

ABSTRAK

Ramadhani, Azizah Ayu. 2023. Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di TPMB I dan TPMB S Kabupaten Malang. Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Suprapti, SST.,M.Kes. Pembimbing Pendamping: Hening Ryan A.,SST.,M.Keb.

Masa Nifas merupakan masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan semula. Proses involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya senam nifas. Apabila proses involusi terganggu, maka dapat menyebabkan terjadinya subinvolusi uterus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 3. Desain penelitian menggunakan quasy eksperimen kelompok perlakuan dan kontrol. Populasi sebanyak 15 ibu nifas multipara yang melahirkan di TPMB Ida Priyanti dan 15 ibu nifas multipara yang melahirkan di TPMB Sidemiarti. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan lembar observasi senam nifas dan penurunan TFU dengan jari. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square lalu dilanjutkan dengan uji Mann-Whitney*. Hasil penelitian didapatkan ibu nifas yang melakukan senam nifas (40%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri cepat dan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas (30%) mengalami keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri. Analisis uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi $<0,001$ berarti senam nifas dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas pada hari ke 3. Senam nifas dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri dikarenakan senam hari ke 3 terdapat latihan pengembalian rahim pada bentuk dan posisi semula dan mengurangi mulas pada ibu nifas.

Kata kunci : Senam Nifas, Ibu Nifas dan Penurunan Tinggi Fundus Uteri