

EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM : LITERATURE REVIEW

¹Maryati, ²Dewi Marfuah, ³Suci Noor Hayati, ⁴Nunung Nurhayati

Koresponding Author : dewi.marfuah@yahoo.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan waktu yang dipakai untuk melakukan pengawasan terhadap ibu postpartum untuk menghindari terjadinya yang disebabkan oleh pendarahan, kematian ibu pasca persalinan biasanya terjadi dalam 6 sampai 8 jam postpartum hal ini infeksi, pendarahan dan eklamsia postpartum. Involusi uteri postpartum normal dapat diatasi dengan *senam nifas*. **Tujuan** penulisan ini adalah untuk membuat *literature review* tentang efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri. **Metode** penulisan yang digunakan yaitu *literature review*, pencarian menggunakan *google scholar*, sebanyak 46 jurnal diperoleh menggunakan kata kunci *Senam nifas, tinggi fundus uteri post partum normal, experimental*. Jurnal publish lebih dari tahun 2016. Sehingga total hanya 5 artikel yang memenuhi semua kriteria pencarian. **Hasil** penulisan menunjukkan bahwa senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu postpartum normal dengan melakukan tahapan – tahapan dan gerakan yang sesuai dengan standar operasional prosedur dilakukan secara rutin selama masa nifas. **Kesimpulan** penulisan ini adalah senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu postpartum normal maka diharapkan perawat dapat menjadikan salah satu intervensi *senam nifas* sebagai terapi non farmakologi dan di aplikasikan untuk involusi uteri pada ibu postpartum normal.

Kata Kunci : Senam nifas, tinggi fundus uteri post partum normal,experimental