

## ABSTRAK

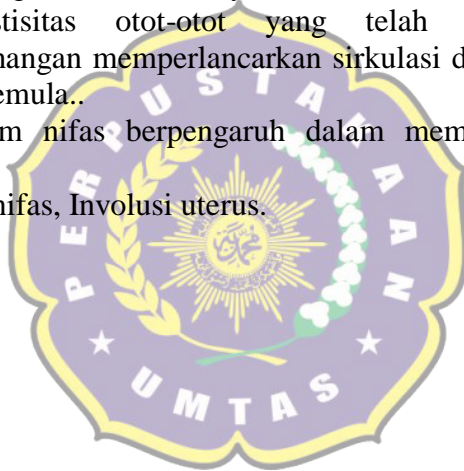
**Pendahuluan:** Masa nifas atau *post partum* adalah masa setelah lahirnya plasenta lahir sampai kembalinya organ reproduksi ke keadaan seperti sebelum hamil. Masa nifas umumnya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, saat masa nifas maka akan terjadi involusi uterus dimana uterus kembali ke keadaan sebelum hamil. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan sebelum hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Untuk mempercepat proses involusi uteri, salahsatu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas.

**Metode :** dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji beberpa artikel penelitian. Pencarian artiker jurnal secara elektronik dengan menggunakan dasabase google scholar / google cendikia.

**Pembahasan:** Dengan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula..

**Kesimpulan:** senam nifas berpengaruh dalam mempercepat proses involusi uterus.

Kata kunci: senam nifas, Involusi uterus.



## ***ABSTRACT***

**Introduction:** the puerperium or postpartum period is period after birth of the placenta until reproductive organs return to their pre-pregnancy state. The puerperium generally lasts for the 6 weeks or 42 days, during the puerperium the will bw uterine involution where the uterus returns to its pre-pregnancy state, it will cause sub-involution. The most common causes involution, and advanced bleeding (*latte postpartum haemorrhage*). to speed up process of uterine involution, one of the recommended exercises is spostartum exercise.

**Method:** in this study, the method used was literature study by examining several search for journal artikers using the google scholar database

**Discussion:** By doing puerperal exercise for postpartum mothers, namely improving the elasticity of the muscles that have been stretched, increasing calm, promoting blood circulation, and returning the uterus to its original position.

**Result:** puerperal exercise has an effect in accelerating the procces of uterin involution.

Keywords: puerperal gymnastics uterine involution.

