

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN  
TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains Terapan



**ANI MU'TAMAROH**

**R1115004**

**PROGRAM STUDI DIV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS  
KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

*commit to user*  
**2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN  
TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS**

Oleh :

**ANI MU'TAMAROH**

**NIM. R1115004**

Telah disetujui untuk diuji di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Progam  
Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret  
Surakarta

**Pada hari JUMAT , tanggal 15 Juli 2016**

Pembimbing Utama



**(Erindra Budi C., S.Kep, Ns., M.Kes)**

**NIP. 197802202005011001**

Pembimbing Pendamping



**(Angesti Nugraheni, S.ST.,M.Kes)**

**NIK. 1988081420130201**

**HALAMAN PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri**

**Pada Ibu Nifas**

**Oleh :**

**Ani Mu'tamaroh**

**R1115004**

Telah dipertahankan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret Surakarta

**Pada hari Senin , Tanggal 1 Agustus 2016**

**Ketua Penguji**

**Nama : Mujahidatul M, S.Kep. Ns., M.Si. Med**

**NIP : 198208212005012001**

**Sekretaris**

**Nama : Ika Sumiyarsi S, S.SiT., M.Kes.**

**NIP : 1981071720230201**

**Anggota 1**

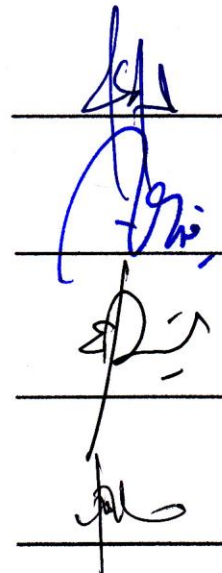
**Nama : Erindra Budi C., S.Kep. Ns., M.Kes**

**NIP : 197802202005011001**

**Anggota 2**

**Nama : Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes.**

**NIP : 1988081420130201**



**Surakarta, 1 Agustus 2016**

**Kepala Program Studi**



**(Sri Mulyani, S.Kep.Ns., M.Kes)**  
**NIP. 19670214 199303 2 001**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ani Mu'tamaroh  
NIM : R1115004  
Judul KTI : Pengaruh Senam Mifas Terhadap Penurunan  
Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Mifas

Program Studi : Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran UNS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun adalah benar karya saya. Saya bertanggung jawab secara penuh apabila dikemudian hari terdapat tuntutan yang meragukan keaslian Karya Tulis Ilmiah yang saya susun. Dan apabila terbukti benar saya melakukan plagiatisme (praktik penjiplakan), maka saya siap menerima seluruh konsekuensi termasuk pencabutan status saya sebagai mahasiswa dan atau pembatalan ijazah oleh institusi apabila terdapat tuntutan yang dapat mengakibatkan rusaknya nama institusi di masyarakat.

Demikian surat keterangan ini saya buat tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, ..... 27 Juli 2016 .....

Penulis,

  
(..... Ani Mu'tamaroh .....)  
Nama jelas dan tanda tangan

## ABSTRAK

**Ani Mu'tamaroh. R1115004. 2016. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas. Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.**

**Latar Belakang:** Senam nifas merupakan salah satu asuhan pada masa nifas yang dilakukan untuk mengembalikan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa hamil dan persalinan, yaitu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri serta mencegah subinvolusi dan komplikasi perdarahan lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental*. Populasi adalah semua ibu yang melahirkan di BPS Sri Lumintu Surakarta pada bulan Februari - Maret 2016. Besar sampel dalam penelitian adalah 30 responden, yang diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok, 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Cara pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan pengukuran tinggi fundus uteri menggunakan pita ukur. Teknik analisis data menggunakan Uji *Independent sample t-test*.

**Hasil:** Rerata fundus uteri pada kelompok eksperimen sebesar 4,09, sedangkan rerata tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol sebesar 5,86. Hasil uji *Independent Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan tinggi fundus uteri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Simpulan:** Terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

---

**Kata Kunci** : Senam nifas, penurunan tinggi fundus uteri



## ABSTRACT

Ani Mu'tamaroh. R1115004. **Effect of Puerperal Gymnastics on Uterine Fundal Height Drop of Postpartum Mothers.** The Study Program of Diploma IV in Midwife Educator, the Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta 2016.

**Background:** Puerperal gymnastics is one of the postpartum midwifery cares, which is held to restore the changes taking place during the pregnancy and delivery, namely: accelerating the uterine fundal height and to prevent the sub-involution and the advanced bleeding complications. The objective of this research is to investigate the effect of puerperal gymnastics on the uterine fundal height drop of the postpartum mothers.

**Method:** This research used the quasi experimental research method. Its population was all of the mothers gave births at Sri Lumintu Private Midwifery Practice of Surakarta from February to March 2016. The samples of research consisted of 30 respondents and were determined by using the quota sampling technique. They were divided into two groups, 15 in the experimental group and the rest 15 in the control group. The data of research were collected through observation sheet and documentation of the uterine fundal height through the measurement with a metric-based measurement tape. They were analyzed by using the independent sample t-test.

**Result:** The average score of the uterine fundal height of the experimental group was 4.09 whereas that the control group was 5.86. The result the independent sample t-test shows that the significance value of p was 0.000, which was less than 0.05, meaning that there was a difference of uterine fundal height between the experimental group and the control group.

**Conclusion:** The puerperal gymnastics had an effect on the uterine fundal height drop of the postpartum mothers.

---

**Keywords:** Puerperal gymnastics, uterine fundal height drop

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas" untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan di jurusan DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengalami banyak hambatan karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Namun, berkat bimbingan dan bantuan serta pengarahan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Sri Mulyani, S.Kep.Ns., M.Kes., Kepala Program Studi dan Ketua Tim Karya Tulis Ilmiah DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Erindra Budi C., S.Kep. Ns., M.Kes., selaku pembimbing utama atas segala petunjuk, bimbingan, motivasi, dan saran bagi penulis.
3. Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing pendamping atas segala petunjuk, bimbingan, motivasi, dan saran bagi penulis.
4. Mujahidatul M, S.Kep. Ns., M.Si. Med., selaku ketua penguji atas segala petunjuk dan saran bagi penulis.
5. Ika Sumiyarsi S, S.SiT., M.Kes., selaku sekretaris penguji atas segala petunjuk dan saran bagi penulis.
6. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Sri Lumintu, SST, selaku pemilik BPM Sri Lumintu dan asisten yang telah memberikan ijin penelitian demi penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh ibu nifas yang telah menerima dan dengan antusias bersedia menjadi responden dalam penelitian.
9. Keluarga tercinta atas doa, dukungan dan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Teman-teman mahasiswa DIV Bidan Pendidik angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
11. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Juli 2016

*commit to user*

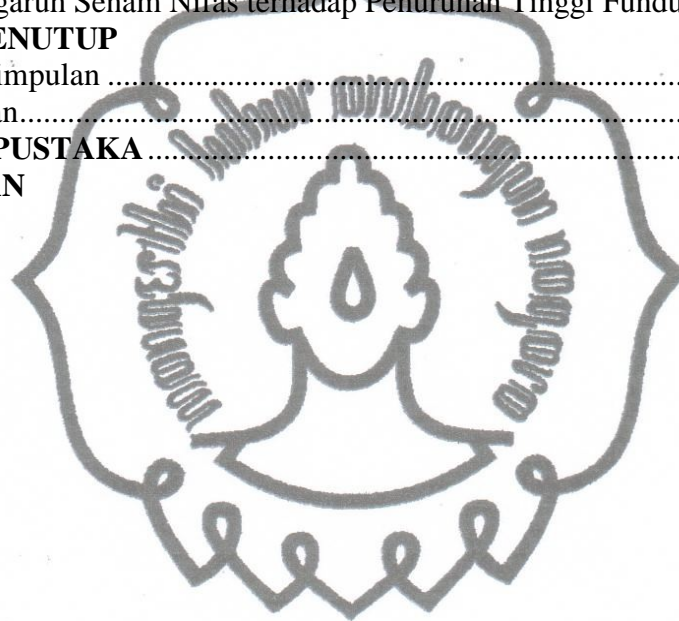
Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel .....	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Senam Nifas.....	6
a. Pengertian nifas.....	7
b. Pengertian Senam Nifas.....	7
c. Tujuan Senam Nifas.....	8
d. Manfaat Senam Nifas.....	9
e. Kontra Indikasi Senam Nifas.....	9
f. Waktu Dilakukan Senam Nifas.....	9
g. Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas .....	9
h. Pelaksanaan Senam Nifas .....	10
i. Persiapan Senam Nifas .....	12
2. Penurunan Tinggi Fundus Uteri .....	13
3. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri .....	17
B. Kerangka Konsep .....	19
C. Hipotesis.....	19
<b>BAB III Metode Penelitian</b>	
A. Desain Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	21
D. Kriteria Restriksi .....	22
E. Variabel Penelitian .....	23
F. Definisi Operasional Variabel .....	23
G. Alur Penelitian .....	24



H. Instrumen Penelitian.....	26
I. Metode Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Univariat.....	32
B. Analisis Bivariat.....	34
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Tinggi Fundus Uteri Awal pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	40
B. Tinggi Fundus Uteri Pada Kelompok Eksperimen .....	40
C. Tinggi Fundus Uteri Pada Kelompok Kontrol.....	43
D. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri... 46	
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan-perubahan normal pada uterus .....	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	24
Tabel 4.1 Data Frekuensi Karakteristik Responden.....	33
Tabel 4.2 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	35
Tabel 4.3 Uji Kesamaan TFU Awal Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	36
Tabel 4.4 Uji <i>paired sample t-test</i> Kelompok Eksperimen.....	36
Tabel 4.5 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> pada Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 4.6 Uji <i>Independent sample t-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	38



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas.....	19
Gambar 3.1 Bentuk Rancangan Penelitian.....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Satuan Acara Pelaksanaan Senam Nifas
- Lampiran 6 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Hasil Pengambilan Data Pada Kelompok Eksperimen
- Lampiran 8 Hasil Pengambilan Data Pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas Data *pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 10 Hasil Uji *independent t-test* pada data *pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen
- Lampiran 12 Hasil Uji *paired sample t-test* Data Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Diberikan Perlakuan Senam Nifas
- Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol
- Lampiran 14 Hasil Uji *Paired Sample T-test* Data Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest* Tanpa Diberi Perlakuan Senam Nifas
- Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas Data *posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 16 Hasil Uji *independent t-test* pada data *posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol
- Lampiran 17 Jadwal Penelitian
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi
- Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian