

## ABSTRAK

Dina Khoirin Al Hidayah (2024). *Penerapan Senam Nifas Dalama Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DII Keperawatan. Pembimbing (I) Ns. Melly, SST., S.Kep, M.Kes, (II) Ns, Usraleli, S.Kep, M.Kep.

Masa nifas (pueperium) merupakan waktu pemulihan alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. masa nifas terjadi selama 6-8 minggu yang dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah bayi dan plasenta lahir. Involusi Uteri adalah suatu proses kembalinya uterus pada keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini merupakan proses yang sangat penting karena kemungkinan dapat terjadi pendarahan nifas cepat atau lambat. Salah satu cara agar cepatnya menurun involusi uteri yaitu dengan melakukan senam nifas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uteri pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan metode pendekatan studi kasus (Case Study) dengan 2 subyek yang dilakukan pada tanggal 19 April-9 Mei 2024. Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan cara observasi dan disajikan dalam bentuk naratif dan tabular. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TFU sebelum dilakukan senam nifas dan setelah dilakukan senam nifas selama 10 hari berturut-turut pada subyek I dan subyek II diperoleh bahwa mengalami penurunan. Diharapkan senam nifas dapat diterapkan disetiap pelayanan kesehatan agar dapat mempercepat penurunan involusi uteri ibu postpartum.

Kata Kunci : Masa Nifas, Involusi Uteri, Senam Nifas.

## **ABSTRACT**

Dina Khoirin Al Hidayah (2024). *Implementation of Internal Postpartum Exercise Accelerates Uterine Involution in Postpartum Mothers in the Working Area of the Payung Sekaki Community Health Center*. Case Study Scientific Writing, DII Nursing Study Program. Supervisor (I) Ns. Melly, SST., S.Kep, M.Kes, (II) Ns, Usraleli, S.Kep, M.Kep.

*The postpartum period (pueperium) is the recovery time for the uterine organs to return to their pre-pregnancy state. The postpartum period lasts 6-8 weeks starting 1 hour after the birth of the placenta until 6 weeks or 42 days after the baby and placenta are born. Uterine involution is the process of the uterus returning to its pre-pregnant state after giving birth. This process is a very important process because it is possible that postpartum bleeding may occur sooner or later. One way to quickly reduce uterine involution is by doing postpartum exercises. The aim of this research is to determine the application of postpartum exercise in accelerating uterine involution in postpartum mothers in the working area of the Payung Sekaki Community Health Center. This type of research is descriptive using a case study approach (Case Study) with 2 subjects conducted on April 19-May 9 2024. In this research data was collected by observation and presented in narrative and tabular form. The results of the study showed that TFU before postpartum exercise and after postpartum exercise was carried out for 10 consecutive days in subjects I and subject II was found to have decreased. It is hoped that postpartum exercise can be applied in every health service so that it can accelerate the reduction in uterine involution in postpartum mothers.*

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