

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PARAMETER FISILOGIS
KARDIOVASKULER, URINARIA, DAN GASTROINTESTINAL
PADA IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS MERGANGSAN
YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

Dwi Pramusinta

20050320053

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2009**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PARAMETER
KARDIOVASKULER, URINARIA, DAN GASTROINTESTINAL PADA
IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS MERGANGSAN YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:
21 Agustus 2009

Oleh:
DWI PRAMUSINTA
NIM 20050320053

Penguji

Sri Sumaryani, Ns., M. Kep., Sp. Mat (.....)

drh. Zulkhah Noor, M.kes (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulisku Teruntuk:

Ayah terkasih dan Ibu tercinta

Terima kasih untuk ajaran hidup, doa, cinta, kasih sayang dan kesabaran tak berkesudahan.

KakakQ

Inspirasiku dengan motivasi dan semangatnyanya ajari aku arti sebuah perjuangan.

Adek-adekQ

Aku sayang kalian...Jangan malas belajar yaa...

Sahabat-sahabatQ

Nan, cYun (Yuni), Nonge (Nur), Mamung, Ruri, Assoy (Dian), Rini, Tika, Wida. Kita saling menginspirasi dalam setiap gerak langkah dan gerak pikir. Terimakasih untuk kebersamaan kita yang penuh warna tak terlupakan.

Seperjuangan PSIK'05

Apa yang kita raih saat ini adalah langkah awal untuk menuju kehidupan yang akan kita jalani nanti. Terimakasih untuk kebersamaan kita yang indah...Ayo terus berjuang..

MOTTO

"....Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri...."

(Q.S AR-Ra'd 13:11)

"....Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan...."

(Q.S AL-Insyirah 94:6)

"....Jika kamu berbuat baik, berarti kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, Dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu bagi dirimu sendiri...."

(Q.S AL-Isra' :7)

"....Menerima kehidupan berarti menerima kenyataan bahwa tak ada hal sekecil apapun terjadi karena kebetulan. Ini fakta penciptaan yang tak terbantahkan.

(Andrea Hirata)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Sistem Kardiovaskuler, Urinaria, Dan Gastrointestinal Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta”

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. H. Erwin Santosa, Sp. A., M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Uswatun Khasanah, MNS, selaku kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Sri Sumaryani, Ns., M. Kep., Sp. Mat, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar selalu memberikan bantuan, bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. drh. Zulkhah Noor, M.kes, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Segenap dosen PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

6. Kepala Puskesmas Mergangsan Yogyakarta dan seluruh Staf yang telah membantu penulis khususnya dalam mendapatkan data dalam pelaksanaan penelitian.
7. Ayah dan Ibu, kakak ku beserta seluruh keluargaku tercinta yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman seperjuangan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dan teman-teman seperjuangan PSIK 2005 terima kasih, dukungan kalian dan kebersamaan kita adalah semangat bagiku.
9. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

Semoga bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan yang lebih besar dari Allah SWT. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi Ilmu Keperawatan dan bagi pembaca sekalian.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, Agustus 2009

Dwi Pramusinta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Pendukung.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10
1. Postpartum.....	10
a. Pengertian	10
b. Perubahan Yang Terjadi Pada Masa Postpartum.....	10
c. Pengkajian Ibu Postpartum	18

2. Senam Nifas	20
a. Pengertian	20
b. Gerakan Senam Nifas	20
B. Kerangka Konsep	28
C. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrument Penelitian.....	37
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
H. Cara Pengumpulan Data	43
I. Metode Analisis Data	44
J. Kesulitan Penelitian.....	44
K. Etik Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Karakteristik Responden	47
2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah, Nadi, Suhu Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	49

3. Distribusi Frekuensi Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter Fisiologis Urinaria pada Ibu Postpartum	52
4. Distribusi Frekuensi Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter Fisiologis Gastrointestinal pada Ibu Postpartum	53
5. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	57
1. Karakteristik Responden	57
2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah, Nadi, Suhu Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	58
3. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter fisiologis Kardiovaskuler pada Ibu Postpartum.....	60
4. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter fisiologis Urinaria pada Ibu Postpartum.....	61
5. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter fisiologis Gastrointestinal pada Ibu Postpartum	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Daftar Tabel

Tabel 1.	Kriteria Tekanan Darah Orang Dewasa Menurut <i>Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure</i>	12
Tabel 2.	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Persalinan (partus) di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta.....	48
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta.....	49
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Nadi Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta.....	50
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Suhu Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta.....	51
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Parameter Fisiologis Urinaria Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	52

Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Parameter Fisiologis Gastrointestinal Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	53
Table 8.	Hasil Uji Analisis Perbedaan Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter Fisiologis Kardiovaskuler Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	54
Table 9.	Hasil Uji Analisis Perbedaan Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter Fisiologis Urinaria Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	55
Table 10.	Hasil Uji Analisis Perbedaan Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter Fisiologis Gastrointestinal Kelompok Kontrol dan Eksperimen pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta	56

Daftar Gambar

Gambar 1.	Kerangka Konsep	28
------------------	-----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Izin Penelitian dari Sekretariat Daerah Asisten
Perekonomian dan Pembangunan Ub. Kepala Biro Administrasi
Pembangunan Kepatihan Yogyakarta
- Lampiran 2 Surat Keterangan Ijin Penelitian dari Dinas Perijinan Pemerintah
Kota Yogyakarta
- Lampiran 3 Surat Keterangan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Pemerintah
Kota Yogyakarta
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin dari Fakultas Kedokteran Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7 Lembar Observasi
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 10 Hasil Tabulasi Data
- Lampiran 11 Hasil Uji Beda atau Komparatif

Pramusinta, Dwi. (2009). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Parameter Fisiologis Kardiovaskuler, Urinaria, Dan Gastrointestinal Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta

Pembimbing: Sri Sumaryani, Ns., Mkep. Sp.Mat.

INTISARI

Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 menunjukkan angka kematian ibu di Indonesia mencapai 248 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Kematian maternal sebagian besar pada trimester ketiga kehamilan, persalinan, dan minggu pertama setelah melahirkan. Periode kehamilan dan persalinan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang memungkinkan timbulnya gangguan masa nifas. Senam nifas merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam proses pemulihan kesehatan ibu nifas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam nifas terhadap parameter fisiologis kardiovaskuler, urinaria, dan gastrointestinal pada ibu postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta.

Penelitian ini adalah *Quasy eksperimental design* dengan *posttest only control group design*. Responden dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang melahirkan di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta sebanyak 30 responden. Pengambilan sampel dengan *convenience sampling*. Pengumpulan data dengan observasi untuk variabel kardiovaskuler (tekanan darah, nadi, suhu) kuesioner untuk variabel urinaria dan gastrointestinal. Analisa data menggunakan *Mann-Whitney Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hasil uji analisis parameter fisiologis kardiovaskuler (tekanan darah, nadi, suhu) didapatkan hasil ibu postpartum 93% berkategori normal pada kedua kelompok; parameter urinaria ibu postpartum 66,7% mengalami gangguan sedang, pada kelompok eksperimen 40,0% yang mengalami gangguan ringan; parameter gastrointestinal 73,3% ibu postpartum kelompok kontrol kategori normal dan 100% ibu postpartum kelompok eksperimen kategori normal.

Kesimpulannya dengan melakukan senam nifas dapat menurunkan gangguan sistem urinaria secara bermakna dengan nilai $p=0,016$ dan menurunkan gangguan gastrointestinal dengan nilai $p=0,035$ ($p < 0,05$). Senam nifas tidak menimbulkan perbedaan parameter kardiovaskuler antara kelompok kontrol dan eksperimen dengan nilai $p=0,317$ ($p > 0,05$).

Kata kunci : senam nifas, kardiovaskuler, urinaria, gastrointestinal, ibu postpartum

Pramusinta, Dwi. (2009). The Influence of Postpartum Exercise With Parameter Fisiologis of Cardiovascular, Urinary, and Gastrointestinal on Postpartum Mothers In Community Health Care Center Mergangsan Yogyakarta.

Adviser : Sri Sumaryani, Ns, M.kep, Sp.Mat

ABSTRACT

The result SDKI 2007 show that Mothers Mortality Rate (MMR) in Indonesia achieve 248 death/100.000 live birth. Maternal mortality happens on third trimesters of pregnancy, childbirth, and first week after birth. The periods during pregnancy and childbirth are happens physiologic changes and psychologic changes that can be make puerperium disorder. Postpartum exercise is one of ways to prevent it . This research have purpose to know the influence of postpartum exercise with parameter of fisiologis with cardiovascular, urinary, and gastrointestinal on postpartum mothers in community health care center Mergangsan Yogyakarta.

This research is Quasy experiment, posttest only control group design. Respondent from this research is postpartum mothers whom childbirth in community health care center Mergangsan Yogyakarta. Total samples is 30 respondent that taken of convenience sampling. Collecting data is do with observation to cardiovascular (blood presure, pulse, temperatur) and use questioner to urinary and gastrointestinal. Data analyze is used Mann-Whitney Test with significancy $\alpha < 0,05$.

This research show that parameter fisiologis of cardiovascular 93,3% with normal category in both of the group ; the result of urinary system 66,7% with moderate disorder in control group, in experiment group 40,0% with sever disorder and the result of gastrointestinal system 73,3% with normal category in control group, in experiment group 100% with normal category.

The conclusion of the research is the giving of postpartum exercise reduce urinary system disorder $p=0,016$, and reduce gastrointestinal system disorder $p=0,035$ ($p < 0,05$). There is have differences with parameter fisiologis cardiovascular (blood presure, pulse, temperatur) it means that result are not significant $p=0,317$ ($p > 0,05$).

Key word : postpartum exercise, cardiovascular, urinary, gastrointestinal, postpartum mother