

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Laporan Tugas Akhir, Agustus 2017**

**ELISA SITI NURPAJRIAH
NIM. E.15401.14.011**

INTISARI

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS FISIOLOGIS
“Kombinasi Latihan Otot Dasar Panggul Dan Perut
Terhadap Involusi Uteri”**

xi + 26 Halaman + 3 Tabel + 3 Gambar + 8 Lampiran
Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Ada kalanya masa nifas tidak berjalan dengan normal dikarenakan sebab yang abnormal seperti terjadinya sub involusi terkhususnya rahim ibu, yang menyebabkan kondisi ibu memburuk. Subinvolusi adalah terganggunya proses involusi uterus pada ibu karena keabnormalan pasca nifas. Salah satu upaya pencegahan subinvolusi yaitu kombinasi latihan otot dasar panggul dan perut pada ibu nifas. Otot perut dan otot dasar panggul merupakan otot penyokong uterus. Tanpa otot tersebut maka otot uterus akan lemah serta memberikan manfaat mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas, sehingga involusi uteri akan berjalan dengan baik. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat latihan otot dasar panggul dan perut terhadap involusi uteri. Asuhan dilakukan di wilayah Sindangkasih Kabupaten Ciamis kepada ibu nifas fisiologis 1-10 hari sebanyak 10 orang. Dari hasil asuhan diperoleh bahwa hasil menunjukkan asuhan kombinasi latihan otot dasar panggul dan perut pada ibu postpartum kepada 10 responden dapat dilihat penurunan tinggi fundus uteri dari hari ke 1 sampai ke 10 rata-rata 6-8 hari sudah tidak teraba. Bagi klien dengan adanya asuhan ini diharapkan latihan otot dasar panggul dan perut dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

Kata kunci: Involusio uteri, latihan otot masa nifas

Daftar Pustaka : 13 (2009-2016)