

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS
PADA IBU POST PARTUM**

KARYA TULIS ILMIAH



FASHA MELANI DEVIA RAHAYU

NIM. 10118084

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2021

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS
PADA IBU POST PARTUM**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



FASHA MELANI DEVIA RAHAYU

NIM. 10118084

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2021

THE EFFECT OF POSTNATAL EXERCISE ON UTERINE INVOLUTION IN POSTPARTUM MOTHERS

Fasha Melani Devia Rahayu¹, Hj. Enok Nurliawati², Hj. Yayah Syafariah³

Program Studi DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

JL.Cilolohan nomor 36 Tasikmalaya

Email : fashamelani21@gmail.com

ABSTRACT

Postnatal exercise is a form of early ambulation for postpartum mothers, one of which is to facilitate the process of involution. The non-fluency of the involution process can have a negative impact on the postpartum mother, such as prolonged bleeding and smoothness of the involution process. To determine the effect of postnatal exercise on uterine involution in postpartum mothers. Literature review by searching for relevant articles and according to inclusion criteria published in 2011 - 2021, using the Google Scholar, Garuda, and National Library data bases. With keywords: Postnatal exercise, uterine involution, postpartum. The search results obtained 20 articles that match the inclusion and exclusion criteria. The TFU for postpartum mothers who did postnatal exercise was found that on the 10th day the lowest TFU was 0 cm and the highest was 2 cm, and the TFU for postpartum mothers who did not do postnatal exercise was found that on the 10th day the TFU was at least 3 cm and the highest was TFU. 4 cm high. There is an effect of postnatal exercise on uterine involution in postpartum mothers, namely the speed of uterine involution in postpartum mothers who carry out postnatal exercises more significantly than in postpartum mothers who do not perform postnatal exercises. There is an effect of postnatal exercise that can accelerate uterine involution in postpartum mothers.

Keywords: Postnatal Exercise, Uterine Involution, Postpartum

ABSTRAK

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi. Ketidاكلancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum. Review literatur dengan penelusuran artikel yang relevan dan sesuai kriteria inklusi yang dipublikasikan tahun 2011 - 2021, menggunakan data base Google Scholar, Garuda, dan Perpustakaan Nasional. Dengan kata kunci: senam nifas, involusi uterus, postpartum. Hasil penelusuran didapatkan 20 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. TFU pada ibu postpartum yang melaksanakan senam nifas didapatkan bahwa pada hari ke-10 TFU paling rendah 0 cm dan paling tinggi 2 cm, dan TFU pada ibu postpartum yang tidak melaksanakan senam nifas didapatkan bahwa pada hari ke-10 TFU paling rendah 3 cm dan paling tinggi 4 cm. Ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum, yaitu kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum yang melaksanakan senam nifas lebih signifikan dibanding pada ibu postpartum yang tidak melaksanakan senam nifas. Terdapat pengaruh senam nifas yang dapat mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum.

Kata Kunci : Senam Nifas, Involusi Uterus, Postpartum