

Judul : Senam Nifas dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Ibu Nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan
Nama Mahasiswa : Marsella Br Ginting,S.Kep
NIM : 101101110
Program : Pendidikan Profesi Ners
Tahun : 2015

Abstrak

Senam nifas adalah olahraga pemulihan pada masa nifas yang berfungsi untuk meminimalkan komplikasi pascapartum, meningkatkan kenyamanan dan menguatkan otot dasar pelvis, mengembalikan rahim pada posisi semula, memperbaiki elastisitas otot yang telah mulur, meningkatkan sirkulasi, serta membantu proses involusio uteri dan juga dapat membantu mengurangi depresi. Tujuan praktika senior ini adalah untuk melakukan aplikasi senam nifas dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan. Jumlah klien kelolaan 3 orang, yakni Ny. S (35 tahun) dan Ny. N (30 tahun) yang melahirkan secara seksio sesarea dan Ny. M (20 tahun) yang melahirkan secara spontan. Hasil yang didapatkan berdasarkan aplikasi senam nifas pada klien kelolaan adalah klien kelolaan mengatakan setelah melakukan senam nifas klien merasa lebih rileks dan nyaman, pinggang dan punggung terasa ringan, otot perut dan otot-otot disekitar kemaluan terasa lebih kencang, nyeri berkurang, dan rasa pegal di tangan dan kaki juga berkurang. Tinggi fundus uteri dan lokhea klien sesuai dengan hari nifas. Klien menjadi tahu tentang senam nifas dan dapat melakukan senam nifas dengan baik. Respon klien berbeda-beda setelah melakukan senam nifas namun tetap mendapat manfaat dari senam nifas. Disarankan kepada perawat di rumah sakit untuk mengajarkan senam nifas pada ibu nifas sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada ibu nifas karena senam nifas bermanfaat dalam proses nifas dan setelah masa nifas.

Kata Kunci: Senam Nifas, Nifas