

SKRIPSI

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA HARI KE I - VI DI KLINIK AS-SYIFA HUSADA PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG



**OLEH :
FERNANDA APRILIA AGNES
NIM 20.6.055AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUSI TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS dr.SOEPRAOEN
KESDAM V BRAWIJAYA MALANG
TAHUN 2021**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA HARI KE I - VI DI KLINIK AS-SYIFA HUSADA PONCOKUSUMO KABUPATEN MALANG

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan
pendidikan program studi D-IV Kebidanan
ITSK RS dr. Soepraoen Malang



OLEH :
FERNANDA APRILIA AGNES
NIM 20.6.055AJ

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
INSTITUSI TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
KESDAM V BRAWIJAYA MALANG
TAHUN 2021**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fernanda Aprilia Agnes
Tempat/tanggal lahir : Malang, 27 April 1994
NIM : 206055AJ
Alamat : Perum. Griya Permata Alam Blok IC
Nomor 16, KarangPloso, Malang

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo 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~~ 2021

Yang Menyatakan,



Fernanda Aprilia Agnes
NIM.206055AJ

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

" Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum
Primipara Hari ke I - VI Di Klinik As-yifa Husada Poncokusumo Kabupaten
Malang"

Nama : Fernanda Aprilia Agnes

NIM : 206055AJ

Telah disetujui untuk diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal : *September 2021*

Oleh:

Pembimbing I



(Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes)

Pembimbing II



(Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes)

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

"Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke I - VI Di Klinik As-yifa Husada Poncokusumo Kabupaten Malang"

Nama : Fernanda Aprilia Agnes
NIM : 206055AJ

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal : September 2021

OLEH TIM PENGUJI :

1. Rosyidah Alfritri, S.ST., M.PH
Penguji I

(.....)

2. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes
Penguji II

(.....)

3. Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes
Penguji III

(.....)

Malang, September 2021
Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
ITSK RS dr. Soepraoen Malang



Ina Indrati, S.ST., M.Kes

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Fernanda Aprilia Agnes
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. TTL : Malang, 27 April 1994
4. Agama : Kristen Protestan
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat : Perum Griya Permata Alam Blok IC-16,
Karangploso, Malang
7. Pendidikan :
 - TKK Santa Maria 1 Malang (Lulus tahun 2002)
 - SDN Ngijo 1 Karangploso (Lulus tahun 2010)
 - SMPN Negeri 1 Karangploso (Lulus tahun 2008)
 - SMK Ardjuna 2 Malang (Lulus tahun 2014)
 - D3 Kebidanan ITSK Rs. Dr. Soepraoen
(Lulus tahun 2020)
8. Nama Keluarga :
 - Ayah
 - Nama ayah : Alm. Djumain
 - Tempat, tanggal lahir : Malang, 07 Februari 1944
 - Agama : Kristen
 - Kewarganegaraan : Indonesia
 - Pekerjaan : Purnawirawan TNI-AL
 - Ibu
 - Nama Ibu : Alm. Hamidah

Tempat, tanggal lahir : Malang , 03 Desember 1955

Agama : Kristen

Kewarganegaraan : Indonesia

Pekerjaan : -

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

Hormat saya,

Fernanda Aprilia Agnes

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini tanpa suatu halangan apapun. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke I - VI Di Klinik As-yifa Husada Poncokusumo Kabupaten Malang” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan program studi D-IV Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Letkol CKM Arief Efendi, S.MPh, SH, S.Kep., Ners, M.M., M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr Soepraoen Malang
2. Ina Indriati, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang,
3. Rosyidah Alfitri, S.ST., M.PH. selaku penguji I yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga selesai.
4. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga selesai
5. Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II dan penguji III yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga selesai
6. Orangtua dan keluargaku atas cinta, dukungan dan doa yang selalu diberikan sehingga skripsi ini selesai pada waktunya
7. Rekan seangkatan dan pihak-pihak yang terkait dan banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan penulis sebagai penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembacanya.

Malang, 2021

Fernanda Aprilia Agnes

ABSTRAK

Agnes, Fernanda Aprilia. 2021. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari Ke I - VI Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo. Skripsi, Program Studi D-IV Kebidanan Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I : Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes. Pembimbing II : Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes.

Untuk mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas, yang dapat membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat Tujuan peneliti untuk menganalisis pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum primipara hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo dengan jumlah 32 ibu. Sampelnya berjumlah 20 ibu dengan teknik *accidental sampling*. Kelompok kontrol hampir seluruhnya responden dengan proses involusi uterus lambat sejumlah 9 (90%) dan sebagian kecil responden dengan proses involusi uterus cepat sejumlah 1 (10%). Pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya responden dengan proses involusi uterus cepat sejumlah 8 (80%) dan Sebagian kecil responden dengan proses involusi uterus lambat sejumlah 2 (20%). Uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,002<(0,05)$ sehingga H1 diterima. Kesimpulannya adalah ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum primipara hari ke VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo. Disarankan bahwa pelayanan kesehatan khususnya bidan menganjurkan ibu postpartum untuk melakukan senam nifas

Kata Kunci : senam nifas, proses involusi uterus, ibu nifas

ABSTRACT

Agnes, Fernanda Aprilia. 2021. The Effect of Postpartum Gymnastics on the Uterine Involution Process on the Sixth Day Postpartum Primiparous Mother at the As-Syifa Husada Poncokusumo Clinic. Thesis, D-IV Midwifery Study Program, Science Technology and Health Institute, dr. Soepraoen Malang. Supervisor I : Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes. Advisor II : Rifzul Maulina, S.ST., M.Kes.

To speed up the process of uterine involution, one of the recommended exercises is puerperal exercise, which can help return uterine involution faster. The aim of the researcher was to analyze the effect of postpartum exercise on the uterine involution process in primiparous postpartum mothers on the sixth day at As-Syifa Husada Poncokusumo Clinic with a total of 32 mothers. The sample is 20 mothers with accidental sampling technique. The independent variable is postpartum exercise and the dependent variable is uterine involution. Collecting data using observation sheets. The results of this study were obtained from 20 respondents. The control group was almost entirely respondents with a slow uterine involution process of 9 (90%) and a small proportion of respondents with a rapid uterine involution process of 1 (10%). In the treatment group, almost all respondents with a fast uterine involution process were 8 (80%) and a small number of respondents with a slow uterine involution process were 2 (20%). The Chi Square statistical test showed that the value ($p = 0.002$) < (0.05) so that H1 is accepted. The conclusion is that there is an effect of postpartum exercise on the uterine involution process in primiparous postpartum mothers on the sixth day at the As-Syifa Husada Poncokusumo Clinic. It is recommended that health services, especially midwives, recommend postpartum mothers to do postpartum exercises

Key Word : postpartum gymnastics, uterine involution, postpartum mothers

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Nifas	5
------------------------------	---

2.1.1	Pengertian Nifas.....	5
2.1.2	Tahapan Masa Nifas.....	5
2.1.3	Peran dan Tanggung Jawab Bidan Dalam Masa Nifas	6
2.1.4	Kebijakan Program Nasional Masa Nifas	6
2.1.5	Kebutuhan Dasar Nifas.....	8
2.1.6	Masalah Ibu Nifas	9
2.2	Konsep Dasar Senam Nifas	11
2.2.1	Pengertian Senam Nifas	11
2.2.2	Tujuan Senam Nifas.....	11
2.2.3	Manfaat Senam Nifas	11
2.2.4	Syarat Senam Nifas	12
2.2.5	Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas	12
2.2.6	Akibat Jika Senam Nifas Tidak Dilaksanakan.....	12
2.2.7	Cara Melakukan Senam Nifas	13
2.3	Konsep Involusi Uteri	18
2.3.1	Pengertian	18
2.3.2	Proses Involusi Uterus	18
2.3.3	Faktor Involusi Uteri	20
2.3.4	Subinvolusi Uteri	21
2.4	Kerangka Teori.....	23
2.5	Penelitian Relevan	23
2.6	Kerangka Konsep.....	25
2.7	Hipotesis.....	26
 BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	27
3.2	Kerangka Kerja	27

3.3 Populasi dan Sample Penelitian	29
3.4 Identifikasi Variabel	30
3.5 Definisi Operasional Variable Penelitian	30
3.6 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	31
3.7 Pengolahan Data dan Analisa Data	32
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.9 Etika Penulisan	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi	36
4.2 Data Umum	36
4.3 Data Khusus.....	39
4.4 Analisa Data	42
 BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan	43
5.1.1 Pembahasan Data Khusus Pada Kelompok Kontrol.....	43
5.1.2 Pembahasan Data Khusus Pada Kelompok Perlakuan.....	44
5.1.3 Tabulasi Silang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Ibu Postpartum primipara Hari Ke VI Di Klinik As-Syfa Husada Poncokusumo.....	45
5.2 Keterbatasan Penelitian	45
 BAB VI PENUTUP	
6.1 Kesimpulan.....	46
6.2 Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA.....	49

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
2.1	Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)	19
2.2	Penelitian Relevan	23
3.1	Definisi Operasional	31
3.2	Analisa Univariat	34
4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Usia Ibu Nifas Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo	37
4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pendidikan Terakhir Ibu Nifas Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo	38
4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Nifas Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo	39
4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan TFU Pada Kelompok Kontrol Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo	40
4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan TFU Pada Kelompok Perlakuan Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo	40
4.6	Tabulasi Silang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Ibu Postpartum Primipara Hari Ke VI Di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo	41

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Tabel	Halaman
2.1	Hari 1 Senam Nifas	13
2.2	Hari 2 Senam Nifas	14
2.3	Hari 3 Senam Nifas	14
2.4	Hari 4 Senam Nifas	15
2.5	Hari 5 Senam Nifas	16
2.6	Hari 6 Senam Nifas	16
2.7	Hari 7 Senam Nifas	17
2.8	Kerangka Teori.....	23
2.9	Kerangka Konsep.....	25
3.1	Kerangka Kerja	28

DAFTAR LAMPIRAN

No	Daftar Lampiran
----	-----------------

Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Skripsi
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 4	Lembar Penjelasan
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Observasi Pemeriksaan TFU Ibu Postpartum
Lampiran 7	Lembar SOP Pelaksanaan Senam Nifas
Lampiran 8	Lembar Observasi Senam Nifas
Lampiran 9	Mastersheet
Lampiran 10	Lampiran Hasil Uji SPSS Data Umum dan Data Khusus
Lampiran 11	Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang :

% : Persentase

(...) : Tanda kurung

,

.

/

:

?

“

<

>

&

Arti Singkatan :

AKI : Angka Kematian Ibu

Cm : Centimeter

dkk : dan kawan kawan

dr : dokter

IMD : Inisiasi Menyusui Dini

ITSK : Institusi, Teknologi, Sains, dan Kesehatan

Kaprodi : Kepala Program Studi

KEMENKES : Kementrian Kesehatan

Kg : Kilogram

Letkol : Letnan Kolonel

M.Kes : Magister Kesehatan

MM : Magister Managemen
M.PH : *Master of Public Health*
PP : PostPartum
RI : Republik Indonesia
SST : Sarjana Sains Terapan
SOP : Standar Oprasional Prosedur
TFU : Tinggi Fundus Uteri