

LITERATUR REVIEW : PENGARUH SENAM NIFAS UNTUK PENURUNAN FUNDUS UTERI

LITERATUR REVIEW: THE EFFECT OF POSTPARTUM GYMNASTICS FOR DECREASING THE UTERINE FUNDUS

Sisi Anggraini

Prodi DIII Kebidanan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

Sisikuinanggraini@gmail.com

ABSTRAK

Perkiraan mortalitas saat kehamilan adalah 10%, selama persalinan 14%, dan selama nifas 3,3%, dengan variasi cukup besar antar provinsi. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia adalah pendarahan sebesar 28%, eklamsi 24%, infeksi 11%, persalinan macet 5%. Salah satu penyebab angka kematian ibu pada masa nifas yaitu Kegagalan dalam involusi uteri disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal dan terhambat, bila subinvolusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum *haemorrhage*. Salah satu pencegahan kegagalan involusi uteri yaitu dengan Senam nifas atau senam pasca melahirkan lebih baik dilakukan langsung setelah persalinan (dengan kondisi ibu sehat, yaitu biasanya 6 jam pasca melahirkan). Penelitian ini merupakan literature review yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Untuk Penurunan Fundus Uteri. Metode yang digunakan adalah studi literature pada Pengaruh Senam Nifas Untuk Penurunan Fundus Uteri, sumber literature menggunakan media elektronik dengan berbagai jural tahun 2015-2017 dari basis data google scholar. Artikel tersebut ditemukan sebanyak 4 jurnal yang terdiri dari jurnal nasional. Hasil tersebut didapatkan bahwa ada hubungan Pengaruh Senam Nifas Untuk Penurunan Fundus Uteri Senam nifas mempunyai kemampuan untuk penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat, kontraksi uterus yang lebih baik dan pengeluaran lochea yang lebih cepat dari pada ibu post partum yang tidak mendapatkan perlakuan senam nifas.

Kata Kunci : Senam nifas, Involusi Uteri, Tinggi Fundus Uteri.

ABSTRACT

Estimated mortality during pregnancy is 10%, during labor 14%, and during the puerperium 3.3%, with considerable variation between provinces. The direct causes of maternal deaths in Indonesia are bleeding by 28%, eclampsia 24%, infections 11%, births to a standstill 5%. One of the causes of maternal mortality during childbirth was subinvolution. Subinvolution often caused by infection and leftover placenta in the uterus. So, the uterine involution does not proceed normally and obstructed. If uterine subinvolution reated adequately, it would result in continued bleeding or postpartum hemorrhage 5%. One of the preventions of uterine involution failure is that postpartum

exercise or postpartum exercise is better done immediately after delivery (with a healthy mother's condition, usually 6 hours postpartum). This research is a literature review that aims to determine the Effects of Postpartum Gymnastics for Decreasing Uterine Fundus. This method used a literature study on the Effects of Postpartum Gymnastics for Decreased Uterine Fundus, the source of literature using various media jural in 2015-2017 from google scholar database. The article founded by as many as four journals consisting of national journals. The result showed there was a relationship between the effects of postpartum exercise for the reduction of the fundus of the uterus. Postpartum exercises have the ability to decrease the height of the uterine fundus more quickly, better uterine contractions, and faster locational expenditure than postpartum mothers who did not receive postpartum exercise.

Keywords: Postpartum Gymnastics, Uteric Involution, Fundal Height Uterine.

