

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG  
Laporan Tugas Akhir, JULI 2019**

**Rike Citra Sari**

**SENAM NIFAS DALAM MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI  
TERHADAP NY.M DI PMB KARMILA ASTUTI SST  
KALIANDA LAMPUNG SELATAN**

**Xiii + 62 halaman, 2 tabel, 3 lampiran**

**Ringkasan**

**Latar belakang** : Perempuan di Negara berkembang cenderung lebih mendapat perawatan selama hamil dibandingkan mendapat perawatan selama persalinan atau masa nifas, ketidak lancaran involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti perdarahan yang bersifat lanjut . Salah satunya ialah Ny.M pasien ini memiliki usia >35 tahun yang mudah mengalami komplikasi. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan senam nifas yang bertujuan untuk mempercepat proses involusi uteri. Laporan ini bertujuan untuk senam nifas dalam mempercepat involusi uteri.

**Metode studi kasus** : Jenis laporan ini adalah pendokumentasian dengan metode SOAP dan melalui wawancara terhadap Ny.M. Lingkup penulisan laporan ini di PBM Karmila Astuti SST Kalinada Lampung Selatan.

**Hasil Laporan** : Senam nifas dapat mempercepat proses involusi uteri pada hari ketujuh postpartum tftu ibu sudah tidak teraba .

**Simpulan** : Pada interpretasi data didapatkan diagnosa ibu nifas terhadap Ny.M tidak memiliki kesenjangan baik teori maupun lahan praktek yang diperoleh dari hasil pengkajian dan pemeriksaan. Ibu mengalami resiko komplikasi sehingga dilakukannya senam nifas untuk mempercepat involusi uteri. Pelaksanaan senam nifas pada Ny.M dilakukan sesuai dengan langkah-langkah buku panduan tentang senam nifas dengan intensitas pelaksanaan secara bertahap, sistematis dan kontinyu kemudian dilaksanakan setiap hari disertai dukungan dari suami, keluarga dan bidan. Ny.M dapat melakukan aktivitas sehari-hari setelah melaksanakan senam nifas.

**Kata kunci** : senam nifas, involusi uteri, postpartum.

Daftar Bacaan : 10 (1999-2016)