

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN.**  
**Dini Destiani**  
**E.1615401015**

**“ Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus  
Pada Ibu Post Partum Di PMB Bidan P Mangkubumi Kota Tasikmalaya”**

### **ABSTRAK**

Masa nifas masa berpotensi mengalami komplikasi sehingga perlu pengawasan dan asuhan dari tenaga kesehatan yaitu dengan mobilisasi dini yang sangat dianjurkan untuk ibu *postpartum* sehingga proses *invulsi* berjalan dengan lancar. Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi sehingga bisa menyebabkan infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat maka akan mengakibatkan pendarahan yang berlanjut atau post partum *hemorrhage*. Untuk itu salah satu cara yang dianjurkan untuk mempercepat proses involusi uteri adalah senam nifas.

Tujuan asuhan ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas untuk mempercepat proses involusi uterus pada ibu postpartum di PMB Bidan P Mangkubumi Tasikmalaya. Jenis Metode yang dipakai merupakan quasi eksperimen yaitu Tinggi fundus uterus diukur dengan menggunakan 2 metode yaitu menggunakan penjarian dan metline. Berdasarkan hasil asuhan 4 responden mengalami penurunan TFU rata-rata pada hari ke-6. Dari hasil asuhan yang didapat dapat disimpulkan bahwa dengan penatalaksanaan senam nifas pada ibu postpartum dapat mempercepat Involusi uterus pada ibu postpartum.

Kata kunci : Senam Nifas, involusi uterus, tinggi fundus uterus

Kepustakaan : 9(2010-2018)