

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**HUBUNGAN ANTARA SENAM NIFAS DENGAN INVOLUSI UTERI**  
**PADA IBU NIFAS HARI KE 14 DI BPS MU'AROFAH**  
**SURABAYA**



**OLEH :**

**RIANA**  
**08.630.048**

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**2011**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**HUBUNGAN ANTARA SENAM NIFAS DENGAN INVOLUSI UTERI**  
**PADA IBU NIFAS HARI KE 14 DI BPS MU'AROFAH**  
**SURABAYA**

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan**  
**Pada Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Universitas Muhammadiyah Surabaya**



**OLEH :**

**RIANA**  
**08.630.048**

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**  
**2011**

## **PERNYATAAN**

**Saya bersumpah bahwa tugas akhir saya ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.**

**Surabaya, Juli 2011**

**Yang Menyatakan,**

**Riana**

**NIM. 08.630.048**

## **PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya,  
sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Karya Tulis Ilmiah pada  
Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, Juli 2011

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Nurul Fitri H,SKM.M.Kes**

**Lusi Wahyuni, SST. M.Kes**

Mengetahui,

Ketua Program Studi

**Supatmi, S.Kep., Ns., M. Kes**

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan didepan tim penguji Ujian Sidang  
Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada tanggal, Juli 2011

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : dr. H. Sukadiono, MM

(.....)

Anggota : Nurul Fitri H, SKM.M.Kes

(.....)

Anggota : Lusi Wahyuni, SST.M.Kes

(.....)

Mengesahkan,

Dekan

**dr. H. Sukadiono, MM**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, taufiq dan hidayahnya sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan judul **“Hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14 di BPS Mu'arofah Surabaya”**.

Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri. Dengan sampel yang dipilih adalah di BPS Mu'arofah Surabaya. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini belum sempurna, oleh karena itu saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata penulis berharap semoga karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pihak yang membutuhkan.

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Surabaya, Juli 2011

Penulis

## *MOTTO*

*Setiap orang bisa tampil dan berkarya, namun tanpa Ketekunan, Kegigihan Dan Kesabaran kebanyakan tak dapat bertahan melewati terpa'an. Mereka yang berhasil seyogyanya rendah hati, sebab beratnya tantangan dalam perjalanan pastilah mengajarkan hal-hal tentang Kemanusia'an Dan Kebesaran Allah SWT...*

*Hidup penuh pilihan, apa yang gm lakukan sekarang akan menentukan masa depanmu. Pilihlah yang membuatmu jadi pribadi yang lebih baik...*

*Tegap langkahmu dalam menghadapi kerasnya kehidupan tidaklah cukup tanpa disertai tegapnya Iman...*

*By : Rey\_Mdf'11*

## *Persembahan*

*Akhirnya terselesaikan juga Karya Tulis ini, segala unek-unek, rasa capek, marah, sebel, ngantuk, haus, lapar semua kelar sudah. Tinggal Happy Ending nich sekarang.....*

*Kupersembahkan Karya Tulis Ismiah ini sebagai wujud rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesabaran serta kemudahan sehingga tercapai apa yang aq cita-citakan dan aq impikan selama ini.*

*Kepada IBUNDA tercinta yang sudah melahirkan dan membesarkanku sampai sedewasa ini, yang selalu menjadi cahaya terang dalam hidupq, yang telah mendidik dan mengarahkan ANANDA semua itu tak kan tergantikan oleh apapun jua.*

*Buat semua kakak-kakakq (Muslih, Munib, Ali, Inggar) yang memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, motivasi yang tulus dan selalu mendo'akanq setiap saat, selalu memberikan semua kebutuhan yang adek minta hingga detik ini meskipun tanpa didampingi sesosok ayah, terima kasih.*



*Kupersembahkan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai bukti bahwa engkau telah memberikan sesuatu yang berharga yang tak mungkin bisa tergantikan oleh apapun jua.*

*Special buat seseorang yang aq sayang, yang tiada bosan memberikan support untuk menyelesaikan Karya Tulis ini dan agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik..*

*Buat sahabat-sahabatq yang cantik N' cute terima kasih buat kebersamaannya selama 3 tahun ini.. Wee all The Best My Friends ... ^\_^*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2011 dengan judul penelitian “ *Hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14 di Bps Mu’arofah, Surabaya*”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk diperkenankan, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Zainuddin Maliki, M.Si., Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. dr.H.Sukadiono, MM., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Supatmi, S.Kep.Ns.M.kes., Selaku Ketua Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Nurul Fitri H,SKM, M.Kes, Selaku Pembimbing I Karya Tulis Ilmiah ini yang telah membimbing sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Lusi Wahyuni S.ST, M.Kes, Selaku Pembimbing II Karya Tulis Ilmiah yang telah membimbing dan membantu penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bidan Mu’arofah Amd.Keb, selaku pembimbing BPS yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

7. Segenap dosen dan karyawan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan motivasi pada peneliti selama di bangku kuliah.
8. Orang tua beserta keluarga (Muslih, Munib, Ali, Inggar) yang memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, motivasi yang tulus dan selalu mendo'akanku setiap saat, selalu memberikan semua kebutuhan yang aku minta hingga detik ini meskipun tanpa didampingi sesosok ayah, terima kasih, akan aku banggakan namamu dan akan ku berikan yang terbaik untukmu dengan hasil kesuksesanku.
9. Teman-teman mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, terima kasih atas support, do'a dan semua informasi yang diberikan kepada saya dan terima kasih juga karna telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Responden yang bersedia meluangkan waktu untuk mengisi lembar kuesioner sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Akhir kata semoga Karya Tulis yang sederhana ini, dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Ilmu Kebidanan.

Surabaya, Juli 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam .....	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Motto.....	vi
Persembahan .....	vii
Ucapan terima Kasih.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel .....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
Abstrak .....	xvii
Abstrack .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat bagi peneliti.....	5
1.4.2 Manfaat bagi klien.....	5
1.4.3 Manfaat bagi ilmu / profesi.....	5
1.4.4 Manfaat bagi Institusi.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Dasar Nifas (puerperium) .....	6
2.1.1 Pengertian Nifas .....	6
2.1.2 Tahapan Masa Nifas.....	6
2.1.3 Perawatan Masa nifas Normal	

	menurut Sarwono (2002).....	7
2.1.4	Kebiasaan Yang Tidak Bermanfaat Bahkan Dapat Membahayakan .....	11
2.1.5	Infeksi Masa Nifas .....	12
2.2	Konsep Dasar Senam Nifas.....	13
2.2.1	Pengertian Senam Nifas .....	13
2.2.2	Alasan senam nifas.....	14
2.2.3	Manfaat senam nifas .....	14
2.2.4	Waktu dan Metode Senam Nifas.....	14
2.2.5	Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas .....	17
2.2.6	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prilaku Dalam Menghadapi Senam Nifas.....	17
2.3	Konsep Dasar Involusi Uteri.....	20
2.3.1	Pengertian Involusi Uteri .....	20
2.3.2	Perubahan Yang Normal dan Bahkan Harus Terjadi Selama Masa Nifas.....	21
2.3.3	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uteri.....	24
2.3.4	Komplikasi Involusi Uteri.....	26
2.4	Kerangka Konseptual .....	27
2.5	Hipotesis.....	28
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Kerangka Kerja .....	30
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling.....	31
3.3.1	Populasi .....	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.3.3	Sampling .....	32
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	33
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	33
3.4.2	Definisi Operasioanl.....	33
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa data.....	37
3.5.1	Pengumpulan Data .....	37

3.5.2	Analisa Data .....	38
3.6	Etika Penelitian .....	41
3.6.1	Inform Consent .....	41
3.6.2	Tanpa Nama (Anonimity) .....	41
3.6.3	Kerahasiaan (Confidentiality) .....	41
3.7	Keterbatasan .....	41
3.7.1	Instrument .....	41
3.7.2	Sampling Desain .....	42
3.7.3	Faktor Flexibility .....	42
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	43
4.1.1	Data Umum .....	44
4.1.2	Data Khusus .....	46
4.2	Pembahasan .....	48
4.2.1	Kriteria Senam Nifas .....	48
4.2.2	Involusi Uteri .....	49
4.2.3	Hubungan Antara Senam Nifas dengan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas .....	51
<b>BAB 5</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1	Simpulan .....	53
5.2	Saran .....	53

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1	Karakteristik ibu nifas berdasarkan Usia di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 .....	44
Tabel 4.2	Karakteristik ibu nifas berdasarkan pendidikan di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 .....	45
Tabel 4.3	Karakteristik ibu nifas berdasarkan pekerjaan di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 .....	46
Tabel 4.4	Karakteristik ibu nifas berdasarkan paritas / jumlah anak pada ibu nifas di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 .....	46
Tabel 4.5	Karakteristik ibu nifas berdasarkan senam nifas di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 .....	47
Tabel 4.6	Karakteristik ibu nifas berdasarkan involusi uteri pada ibu nifas di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 .....	48
Tabel 4.7	Hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14 di BPS Mu'arofah Surabaya pada tahun 2011 ....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4	Kerangka konseptual Hubungan antara Senam Nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14.....	27
Gambar 3.2	Kerangka kerja Hubungan antara Senam Nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14.....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan ijin pengambilan data penelitian
Lampiran 2	Lembar Surat balasan penelitian
Lampiran 3	Lembar Permohonan menjadi responden
Lampiran 4	Lembar Kesediaan menjadi responden
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Hubungan antara Senam Nifas dengan Involusi Uteri
Lampiran 6	Lembar Observasi Involusi Uteri
Lampiran 7	Hasil Tabulasi Data Umum
Lampiran 8	Hasil Rekapitulasi Senam Nifas
Lampiran 9	Hasil Rekapitulasi Involusi Uteri
Lampiran 10	Hasil SPSS
Lampiran 11	Lembar konsultasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S (1998). *Pengantar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rhineka Cipta. Jakarta, hal: 248
- Bambang W., dr. SpOG. (2009). Masa Nifas. [www.um-Jakarta.com](http://www.um-Jakarta.com) 21 April 2011
- Bennet VR Brown I.K, (1993). *Text Book For Midwives*. ED London.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Hanifa (1999). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Hidayat, A Azis, Alimul. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books Publishing. Surabaya
- Manuaba. I.B.G (1999). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan, hal: 158-160
- .(2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Mochtar. R (1998). *Sinopsis Obstetric, Obstetric Operatif, Obstetric Sosial*. Edisi 2, Jakarta: EGC, hal: 119-120
- .(1998). *Sinopsis Obstetric*. Edisi 2, Jakarta: EGC.
- Morison, M.J. (2004). *Seri Pedoman Praktis Menejemen Luka*. Alih bahasa. Tyasmono, Jakarta : EGC, hal: 200-218.
- Notoatmodjo.S (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rhineka Cipta, hal: 145-150.
- Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- . 2000. *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Sagung Set.
- Purnomo, W (2002). Hand Out dan bahan kuliah: *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Prodi Kebidanan Sutomo Polteknik Kesehatan Surabaya.
- Rahmawati (2009). *Pengaruh Mobilisasi Terhadap Involusi*. [www.kumpulan karya tulis ilmiah kebidanan.com](http://www.kumpulan karya tulis ilmiah kebidanan.com) 25 maret 2011.
- Redeer, JS. (1997). *Maternity Nursing Eighteenth Edition*. Lippincott Philadelphia
- Saleha Siti (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Makasar

- Sari, E. S. K, (2006), *Hubungan Mobilisasi Dini dengan Percepatan Involusi di RS. DR. Soetomo Surabaya*. Poltekes Surabaya: KTI.
- Sarwono, (2001). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- . (2002) *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- . (2007) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Sudarman, (2003). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Supriasa. I, dkk (2002). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: EGC, hal: 94, 99, 295.
- Syaifuddin, Abdul Bari., (2006). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Taylor, et all (1997). *Fundamental of Nursing*. Thith Edition, USA: W.B. Saunders Company, hal: 426, 432, 434, 435, 437.
- Wiknjosastro, Hanifa, (2006). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.