

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERUS**



**VARACH RARA LAURA
NIM: 202202010038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN-PEKALONGAN
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT
INVOLUSI UTERUS**



**Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

**Varach Rara Laura
NIM: 202202010038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN-PEKALONGAN
2025**

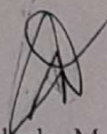
LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Varach Rara Laura NIM 202202010038 dengan judul Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 20 Mei 2025 dan telah dilakukan perbaikan.

Pekalongan, 23 Juni 2025

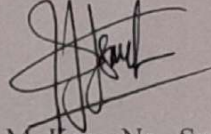
Dewan Penguji

Penguji I



Emi Nurlaela, M. Kep., Sp. Mat.
NIDN: 0606056802

Penguji II



Isyti'aroh, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Mat.
NIDN: 0628027401

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan



Nurul Akiyah, S. Kep., Ns., M.Si. Med
NIDN: 0631128003

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Pengambilan Kasus

**LEMBAR PERSETUJUAN
PENGAMBILAN KASUS**

Karya Tulis Ilmiah oleh Varach Rara laura NIM 202202010038 dengan judul
"Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus" telah diperiksa
dan disetujui untuk pengambilan kasus.

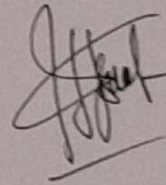
Pekalongan, 21 Februari 2025

Penguji I



Emi Nurlaela, M. Kep., Sp. Mat

Penguji II



Isyti'aroh, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Mat.

ABSTRAK

Penerapan Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus

Varach Rara Laura, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Permasalahan yang terjadi akibat involusi uterus tidak berjalan dengan baik antara lain perdarahan hingga kematian ibu. Salah satu tindakan mempercepat involusi uterus adalah senam nifas. Tujuan studi kasus menggambarkan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri. Metode penulisan menggunakan studi kasus. Subyek studi kasus 2 ibu nifas hari ke 2. Kunjungan untuk senam nifas setiap hari selama 30 menit hingga uterus tidak teraba. Involusi uteri diukur menggunakan metline dan dicatat dalam centimeter (cm). Hasil yang diperoleh pada ibu nifas 1 involusi uteri pada hari ke-8 dengan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri 1,37 cm/hari, *diastasis rectus abdominis* menyempit dari lebar 2 cm panjang 8 cm menjadi lebar 1 cm panjang 3 cm. Ibu nifas 2 involusi uteri pada hari ke-11 dengan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri 1cm/hari, *diastasis rectus abdominis* menyempit dari lebar 3 cm panjang 8 cm menjadi lebar 2 cm panjang 3 cm. Simpulan studi kasus ini adalah penerapan senam nifas mampu mempercepat involusi uteri. Diharapkan perawat menggiatkan senam nifas untuk membantu mempercepat proses involusi uterus.

Kata kunci: *diastasis rectus abdominis*, involusi uterus, senam nifas, tinggi fundus uteri.

ABSTRACT

The Application of Postpartum Exercise to Accelerate Uterine Involution

Varach Rara Laura¹, Isyti'aroh²

Vocational Program in Nursing Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Incomplete uterine involution can lead to complications such as postpartum bleeding and maternal mortality. One intervention to accelerate uterine involution is postpartum exercise. This case study aims to describe the application of postpartum exercise in supporting uterine involution. The method used was a case study involving two postpartum mothers on their second day after delivery. Postpartum exercise sessions were conducted daily for 30 minutes until the uterus was no longer palpable. Uterine involution was measured using a measuring tape and recorded in centimeters (cm). In Postpartum Mother 1, uterine involution was achieved by day 8, with an average decrease in fundal height of 1.37 cm/day. Diastasis recti abdominis narrowed from a width of 2 cm and length of 8 cm to a width of 1 cm and length of 3 cm. In Postpartum Mother 2, uterine involution occurred by day 11, with an average decrease in fundal height of 1 cm/day. Diastasis recti abdominis reduced from a width of 3 cm and length of 8 cm to a width of 2 cm and length of 3 cm. This case study concluded that postpartum exercise could accelerate uterine involution. Hence, nurses are encouraged to promote postpartum exercise as a supportive intervention to aid the recovery process.

Keywords: diastasis recti abdominis, uterine involution, postpartum exercise, fundal height.

Lampiran 3 Lembar Bimbingan KTI

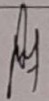
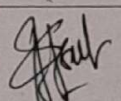
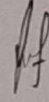
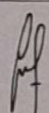
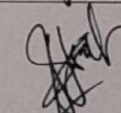
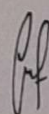
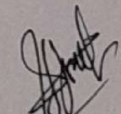
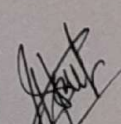
LEMBAR BIMBINGAN KTI

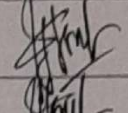
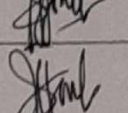
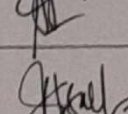
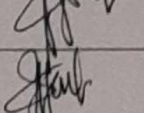
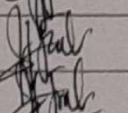
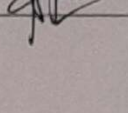
Nama Mahasiswa : Varach Rara Laura

NIM : 202202010038

Nama Pembimbing : Isyti'aroh, M. Kep., Ns., Sp. Kep. Mat.

Judul KTI : Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat
Involusi Uterus

No	Tanggal	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	5 agustus 2024	Pengajuan judul KTI dan ACC judul		
2.	6 agustus 2024	Perbaiki BAB 1 dan 2, cari referensi di artikel, buku atau sumber lainnya dan memilih sumber primer		
3.	13 agustus 2024	Perbaiki BAB 1 dan 2 perbaiki tata letak margins dan tata cara penulisan sub judul		
4.	26 agustus 2024	Perbaiki BAB 1 dan 2 BAB 1 perbaiki tujuan dan manfaat BAB 2 teliti dalam pemilihan kata yang tepat.		
5.	7 Oktober 2024	Perbaiki BAB 1 dan 2 BAB 1 tambahkan data kematian ibu 1 tahun yang lalu BAB 2 tambahkan gambar ilustrasi tinggi fundus uteri Lanjut ke BAB 3 sampai dengan daftar		

		pustaka		
6.	23 Januari 2024	Perbaiki BAB 3 BAB 3 Perbaiki dalam pemilihan penulisan awal kalimat	PP	
7.	03 Januari 2025	ACC BAB 1, 2 dan 3 Persiapkan uji proposal	PP	
8.	06 Mei 2025	Konsultasi BAB 4-5	PP	
9.	09 Mei 2025	Perbaiki BAB 4 BAB 4 perbaiki pada pembahasan dan resume	PP	
10.	11 Mei 2025	Perbaiki BAB 5 BAB 5 perbaiki pada simpulan dan saran	PP	
11.	13 Mei 2025	Perbaiki Abstrak sesuai dengan buku panduan	PP	
12.	16 Mei 2025	ACC Ujian	PP	
13.	13 Juni 2025	ACC perbaikan ujian	PP	