



**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI  
UTERI PADA IBU POST PARTUM PRIMIGRAVIDA  
DI RSIA SRIKANDI JEMBER**

**SKRIPSI**

oleh  
Andrianti Wulan Pramandari  
NIM 062310101004

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2011**



**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI  
UTERI PADA IBU POST PARTUM PRIMIGRAVIDA  
DI RSIA SRIKANDI JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu  
Keperawatan (S1) dan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh:**

**Andrianti Wulan P  
062310101004**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS JEMBER**

**2011**

## PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember*”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember dan skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapa di sorga, yang telah memberikan semua apa yang saya butuhkan dan selalu mengajarkan kasih. Semoga Ririn tetap setia kepadaMu;
2. Papaku Ari dan mamaku Marianik tercinta, terima kasih atas segalanya papa dan mama berikan padaku, pengorbanan dan kasih sayang yang tak terhingga kurasakan sampai saat ini. Semua itu tak akan pernah aku lupakan;
3. My sista n my brother, Andin dan Titok yang selalu mendoakanku, memotivasiku meskipun kita jauh;
4. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
5. Dr. Sujono Kardis, Sp.Kj sebagai dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi ini berlangsung;
6. Ns. Dini Kurniawati, S.Kep, M.Psi sebagai dosen pembimbing anggota yang selalu memberi motivasi kepada saya di saat saya merasa takut dan bingung;
7. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih S.Kep sebagai dosen pembimbing akademik yang selalu memberi masukan dan kritik untuk kebaikan saya;
8. seluruh keluarga besar angkatan 2006 yang telah memberi warna pada hari-hariku selama menjalani kuliah;
9. seluruh kakak angkatan 2005 dan adik angkatan 2007, 2008, 2009. Terima kasih atas persahabatan yang kalian berikan;
10. Sahabat terbaikku “non” yang memahami kondisi dan sifatku. Terima kasih untuk pembelajaran hidup selama ini;

11. Teman setiakaku Denys, terima kasih atas semua perhatian dan kasih sayang yang kau berikan. Kau telah membukakan mata dan hati ini untuk bisa melihat bahwa dunia memang begitu indah;
12. teman-teman kos AREMASI yang selalu membantu dan memotivasiku secara tak langsung;
13. Teman seperjuanganku tika, rinta, yudi, itang yang selalu menanyakan perkembangan skripsi jika bertemu;
14. Sahabat B5, citra, nuning, adit, ririn, yudi. Terima kasih karena aku bisa mengenal kalian dan berbagi cerita bersama;
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuannya sampai terselesaikannya skripsi ini.

## **MOTTO**

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur (Filipi 4:6)

Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya (Matius 21:22)

Jika kamu menginginkan sesuatu yang belum pernah kamu miliki, Kamu harus bersedia melakukan sesuatu yang belum pernah kamu lakukan  
(Thomas Jefferson)

Syukuri dan nikmati waktu yang ada karena kesempatan yang ada tidak akan datang dua kali  
(Andrianti)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Andrianti Wulan Pramandari

NIM : 062310101004

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “*pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember*” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada institusi mana pun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Januari 2011

Yang menyatakan,

Andrianti Wulan P  
NIM 062310101004

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM PRIMIGRAVIDA DI RSIA SRIKANDI JEMBER**

oleh

Andrianti Wulan P  
NIM 062310101004

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : dr. Sujono Kardis, Sp.Kj

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Dini Kurniawati, S. Kep, M.Psi

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul ”*Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Primigravida di RSIA Srikandi Jember*” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari : Jumat  
tanggal : 28 Januari 2011  
tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan

Tim Penguji  
Ketua,

Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep.  
NIP. 1980011222009122002

Anggota I,

Anggota II,

dr. Sujono Kardis, Sp.Kj.  
NIP 194906101982031001

Ns. Dini Kurniawati, S.Kep, M. Psi  
NIP 198201282008012012

Mengesahkan  
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.Kj.  
NIP 194906101982031001



***The Influence Puerperal Gymnastics On Involution Uterine To Post Partum  
Primigravida In RSIA Srikandi Jember***

**Andrianti Wulan P**

***Nursing Study Program University Of Jember***

**ABSTRACT**

*Nifas is a period after the placenta was born and ends when the means of returning the content of such a state before pregnancy. Reproductive return to pre-pregnancy condition called involution. Involution is the change in the means of both internal and external genitalia which will gradually recover as the state before pregnancy. Involution can be accelerated by the mobilization of one of them with puerperal gymnastics. Puerperal gymnastics is motion exercises after childbirth, so that the muscles that experience stretching during pregnancy and childbirth can return to normal conditions. The purpose of this study is to determine the effect of gymnastics puerperal uterine involution experimental research design with pre-experimental research design comparism static group. Sampling technique used was purposive sampling, so that the sample 15 people, 8 experimental group and 7 control group based on test results using independent t-test p value = 0.001, p value less than alpha (0.05) so that it can be concluded that there was a significant influence on the gymnastics puerperal on uterine involution to post partum primigravida in RSIA Srikandi Jember.*

**Key words:** *puerperal gymnastics, involution uterine*

## RINGKASAN

**Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember;** Andrianti Wulan P, 062310101004; 2011: XVI + 60 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Kembalinya alat reproduksi ke keadaan sebelum hamil disebut involusi. Involusi adalah perubahan alat-alat genitalia baik interna maupun eksterna yang akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Involusi dapat dipercepat dengan mobilisasi salah satunya dengan senam nifas. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri. Desain penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian pre eksperimen static group comparism. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, sehingga didapatkan jumlah sampel 15 orang, 8 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji independen t-tes didapatkan nilai  $p=0,001$ , p value kurang dari alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember.

Kata kunci: senam nifas, involusi uteri

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember”. Penulis menyadari penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Maka penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep, selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam kesempurnaan skripsi ini;
2. dr. Sujono Kardis, Sp.KJ., selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membimbing selama proses pengerjaan dan yang telah memberikan masukan, saran demi kesempurnaan proposal skripsi ini;
3. Ns. Dini Kurniawati S.Kep, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing pembuatan proposal ini;
4. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menjadi mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan;
5. seluruh dosen, staf dan karyawan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan dukungan selama saya melaksanakan studi;
6. direktur dan karyawan di RSIA Srikandi Jember yang telah memberi ijin untuk melakukan penelitian;
7. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Hal ini karena keterbatasan, kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, amin.

Jember, 28 Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PEMBIMBINGAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>4</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>5</b>
1.4.1 Manfaat Bagi peneliti .....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan .....	5
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat .....	5
1.4.4 Manfaat Bagi Institusi Kesehatan .....	6
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1 Konsep Dasar Nifas</b> .....	<b>8</b>
2.1.1 Pengertian Nifas .....	8
2.1.2 Pembagian Masa Nifas .....	8
2.1.3 Perubahan Fisiologis Masa Nifas .....	9
2.1.4 Perawatan Pada Masa Nifas .....	16
<b>2.2 Konsep Senam Nifas</b> .....	<b>19</b>
2.2.1 Pengertian Senam Nifas .....	19
2.2.2 Manfaat Senam Nifas .....	20
2.2.3 Cara dan Metode Senam Nifas .....	21
<b>2.3 Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri</b> .....	<b>29</b>
<b>BAB 3. KERANGKA KONSEP</b> .....	<b>31</b>
<b>3.1 Kerangka Konsep</b> .....	<b>31</b>
<b>3.2 Hipotesis Penelitian</b> .....	<b>32</b>

<b>BAB 4. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
<b>4.1 Desain Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>34</b>
4.2.1 Populasi Penelitian.....	34
4.2.2 Teknik Sampling.....	34
4.2.3 Kriteria Subyek Penelitian.....	34
<b>4.3 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>4.4 Waktu Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>36</b>
<b>4.6 Pengumpulan Data .....</b>	<b>37</b>
4.6.1 Sumber Data .....	37
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data .....	37
4.6.3 Alat Pengumpulan Data .....	38
<b>4.7 Rencana Pengolahan Dan Analisis Data .....</b>	<b>38</b>
4.7.1 <i>Editing</i> .....	38
4.7.2 <i>Coding</i> .....	38
4.7.3 <i>Entry</i> .....	38
4.7.4 <i>Cleaning</i> .....	39
4.7.5 Rencana Analisis Data .....	39
<b>4.8 Etika Penelitian .....</b>	<b>39</b>
4.8.1 <i>Inform Consent</i> .....	39
4.8.2 <i>Anonim</i> .....	40
4.8.3 <i>Confidentially</i> .....	40
4.8.4 Hak untuk bebas dari cedera intrinsik.....	40
 <b>BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	 <b>42</b>
<b>5.1 Hasil .....</b>	<b>43</b>
5.1.1 Karakteristik sampel senam dan tidak senam .....	43
5.1.2 distribusi tinggi fundus uteri pada ibu yang senam dan tidak senam .....	45
5.1.3 Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri .....	46
<b>5.2 Pembahasan.....</b>	<b>47</b>
5.2.1 Involusi uteri pada ibu yang senam .....	47
5.2.2 Involusi uteri pada ibu yang tidak senam .....	48
5.2.3 Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri .....	50
<b>5.3 Keterbatasan Peneliti .....</b>	<b>56</b>
 <b>BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
<b>6.1 Kesimpulan .....</b>	<b>57</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>58</b>
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1 Senam Kaki .....	22
2.2 Senam Mengencangkan Kaki .....	23
2.3 Senam Transversus .....	24
2.4 Senam Mengangkat Panggul .....	25
2.5 Senam Stabilitas Batang Tubuh .....	26
2.6 Senam Stabilitas Batang Tubuh – Menaikkan Lutut.....	27
2.7 Abduksi Paha Dalam Posisi Miring .....	27
2.8 Memutar Lutut .....	28
2.9 Mengencangkan Satu Kaki .....	28
3.1 Kerangka Konsep .....	31
4.1 Pola Static Group Comparison.....	33

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
2.1 Perubahan Normal Uterus .....	10
4.1 Definisi Opeasional .....	36
5.1 Karakteristik ibu yang senam dan tidak senam.....	43
5.2 Tinggi fundus uteri ibu yang senam dan tidak senam .....	45
5.3 Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar *Informed*
- Lampiran 2. Lembar *Consent*
- Lampiran 3. Panduan Pengukuran TFU
- Lampiran 4. SOP Pengukuran TFU
- Lampiran 5. SOP Senam Nifas
- Lampiran 6. Lembar Hasil Pengukuran TFU
- Lampiran 7. Hasil Statistik
- Lampiran 8. Tabel Hasil Pengukuran TFU