

ABSTRAK

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting untuk memulihkan kembali alat reproduksi pada ibu nifas perlu dilakukan senam nifas. Penyuluhan tentang senam nifas sudah sering di berikan pada ibu nifas pada saat dirawat di ruang nifas, namun pada kenyataannya masih banyak ibu yang involusi uterus tidak normal atau tidak sesuai dengan masa ibu post partum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara senam nifas dengan involusi uterus.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional. Dengan besar populasi 22 orang dan diambil sampel 21 responden yaitu semua ibu nifas hari ke 5 sampai ke 10 yg melakukan kunjungan ulang di BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya. Sampel diambil dengan teknik “Simple Random Sampling”. Instrumen yang digunakan adalah lembar wawancara dan lembar observasi. Variabel independent adalah senam nifas, variabel dependent adalah involusi uterus dan dianalisis menggunakan uji chi square dengan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 9 responden yang tidak melakukan senam nifas sebagian besar 77,8% involusi uterusnya tidak normal. Hasil statistik *chi square* diperoleh hasil $p = 0,005$ maka $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak berarti ada hubungan antara senam nifas dengan involusi uterus pada ibu nifas.

Disimpulkan bahwa Ibu yang rutin melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat atau sesuai dengan masa ibu post partum, sehingga disarankan pada ibu pasca melahirkan untuk melakukan senam nifas

Kata kunci: Senam Nifas, Involusi Uterus.