

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGPUR
Laporan Tugas Akhir, Juni 2019

Binti Fitriatussolehah
1615401044

Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Terhadap Ny. N di PMB Rahayu Tanjung Bintang 2019.

48 hal ; 4 tabel ; 9 gambar ; 2 lampiran

RINGKASAN

Menurut WHO, angka kematian ibu sangat tinggi sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan diseluruh dunia setiap harinya. Salah satu komplikasi utama penyumbang kematian ibu adalah perdarahan yang disebabkan proses involusi yang tidak baik. Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusi, maka penulis tertarik melakukan penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum terhadap Ny. N di PMB Rahayu Tanjung Bintang 2019.

Asuhan yang diberikan adalah dengan mengajarkan ibu senam nifas yang dilakukan selama 7 hari sesuai tahapan yang tercantum dalam penuntun belajar senam nifas. Tujuan dari senam nifas adalah untuk mempercepat terjadinya involusi uterus dan mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula, serta dapat memperbaiki sirkulasi darah dan menghindari pembengkakan pada ekstremitas.

Metode yang digunakan dalam menyusun laporan ini yaitu menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan yaitu Ny. N P₂A₀ usia 30 tahun, dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien yang sesuai dengan format asuhan kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik seperti penurunan tinggi fundus uteri, dan melalui studi dokumentasi yang didapat dari buku KIA pasien.

Setelah dilakukan latihan senam nifas terbukti bahwa senam nifas sangat berpengaruh terhadap kecepatan involusi uterus dan proses pemulihan ibu post partum. Dimana hasil yang diperoleh yaitu keadaan ibu baik dan ibu terlihat segar bugar, dari observasi TFU dan kontraksi uterus ibu diperoleh hasil bahwa kontraksi ibu baik dan involusi berjalan dengan cepat.

Kata kunci : TFU, Senam Nifas, dan Postpartum

Daftar Bacaan : 15 (2009-2018)

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURING
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGPURING
Laporan Tugas Akhir, June 2019**

**Binti Fitriatussolehah
1615401044**

**The Application Of Puerperal Gymnastics In Accelerating Uterine Involution
In Post Partum Mothers to Ny. N at PMB Rahayu Tanjung Bintang 2019**

48 pages; 4 tables; 9 pictures; 2 attachments

ABSTRACT

According to WHO, the maternal mortality rate is very high, around 830 women die from complications of pregnancy or childbirth throughout the world every day. One of the main complications contributing to maternal death is bleeding caused by poor involution. In order to overcome the puerperal disorders, especially in the process of involution, the authors are interested in implementing the application of puerperal gymnastics in accelerating uterine involution in post partum mothers to Ny. N at PMB Rahayu Tanjung Bintang 2019.

The care provided is to teach postpartum gymnastics mothers to do for 7 days according to the stages listed in the puerperal gymnastic study guide. The aim of puerperal gymnastics is to accelerate the occurrence of uterine involution and accelerate the recovery of the mother's body condition after giving birth in its original condition, and can improve blood circulation and avoid swelling of the extremities.

The method used in following this report is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely Ny. N P2A0 aged 30 years, and collected data through interviews with patients in accordance with the midwifery assessment format, observing physical examination such as decreasing the height of uterine examination, and through documentation studies obtained from the KIA patient book.

After the puerperal gymnastics exercise, it was proven that postpartum gymnastics greatly affected the speed of uterine involution and the recovery process of post partum mothers. Where the results obtained are good maternal condition and the mother looks fit, from the observation of TFU and mother's uterine contraction, the result is that the contraction of the mother is good and involution runs rapidly.

Keywords : TFU, Puerperal Gymnastics, and Postpartum

Reading List : 15 (2009-2018)