

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN *INVOLUSI UTERI* PADA
IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN
BIDAN SRI RAHAYUSRAGEN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi DIII
Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Disusun Oleh :

**AROFI SASANTI
B2015016**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN *INVOLUSI UTERI* PADA
IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN
BIDAN SRI RAHAYUSRAGEN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi DIII
Keperawatan STIKES 'Aisyiah Surakarta**

**AROFI SASANTI
B2015016**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN *INVOLUSI UTERI* PADA
IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN
BIDAN SRI RAHAYUSRAGEN**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi DIII
Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

AROFI SASANTI
B2015016

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSIO
UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN
BIDAN SRI RAHAYU SRAGEN**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjai Ahli Madya keperawatan pada Program Studi Diploma Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi mana pun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2018



Arofi Sasanti
B2015016

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arofi Sasanti

NIM : B2015016

JenisKarya : KTI

Judul : Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Bersalin Bidan Sri Rahayu Sragen

Dengan ini menyatakan dan memeberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) Kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 18 Juli 2018

Yang Menyatakan



(Arofi Sasanti)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KTI dengan judul :

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSIO
UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN
BIDAN SRI RAHAYU SRAGEN**

Dinyatakan telah disetujui untuk di ujikan pada ujian sidang KTI Progam Studi
DIII Keperawatan STIKES ' Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juli 2018

Pembimbing I



(Maryatun. A, S.Kep.Ns, M.Kes)

NIDN. 0610047601

Pembimbing II



(Wahyuni, SKM, M.Kes, MM)

NIDN. 0625056502

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



(Endah Sri Wahyuni, S.kep, NS, M.Kep)

NIDN. 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul :

PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN *INVOLUSIO* UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN BIDAN SRI RAHAYU SRAGEN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta.

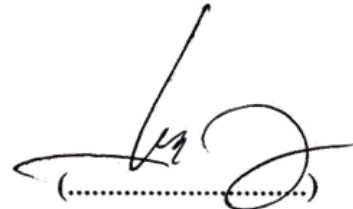
KTI ini telah diujikan pada sidang KTI pada tanggal 18 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KTI pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 26 Juli 2018

Mengesahkan :

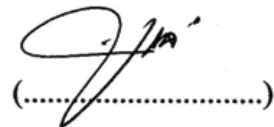
Penguji

1. Indarwati, M.Kes
NIDN. 0621076904



(.....)

2. Maryatun, S.Kep.Ns, M.Kes
NIDN. 0610047601



(.....)

3. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM
NIDN. 06250565021



(.....)

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



(Endah Sri Wahyuni, S.kep, NS, M.Kep)
NIDN. 0602058501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rosulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Ilmiah dengan judul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan *Involusio Uteri* Pada Ibu Post Partum Di Rumah Bersalin Bidan Sri Rahayu". Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.kep, NS, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) 'Aisyiyah Surakarta.
3. Maryatun. A, S.Kep.Ns, M.Kes selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam Karya Tulis Ilmiah Ini.
4. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Pihak RB Bidan Sri Rahayu dan Pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan Asuhan Keperawatan dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis ini.
6. Bapak dan Ibu, Kakak ku tercinta yang selalu mendoakan yang tulus dan penuh harapan dan selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.
7. Sahabat-Sahabatku dan Teman-Teman D3 Keperawatan angkatan 2015 yang selalu memberikan semangat dan ada dalam suka dan duka saat pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalau'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 18 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
A. MASA NIFAS.....	5
1. Pengertian Masa Nifas.....	5
2. Periode Masa Nifas	5
3. Perubahan Fisiologis Masa Nifas	5
B. SENAM NIFAS	11
1. Pengertian Senam Nifas	11
2. Tujuan Senam nifas	12
3. Manfaat Senam Nifas	13
4. Kontra Indikasi Senam Nifas	13
5. Waktu Dilakukan Senam Nifas	13
6. Persiapan Senam Nifas	13
7. Kerugian Tidak Melakukan Senam Nifas	14
8. Prosedur Senam Nifas	14
C. <i>INVOLUSIO UTERI</i>	15

1. Pengertian <i>Involusio Uteri</i>	15
2. Periode <i>Involusio Uteri</i>	15
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Involusio Uteri</i>	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. RANCANGAN PENELITIAN	18
B. SUBJEK PENELITIAN	18
C. FOKUS STUDI	18
D. DEFINISI OPERASIONAL	18
E. INSTRUMEN PENELITIAN.....	19
F. PENGUMPULAN DATA	20
1. Persiapan	20
2. Pelaksanaan	20
3. Pendokumentasian.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
A. HASIL PENELITIAN.....	23
1. Gambaran Umum Lingkungan dan Responden	23
2. Hasil Penelitian	23
B. PEMBAHASAN	26
1. Gambaran Tinggi Fundus Uteri Sebelum Senam Nifas	26
2. Gambaran Tinggi Fundus Uteri Setelah Senam Nifas	26
3. Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Senam Nifas	27
C. KETERBATASAN	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	28
A. KESIMPULAN.....	28
B. SARAN	28

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	i
Tabel 4.1 TFU Sebelum dilakukan senam nifas pada Ny.D	ii
Tabel 4.2 TFU Sebelum dilakukan senam nifas pada Ny.N	iii
Tabel 4.3 TFU Sesudah dilakukan senam nifas pada Ny.D	iv
Tabel 4.4 TFU Sesudah dilakukan senam nifas pada Ny. N	v
Tabel 4.5 TFU Sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas.....	vi

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin studi pendahuluan

Lampiran 2. Surat ijin penelitian

Lampiran 3. Bukti pengambilan kasus

Lampiran 4. Lembar persetujuan responden

Lampiran 5. Lembar bimbingan

Lampiran 6. Lembar askep

Lampiran 7. Quisioner

Lampiran 8. Lembar observasi

Lampiran 9. Prosedur tindakan senam nifas

Lampiran 10. Daftar riwayat hidup

Lampiran 11. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	World Health Organization
SDKI	Survey Demografi Kesehatan Indonesia
AKI	Angka Kematian Ibu
TFU	Tinggi Fundus Uteri