

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA
SALIN NORMAL DI PMB AFRIANA,
AM.KEB KEC. MEDAN DENAI
TAHUN 2018**



**MONIKA AYU AMELIA
P07524517019**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D.IV KEBIDANAN
TAHUN 2018**

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA
SALIN NORMAL DI PMB AFRIANA,
AM.KEB KEC. MEDAN DENAI
TAHUN 2018**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma D.IV



**MONIKA AYU AMELIA
P07524517019**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D.IV KEBIDANAN
TAHUN 2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap
Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal Di PMB Afriana,
Am.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018

Nama : Monika Ayu Amelia

NIM : P07524517019

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Medan, 20 Juli 2018

Menyetujui
Pembimbing Utama



Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH.
NIP. 197307291993032001

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Betty Mangkun, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA SALIN NORMAL
DI PMB AFRIANA, AM.KEB KEC. MEDAN DENAI TAHUN 2018

NAMA : MONIKA AYU AMELIA
NIM : P07524517019

SKRIPSI INI TELAH DIUJI PADA SIDANG UJIAN AKHIR PROGRAM
JURUSAN D.IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN
JUMAT, 20 JULI 2018

**MENGESAHKAN
TIM PENGUJI**

PENGUJI I



Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
NIP. 19730729 1999303 2001

PENGUJI II



Arihta Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 19700213 199803 2001

KETUA PENGUJI



Dewi Meliasari, SKM, M.Kes
NIP. 19710501 199101 2001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN



Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 19660910 199403 2001

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
SKRIPSI, JULI 2018**

MONIKA AYU AMELIA

**EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP
INVOLUSI UTERI PADA PASCA SALIN NORMAL DI PMB AFRIANA, AM.KEB
KEC. MEDAN DENAI TAHUN 2018**

ix + 31 halaman, 7 tabel, 31 lampiran

Abstrak

Faktor penyebab tingginya AKI salah satunya pendarahan pasca salin yang disebabkan oleh atonia uteri 70%. Atonia uteri terjadi karena kegagalan kontraksi uterus untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan sehingga menyebabkan terjadinya *subinvolusi uteri*. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas diperkirakan memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap. Teknik relaksasi membantu merasa nyaman dan rileks sehingga memberikan dampak terhadap proses *involusi uteri*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap *involusi uteri* pada ibu pasca salin normal di PMB Afriana, Am.Keb Kec. Medan Denai dengan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan *desain pos test only design with two comparison treatment*. Responden penelitian ibu pasca salin normal berjumlah 30 responden, yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*, data diambil menggunakan lembar observasi dianalisis dengan uji *mann whitney*.

Hasil penelitian, 26.7% yang hanya diberikan intervensi senam nifas mengalami *subinvolusi uteri*. Sedangkan yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi mengalami *involusi uteri* normal.

Bidan diharapkan meningkatkan dan melakukan pelayanan kebidanan dengan menerapkan metode senam nifas dan teknik relaksasi pada ibu nifas agar proses *involusi uteri* berjalan dengan baik.

Kata kunci : Senam nifas, teknik relaksasi, *involusi uteri*
Daftar Pustaka : 17 (2011 – 2017)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
EXTENTION PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN MIDWIFERY
THESIS, JULY 2018**

MONIKA AYU AMELIA

**EFFECTIVENESS OF PUERPERAL GYMNASTICS AND RELAXATION
TECHNIQUES TOWARDS NORMAL UTERI INVOLUTION AT AFRIANA,
AM.KEB INDEPENDENT MIDWIFE CLINIC MEDAN DENAI SUBDISTRICT
2018**

ix + 31 pages, 7 tables, 31 attachments

Abstract

Postpartum hemorrhage caused by uterine atony, due to failure of uterine contractions to control bleeding after childbirth, causing subinvolution of the uterus, is one of the dominant causes (70%) of MMR prevalence. Physical exercise during childbirth is estimated able to restore maternal conditions give a comfortable and relaxed feeling to the mother giving a positive impact on the process of uterine involution.

This study aimed to determine the effectiveness of puerperal gymnastics and relaxation techniques for uterine involution in postpartum normal mothers at Afriana, AM.Keb Independent Midwife Clinic Medan Denai Subdistrict that was investigated with two comparison treatment. About 30 postpartum mothers were taken as samples in this study, obtained through accidental sampling techniques and the data were collected through observation sheets and analyzed with mannwhitney test.

The results of the study concluded that 26.7% of mothers who were only given puerperal gymnastic intervention experienced uterine subinvolution, while the mothers who were give puerperal gymnastic intervention and also relaxation techniques experienced normal uterine involution.

Midwives are expected to carry out and improve midwifery services with postnatal gymnastic methods and relaxation techniques for postpartum mother so that the process of uterine involution goes well.

**Keywords : puerperal gymnastics, relaxation techniques, uterine
involution**

Reference : 17 (2011-2017)



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul “Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi terhadap Involusi Uteri pada Pasca Salin Normal di PMB Afriana, AM.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma IV pada Program Studi D.IV Alih Jenjang Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan
3. Melva Simatupang, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D.IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan yang kemudian dilanjutkan dengan Yusniar Siregar, SST, M.Kes
4. Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH selaku Pembimbing Utama Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan berupa kritik dan saran kepada penulis
5. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan berupa kritik dan saran kepada penulis
6. Dewi Meliasari, SKM, M.Kes selaku Ketua Penguji Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan berupa kritik dan saran kepada penulis
7. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam proses pembelajaran
8. Afriana, Am.Keb selaku Pemilik PMB Afriana, Am.Keb yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan penyusunan Skripsi
9. Seluruh dosen dan staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada penulis di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan

10. Hormat dan sembah sujud penulis yang tak terhingga kepada orang tua tercinta. Ayah Kasbani dan Mama Parwati yang telah memberikan cinta dan kasih sayang berupa do'a, materi dan dukungan
11. Teruntuk adik – adik penulis Denny Ronaldo, Dara Jelita, Gita Zahara dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan do'a, cinta dan semangat pada penulis
12. Kepada seluruh pihak yang tak bisa disebutkan satu persatu, seluruh teman – teman D.IV Alih Jenjang Kebidanan Medan Angkatan 2017 yang saling memberikan do'a, semangat dan motivasi selama perkuliahan hingga penyusunan Skripsi

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak.

Medan, 20 Juli 2018

Penulis

Monika Ayu Amelia

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis.....	3
a. Bagi Institusi Pendidikan	3
b. Bagi Pelayanan Kesehatan.....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Involusi Uteri	5
a. Pengertian Involusi Uteri	5
b. Proses Involusi Uteri	5
2. Subinvolusi Uteri.....	6
a. Pengertian Subinvolusi Uter.....	6
b. Penyebab Subinvolusi Uteri	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uteri.....	7
a. Mobilisasi Dini.....	7
b. Status Gizi	7
c. Menyusui.....	8
d. Usia.....	8
e. Paritas.....	8
f. Senam Nifas	8
g. Relaksasi	8
4. Senam Nifas	9
a. Pengertian Senam Nifas	9
b. Tujuan Senam Nifas	9
c. Manfaat Senam Nifas	9
d. Syarat Senam Nifas	9

e. Kontraindikasi Senam Nifas	10
f. Metode Senam Nifas	10
g. Mekanisme Kerja Senam Nifas.....	12
h. SOP Senam Nifas	12
5. Teknik Relaksasi	15
a. Pengertian Teknik Relaksasi.....	16
b. Cara melakukan Teknik Relaksasi.....	17
c. Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi	17
d. SOP Teknik Relaksasi.....	18
B. Kerangka Teori.....	19
C. Kerangka Konsep.....	19
D. Defenisi Operasional.....	20
E. Hipotesis.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
1. Lokasi Penelitian	22
2. Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Pengolahan Data dan Analisa Data	23
1. Pengolahan Data.....	23
2. Analisa Data	24
F. Proses Jalannya Penelitian.....	25
G. Etika Penelitian	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	26
1. Analisis Univariat	26
2. Analisis Bivariat	27
B. Pembahasan	27

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	30
B. Saran	30

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 TFU dan Berat Uterus menurut Masa Involusi.....	6
Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur Senam Nifas	13
Tabel 2.3 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi	18
Tabel 2.4 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	26
Tabel 4.2 Gambaran <i>Involuis Uterus</i>	26
Tabel 4.3 Perbedaan Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi.....	27

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	19
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	19
Bagan 3.1 Kerangka Kerja Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Lembar hak cipta/ Pernyataan persetujuan publikasi
Lampiran 2	: Lembar pernyataan keaslian penelitian
Lampiran 3	: Lembar acc judul ke pembimbing dan pengelola
Lampiran 4	: Surat izin survey penelitian
Lampiran 5	: Surat balasan izin survey penelitian
Lampiran 6	: SOP senam nifas
Lampiran 7	: SOP teknik relaksasi
Lampiran 8	: Lembar permintaan menjadi subjek senam nifas
Lampiran 9	: Informed consent menjadi subjek penelitian senam nifas
Lampiran 10	: Lembar permintaan menjadi subjek senam nifas dan teknik relaksasi
Lampiran 11	: Informed consent menjadi subjek penelitian senam nifas dan teknik relaksasi
Lampiran 12	: Lembar usulan seminar proposal skripsi
Lampiran 13	: Lembar persetujuan seminar proposal skripsi
Lampiran 14	: Lembar pengesahan seminar proposal skripsi
Lampiran 15	: Lembar bukti persetujuan perbaikan proposal skripsi
Lampiran 16	: Surat izin penelitian
Lampiran 17	: Surat balasan izin penelitian
Lampiran 18	: Lembar etical clearance
Lampiran 19	: Lembar usulan sidang skripsi
Lampiran 20	: Lembar persetujuan sidang skripsi
Lampiran 21	: Lembar pengesahan sidang skripsi
Lampiran 22	: Lembar berita acara sidang skripsi
Lampiran 23	: Lembar bukti persetujuan perbaikan skripsi
Lampiran 24	: Distribusi frekuensi karakteristik responden
Lampiran 25	: Master tabel data observasi intervensi
Lampiran 26	: Hardcopy SPSS
Lampiran 27	: Surat pemberitahuan telah melaksanakan penelitian
Lampiran 28	: Lembar konsultasi bimbingan skripsi
Lampiran 29	: Dokumentasi
Lampiran 30	: Daftar riwayat hidup