

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Syifa Khoerunnisa
NIM. P17320319045

Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum
di Klinik Nurida Husada Kota Bogor

i-xiii+59 Halaman, V BAB, 6 tabel, 10 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Postpartum merupakan masa sesudah persalinan kelahiran bayi dan plasenta sampai 6 minggu kelahiran. Involusi uterus merupakan penurunan tinggi fundus uteri ke bentuk semula. Penatalaksanaan involusi uterus salah satunya adalah dengan latihan senam. Senam nifas merupakan latihan untuk mempercepat proses pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tinggi fundus uteri setelah melakukan senam nifas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan tindakan penerapan senam nifas dan selanjutnya akan mengobservasi pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus. Instrument studi kasus ini menggunakan lembar observasi dan alat ukur centimeter untuk melakukan pengukuran tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Pengambilan data dilakukan di Klinik Nurida Husada selama 1 minggu. Dengan Ibu postpartum melakukan senam nifas selama 4 hari didapatkan hasil, pada hari keempat 2 dari 3 responden mengalami penurunan tinggi fundus uteri secara normal yaitu >3 cm dibawah umbilikus. Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi masukan bagi perawat di Klinik Nurida Husada dan intervensi dalam pelaksanaan latihan senam nifas. Saran bagi institusi Pendidikan diharapkan untuk mengembangkan ilmu keperawatan maternitas mengenai senam nifas. Bagi keluarga diharapkan dapat meningkatkan dukungan pada pasien untuk melakukan senam nifas.

Kata kunci : Postpartum, Senam Nifas, Tinggi Fundus Uteri

Daftar Pustaka : 18 Sumber (2012-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Syifa Khoerunnisa
NIM. P17320319045

Application of Postpartum Exercise to Accelerate Uterine Involution in Postpartum Mothers At Nurida Husada Clinic Kota Bogor

i-xiii+59 Pages, V CHAPTERS, 6 tables, 10 images, 8 appendices

ABSTRACT

Postpartum is the period after delivery of the baby and placenta until 6 weeks of birth. Uterine involution is a decrease in the height of the uterine fundus to its original shape. One of the management of uterine involution is by exercising. Postpartum gymnastics is an exercise to speed up the recovery process of the mother's condition after giving birth and prevent complications that may occur during the puerperium. This study aims to determine the decrease in uterine fundal height after postpartum exercise. This study uses a descriptive research method in the form of a case study with the application of postpartum exercise and will then observe the effect of postpartum exercise on uterine involution. This case study instrument uses an observation sheet and a centimeter measuring instrument to measure the height of the uterine fundus in postpartum mothers. Data collection was carried out at the Nurida Husada Clinic for 1 week. With postpartum mothers doing postpartum exercises for 4 days, the results were obtained, on the fourth day 2 out of 3 respondents experienced a normal decrease in uterine fundal height, which was > 3 cm below the umbilicus. The results of this scientific work can be used as input for nurses at the Nurida Husada Clinic and interventions in the implementation of postpartum gymnastics. Suggestions for educational institutions are expected to develop maternity nursing knowledge regarding postpartum gymnastics. For families, it is expected to increase support for patients to do postpartum exercises.

Keywords: Postpartum, Postpartum Exercise, Uterine Fundus Height

Bibliography: 18 Source (2012-2022)