

ABSTRAK

***Literature Review* Tentang Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Proses Involusi Uteri**

Dian Rofika, Isyti'aroh, Windha Widyastuti
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Senam nifas adalah senam yang dilakukan setelah melahirkan atau yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Senam nifas sangat penting bagi ibu yang sedang menjalani masa nifas karena dapat mengencangkan otot-otot perut dan juga mempercepat proses involusi uteri. Tujuan dari *literature review* ini untuk mengetahui penerapan tindakan senam nifas untuk mempercepat proses involusi uteri berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipublikasikan di jurnal. Metode penulisan menggunakan rancangan *literature review* dengan mencari 3 hasil penelitian yang di publikasikan di jurnal penelitian ilmiah di laman google cendekia dengan kata kunci senam nifas, involusi uteri, dan masa nifas. Hasil *literature review* pada artikel pertama dengan jumlah sampel 21 ibu *post partum* yang dilakukan intervensi, pada artikel pertama terdapat 16 ibu *post partum* dengan kategori involusi uterusnya cepat, involusi uteri normal berjumlah 5 ibu *post partum*, dan kategori involusi uteri lambat tidak ada. Pada artikel kedua terdapat 15 sampel ibu *post partum* yang dilakukan intervensi, dan dari hasil intervensi terdapat 11 ibu *post partum* dengan kategori involusi uterusnya cepat, involusi uteri normal berjumlah 2, dan kategori involusi lambat berjumlah 2 orang. Sedangkan pada artikel ketiga terdapat 15 sampel ibu *post partum* yang dilakukan intervensi, terdapat 10 ibu *post partum* dengan kategori involusi uterusnya cepat, kategori involusi uteri normal berjumlah 5, dan kategori involusi lambat tidak ada. Kesimpulan *literature review* senam nifas dapat mempercepat proses involusi uteri.

Kata kunci : involusi uteri, masa nifas, senam nifas