

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP *INVOLUSI UTERUS*  
PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KULISUSU KABUPATEN BUTON UTARA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan**

**Disusun  
Oleh**

**WA ODE ENDANG EXTARINA  
P00312018047**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI D-IV  
2019**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## SKRIPSI

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS  
PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KULISUSU KABUPATEN BUTON UTARA

Diajukan Oleh:

WA ODE ENDANG EXTAURINA  
P00312018047

Telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi  
dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari  
Jurusan Kebidanan

Kendari, 22 Agustus 2019

Pembimbing I

Arsulfa, S Si.T.M.Keb

NIP. 19740101 199212 2 001

Pembimbing II

Melania Asi, S.Si.T.M.Kes

NIP. 19720531 199202 2 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kendari

Sultina Sarita, SKM, M.Kes

NIP. 19680602 199203 2 003

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KULISUSU KABUPATEN BUTON UTARA

Diajukan Oleh:

WA ODE ENDANG EXTARINA  
P00312018047

Skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari Jurusan Kebidanan dilaksanakan pada Tanggal 22 Agustus 2019

1. Hj. Sitti Zaenab, SKM, SST, M.Keb



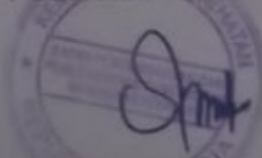
2. Andi Malahayati N,S.Si.T,M.Kes

3. Yustiari, SST,M.Kes

4. Arsulfa, S Si.T.M.Keb

5. Melania Asi, S.Si.T,M.Kes

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Kendari



Sultina Sarita, SKM, M.Kes  
NIP. 19680602 199203 2 003

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KULISUSU TAHUN 2019.**

Dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari, sejauh yang saya ketahui skripsi ini bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan Gelar Kesarjanaan Dilingkungan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari maupun diperguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali yang bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

KENDARI, 22 AGUSTUS 2019

WA ODE ENDANG EXTAURINA  
P00312018047

## BIODATA



### A. IdentitasDiri

1. Nama :**Wa Ode EndangExtaurina**
2. Tempat, Tanggal Lahir : Lipu, 07 September 1994
3. JenisKelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Suku/Bangsa : Buton/ Indonesia
6. Alamat : Jalan Laode Gure Kabupaten Buton Utara

### B. RiwayatPendidikan

1. SD Negeri 19 Kulisusu tamat tahun 2007
2. SMP Negeri 6 Kulisusu tamat tahun 2010
3. SMA Negeri 1 Kulisusu tamat tahun 2013
4. Akbid Etika Avicenna Kendari tamat tahun 2017
5. Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan Prodi DIV Kebidanan Tahun 2018 sampai sekarang

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang merupakan salah satu syarat dalam proses menyelesaikan pendidikan alihjenjang Diploma-IV Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kendari dengan judul "Pengaruh Senam Nifas Terhadap *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara".

Penulis sepenuhnya menyadari begitu banyak kesulitan dan hambatan yang di temukan, namun penulis tetap berusaha semaksimal mungkin dan semua berkat adanya dukungan dan bimbingan dari Ibu Arsulfa, S.Si.T, M.Keb selaku pembimbing I dan Ibu Melania Asi, S.Si.T,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan saran perbaikan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Askrening,SKM,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kendari.
2. Ibu Sultina Sarita, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari
3. Ibu Hasmia Naningsi, S.ST, M.Keb selaku Ketua Prodi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari
4. Hj. Sitti Zaenab, SKM, SST, M.Keb selaku Penguji I, Andi Malahayati N,S.Si.T,M.Kes selaku Penguji II dan Yustiari, SST,M.Kes selaku Penguji III yang telah memberikan saran perbaikan.

5. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan pendidikan Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan yang telah banyak membimbing dan membagi ilmu selama penulis mengikuti proses belajar dibangku kuliahbeserta seluruh staf pegawai yang telah banyak membantu.
6. Teristimewa untuk kedua orang tuaku, saudaraku, serta keluargaku yang selalu mendoakan, mendukung, memberikan bantuan, motivasi serta kasih sayang yang begitu besar semoga kita semua selalu dalam lindungan-Nya.
7. Seluruh rekan-rekan seperjuangan di Politeknik Kesehatan Kendari Prodi D-IV Kebidanan angkatan 2018 khususnya teman-teman Alih Jenjang Terima kasih sudah mau berbagi semangat dan atas segala dukungan serta kebersamaan kita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik isi, bahasa maupun materi yang ada di dalamnya. Akhirnya, penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada pihak yang telah membantu penulis selama ini, semoga penelitian ini dapat berguna bagi berbagai pihak di bidang kesehatan khususnya kebidanan. Amin.

Kendari, Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRISPI.....	iv
BIODATA .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACK .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka.....	7
B. Landasan Teori.....	37
C. Kerangka Teori.....	38
D. Kerangka Konsep.....	39
E. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	41



D. Variabel Penelitian.....	43
E. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Jenis dan Sumber Data.....	44
H. Alur Penelitian.....	45
I. Pengolahan, Analisa dan Penyajian Data.....	46
J. Etika Penelitian.....	48
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian.....	50
C. Pembahasan.....	55
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Tinggi Fundus <i>Uterus</i> , Berat <i>Uterus</i> dan Diameter <i>Uterus</i> Menurut Masa	10
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2019	50
Tabel 3.	Distribusi Keadaan <i>Involusi Uterus</i> pada Ibu Nifas Yang Melakukan Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2019	51
Tabel 4.	Distribusi Keadaan <i>Involusi Uterus</i> pada Ibu Nifas Yang Tidak Melakukan Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2019	52
Tabel 5.	Pengaruh Senam Nifas Terhadap <i>Involusi Uterus</i> pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2019	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Senam Hari Pertama.....	21
Gambar 2. Gerakan Senam Hari Kedua.....	21
Gambar 3. Gerakan Senam Hari Ketiga.....	22
Gambar 4. Gerakan Senam Hari Keempat.....	22
Gambar 5. Gerakan Senam Hari Kelima.....	22
Gambar 6. Gerakan Senam Hari Keenam.....	23
Gambar 7. Gerakan Senam Hari Ketujuh.....	23
Gambar 8. Gerakan Senam Hari Kedelapan.....	24
Gambar 9. Gerakan Senam Hari Kesembilan.....	24
Gambar 10. Gerakan Senam Hari Kesepuluh.....	25
Gambar 11. Gerakan Senam Hari Kesebelas.....	25
Gambar 12. Gerakan Senam Hari Keduabelas.....	26
Gambar 13. Gerakan Senam Hari Ketigabelas.....	26
Gambar 14. Kerangka Teori.....	38
Gambar 15. Kerangka Konsep Penelitian.....	39
Gambar 16. BaganDesainPenelitian <i>Static Group Comparison</i> <i>Design</i> .....	40
Gambar 17. Kerangka Alur Penelitian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permintaan Menjadi Responden

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Lampiran 4. Pelaksanaan

Lampiran 5. Master Tabel Penelitian

Lampiran 6. Analisis SPSS (Karakteristik Responden, Analisis Univariat dan Bivariat)

Lampiran 7. Surat Izin Pengambilan Data Awal

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Lampiran 9. Surat Badan Penelitian Dan Pengembangan (BALITBANG)

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 11. Surat Bebas Pustaka

Lampiran 12. Dokumentasi

## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KULISUSU KABUPATEN BUTON UTARA

Wa Ode Endang Extaurina<sup>1</sup>Arsulfa<sup>2</sup>Melania Asi<sup>2</sup>

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian *pra eksperimen* dengan menggunakan desain *perbandingan kelompok statis (Static Group Comparison)*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 Mei- 3 Agustus 2019. Populasi berjumlah 78 orang, sampel 30 orang diambil secara *accidental sampling*. Analisis Uji *Wilcoxon*

**Hasil Penelitian:** Keadaan *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas yang melakukan Senam Nifas pada pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-0 (setelah 12 jam) rata-rata 12,5 cm, pada hari ke 1 rata-rata 11,3 cm, pada hari ke 2 rata-rata 9,8 cm, pada hari ke 3 rata-rata 8,2 cm dan pada hari ke 4 rata-rata 6,5 cm. Keadaan *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas Yang Tidak Melakukan Senam Nifas pada pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-0 (setelah 12 jam) rata-rata 12,7 cm, pada hari ke 1 rata-rata 12,2 cm, pada hari ke 2 rata-rata 11,2 cm, pada hari ke 3 rata-rata 10,3 cm dan pada hari ke 4 rata-rata 9,0 cm. Ada pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara dengan  $p=0,000$ , senam nifas akan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri

**Kesimpulan dan Saran:**

Senam nifas dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri sebagai pengukuran *Involusi Uterus*, oleh sebab itu memasukkan program memberikan penyuluhan tentang senam nifas untuk meningkatkan pelayanan khususnya pelaksanaan senam nifas

Kata Kunci: *Involusi Uterus, Senam Nifas*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari

## ABSTRACT

### INFLUENCE OF UTERUS PATIENTS IN THE PROTECTION MOTHER IN THE PUSKESMAS WORKING AREA KULISUSU DISTRICT, NORTH BUTON

Wa Ode Endang Extaurina<sup>1</sup> Arsulfa<sup>2</sup> Melania Asi <sup>2</sup>

**Research Objectives:** To determine the effect of puerperal exercise on uterine involution in postpartum mothers in the working area of the Kulisusu Health Center in North Buton

**Research Methods:** This type of pre-experimental research uses a static group comparison design (Static Group Comparison). This research was conducted on May 23-August 3 2019. The population was 78 people, a sample of 30 people was taken by accidental sampling. Wilcoxon Test Analysis

**Results:** Uterine Involution in Postpartum Mothers who performed Puerperal Gymnastics on the measurement of uterine fundus height on day 0 (after 12 hours) an average of 12.5 cm, on the first day an average of 11.3 cm, on the day second average 9.8 cm, on the 3rd day an average of 8.2 cm and on the 4th day an average of 6.5 cm. Uterine Involution Situation in Postpartum Mothers Who Didn't Perform Postpartum Gymnastics on the measurement of uterine fundus height on day 0 (after 12 hours) averaging 12.7 cm, on day 1 averaging 12.2 cm, on day 2 an average of 11.2 cm, on the 3rd day an average of 10.3 cm and on the 4th day an average of 9.0 cm. There is an effect of puerperal exercise on uterine involution in puerperal mothers in the working area of the Kulisusu Health Center in North Buton District with  $p = 0,000$ , puerperal gymnastics will accelerate the decline in the height of the uterine fundus

**Conclusions and suggestions:**

The puerperal gymnastics can accelerate the decline in the height of the fundus as a measurement of uterine infusion, therefore it includes a program providing counseling about puerperal gymnastics to improve services, especially the implementation of puerperal gymnastics

**Keywords:** Uterine Involution, Postpartum Gymnastics

1 Student D-IV Study Program Midwifery Poltekkes Kemenkes Kendari

2 Lecturer at the Department of Midwifery Poltekkes Kemenkes Kendari