**PENERAPAN LATIHAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT**

**PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM**

**DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUTRI AYU**

**JAMBI 2022**

Dian Meti Lestari\*Asmeriyani\*Erna Elfrida\*\*\*

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi Tahun 2022

Jln. Raden Mattaher No. 35 Jambi

Email : [dianmeitari@gmail.com](mailto:dianmeitari@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** WHO memperkirakan bahwa setiap tahun sejumlah 500 orang perempuan meninggal di akibatkan oleh komplikasi kehamilan dan setelah persalinan. Penyebab terbanyaknya AKI (Angka Kematian Ibu) perdarahan, eklamsi dan infeksi postpartum adalah perdarahan yang disebabkan oleh terlambatnya involusi uterus.

**Tujuan :** Mengetahui penerapan latihan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum.

**Metode :** Rancangan penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian ini adalah ibu postpartum hari pertama dengan alat ukur lembar observasi selama 7 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu.

**Hasil :** Memahami tentang manfaat penerapan latihan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu.

**Kesimpulan :** Setelah dilakuan penerapan latihan senam nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu didapatkan hasil penelitian senam nifas dapat di terapkan pada ibu postpartum untuk mempercepat involusi uterus.

**Saran :** Di harapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan dalam melakukan penerapan latihan senam nifas pada ibu postpartum untuk mempercepat involusi uterus.

**Kata kunci :** Senam nifas, Postpartum

**Referensi :** 15 Buku (2012-2021), 9 Jurnal (2018-2021)