

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI  
PADA IBU POST PARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI  
KECAMATAN PURWANTORO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan  
Universitas `Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**DIAHAYU FATMASARI**

**202112039**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS `AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI  
PADA IBU POST PARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI  
KECAMATAN PURWANTORO**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan  
menyelesaikan pada Program Pendidikan Diploma III Keperawatan**



**Oleh :**

**DIAHAYU FATMASARI**

**202112039**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS `AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas `Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diahayu Fatmasari  
NIM : 202112039  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah  
Judul : Penerapan Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Purwantoro

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas `Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas `Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola 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, 27 Juni 2024

Yang Menyatakan



Diahayu Fatmasari

NIM 202112039

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI KECAMATAN PURWANTORO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi ahli madya pada program studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi dan Instansi manapun. 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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Juni 2024



Diahayu Fatmasari

NIM 202112039

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU  
POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI KECAMATAN  
PURWANTORO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Laporan Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Juni 2024

Pembimbing



Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns.,M. Kep

NIDN. 0902029301

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

## PENGESAHAN PENGUJI




Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

### PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI KECAMATAN PURWANTORO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 27 Juni 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

. Surakarta, 27 Juni 2024

Mengesahkan, Penguji

1. Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns.,M. Kep (.....)  
NIDN. 0625048703
2. Erika Dewi Noorratri S.Kep.,Ns.,M. Kep (.....)  
NIDN. 0602118704
3. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns.,M. Kep (.....)  
NIDN. 0902029301

Mengetahui,  
Kepala Program Studi Diploma III Keperawatan  
  
Fari Susilowati, S.Kep.Ns., M. Kep  
NIDN. 0621018203



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Purwanto”. KTI ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns, M.Kep., selaku Rektor Universitas `Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas `Aisyiyah Surakarta.
3. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta
4. Sitti Rahma Soleman, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing KTI dan penguji 3 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.
5. Irma Mustikasari S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.
6. Erika Dewi Noorratri S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dosen Penguji 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.

7. Bidan Praktik Mandiri wilayah Puskesmas Purwantoro, sebagai lahan penelitian yang telah menyediakan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Kedua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi subyek penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya. Bapak Senan dan Ibu Suni Handayani yang tidak pernah lelah menyayangi dengan penuh kasih sayang, perhatian, selalu mendoakan yang terbaik bagi anaknya, dan memberikan semangat, dukungan, baik secara material, spiritual dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
10. Keluarga besar saya yang selalu mendoakan, mendukung dan memotivasi saya dengan tulus.
11. Teman-teman terdekat saya yang saling memberi motivasi dan semangat.
12. Teman-teman seperjuangan D III Keperawatan angkatan 2021 yang telah berjuang sama-sama hingga saat ini.
13. Semua pihak yang telah membantu penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, 27 Juni 2024

Penulis



Diahayu Fatmasari

NIM.202112039