

ABSTRAK

Literature Review Tentang Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Irkhamna Restyani, Isyti'aroh
Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP

Senam nifas adalah serangkaian gerakan yang dilakukan setelah melahirkan supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali seperti semula diikuti dengan penurunan tinggi fundus uteri. Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan dan tidak melakukan senam nifas berdasarkan *literature review*. Desain karya tulis ilmiah berupa *literature review* dengan jumlah artikel tiga yang diambil dari laman jurnal google scholar dengan kata kunci “senam nifas” dan “tinggi fundus uteri” berupa artikel *fulltex*, terbit tahun 2013, 2017 dan 2019. Responden dari ketiga artikel sebanyak 100 responden. Hasil dari *literature review* ketiga artikel menunjukkan perbedaan penurunan tinggi fundus uteri kategori baik yaitu sejumlah 43 (83%) pada responden yang melakukan senam nifas dan sejumlah 10 (21%) pada responden yang tidak melakukan senam nifas. Simpulannya adalah responden yang melakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uterinya lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat mengajarkan senam nifas pada ibu postpartum agar penurunan tinggi fundus uteri lebih baik.

Kata kunci: ibu postpartum, senam nifas, tinggi fundus uteri