

ABSTRAK

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan karena pada saat kehamilan dan persalinan ligamen-ligamen dan diafragma pelvis serta fasia meregang, jaringan penunjang dan alat genitalia menjadi kendur. Untuk memulihkan kembali jaringan-jaringan tersebut perlu dilakukan latihan senam nifas. Senam nifas dapat mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memulihkan otot dasar panggul, meningkatkan kontraksi uterus sehingga dapat menurunkan angka kejadian perdarahan post partum dan mempercepat proses involusi alat kandungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan involusi uterus dengan mengobservasi *pre* dan *post* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sehingga diunakan uji *wilcoxon signed ranks test*.

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah *Quasy Experiment*, dengan besar populasi 22 ibu post partum fisiologis dan diambil sampel 20 responden ibu post partum fisiologis di BPS Sribayu Kresnawati Dupak Timur II Surabaya pada bulan Juli 2009. Pengambilan sampel secara *simple random sampling*, yang terdiri dari 10 responden sebagai kelompok perlakuan dan 10 responden sebagai kelompok kontrol.

Hasil menunjukkan ada hubungan antara senam nifas dengan involusi uterus dimana $\rho = 0,03 < \rho = 0,05$. Ibu yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri dan intensitas kontraksi uterusnya lebih cepat daripada ibu yang tidak senam nifas, sehingga disarankan pada ibu pasca melahirkan untuk melakukan senam nifas.

Kata kunci : Senam Nifas – Involusi Uterus

YAYASAN RS ISLAM SURABAYA