

PENERAPAN INTERVENSI SENAM NIFAS TERHADAP *INVOLUSI UTERUS* PADA NY. S DENGAN *POST PARTUM SPONTAN* DI RSUD SLEMAN

Muh. Rudi Prastyo¹, Afi Lutfiyati², Rasti Arfiani³
Email: ruddy.cy@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Masa nifas dimulai setelah dua jam lahirnya plasenta atau setelah proses persalinan dari kala I sampai kala IV selesai. Berakhirnya proses persalian bukan berarti ibu terbebas dari bahaya atau komplikasi. Gangguan masa nifas salah satunya ialah gangguan proses *involusi uteri*, jika proses *involusi uteri* tidak sempurna dapat menyebabkan *subinvolusi uteri* yang mengakibatkan pendarahan. *Subinvolusi uteri* dapat dicegah dengan senam nifas.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mempelajari dan memahami penerapan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada Ny. S dengan *post partum* spontan di ruang nusa indah II RSUD Sleman.

Metode: Penulisan karya ilmiah akhir ners ini berupa studi kasus pada satu pasien *post partum* spontan di ruang nusa indah II RSUD Sleman dengan melakukan asuhan keperawatan selama tiga hari. Metode pengambilan data adalah dengan wawancara, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang.

Hasil dan Pembahasan: Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama tiga hari proses *involusi uterus* baik dari 8,7 cm menjadi 6 cm dengan kontraksi keras dan *lochea rubra*.

Kesimpulan: Senam nifas sangat efektif untuk mempercepat *involusi uterus* dan dapat mencegah *subinvolusi uteri* yang dapat menyebabkan pendarahan pada ibu *post partum* spontan.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Senam Nifas, *Involusi Uterus*, *Post Partum Spontan*

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Sleman Yogyakarta

THE IMPLEMENTATION OF POSTPARTUM EXERCISE INTERVENTION TO UTERINE INVOLUTION IN MRS. S WITH SPONTANEOUS POSTPARTUM AT THE SLEMAN REGIONAL PUBLIC HOSPITAL

Muh. Rudi Prastyo¹, Afi Lutfiyati², Rasti Arfiani³
Email: ruddy.cy@gmail.com

ABSTRACT

Background: The postpartum begins two hours after delivery of the placenta, or after delivery process from stage I to stage IV is complete. The end of the delivery process does not mean the mother is free from danger or complications. One of the disorders during the postpartum is the *uterine involution* process. If the process of *uterine involution* is incomplete, it can cause *uterine subinvolution*, which results in bleeding. *Uterine subinvolution* can be prevented by postpartum exercise.

Objective: This case study aimed to study and understand the implementation of postpartum exercise to *uterine involution* in Mrs. S with spontaneous *postpartum* at the Nusa Indah II room of Sleman Regional Public Hospital.

Method: The writing of this nurse's final scientific work was a case study on one spontaneous *postpartum* patient at the Nusa Indah II room of Sleman Regional Public Hospital by carrying out nursing care for three days. The data collection methods were interviews, physical examinations, and supporting examinations.

Result and Discussion: After nursing care for three days, the process of *uterine involution* was good from 8.7 cm to 6 cm with hard contractions and *lochia rubra*.

Conclusion: Postpartum exercise is very effective in accelerating *uterine involution* and can prevent *uterine subinvolution*, which can cause bleeding in spontaneous postpartum mothers.

Keywords: Nursing Care, Postpartum Exercise, *Uterine Involution*, Spontaneous *Postpartum*

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Sleman Yogyakarta