

## ABSTRAK

Farrah Adinda Putri (2023). Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Melly, SST, S. Kep., M. Kes, (II)\_Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M. Kep.

Masa nifas adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan berat uterus 60 gram atau disebut dengan Involusi Uterus. Gangguan proses involusi yang tidak sempurna dan dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu adalah subinvolusi. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang dapat mempengaruhi involusi uterus salah satunya yaitu senam nifas. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran penerepan Senam nifas Pada Ibu post partum. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada subyek I adalah 12 cm diatas simfisis pubis menjadi 4,8 cm diatas simfisis pubis, subyek II juga mengalami penurunan tinggi fundus uteri dari 10,5 cm diatas simfisis pubis menjadi 4,3 cm diatas simfisis pubis setelah dilakukan senam nifas. Penerapan senam nifas pada ibu postpartum dapat membantu mempercepat proses involusi uteri yang salah satunya dapat dinilai melalui pengukuran terhadap tinggi fundus uteri ibu postpartum.

Type equation here.

**Kata Kunci :** *Postpartum, Involusi Uterus, Senam Nifas*

## ABSTRACT

Farrah Adinda Putri (P032014401011). *Application of Postpartum Exercise in Accelerating Uterine Involution in Postpartum Mothers in the Working Area of the Rumbai Health Center. Scientific Writing Case Studies DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Melly, SST, S. Kep., M. Kes, (II) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M. Kep.*

*The puerperium is the period after the birth of the placenta and ends when the uterine devices return to their pre-pregnancy state with a uterine weight of 60 grams or is called Uterine Involution. Disruption of the involution process that is not perfect and can result in bleeding and maternal death is subinvolution. The process of involution can occur quickly or slowly, one of the factors that can affect uterine involution is postpartum exercise. The purpose of this case study is to find out the description of postpartum exercise in post partum mothers. The research method used is descriptive research method using a case study approach. The results of this case study show that there has been a decrease in the height of the uterine fundus in subject I, namely 12 cm from the top of the symphysis to 4.8 cm from the top of the symphysis, subject II also experienced a decrease in the height of the uterine fundus from 10.5 cm from the top of the symphysis to 4, 3 cm from the top of the symphysis after postpartum exercise. The application of postpartum exercise to postpartum mothers can help speed up the process of uterine involution, one of which can be assessed by measuring the fundal height of the postpartum mother.*

**Keywords:** *Postpartum, Postpartum Exercise, Uterine Involution*