PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP SUBINVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM

SKRIPSI

NURHAYATI

616080620026

SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

TAHUN 2024

HALAMAN PERNYATAAN PENULIS

Yang bertanda tangan dibawah ini	:
Nama	: Nurhayati
NIM	: 616080620026
Program Studi	: Sarjana Kebidanan
Jurusan	: Sarjana Kebidanan
Fakultas	: Institut Kesehatan Mitra Bunda
Jenjang Pendidikan	: Strata Satu (S-1)

Menegaskan bahwa skripsi ini saya dengan judul : **"Pengaruh Senam Nifas Terhadap Subinvolusi Uteri Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam"** Adalah "Benar" hasil buatan saya pribadi dan bukan penjiplakan dari karya orang lain yang saya klaim sebagai hasil pikiran saya pribadi. Jika pada masa yang akan datang terungkap bahwa skpripsi ini merupakan hasil dari plagiat dari skripsi orang lain, saya bersedia menerima sanksi akademik yang diberlakukan.

Batam,23 November 2024

Pembuat Pernyataan



Nurhayati

PERNYATAAN PERSETUJUAN

JUDUL RISET	**:PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP SUBINVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM**
NAMA MAHASISWA	**: NURHAYATI**
NIM	**: 616080620026**

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan akan dipertahankan dihadapan tim penguji proposal Intitut Kesehatan Mitra Bunda.

Batam, 23 November 2024

Pembimbing I	**Pembimbing II**
(Bdn. Anisya Selvia,S.ST.,M.Keb)	**(Bdn. Rofiqo Larasati Philip, S.Tr.Keb.M.Keb)**

Mengetahui

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan

Pendidikan Profesi Bidan

(Bdn. Desi Ernita Amru., SST., MKM)

PENGESAHAN

Proposal ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki

Sesuai dengan Masukan Dewan Penguji Proposal

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan

Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam

Pada Tanggal 31 Oktober 2024

PEMBIMBING 1	PEMBIMBING 2
Bdn. Anisya Selvia,S.ST.,M.Keb	Bdn. Rofiqo Larasati Philip, S.Tr.Keb.M.Keb
PENGUJI 1	**PENGUJI 2**
Desi Pramita Sari., SST.,Bdn., M.Kes	Ns. Hidayat Hartanto, S.Kep

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Ketua,

Bdn. Desi Ernita Amru.,S.ST.,MKM

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi karunia serta kesehatan kepada peneliti sehingga mampu menuntaskan penyusunan skripsi dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Sei Langkai Kota Batam".

Naskah proposal ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Sarjana Kebidanan serta Pendidikan Profesi Bidan di Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam. Selama proses penyusunan hingga penelitian ini dapat diselesaikan, peneliti memperoleh banyak dukungan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti bermaksud menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr.Hj. Gusnawati,S.Tr.Keb, M.KM, sebagai Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam
2. Dr.dr.H. Mawardi Badar, M.M, sebagai Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda
3. Dr. Nelli Roza, S.Kp, M.Kes, sebagai Wakil Rektor I Institut Kesehatan Mitra Bunda
4. Roza Erda, S.KM., M.M., M.KM, sebagai Wakil Rektor II Institut Kesehatan Mitra Bunda
5. Ns. Didi Yunaspi M.Kep, sebagai Wakil Rektor III Institut Kesehatan Mitra Bunda
6. Desy, S.S., M.Pd, sebagai Wakil Rektor IV Institut Kesehatan Mitra Bunda
7. Bdn. Desi Ernita Amru., SST., M.K.M sebagai Ketua Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda
8. Bdn. Anisya Selvia,S.ST.,M.Keb selaku dosen pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, dukungan, motivasi, serta berbagai masukan yang sangat membantu peneliti selama proses penyusunan penelitian ini

9. Bdn. Rofiqo Larasati Philip, S.Tr.Keb.M.Keb sebagai dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, saran, motivasi, serta pendampingan kepada peneliti selama proses penyusunan penelitian berlangsung
10. Desi Pramita Sari.,SST.,Bdn.,M.Kes sebagai dosen penguji I saya telah memberi arahan, masukan, waktu bimbingan dan motivasi kepada peneliti.
11. Ns. Hidayat Hartanto,S.Kep sebagai dosen penguji II saya telah memberi arahan, masukan, waktu bimbingan serta motivasi kepada peneliti.
12. Semua staf serta dosen staf Institut Kesehatan Mitra Bunda.
13. Kepala Dinas Kesehatan Kota Batam yang sudah memberikan izin memperoleh data penelitian
14. Kepala Puskesmas Sei Langkai Kota Batam, pimpinan Klinik Hanika dan pimpinan PMB Rida Silalahi yang telah memberikan izin studi pendahuluan dan pengambilan data
15. Teristimewa kepada orang tua saya, Ibunda Nur Dewi dan Ayah tercinta Muhammad Hayat yang senantiasa menjadi sosok orang tua terbaik dalam kehidupan penulis. Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang dan cinta tulus yang selalu dicurahkan, doa yang tiada henti dipanjatkan, dukungan materi, motivasi, nasihat, perhatian, serta berbagai pengorbanan yang diberikan. Seluruh bentuk dukungan tersebut menjadikan penulis selalu merasa bersyukur karena dianugerahi keluarga yang begitu luar biasa. Tidak lupa, kepada abang penulis, Samsul Ma'arif, yang senantiasa memberikan dorongan dan menjadi sumber motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
16. Kepada sahabat seperjuangan saya yang sudah menemani sepanjang proses perkuliahan Raisya Miftaliyana, Nurfaida kamarullah, Nahrul Heza Nanda, Nadya Amelia, Fara Zahidah

17. Kepada teman S1 Kebidanan angkatan tahun 2020 yang telah bekerja sama memberi dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini
18. Seluruh pihak yang membantu dan memberikan dukungan pada penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa saya sebut satu demi satu

Semoga seluruh bantuan serta bimbingan yang diberikan dibalas berkali – kali lipat oleh Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti berharap semoga Skirpsi ini diterima serta memberi manfaat untuk kita semua, Amin.

Wassalamua'laikum wr.wb

Batam, 23 November 2024

Peneliti

(Nurhayati)

DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Penulis ..... **iii**

Pernyataan Persetujuan ..... **iv**

Kata Pengantar ..... **vi**

Daftar Isi ..... **viii**

Daftar Skema ..... **xii**

Daftar Tabel ..... **xiii**

Daftar Riwayat Hidup ..... **xiv**

Daftar Lampiran ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang **1**
1.2 Rumusan Masalah **10**
1.3 Tujuan penelitian **10**
1.3.1 Tujuan umum 10
1.3.2 Tujuan khusus 10
1.4 Manfaat penelitian **11**
1.4.1 Manfaat Praktis 11
1.4.2 Manfaat Teoritis 12
1.5 Keaslian Penelitian **12**
1.6 Sistematika Penelitian **13**
1.6.1 BAB I Pendahuluan 14
1.6.2 BAB II Tinjauan Pustaka 14
1.6.3 BAB III Metode Penelitian 15
1.6.4 BAB IV Penelitian dan Pembahasan 15
1.6.5 BAB V Kesimpulan dan Saran 15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **16**

2.1 Masa Nifas **16**
2.1.1 Pengertian Masa Nifas 16
2.1.2 Periode Masa Nifas 16
2.1.3 Perubahan Anatomi dan Fisiologis 17
2.1.4 Perubahan Psikologis Pada Masa Nifas 25
2.1.5 Ketidaknyamanan Pada Masa Nifas 27
2.1.6 Tanda Bahaya Masa Nifas 28

2.1.7 Kunjungan Nifas 29
2.2 Involusi Uteri 30
2.2.1 Konsep Involusi Uteri 30
2.2.2 Proses Involusi Ueri 31
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uteri 32
2.2.4 Pengukuran Involusi Uteri 34
2.2.5 Involusi Alat-Alat Kandungan 36
2.2.6 Indikator Involusi Uteri 38
2.3 Subinvolusi 39
2.2.1 Pengertian Subinvolusi 39
2.3.2 Gejala Subinvolusi 40
2.3.3 Pencegahan Subinvolusi 40
2.4 Kerangka Konseptual 54
2.5 Hipotesis Penelitian 55

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 56

3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian 56
3.2 Pupolasi Dan Sampel 56
3.2.1 Populasi 56
3.2.2 Sampel Penelitian 57
3.2.3 Besar Sampel 59
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel 60
3.3 Lokasi Dan Wakti Penelitian 60
3.3.1 Lokasi Penelitian 60
3.3.2 Waktu Penelitian 60
3.4 Variabel Penelitian 60
3.4.1 Variabel Independent 60
3.4.2 Variabel Dependent 61
3.5 Kerangka Kerja 61
3.6 Prosedur penelitian 61
3.6.1 Tahap Kerja 61
3.6.2 Tahap Pelaksanaan 61
3.6.3 Tahap Akhir 62

3.7 Pengumpulan Data 62

3.7.1 Teknik Pengumpulan Data 62
3.7.2 Instrumen Penelitian 63

3.8 Uji Validitas Dan Reliabilitas 63

3.9 Pengelolaan Data Dan Analisis Data 64

3.9.1 Peneglolaan Data 64
3.9.2 Analisis Data 66

3.10 Definisi Operasional 67

3.11 Alur Penelitian 69

3.12 Etika Penelitian 70

3.12.1 *Informed Consent* (Persetujuan) 70
3.12.2 *Confidenriality* (Kerahasiaan) 70
3.12.3 *Justice* (Keadilan) 70
3.12.4 *Anonymity* (Tanpa Nama) 71
3.12.5 Ethical Clearance 71

3.13 Keterbatasan Penelitian 71

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 72

4.1 Gambaran umum lokasi penelitian 72

4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian 72

4.2 Hasil Penelitian 73

4.2.1 Data Umum 73

4.2.1.1 Karakteristik Ibu postpartum berdasarkan usia 73

4.2.1.2 Karakteristik Ibu postpartum berdasarkan kerja 74

4.2.1.3 Karakteristik Ibu postpartum berdasarkan paritas 75

4.2.2 Data Khusus 76

4.2.2.1 Subinvolusi ibu sebelum dilakukan senam nifas 76

4.2.2.2 Subinvolusi ibu sesudah dilakukan senam nifas 77

4.2.2.3 Pengaruh senam nifas terhadap Subinvolusi 78

4.2.2.4 Penilaian senam nifas hari pertama 79

4.2.2.5 Penilaian senam nifas hari ke dua 79

4.2.2.6 Penilaian senam nfas hari ketiga 80

4.3 Pembahasan 80

4.3.1 Subinvolusi uteri pada ibu postpartum sebelum dilakukan senam nifas .. 80

4.3.2 Subinvolusi uteri pada ibu postpartum sesudah dilakukan senam nifas... 84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **87**

5.1 Kesimpulan **87**

5.2 Saran **87**

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan 87

5.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan 88

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya 88

DAFTAR PUSTAKA **89**

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 12

Tabel 2.1 Penurunan Uterus Selama Postpartum..... 35

Tabel 3.1 Definisi Operasional 68

Tabel 4.1 Karakteristik Ibu Postpartum berdasarkan Usia 73

Tabel 4.2 Karakteristik Ibu Postpartum berdasakan pekerjaan 74

Tabel 4.3 Karakteristik Ibu Postpartum berdasarkan paritas..... 75

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi berdasarkan subinvolusi uteri ibu Postpartum sebelum dilakukan senam nifas 76

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi berdasarkan subinvolusi uteri ibu Postpartum Sesudah dilakukan senam nifas 77

Tabel 4.6 Tabulasi silang pengaruh senam nifas terhadap subinvolusi uteri ibu postoartum 78

Tabel 4.7 Penilaian senam nifas hari pertama 79

Tabel 4.8 Penilaian senam nifas hari kedua..... 79

Tabel 4.9 Penilaian senam nifas hari ketiga..... 80

DAFTAR SKEMA

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 54

Gambar 3.1 Kerangka Kerja 61

Gambar 3.2 Alur Penelitian 68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Informed Concent (Persetujuan Menjadi Responden)

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Nifas

Lampiran 4 Lembar Observasi

Lampiran 5 Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Lampiran 8 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Lampiran 9 Data Ibu nifas Tertinggi Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Lampiran 10 Surat Izin Studi Pendahuluan Di Klinik Hanika Kota Batam

Lampiran 11 Surat Balasan Studi Pendahuluan Di Klinik Hanika Kota Batam

Lampiran 12 Data Ibu Nifas Klinik Hanika Kota Batam Tahun 2023-2024

Lampiran 13 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan Di PMB Rida Silalahi Kota Batam

Lampiran 14 Data Ibu NIfas PMB Rida Silalahi Kota Batam 2023-2024

Lampiran 15 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan di Klinik AMC Kita Batam

Lanpiran 16 Data Ibu NIfas Klinik AMC Kota Batam Tahun 2024