

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS PRIMIPARA HARI KE 1-6 DI BPM SRI WAHYUNINGSIH KECAMATAN PAKISAJI



**OLEH:
MARIA AFRIANA SURYATI
14.2.096**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MARIA AFRIANA SURYATI
Tempat, tanggal lahir : Wajur, 07 September 1996
NIM : 14.2.096
Alamat : Dusun Wajur, Kecamatan Kuwus,
Kabupaten Manggarai Barat

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Kecepatan involusi uterus Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang" merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, September, 2019
Yang Menyatakan,



MARIA AFRIANA SURYATI
NIM 14.2.096

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu
Nifas Primipara Hari Ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji
Kabupaten Malang".

Nama : MARIA AFRIANA SURYATI

NIM : 14.2..096

Telah disetujui untuk diujikan di depan Tim Penguji

Tanggal: September 2019

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Anik Purwati, SST, MM, M. Kes



Ismiatun S, ST., M.M

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang”.

Oleh

Nama : MARIA AFRIANA SURYATI

NIM : 14.2..096

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Rs. Dr. Soepraoen Malang.

Tanggal: Oktober 2019 :

OLEH TIM PENGUJI :

1. Tut Rayani A.W, SST, M. Keb : (.....)
2. Anik Purwati, SST, MM, M. Kes : (.....)
3. Ismiatun S.ST., M.M : (.....)

Malang, Oktober 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Rani Safitri, S.ST.,M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Maria Afriana Suryati
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat, tanggal lahir : Wajur, 07 September 1996
4. Agama : Katholik
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat : Dusun Wajur
Kecamatan Kuwus, Kabupaten Manggarai Barat
7. Pendidikan :- SDI Redek Hawe
(Lulus tahun 2008)
- SMPN 1 Atar Redek Hawe
(Lulus tahun 2011)
- SMK Elanus Ruteng
(Lulus tahun 2014)
8. Nama Keluarga :
 - Ayah
Nama ayah : Maksimus Jenalu
Tempat, tanggal lahir: Wajur, 09 November 1969
Agama : Katholik
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Petani
 - Ibu
Nama Ibu : Regina Naul
Tempat, tanggal lahir: Wajur, 28 Mei 1975
Agama : Katholik

Kewarganegaraan : Indonesia

Pekerjaan : Petani

- Adik

Nama Adik : Susana Hrifin Intan

Tempat, tanggal lahir: Wajur, 19 September 2002

Agama : Katholik

Kewarganegaraan : Indonesia

Pekerjaan : Pelajar

- Adik

Nama Adik : Alosius Sailo

Tempat, tanggal lahir: Wajur, 12 Maret 2008

Agama : Katholik

Kewarganegaraan : Indonesia

Pekerjaan : Pelajar

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Hormat saya,


Maria Afriana Suryati

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Proses Involusi uterus Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Pakisaji Kabupaten Malang”** Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program Diploma III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Letkol CKM Arief Efendi, S.MPh, SH, S.Kep Ners., MM, M.Kes., Selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb. Selaku Ketua Program Studi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang dan Pembimbing Akademik.
3. Tut Rayani A.W, S.ST., M.Keb selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Anik Purwati, SST, MM, M. Kes selaku Pembimbing I sekaligus penguji II yang telah membimbing penelitian dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Ismiatun S.ST., M.M Selaku Pembimbing II sekaligus Penguji III Yang telah membimbing dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
6. Bidan Sri Wahyuningsih A.Md.Keb. Selaku Bidan tempat penelitian.
7. Kedua Orang Tua yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat sepanjang waktu.

8. Para Dosen, Staf, serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Kebidanan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharap adanya kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, September 2019

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Daftar Riwayat Hidup.....	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Lampiran	xi
Daftar Arti Lambang dan Singkatan.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.4.1 Bagi Profesi	2
1.4.2 Bagi Peneliti yang akan datang	2
1.4.3 Bagi Responden	2
 BAB II TINJAUAN TEORI	
2.1 Konsep Dasar Masa Nifas	3

2.1.1 Pengertian Masa Nifas.....	3
2.1.2 Tahap Masa Nifas.....	3
2.1.3 Program dan kebijakan teknis Masa Nifas.....	3
2.1.4 Perubahan Fisiologis Masa Nifas.....	5
2.1.5 Kebutuhan Dasar Masa Nifas.....	10
2.1.6 Deteksi Dini Komplikasi Ibu Nifas.....	13
2.2 Konsep Involusi Uterus.....	16
2.2.1 Pengertian.....	16
2.2.2 Fisiologi.....	16
2.2.3 Involusi Uterus.....	17
2.3 Konsep Senam Nifas.....	18
2.3.1 Pengertian.....	18
2.3.2 Tujuan Senam Nifas.....	18
2.3.3 Manfaat Senam Nifas.....	18
2.3.4 Kontraindikasi.....	19
2.3.5 Waktu dilakukan Senam Nifas.....	19
2.3.6 Kerugian bila tidak melakukan senam nifas.....	19
2.3.7 Pelaksanaan Senam Nifas.....	19
2.3.8 Persiapan.....	20
2.4 Kerangka Konsep.....	21
2.5 Hipotesis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Kerangka Kerja.....	24
3.3 Populasi, Sample, Sampling.....	25
3.3.1 Populasi.....	25

3.3.2 Sampel.....	25
3.3.3 <i>Sampling</i>	25
3.4 Identifikasi Variabel.....	25
3.4.1 Variabel Bebas atau <i>Independent</i>	25
3.4.2 Variabel Terikat atau <i>Dependent</i>	25
3.5 Definisi Operasional.....	25
3.6 Pengumpulan Data, Pengolahan Data, dan Analisa Data	26
3.6.1 Pengumpulan Data	26
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	26
3.7 Pengolahan Data.....	27
3.8 Analisa Data	27
3.9 Etika Penelitian.....	28
3.9.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar <i>Persetujuan</i>)	28
3.9.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	28
3.9.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Data Umum	36
4.1.1 Gambaran lokasi penelitian.....	36
4.1.2 Karakteristik usia responden	37
4.1.3 Karakteristik pendidikan	37
4.1.4 Karakteristik Pekerjaan	38
4.2 Data Khusus	38
4.2.1 Mengidentifikasi TFU sebelum dilakukan senam nifas	38
4.2.2 Mengidentifikasi TFU setelah dilakukan senam nifas	39
4.2.3 Menganalisa pengaruh senam nifas.....	39

BAB V PEMBAHASAN

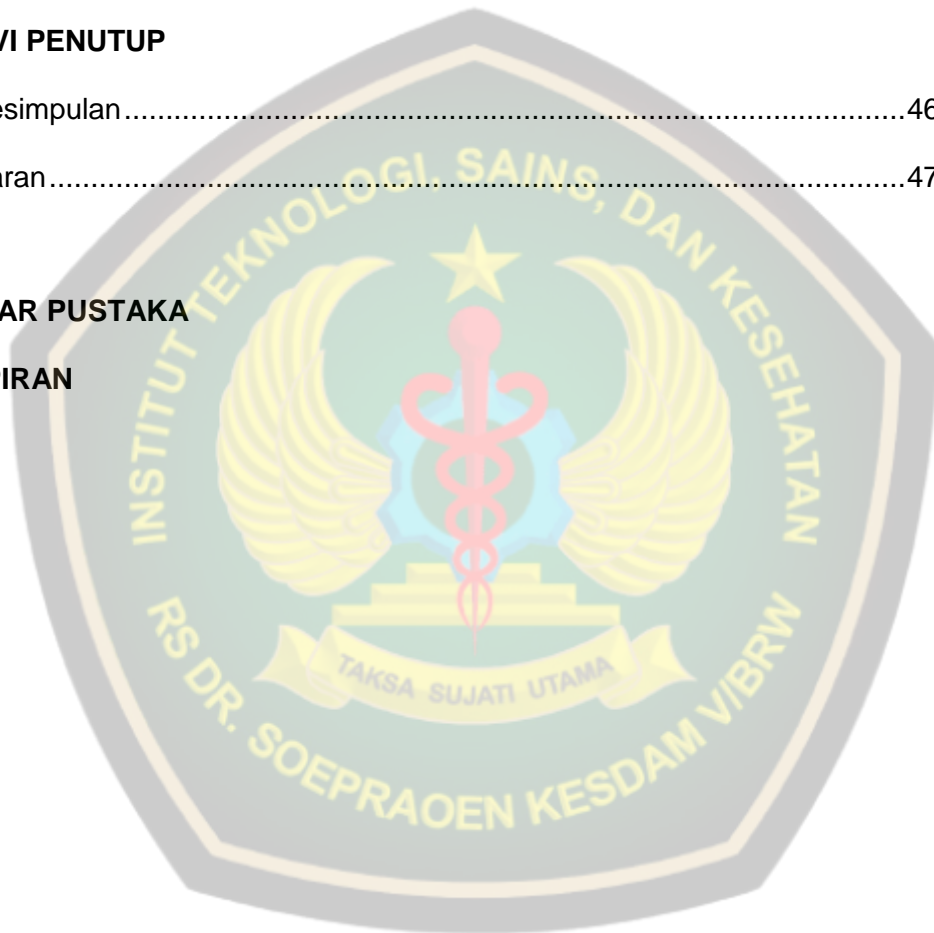
5.1 Pembahasan.....	41
5.1.1 Mengidentifikasi TFU sebelum dilakukan senam nifas	41
5.1.2 Mengidentifikasi TFU setelah dilakukan senam nifas	42
5.1.3 Pengaruh senam nifas Terhadap Involusi uteri	43
5.2 Keterbatasan Penelitian	45

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan.....	46
6.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	<hr/>	
	Gambar 2.1 Penurunan Involusi Uterus	18
	Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	21
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja	24



DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Kunjungan masa nifas.....	4
Tabel 2.2	Tinggi Fundus Uteri.....	6
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	20



DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar SOP (Standart Operasional Prosedur) Senam Nifas
Lampiran 6	Lembar observasi Penurunan TFU
Lampiran 7	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 8	Hasil Perhitungan SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Pembimbing 2



DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang :

%	: Presentase
√	: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
±	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai

Arti Singkatan :

Bakesbangpol: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

BKKBN : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

BPM : Bidan Praktek Mandiri

BPS : Badan Pusat Statistik

Depkes : Departemen Kesehatan

Dinkes : Dinas Kesehatan

Kab	: Kabupaten
Kaprodi	: Kepala Program Studi
KB	: Keluarga Berencana
Kec	: Kecamatan
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
No	: Nomor
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
SD	: Sekolah Dasar
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
S.H	: Sarjana Hukum
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPO	: Standar Prosedur Operational
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

