

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Involusi Uteri

a. Pengertian *Involusi Uteri*

Involusi atau pengerutan *uterus* merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot – otot polos uterus (Mulati, E 2015).

Tabel 2.1
TFU dan Berat Uterus menurut Masa Involusi

Involusi Uteri	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus
Saat bayi baru lahir	Setinggi pusat, 2 jari dibawah pusat	1000 gram
1 minggu postpartum	Pertengahan pusat-simfisis	500 gram
2 minggu postpartum	Tidak teraba diatas simfisis	350 gram
6 minggu postpartum	Normal	50 gram
8 minggu postpartum	Normal seperti sebelum hamil	30 gram

Sumber : Mulati, Erna (ed). 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum Of Carelife Cycle*. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.

b. Proses *Involusi Uteri*

Menurut Dewi (2014) proses *involusi uteri* ada tiga tahap, antara lain sebagai berikut :

1. *Iskemia myometrium*

Disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta membuat *uterus* relatif *anemia* dan menyebabkan serat otot *atrofi*.

2. *Autolysis*

Merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. *Enzim proteolitik* akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga panjangnya 10 kali lipat dari semula dan lebar 5 kali dari semula selama kehamilan atau dapat juga dikatakan sebagai perusakan secara langsung jaringan *hipertrofi*

yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon *estrogen* dan *progesteron*.

3. Efek oksitosin

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterin sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan. Penurunan ukuran uterus yang cepat itu dicerminkan oleh perubahan lokasi uterus ketika turun keluar dari abdomen dan kembali menjadi organ *pelvic*.

2. **Subinvolusi Uteri**

a. Pengertian *Subinvolusi Uteri*

Menurut Walyani (2015) *Subinvolsi uteri* adalah kegagalan uterus untuk mengikuti pola normal *involusi*/ proses *involusi rahim* tidak berjalan sebagai semestinya sehingga proses pengecilan uterus terhambat. *Subinvolusi* merupakan istilah yang dipergunakan untuk menunjukkan kemunduran yang terjadi pada setiap organ dan saluran reproduktif kadang lebih banyak mengarah secara spesifik pada kemunduran *uterus* yang mengarah keukurannya.

Tanda dan gejala :

1. *Fundus uteri* letaknya tetap tinggi didalam *abdomen/pelvis* dari yang seharusnya atau penurunan *fundus uteri* lambat
2. Konsistensi *uterus* lunak
3. Pengeluaran *lochea* seringkali gagal berubah
4. Terdapat bekuan darah
5. *Lochea* berbau menyengat
6. *Uterus* tidak berkontraksi

b. Penyebab *Subinvolusi Uteri*

1. Faktor Fisik

- a) *Atonia Uteri* yaitu *uterus* tidak berkontraksi dan lembek sehingga terjadi perdarahan segera setelah anak lahir dan menyebabkan terjadinya *subinvolusi uteri*.

- b) *Plasenta Rest* yaitu tertinggalnya sisa plasenta atau sebagian selaput (mengandung pembuluh darah) dalam *cavum uteri* yang menimbulkan perdarahan dan menghambat terjadinya involusi.
- c) *Retensio Plasenta* yaitu belum lahirnya plasenta 30 menit setelah anak lahir.

2. Faktor Psikis

Faktor psikis juga merupakan salah satu penyebab terjadinya *subinvolusi uteri*, karena tidak adanya kontraksi dimana ibu bersalin merasakan kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran sehingga menghambat kontraksi *uterus* serta dapat memperlambat proses persalinan dan proses *involusi uteri* (Rejeki, 2011).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uteri

a. Mobilisasi Dini

Merupakan suatu gerakan yang dilakukan bertujuan untuk merubah posisi semula ibu dari berbaring, miring-miring, duduk sampai berdiri setelah beberapa jam melahirkan. Tujuan memperlancar pengeluaran *lochea*, mempercepat involusi, melancarkan fungsi organ *gastrointestinal* dan organ-organ perkemihan, memperlancar peredaran sirkulasi darah.

b. Status Gizi

Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang kurang pada ibu *postpartum* maka pertahanan pada dasar *ligamentum latum* yang terdiri dari kelompok *infiltrasi* sel-sel bulat yang disamping mengadakan pertahanan terhadap penyembuhan kuman bermanfaat pula untuk menghilangkan jaringan *nefrotik*, pada ibu *postpartum* dengan status gizi yang baik akan mampu menghindari seragan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat proses *involusi uteri*.

c. Menyusui

Pada proses menyusui ada refleksi *let down* dari isapan bayi merangsang *hipofise posterior* mengeluarkan *hormone oxytosin* yang oleh darah *hormone* ini diangkat menuju uterus dan membantu *uterus* berkontraksi sehingga proses *involusi uterus* terjadi.

d. Usia

Pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak. Penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta *karbohidrat*. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat *involusi uterus*.

e. *Paritas*

Paritas mempengaruhi *involusi uterus*, otot-otot yang terlalu teregang memerlukan waktu yang lama.

f. Senam Nifas

Senam nifas merupakan sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu selama masa nifas. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan.

g. Relaksasi

Relaksasi merupakan suatu kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu dan lingkungannya. Kemudian otak menerima masukan baru yang menimbulkan reaksi positif pada tubuh sehingga *hormone oksitosin* akan muncul serta uterus dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus yang baik dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan dan mencegah terjadinya *subinvolusi uterus*.

4. Senam Nifas

a. Pengertian Senam Nifas

Senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali (Dewi, 2014).

b. Tujuan Senam Nifas

Menurut Walyani (2015) tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah :

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. Membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan *perineum* terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan
4. Memperlancar pengeluaran *lochea*
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan
6. Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya *emboli*, *trombosis* dan lain-lain

Dewi (2014) menyatakan tujuan senam nifas untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, serta memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut.

c. Manfaat Senam Nifas

Manfaat senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot-otot tonus, *pelvis* dan peregangan otot *abdomen*, memperbaiki juga memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani 2015).

d. Syarat Senam Nifas

Senam nifas dilakukan dapat dilakukan pada :

1. Partus pervaginam : 6 jam *postpartum*
2. Partus SC : lihat kondisi pasien

e. Kontraindikasi Senam Nifas

Kontraindikasi senam nifas antara lain :

1. Ibu yang menderita *anemia*
2. Ibu yang mempunyai penyakit jantung dan paru-paru

f. Metode Senam Nifas

1. Hari Pertama

Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil napas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 kemudian keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontrasikan otot perut ulangi sebanyak 8 kali.

2. Hari Kedua

Sikap tubuh terlentang kedua kaki lurus kedepan. Angkat kedua tangan lurus keatas sampai kedua telapak tangan bertemu kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi sebanyak 8 kali.

3. Hari Ketiga

Berbaring relaks dengan posisi tangan disamping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian diturunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketikan menurunkan pantat. Gerakan dilakukan 8 kali.

4. Hari Keempat

Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan diatas perut dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan sekitar otot anus dan mengontrasikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan keposisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernapasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.

5. Hari Kelima

Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulangi sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernapasan saat melakukan gerakan. Lakukan sebanyak 8 kali.

6. Hari Keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90° secara bergantian antara kaki kiri dan kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan tapi bertenaga. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

7. Hari Ketujuh

Tidur terlentang kaki lurus tangan disamping badan. Angkat kedua kaki secara bersama dalam keadaan lurus sambil mengkontraksikan perut kemudian turunkan perlahan. Atur pernapasan, lakukan sesuai kemampuan, tidak usah memaksakan diri. Gerakan dapat diulang 8 kali.

8. Hari Kedelapan

Posisi nungging, napas melalui pernapasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan ambil napas kemudian keluarkan napas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Lakukan sebanyak 8 kali.

9. Hari Kesembilan

Posisi berbaring kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90° kemudian turunkan kembali pelan-pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur napas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Gerakan dapat diulang sebanyak 8 kali.

10. Hari Kesepuluh

Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala kemudian bangun sampai posisi duduk kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (*sit up*). Lakukan gerakan sebanyak 8 kali. Ingat, kekuatan bertumpu pada perut, jangan

menggunakan kedua tangan yang ditebuk di belakang kepala untuk mendorong tubuh untuk duduk karena akan berpotensi menimbulkan nyeri leher. Lakukan perlahan, tidak menghentak dan memaksa.

g. Mekanisme Kerja Senam Nifas

Selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula dan senam nifas mempercepat pemulihan keadaan ibu, proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan.

h. SOP Senam Nifas

Tabel 2.2
Standar Operasional Prosedur Senam Nifas

Pengertian	Senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap.
Tujuan	Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan.
	Persiapan Alat
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Matras/kasur - Alas matras/sepre (laken)
	Persiapan
	<ul style="list-style-type: none"> - Memberitahu pasien mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan

-
- Menyiapkan matras (ditempat tidur) untuk melakukan senam nifas

Pelaksanaan Senam Nifas

- Hari Pertama
Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil napas melalui hidung, kembangkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 kemudian keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontrasikan otot perut ulangi sebanyak 8 kali.
 - Hari Kedua
Sikap tubuh terlentang kedua kaki lurus kedepan. Angkat kedua tangan lurus keatas sampai kedua telapak tangan bertemu kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi sebanyak 8 kali.
 - Hari Ketiga
Berbaring relaks dengan posisi tangan disamping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian diturunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketikan menurunkan pantat. Gerakan dilakukan 8 kali.
 - Hari Keempat
Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan diatas perut dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan sekitar otot anus dan mengontrasikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan keposisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan
-

merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernapasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.

- Hari Kelima

Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulangi sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernapasan saat melakukan gerakan. Lakukan sebanyak 8 kali.

- Hari Keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk kearah perut 90^0 secara bergantian antara kaki kiri dan kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan tapi bertenaga. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

- Hari Ketujuh

Tidur terlentang kaki lurus tangan disamping badan. Angkat kedua kaki secara bersama dalam keadaan lurus sambil mengkontrasikan perut kemudian turunkan perlahan. Atur pernapasa, lakukan sesuai kemampuan, tidak usah memaksakan diri. Gerakan dapat diulang 8 kali.

- Hari Kedelapan

Posisi nungging, napas melalui pernapasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan ambil napas kemudian keluarkan napas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Lakukan sebanyak 8 kali.

- Hari Kesembilan

Posisi berbaring kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90^o kemudian turunkan kembali pelan-pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur napas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Gerakan dapat diulang sebanyak 8 kali.

- Hari Kesepuluh

Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala kemudian bangun sampai posisi duduk kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (*sit up*). Lakukan gerakan sebanyak 8 kali. Ingat, kekuatan bertumpu pada perut, jangan menggunakan kedua tangan yang ditekuk di belakang kepala untuk mendorong tubuh untuk duduk karena akan berpotensi menimbulkan nyeri leher. Lakukan perlahan, tidak menghentak dan memaksa.

5. Teknik Relaksasi

a. Pengertian Teknik Relaksasi

Relaksasi atau teknik relaksasi adalah metoda, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan cemas, stress atau marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan dalam manajemen stress yang ditujukan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan dan memudahkan tidur (Nurgiwati, 2015).

Relaksasi merupakan metode alamiah yang membuat ibu merasa tenang sehingga mengurangi rasa sakit saat kehamilan, persalinan dan *postpartum* (Muflihah, 2013).

Relaksasi adalah suatu teknik nonfarmakologis di dalam terapi perilaku dengan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang

sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami seseorang (Solehati, 2017).

b. Cara melakukan Teknik Relaksasi

1. Bidan/instruktur meminta klien untuk mengikuti intruksi selama membimbing
2. Meminta klien untuk memilih posisi yang nyaman apakah duduk, atau terlentang dengan tulang punggung lurus
3. Bidan/instruktur memberikan intruksi kepada klien sebagai berikut :
 - a) tutup mata perlahan-lahan
 - b) fokuskan pada daerah yang akan dilakukan relaksasi
 - c) letakkan telapak tangan kiri diatas dada anda, telapak tangan kanan diatas perut
 - d) tariklah napas dari hidung dengan lembut dan dalam sehingga perut dapat mendorong tangan anda keatas
 - e) bayangkan paru-paru anda pelan-pelan terisi dengan udara, dada bergerak saat mengambil napas dan rasakan juga pergerakan napas di perut
 - f) keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut,...muka...mulut...dan dagu tetap relaks
 - g) sadari bagaimana rasanya sekarang, jika bernapas dengan benar
 - h) lakukan terus.....keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut
 - i) fokuskan pada daerah perut (yang akan direlaksasi), bandingkan apakah ada perbedaan dengan sebelum latihan ini
 - j) buka mata sekarang perlahan-lahan dan latihan telah selesai

c. Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi dalam mencegah sub Involusi

Relaksasi akan membantu ibu pasca-salin untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu dan lingkungannya. Kemudian otak menerima masukan baru yang menimbulkan reaksi positif pada tubuh, sehingga hormon oksitosin akan muncul serta uterus dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan dan mencegah terjadinya *subinvolusi* (Setiani, 2015).

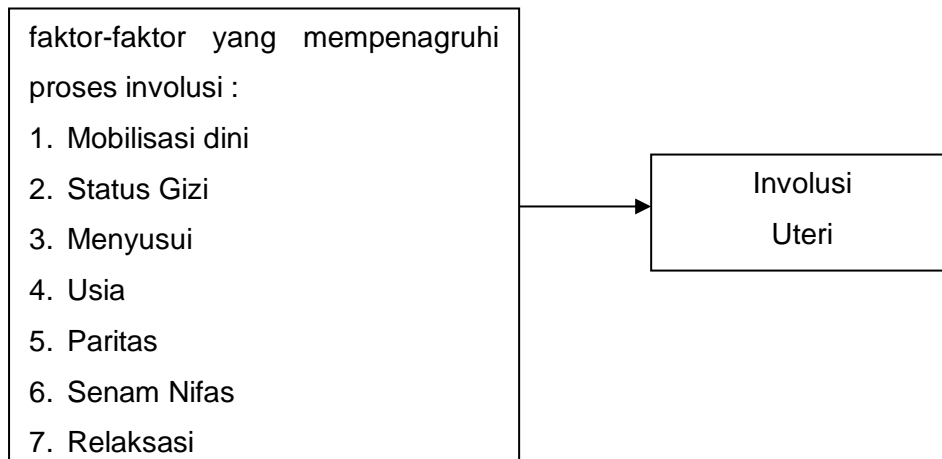
d. SOP Teknik Relaksasi

Tabel 2.3
Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi

Pengertian	Relaksasi atau teknik relaksasi adalah metoda, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks.
Tujuan	Membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan sehingga memberikan dampak terhadap proses involusi uteri.
Persiapan	
Prosedur	<ul style="list-style-type: none">- Ciptakan lingkungan/situasi yang nyaman- Memberitahu pasien mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan
	Pelaksanaan Relaksasi
	<ul style="list-style-type: none">- tutup mata perlahan-lahan- fokuskan pada daerah yang akan dilakukan relaksasi- letakkan telapak tangan kiri diatas dada anda, telapak tangan kanan diatas perut- tariklah napas dari hidung dengan lembut dan dalam sehingga perut dapat mendorong tangan anda keatas- bayangkan paru-paru anda pelan-pelan terisi dengan udara, dada bergerak saat mengambil napas dan rasakan juga pergerakan napas di perut- keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut,...muka...mulut...dan dagu tetap relaks- sadari bagaimana rasanya sekarang, jika bernapas dengan benar- lakukan terus.....keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut

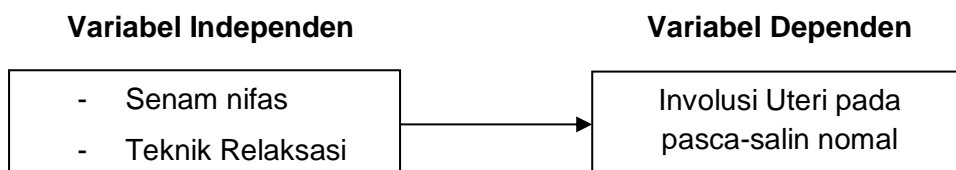
-
- fokuskan pada daerah perut (yang akan direlaksasi), bandingkan apakah ada perbedaan dengan sebelum latihan ini
 - buka mata sekarang perlahan-lahan dan latihan telah selesai
-

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal

C. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal

D. Defenisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

Tabel 2.4
Definisi Operasional Efektivitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi
Terhadap Involusi Uteri pada Pasca Salin Normal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
Senam Nifas	Senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat involusi dan memperlancar ASI yang dilakukan secara bertahap.	Lembar observasi (berisi nomor, nama responden, tanggal dan jam persalinan, tanggal dan jam perlakuan senam nifas dan teknik relaksasi, penurunan tinggi fundus uteri dan keterangan hasil akhir.	Dilakukan selama 5 menit dalam 10 hari	Nominal
Senam Nifas dan Teknik relaksasi	Senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat involusi dan memperlancar ASI yang dilakukan secara bertahap. Teknik relaksasi adalah kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu dan lingkungannya. Kemudian otak menerima masukan baru yang menimbulkan reaksi positif pada tubuh, sehingga hormon oksitosin akan muncul serta uterus dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan.	Lembar observasi (berisi nomor, nama responden, tanggal dan jam persalinan, tanggal dan jam perlakuan senam nifas dan teknik relaksasi, penurunan tinggi fundus uteri dan keterangan hasil akhir.	Dilakukan selama 10 menit dalam 10 hari	Nominal

Involusi Uteri	Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil.	TFU dilakukan dengan jari tangan dengan cara palpasi Lochea diamati bau dan warna dicatat di lembar observasi	- Involusi normal TFU tidak teraba di atas simfisis \leq 14 hari - Subinvolusi Jika $>$ 14 hari TFU masih teraba diatas simfisis	Ordinal
----------------	--	--	--	---------

E. Hipotesis

H_a : senam nifas dan teknik relaksasi efektif dalam involusi uteri.