The method used is a literature review using books, three journal articles, and one nursing care through a google scholar search engine search. Review articles using the PICOT framework and integrated into the nursing process. The results obtained in the study of focus data, the client complains of discomfort so that a nursing diagnosis of postpartum discomfort appears related to uterine involution, the process of returning the size of the uterus to its original size. An action plan to provide safe and comfortable needs with the application of postpartum gymnastics exercises for 2 weeks which was carried out 9 times. Evaluation shows the effect on the rate of uterine involution and the postpartum mother's recovery process. The conclusion is that the application of postpartum gymnastics has proven to be effective for the speed of uterine involution and post partum mother recovery. Suggestions for further researchers to directly apply this postpartum exercise by considering several supporting factors and inhibiting factors in postpartum mothers in order to achieve effective goals in its implementation.

Keywords : Postpartum Gymnastics, Post Partum
Reference : 23 (2008-2021)