

ABSTRAK

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kiaragoong, pada tahun 2018 kejadian subinvolusi dan sebanyak 98 orang dari jumlah persalinan 462 orang (21,21%) ada kejadian lochea yang berbau sebanyak 2 orang (0,4%) dan terjadi perdarahan pada masa nifas sebanyak 32 orang (6,9%). Menurut bidan desa masalah yang sering muncul salah satunya adalah keterlambatan involusi uteri seperti pada hari kesepuluh masih ada yang tiga jari atau dua jari di atas simfisis dan sampai sekarang tenaga kesehatan tidak menerapkan senam nifas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019

Desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment*, teknik sampling berupa *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang untuk kelompok kontrol (tidak melakukan senam nifas) dan 15 orang untuk kelompok kasus (melakukan senam nifas). Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat.

Hasil penelitian didapatkan bahwa involusi uteri pada ibu nifas yang melakukan senam nifas seluruhnya normal sebanyak 15 orang (100%), involusi uteri pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas lebih dari setengahnya normal sebanyak 11 orang (73,3%), Hasil uji pengaruh didapatkan p-value sebesar $0,035 < 0,05$.

Simpulan didapatkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri. Saran bagi tempat penelitian yaitu supaya bisa menerapkan senam nifas sebagai upaya memperlancar proses involusi uteri.

Kata kunci : Senam Nifas, Involusi Uteri, Subinvolusi

Daftar Pustaka : 22 Sumber (Tahun 2010-2018).