

Kie Involusi

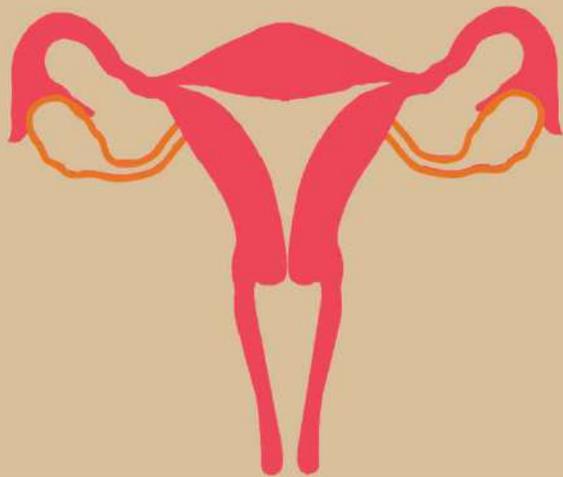
Kelompok 1 :

Rika Yuni Astuti (1910106013)

Arina Nur Afifah (1910106016)



Involusi



- Proses involusi uterus adalah kembalinya uterus kedalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini di mulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Proses involusi berlangsung kira - kira selama 6 minggu.

Proses involusi uterus

Iskemia miometrium.

Hal ini disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta sehingga membuat uterus menjadi relatif anemi dan menyebabkan serat otot atrofi.

Atrofi jaringan.

Atrofi jaringan terjadi sebagai reaksi penghentian hormon estrogen saat pelepasan plasenta.

Autolysis.

Merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. Enzim proteolitik akan akan memendekkan jaringan otot yang telah mengendur hingga panjangnya 10kali panjang sebelum hamil dan lebarnya 5 kali lebar sebelum hamil yang terjadi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron.

Efek oksitosin.

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus 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 (Yanti, 2011).



Pendekatan yang disarankan dalam pengkajian involusi uterus pascapartum

Diskusikan bersama ibu mengenai pentingnya pengkajian uterus dan minta persetujuannya untuk tetap melanjutkan pemeriksaan ini. Ia harus mengosongkan kandung kemihnya setengah jam sebelumnya.

Jaga privasi dan berikan lingkungan yang nyaman sehingga aibu tersebut dapat berbaring dengan kepala disangga. Berikan penutup pada kaki dan abdomennya.

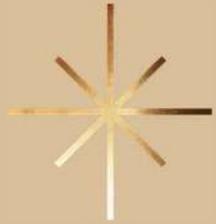
Tangan bidan harus bersih dan hangat dan bantu ibu untuk membuka area abdomennya. Pengkajian tidak boleh dilakukan jika masih terdapat pakaian pada abdomen.

Bidan berdiri menghadap ibu dan meletakkan tepi tangan bagian bawah di area umbilikus, dengan lembut lakukan palpasi ke bawah dan menuju tulang belakang hingga fundus uterus teraba.

Fundus dipalpasi untuk mengkaji lokasinya dan derajat kontraksi uterus. Catat jika terdapat nyeri atau nyeri tekan. Setelah menyelesaikan pengkajian, bidan harus membantu ibu untuk berpakaian kembali dan duduk.

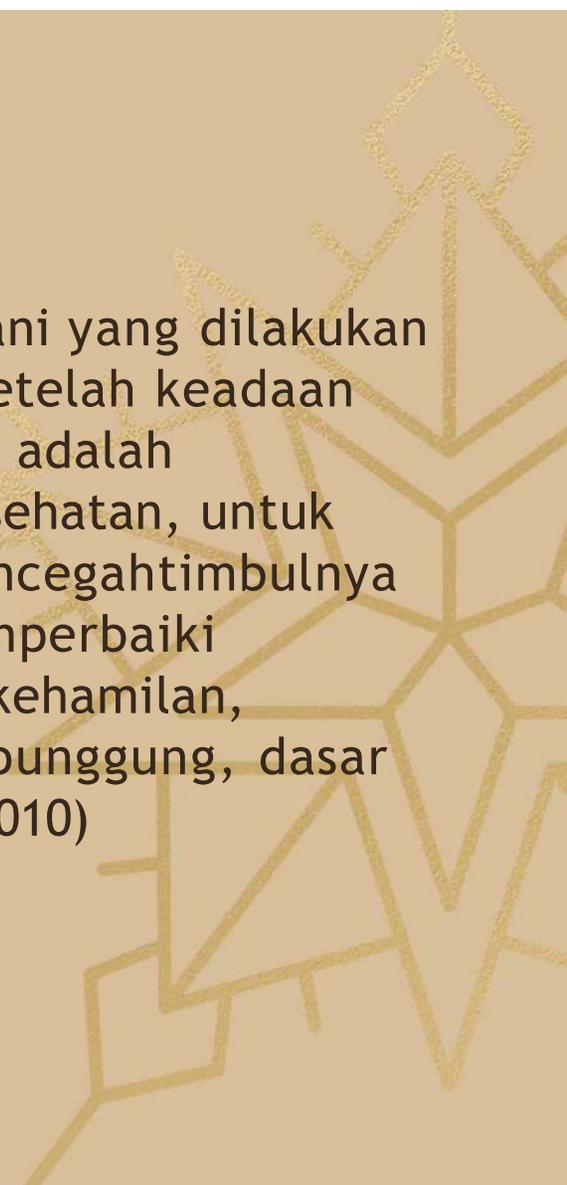
Bidan selanjutnya menanyakan pada ibu mengenai warna dan jumlah perdarahan per vagina serta apakah terdapat bekuan darah atau apakah ia khawatir terhadap kehilangan darah tersebut.

Setelah pengkajian, ibu harus diberikan informasi mengenai hal-hal yang ditemukan dan tindakan lebih lanjut yang diperlukan, dan kemudian bidan mendokumentasikan pengkajian yang dilakukan dalam catatan kebidanan (Fraser, 2011).



Senam nifas

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Anggriyana, 2010)



Tujuan senam nifas



Membantu mencegah pembentukan bekuan (thrombosis) pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat dan tidak bergantung.

Mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul.

Memperbaiki regangan otot perut.

Untuk relaksasi dasar panggul.

Memperbaiki tonus otot pinggul.

Memperbaiki sirkulasi darah.

Memperbaiki regangan otot tungkai.

Memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan (Anggriyana, 2010)

Kerugian Bila Tidak Melakukan senam nifas.

Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.

Perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan.

Terimakasih

semoga harimu
bahagia

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

