

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDAHAN TANJUNGPURUNG
Laporan Tugas Akhir, Mei 2020**

**Nurul Fitriyani
17154010121**

**Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Terhadap Ny.W di PMB Susiati Lampung Selatan 2020.
53 hal ; 5 tabel ; 8 gambar ; 4 lampiran**

RINGKASAN

Masalah fisiologis pada masa nifas adalah proses involusi uterus yang ditandai dengan adanya rasa mulas. Adapun masalah patologis pada proses involusi uterus disebut subinvolusi uterus yang disebabkan karena proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal, jika subinvolusi uterus tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut. Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusi uterus terhadap Ny.W sebagai subjek laporan kasus yang memiliki riwayat pendarahan postpartum karena kontraksi uterus yang tidak baik.

Tujuan dalam penulisan studi kasus yaitu dapat memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas dengan penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus terhadap ibu postpartum.

Metode penelitian yang digunakan dalam menyusun studi kasus dengan penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum yaitu menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan yaitu Ny. W P₂A₀ usia 30 tahun, dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien dan observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik dengan metode dokumentasi menggunakan manajemen kebidanan pendekatan 7 langkah varney dan SOAP. Setelah dilakukan penerapan senam nifas selama 7 hari terbukti sangat berpengaruh terhadap kecepatan involusi uterus dan proses pemulihan ibu post partum.

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa senam nifas sangat berpengaruh dalam mempercepat proses involusi uterus dan proses pemulihan ibu post partum. Sehingga disarankan kepada PMB Susiati untuk menerapkan senam nifas pada ibu post partum secara rutin dan teratur .

Kata kunci : Involusi Uterus, Senam Nifas, dan Postpartum
Daftar Bacaan : 11 (2009-2019)

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI
STUDY PROGRAM DIII MIDWIFERY TANJUNG KARANG
Final Project Report, April 2020**

**Nurul Fitriyani
17154010121**

**The Application Of Puerperal Gymnastics In Accelerating Uterine Involution
In Post Partum Mothers to Ny. W at PMB Susiati Lampung Selatan
53 pages; 5 tables; 8 pictures; 4 attachments**

ABSTRACT

Physiological problems during the puerperium is a process of uterine involution characterized by heartburn. The pathological problem in the process of uterine involution is called subinvolution of the uterus caused by the process of uterine involution not running normally, if the uterine subinvolution is not handled properly, it will cause continued bleeding. To overcome the disruption of the puerperium, especially in the process of uterine involution of Mrs. W as the subject of a case report that has a history of postpartum hemorrhage due to poor uterine contractions.

The purpose of writing a case study is to provide midwifery care in the puerperium with the application of puerperal exercise in accelerating uterine involution of postpartum mothers.

The research method used in compiling case studies with the application of puerperal exercises in accelerating uterine involution in post partum mothers is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely Ny. W P2A0 is 30 years old, and collects data through interviews with patients and observations by physical examination using the documentation method using midwifery management with 7 steps approach varney and SOAP. After the application of puerperal exercise for 7 days proved to be very influential on the speed of uterine involution and post partum maternal recovery process.

Based on the case studies that have been conducted, it can be concluded that puerperal exercise is very influential in accelerating the process of uterine involution and post partum maternal recovery process. So it is recommended to PMB Susiati to apply puerperal exercises on post partum mothers routinely and regularly.

Keywords : Uterine Involution, Postpartum Gymnastics, and Postpartum
Reading List : 11 (2009-2019)