

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Nifas

2.1.1 Pengertian Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu. Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal, 2016).

2.1.2 Tahapan Masa Nifas

Menurut Kemenkes RI, 2015 Masa nifas dibagi menjadi tiga periode, yaitu:

- a. Periode pasca salin segera (immediate postpartum) 0-24 jam

Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini sering terdapat banyak masalah, misalnya perdarahan karna atonia uteri. Oleh sebab itu, tenaga kesehatan harus dengan teratur melakukan pemeriksaan kontraksi uterus, pengeluaran lochea, tekanan darah dan suhu (Asih dan Risneni, 2016)

- b. Periode pasca salin awal (early post partum) 24 jam – 1 minggu

Pada periode ini tenaga kesehatan memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lochea tidak berbau busuk, tidak ada demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan,

serta ibu dapat menyusui bayinya dengan baik (Asih dan Risneni, 2016)

- c. Periode pasca salin lanjut (late postpartum) 1 minggu – 6 minggu
Pada periode ini tenaga kesehatan tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB (Asih dan Risneni, 2016).

2.1.3 Peran dan Tanggung Jawab Bidan dalam Masa Nifas

Asuhan postpartum merupakan upaya kolaboratif antara orangtua, keluarga, pemberi asuhan yang sudah terlatih atau tradisional, profesi kesehatan dan lain-lain termasuk kepala anggota masyarakat, pembuat kebijakan, perencana kesehatan dan administrator. (Asih dan Risneni, 2016).

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologi
- b. Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat.
- d. Memberikan pelayanan KB.

2.1.4 Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Kunjungan nifas dilakukan minimal 4 kali untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir dan untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah masalah yang terjadi.

- a. 6-8 jam setelah persalinan

- b. 6 hari setelah persalinan
- c. 2 minggu setelah persalinan
- d. 6 minggu setelah persalinan

Asuhan masa nifas berdasarkan waktu kunjungan nifas menurut Asih dan Risneni, 2016 :

- a. Kunjungan I (6-8 jam setelah persalinan)
 - 1) Mencegah perdarahan masa nifas.
 - 2) Mendeteksi dan merawat penyebab perdarahan, rujuk bila perdarahan berlanjut.
 - 3) Pemberian ASI awal, 1 jam setelah Inisiasi Menyusu Dini (IMD) berhasil dilakukan.
 - 4) Melakukan hubungan antara ibu dan bayi.
 - 5) Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermia.
- b. Kunjungan II (6 hari setelah persalinan)
 - 1) Memastikan involusi uteri berjalan normal, uterus berkontraksi fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal dan tidak ada bau menyengat.
 - 2) Menilai adanya tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal.
 - 3) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit dalam menyusui.
 - 4) Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi yaitu perawatan tali pusat, menjaga bayi agar tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari.
- c. Kunjungan III (2 minggu setelah persalinan)

- 1) Memastikan involusi uteri berjalan normal, uterus berkontraksi fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal dan tidak ada bau menyengat.
 - 2) Menilai adanya tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal.
 - 3) Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan dan istirahat.
 - 4) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit dalam menyusui.
 - 5) Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi yaitu perawatan tali pusat, menjaga bayi agar tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari.
- d. Kunjungan IV (6 minggu setelah persalinan)
- 1) Menanyakan pada ibu tentang keluhan dan penyulit yang dialaminya.
 - 2) Memberikan konseling untuk menggunakan KB secara dini.

2.1.5 Kebutuhan Dasar Nifas

a. Nutrisi dan Cairan

Nutrisi dan cairan sangat penting karena berpengaruh pada proses laktasi dan involusi. Makan dengan diet seimbang, tambahan kalori 500- 800 kal/ hari. Makan dengan diet seimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup. Minum sedikitnya 3 liter/ hari, pil zat besi (Fe) diminum untuk menambah zat besi setidaknya selama 40 hari setelah persalinan, Kapsul vitamin A (200.000 IU) agar dapat memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI.

b. Mobilisasi

Segera mungkin membimbing klien keluar dan turun dari tempat tidur, tergantung kepada keadaan klien, namun dianjurkan pada persalinan normal klien dapat melakukan mobilisasi 2 jam post partum. Pada persalinan dengan anestesi miring kanan dan kiri setelah 12 jam, lalu tidur setengah duduk, turun dari tempat tidur setelah 24 jam Mobilisasi pada ibu berdampak positif bagi, ibu merasa lebih sehat dan kuat, Faal usus dan kandung kemih lebih baik, Ibu juga dapat merawat anaknya.

c. Personal Hygiene

Ibu nifas rentan terhadap infeksi, untuk itu personal hygiene harus dijaga, yaitu dengan:

1. Mencuci tangan setiap habis genital hygiene, kebersihan tubuh, pakaian, lingkungan, tempat tidur harus selalu dijaga.
2. Membersihkan daerah genital dengan sabun dan air bersih
3. Mengganti pembalut setiap 6 jam minimal 2 kali sehari
4. Menghindari menyentuh luka perineum
5. Menjaga kebersihan vulva perineum dan anus
6. Tidak menyentuh luka perineum.
7. Memberikan salep, betadine pada luka.

2.1.6 Masalah Ibu Nifas

a. Perdarahan Postpartum

Hilangnya darah 500 ml atau lebih dari organ – organ reproduksi setelah selesainya kala tiga persalinan. Perdarahan postpartum adalah penyebab penting kematian ibu: $\frac{1}{4}$ dari kematian ibu yang disebabkan oleh perdarahan (perdarahan postpartum, plasenta previa, solusio

plasenta, kehamilan ektopik, abortus, dan ruptur uteri). Perdarahan post partum ada kalanya merupakan perdarahan yang hebat dan menakutkan sehingga dalam waktu singkat wanita jatuh ke dalam syok.

b. Infeksi Masa Nifas

Infeksi perineum, vulva, payudara dan vagina, gejala berupa rasa nyeri serta panas pada tempat infeksi dan kadang-kadang perih bila kencing, bengkak pada payudara dan kemerahan, suhu sekitar 38°C dan nadi dibawah 100 per menit.

c. Subinvolusi uteri

Kurangnya kontraksi uterus yang adekuat pada masa nifas dapat menghambat proses involusi uterus menyebabkan subinvolusi rahim, yang dapat mengakibatkan komplikasi. (Astuti, Sri, dkk, 2015: 98)

2.2 Konsep Dasar Senam Nifas

2.2.1 Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat ibu menjalani masa nifas atau (Ida Maryanti, 2019) senam nifas adalah pelatihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Ervina Sby, 2018). Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinue.

2.2.2 Tujuan Senam Nifas

Tujuan senam nifas diantaranya:

- a. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembali rahim ke bentuk semula)
- b. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula
- c. Mencegah komplikasi yang timbul selama menjalani masa nifas
- d. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul serta otot pergerakan
- e. Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil, dan melahirkan, tonus otot pelvis, peregangan otot tungkai bawah
- f. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises

2.2.3 Manfaat Senam Nifas

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal

- b. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan.
- c. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

2.2.4 Syarat Senam Nifas

Senam nifas dapat dilakukan setelah persalinan, tetapi dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan.
- b. Senam ini dilakukan setelah 6 jam persalinan dan dilakukan dirumah sakit atau rumah bersalinan, dan diulang terus dirumah.

2.2.5 Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas

- a. Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.
- b. Pendarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko yang abnormal dapat dihindarkan
- c. Trombosis vena (sembatan vena oleh bekuan darah)
- d. Timbul varises

2.2.6 Akibat Jika Senam Nifas Tidak Dilaksanakan

- a. Kekuatan otot ibu menjadi kurang dan kurang optimal
- b. Ibu postpartum menjadi laindan tidak segar
- c. Produksi ASI kurang lancar
- d. Sering menyebabkan sembelit dan gangguan pada saat kencing
- e. Sikap tubuh ibu kurang baik

2.2.7 Cara Melakukan Senam Nifas

1. Hari pertama

Berbaring dengan lutut di tekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga-iga. Kemudian lakukan pernafasan perlu diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut, lakukan 5-10 kali.



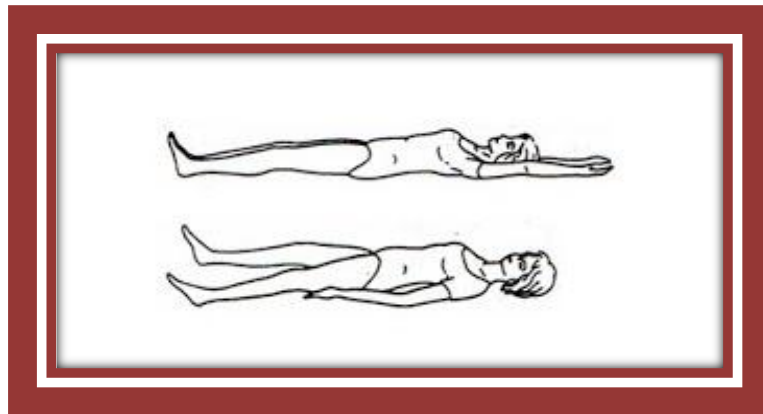
Gambar: 2.1 Hari Pertama Senam Nifas

Rasional :

Setelah melahirkan peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Latihan pernafasan ini ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh.

2. Hari kedua.

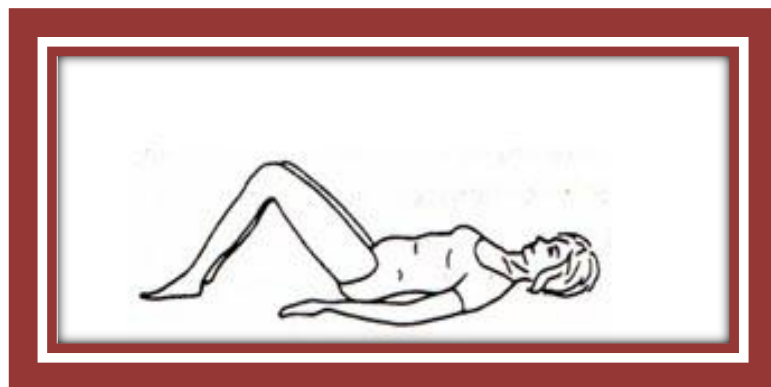
Berbaring telentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh, lakukan 5-10 kali.



Gambar: 2.2 Hari Kedua Senam Nifas

3. Hari ketiga.

Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks. Ulangi 5-10 kali.



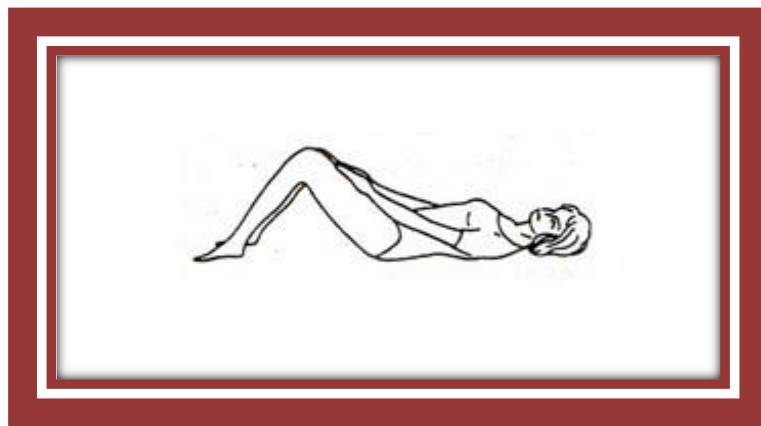
Gambar: 2.3 Hari Ketiga Senam Nifas

Rasional:

Latihan ini ditujukan untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

4. Hari keempat.

Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks. Lakukan 5-10 kali.



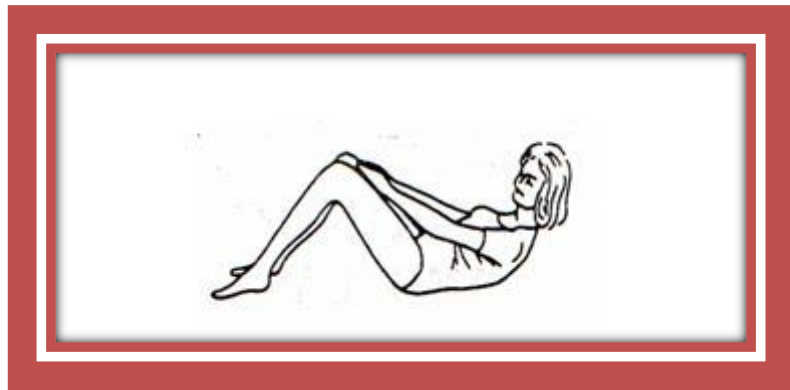
Gambar: 2.4 Hari Keempat Senam Nifas

Rasional:

Latihan ini ditujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.

5. Hari kelima

Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan. Lakukan 5-10 kali.



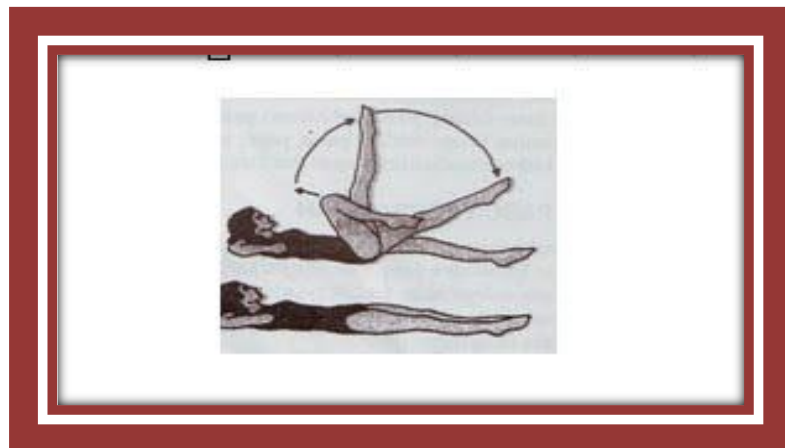
Gambar: 2.5 Hari Kelima Senam Nifas

Rasional:

Latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut dan otot-otot paha.

6. Hari keenam

Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai. Lakukan 5-10 kali.



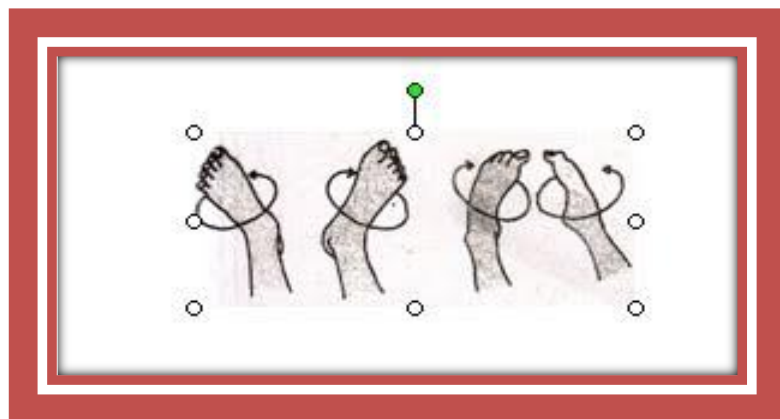
Gambar: 2.6 Hari Keenam Senam Nifas

Rasional:

Latihan ini ditujukan untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyanggah beban yang berat. Selain itu, untuk memperlancar sirkulasi daerah kaki sehingga mengurangi risiko edema kaki.

7. Hari ketujuh

Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.



Gambar: 2.7 Hari Ketujuh Senam Nifas

2.3 Konsep Involusi Uteri

2.3.1 Pengertian

Involusi uteri merupakan pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya, misalnya pengecilan uterus setelah melahirkan. Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali ke bentuk asal (Walyani, 2015).

Involusi adalah pengembalian uterus ke keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah placenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Roito, 2013). Involusi uterus adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi. Selain uterus, vagina, ligament uterus dan otot dasar panggul juga kembali ke keadaan sebelum hamil (Wulandari, 2018).

2.3.2 Proses Involusi Uterus

Menurut Dewi (2012) terdapat beberapa proses dalam involusi uterus, yaitu:

1) Iskemia miometrium

Kontraksi dan retraksi yang terus menerus pada uterus setelah pengeluaran plasenta membuat uterus relatif anemia dan menyebabkan otot menjadi atrofi

2) Autolysis

Autolysis merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. Dapat juga dikatakan sebagai perusakan secara langsung jaringan hipertrofi yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon esterogen dan progesterone

3) Aktifitas otot-otot

Aktifitas otot-otot adalah adanya retraksi dan kontraksi dari otot-otot setelah anak lahir, yang diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah di dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot-otot tersebut menjadi lebih kecil.

4) Efek oksitosin

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterin sehingga menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini berfungsi untuk mengurangi lebar tempat implantasi plasenta sehingga bisa mengurangi terjadinya perdarahan.

Tabel 2.1 Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)

Waktu	TFU	Bobot	Diameter	Serviks
Pada akhir persalinan	Setinggi pusat	900 – 1000 gram	12,5 cm	Lembut /lunak
12 Jam	Sekitar 12 – 13 cm dari atas symphysis atau 1 cm di bawah pusat/sepusat atau 1 jari dibawah pusat.	-	-	-
3 Hari	3 cm dibawah pusat atau 3 jari dibawah pusat, selanjutnya turun 1 cm/hari	-	-	-
Hari ke-7	5-6 cm dari pinggir atas symphysis atau ½ pusat symphysis	450 – 500 gram	7,5 cm	2 cm
Hari ke-14	Tidak teraba	200 gram	5,0 cm	1 cm

Hari ke-40	Normal	60 gram	2,5 cm	Menyempit
------------	--------	---------	--------	-----------

(Sumber: Bahiyatun, 2019)

2.3.3 Faktor involusi uteri

Menurut Hadi (2014) involusi uteri dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah :

1) Umur Ibu

Ibu yang hamil dan melahirkan pada usia 20-35 tahun merupakan masa yang paling ideal untuk terjadinya proses involusi uteri. Hal ini disebabkan karena factor elastisitas dari otot uterus masih baik dan proses regenerasi dari sel alat kandungan sangat bagus pada usia tersebut, sehingga proses involusi uterus berlangsung cepat.

2) Paritas

Ibu dengan paritas satu atau primipara mengalami proses involusi uterus lebih cepat, dibandingkan dengan ibu paritas lebih dari satu atau multipara. Hal ini disebabkan karena proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya akan berkurang. Paritas juga mempengaruhi proses pemulihan uterus pasca persalinan, pada primipara kekuatan kontraksi uterus teraba keras, sedangkan multipara kontraksi dan relakasasi uterus berlangsung lebih lama

3) Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Bayi yang menghisap puting menyebabkan, otot polos yang terdapat pada puting susu menjadi terangsang. Rangsangan tersebut oleh syaraf diteruskan ke otak. Selanjutnya otak memerintah kelenjar hipofise bagian belakang untuk memproduksi oksitosin. Oksitosin yang keluar dan dibawa ke otot polos pada buah dada menyebabkan

keluarnya ASI. Oksitosin tersebut juga mempengaruhi otot polos pada uterus, sehingga uterus akan berkontraksi

4) Mobilisasi dini

Mobilisasi dini dapat mempercepat proses involusi uteri, sebab mobilisasi dini dapat meningkatkan kontraksi dan retraksi otot-otot uterus setelah bayi lahir. Proses kontraksi dan retraksi otot uterus diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang terbuka akibat pelepasan plasenta. Jika kontraksi dan retraksi otot uterus berlangsung terus menerus, hal ini mengakibatkan otot uterus ukurannya menjadi kecil disebabkan karena kekurangan zat-zat yang diperlukan.

5) Senam Nifas

Merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Tujuan senam adalah mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, otot dasar panggul, dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah, membantu memperlancar terjadinya proses involusi uteri.

2.3.4 Subinvolusi uteri

a. Definisi

Subinvolusi uteri adalah proses kembalinya uterus ke ukuran dan bentuk seperti sebelum hamil yang tidak sempurna (Adelle Pillitteri, 2012). Subinvolusi adalah kegagalan uterus untuk mengikuti pola normal involusi, dan keadaan ini merupakan salah satu dari penyebab umum perdarahan pascapartum.

b. Etiologi

Penyebab terjadinya subinvolusi uteri adalah terjadi infeksi pada endometrium; terdapat sisa plasenta dan selaputnya dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat; terdapat bekuan darah; dan mioma uteri.

c. Manifestasi klinis

Biasanya tanda dan gejala subinvolusi tidak tampak sampai kira-kira 4-6 minggu postpartum

- a) Fundus uteri letaknya tetap tinggi didalam abdomen/pelvis dari yang diperkirakan/penurunan fundus uteri lambat dan tonus uterus lembek
- b) Keluaran lochea seringkali gagal berubah dari bentuk rubra ke bentuk serosa lalu kebentuk lochea alba
- c) Lochea bisa tetap dalam bentuk rubra dalam waktu beberapa hari postpartum/lebih dari 2 minggu postpartum
- d) Lochia bisa lebih banyak daripada yang diperkirakan
- e) Leukore dan lochia berbau menyengat, bisa terjadi jika ada infeksi
- f) Pucat, pusing, dan tekanan darah rendah
- g) Bisa terjadi perdarahan post partum dalam jumlah yang banyak (>500 ml)
- h) Nadi lemah, gelisah, letih, ekstremitas dingin

2.4 Penelitian Relevan

Tabel: 2.2 Penelitian Relevan

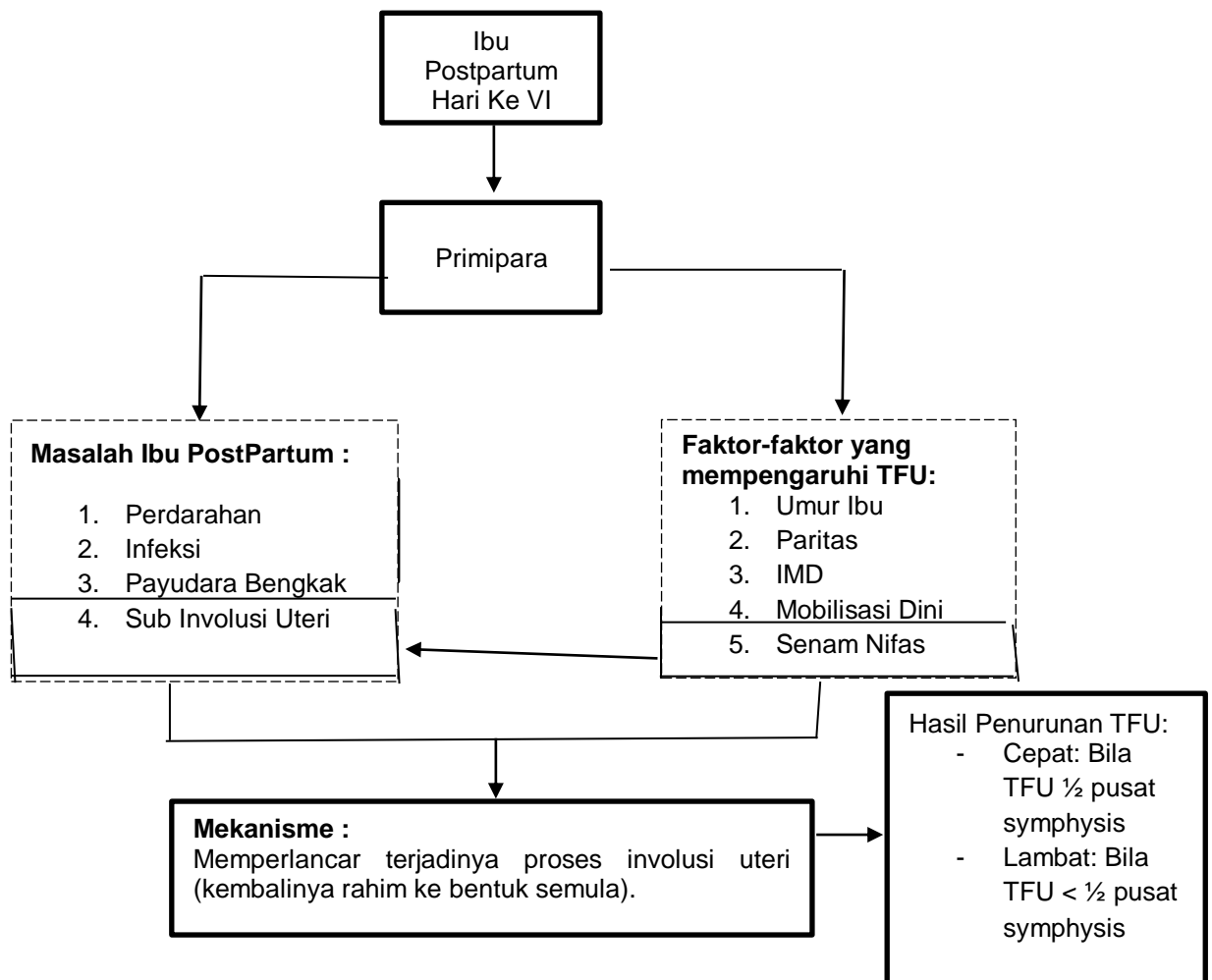
NO	TAHUN	PENGARANG	JUDUL JURNAL	METODE	HASIL
1.	2015	Munayarokh Sri, Winarsih Esti, Handayani	Proses Involusio Uterus pada Ibu yang Melaksanakan dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas di Bidan Praktek Mandiri	Jenis penelitian ini menggunakan analitik komparatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kasus kontrol dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . dengan menggunakan <i>Confidence</i> sampel. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah <i>check list</i> dan metlin sebagai alat untuk mengukur tinggi fundus uteri. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan independent t-test, yang sebelumnya di uji normalitas dengan uji <i>Shapiro Wilk</i> .	Ada perbedaan proses involusio uteri pada ibu yang melaksanakan dan tidak melaksanakan senam nifas.
2.	2017	Andi Elis dan Rohani Mustari	Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>Quansi-Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>Equivalent Control Grup</i> .	Pada penelitian ini ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri.
3.	2014	Nurniati Tianastia Rullynil, Ermawat Lisma Evareny.	Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang	Penelitian ini merupakan studi eksperimental dengan <i>Post Test Only Control Group Design</i> . Alat yang	Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

				<p>digunakan dalam penelitian berupa kaliper pelvimetri. Diberikan perlakuan senam nifas pada kelompok intervensi dan tidak senam nifas pada kelompok kontrol, kemudian dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri hari ke-1, hari ke-3 dan hari ke-6. Data dianalisa menggunakan <i>Uji General Linier Model (GLM)</i>.</p>	<p>Penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi lebih turun dibanding kelompok kontrol.</p>
4.	2020	Ika Nur Saputri, Rahmad Gurusinga, Nurmailani Friska.	Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum	<p>Jenis penelitian ini yang digunakan yaitu <i>quasy eksperiment</i> dengan menggunakan <i>accidental sampling</i>. Pengujiannya dilakukan menggunakan <i>Mann Whitney U</i>.</p>	<p>Terdapat hubungan antara senam nifas dan involusi uteri pada ibu postpartum</p>

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah formulasi atau simplifikasi dari kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian tersebut. Oleh sebab itu, kerangka konsep ini terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel yang satu dengan yang lain. Dengan adanya konsep akan mengarahkan kita untuk menganalisis hasil penelitian. (Notoatmodjo, 2013).

Berdasarkan tinjauan dan tujuan penelitian, maka kerangka konsep dalam penelitian “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Primipara hari ke I - VI di Klinik As-syifa Husada Puncokusumo”. Kerangka konsep dapat dilihat dibawah ini:



Gambar: 2.8 Kerangka Konsep “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke VI”

2.6 Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. (Sugiyono 2013:2)

a. Hipotesis Kerja (H1)

Hipotesis Kerja (H1) adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) yang diteliti. Hasil perhitungan H1 tersebut, akan digunakan sebagai dasar pencarian data penelitian.

Jika : “Ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu post partum primipara hari ke I - VI”.