

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPS SRI MURTINI SUBANINGSIH S.ST., M.MKES., CCH KABUPATEN NGAWI

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Oleh :

OLIVIA ARADELA SENDY

NIM. 2009027

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

2012



STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPS SRI MURTINI SUBANINGSIH, S.ST., M.MKES., CCH KABUPATEN NGAWI

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan

Diajukan Oleh :

OLIVIA ARADELA SENDY

NIM. 2009027

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

2012

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPS SRI MURTINI SUBANINGSIH, S.ST., M.MKES., CCH KABUPATEN NGAWI

Dipersiapkan dan disusun Oleh :

OLIVIA ARADELA SENDY

NIM. 2009027

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama	Pembimbing Kedua
NGUMUL WANUFIKA, SKM., M.KES	**YENI UTAMI, S.SiT**

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh

Nama :**OLIVIA ARADELA SENDY**

NIM :**2009027**

Judul proposal :**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPS SRI MURTINI SUBANINGSIH, S.ST., M.MKES., CCH KABUPATEN NGAWI**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : **Eulis Liawati, S.Kp., Mkes** (…….)

Penguji II : **Ngumul Wanufika, SKM., Mkes** (…….)

Penguji III : **Yeni Utami, S.SiT** (……..)

Ditetapkan di : Madiun

Tanggal : 27 Juli 2012

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Madiun, 04 Juni 2012

Nama	: OLIVIA ARADELA SENDY
NIM	: 2009027
Tanggal	: 04 Juni 2012
Tanda Tangan	: ……

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Normal di BPS Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.MKes., CCH Kabupaten Ngawi".

Adapun maksud penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis sadar bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan setulus hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.MKes., CCH Kabupaten Ngawi yang sudah memberikan ijin untuk mengadakan peneltian ini.
2. R.Afri Handoko, S.Sos., M.Si selaku Ketua Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Ngumul Wanufika, SKM., M.Kes selaku Ka.Prodi D III Kebidanan dan Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi serta saran-saran.
4. Yeni Utami, S.SiT selaku pembimbing II yang tanpa bosan memberikan nasehat serta bimbingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
5. Eulis Liawati, S.Kp., Mkes selaku penguji yang telah memberi bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Kedua orang tua (Papa sama Mama) serta kakakq Servi Renda Widya Purta dan juga keluarga yang ada di Ngawi yang telah

memberikan bantuan moril, materi, do'a dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis.

7. Prima Arta yang tiada hentinya memberikan doa dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis hingga terselesainya karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-temanku kelas A yang telah memberikan dukungan dan doa yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan usulan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Madiun, 04 Juni 2012

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI BPS SRI MURTINI SUBANINGSIH, S.ST., M,MKES., CCH KABUPATEN NGAWI

Oleh : Olivia Aradela Sendy

Masa nifas merupakan proses pemulihan kesehatan yang sangat penting bagi ibu post partum, pada umumnya ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan dan ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukan akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini ibu bisa memperlancar terjadinya involusi uteri salah satu aktifitas yang dianjurkan untuk dilakukan pada ibu setelah persalinan adalah senam nifas. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum normal di BPS Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.MKes., CCH Kabupaten Ngawi.

Desain penelitian pra-eksperimental (*static-group comparison design)*. Populasinya adalah seluruh ibu post partum normal di BPS Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.Mkes., CCH kabupaten Ngawi. Jumlah sampel 20 ibu post partum normal. Teknik sampling adalah *Consecutive sampling*. Variabel indepeden adalah senam nifas, variabel dependen adalah involusi uteri. Analisis data mengunakan tabulasi silang atau tabel kontigensi.

Dari hasil penelitian responden yang melakukan senam nifas didapatkan proses involusi uteri semakin baik dibandingkan dengan responden yang tidak melakukan senam nifas. Hal ini berarti ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu post partum normal di BPS Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.Mkes., CCH Kabupaten Ngawi.

Peran bidan sangat dibutuhkan mampu meningkatkan pelayanan terhadap ibu nifas agar mempercepat pemulihan kondisi ibu nifas dalam pengembalian alat-alat kandungannya seperti sebelum hamil dengan melakukan senam nifas serta dapat dijadikan acuan dalam rangka menurunkan kejadian perdarahan dan komplikasi pada ibu post partum akibat proses involusi yang kurang baik.

Kata Kunci: *Pengaruh senam nifas, involusi uteri*

ABSTRACT

EFFECT ON GYMNASTIC POSTPARTUM UTERINE INVOLUTION TO MOTHER'S POSTPARTUM NORMAL IN BPS SRI MURTINI SUBANINGSIH, S.ST., M, MKes., CCH NGAWI

By: Olivia Aradela Sendy

Puerperium is a medical recovery process that is essential for post partum women, postpartum women are generally afraid to do a lot of movement and the women are usually afraid to do these movements will cause adverse effects. Yet if the maternal mother to ambulate early uterine involution may facilitate the occurrence of one of the recommended activities to do in mothers after childbirth is postpartum gymnastics. The general objective of the study to know effect on gymnastic post partum uterine involution to mother's postpartum normal in BPS Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.Mkes., CCH Ngawi.

The study design used is the pre-experimental static-group comparison design. Population is all normal postpartum mothers in Sri BPS Murtini Subaningsih, S.ST., M.Mkes., CCH Ngawi. Number of samples 20 normal postpartum mothers. Consecutive sampling is a sampling technique. Variable indepeden is puerperal gymnastics, the dependent variable is the involution of the uterus. Data analysis using cross tabulation or contingency table.

Based on the results of the study respondents who do gymnastics obtained puerperal uterine involution process better than the respondents who do not do gymnastics parturition. This means there is the influence of postpartum gymnastics on uterine involution process in normal postpartum mothers in BPS Sri Murtini Subaningsih, S.ST., M.Mkes., CCH Ngawi.

The role of midwives are needed to improve service to puerperal women in order to speed up the recovery of the mother's postpartum in the return of tools such as womb before pregnancy and childbirth do gymnastics and can be used as a reference in order to reduce the incidence of bleeding and maternal postpartum complications in the process of involution due the less well.

Keywords: *Effect of gymnastics postpartum, uterine involution*

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul.....i
Halaman Persyaratan Gelar ii
Halaman Persetujuan Pembimbing.....iii
Halaman Pengesahan iv
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....v
Kata Pengantar.....vi
Abstrak.....viii
Abstract.....ix
Daftar Isi x
Daftar Gambar xii
Daftar Tabel.....xiii
Daftar Lampiran xiv
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar belakang.....1
B. Perumusan Masalah.....3
C. Tujuan Penelitian.....4
D. Manfaat Penelitian.....4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Konsep Teori Senam NIfas.....5
B. Konsep Teori Involusi Uteri.....11
C. Konsep Teori Ibu Post Partum.....18
D. Kerangka Konsep 20
BAB III METODE PENELITIAN
A. Rancangan Penelitian.....22
B. Subjek Penelitian 23
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....25
D. Definisi Operasional Variabel.....25

E. Instrumen Penelitian 27
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....27
G. Cara Analisa Data.....27
H. Etika Penelitian 29
I. Keterbatasan Penelitian.....29
J. Jalannya Penelitian.....30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....32
A. Hasil Penelitian 32
B. Pembahasan.....36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 45
A. Kesimpulan 45
B. Saran 45
Daftar Pustaka 47

DAFTAR GAMBAR

Judul Gambar Halaman

Gambar 2.1 Pemanasan.....8
Gambar 2.2 Mengencangkan Otot Panggul.....9
Gambar 2.3 Mengencangkan Paha dan Betis 9
Gambar 2.4 Mengecilkan Perut 10
Gambar 2.5 Mengecilkan Perut 10
Gambar 2.6 Pendinginan.....11
Gambar 2.7 Pendinginan.....11
Gambar 2.8 Tinggi Fundus Uteri pada Proses Involusi.....15
Gambar 2.9 Kerangka Konsep Penelitian.....20

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Involusi Uterus Dengan Jari 15
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Antara Senam Nifas Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Normal 26
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan umur.....32
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan.....33
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan melahirkan anak ke 33
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi involusi uteri pra senam nifas 34
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi involusi uteri post senam 34
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi Involusi uteri (kelompok kontrol)....35
Tabel 4.7 Tabulasi silang pengaruh involusi uteri pada ibu post partum normal 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pernyataan Permohonan Sebagai Responden

Lampiran 2 Informed Consent

Lampiran 3 Cheklist Panduan Senam Nifas

Lampiran 4 Lembar Observasi

Lampiran 5 Lembar Observasi (Kelompok Kontrol)

Lampiran 6 Jadwal Penelitian

Lampiran 7 Tabulasi Kelompok Eksperimen Pra-Senam Nifas

Lampiran 8 Tabulasi Kelompok Eksperimen Post-Senam Nifas

Lampiran 9 Tabulasi Kelompok Kontrol

Lampiran 10 Tabulasi Besar Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen