

ABSTRAK

Pengembalian tinggi fundus uteri pada hari ke 1- ke 2 dalam batas normal adalah 2-3 jari bawah pusat. Pada kenyataannya sebagian kecil ibu yang tidak melakukan senam nifas terjadi keterlambatan pada pengembalian tinggi fundus uteri.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi adalah seluruh ibu post partum fisiologis hari ke 1 – ke 2 yang mengikuti senam nifas diruang Arofah RS Islam A. Yani Surabaya. Besar sampel 18 responden. Diambil dengan teknik *Non Probability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling*. Variabel adalah involusi uteri akibat senam nifas. Pengumpulan data dengan lembar observasi. Data diolah dengan *editing, coding, tabulating* dan data dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir seluruhnya (94,5%) ibu post partum dengan pengembalian tinggi fundus uteri normal dan sebagian kecil (5,5%) dengan tinggi fundus uteri tidak normal.

Simpulan penelitian ini adalah involusi uteri yang diakibatkan oleh senam nifas pada ibu post partum di RS Islam A. Yani Surabaya hampir seluruhnya (94,5%) dengan tinggi fundus uteri normal 2-3 jari bawah pusat. Diharapkan bagi ibu post partum lebih meningkatkan minat untuk melakukan senam nifas.

Kata Kunci : Involusi Uteri, Senam Nifas