

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP  
KEJADIAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU POSTPARTUM DI  
PUSKESMAS MERGANGSAN YOGYAKARTA**

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



Disusun Oleh :

SITI MUMTIHANAH  
20050320039

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

Created with

 **nitro**<sup>PDF</sup> professional

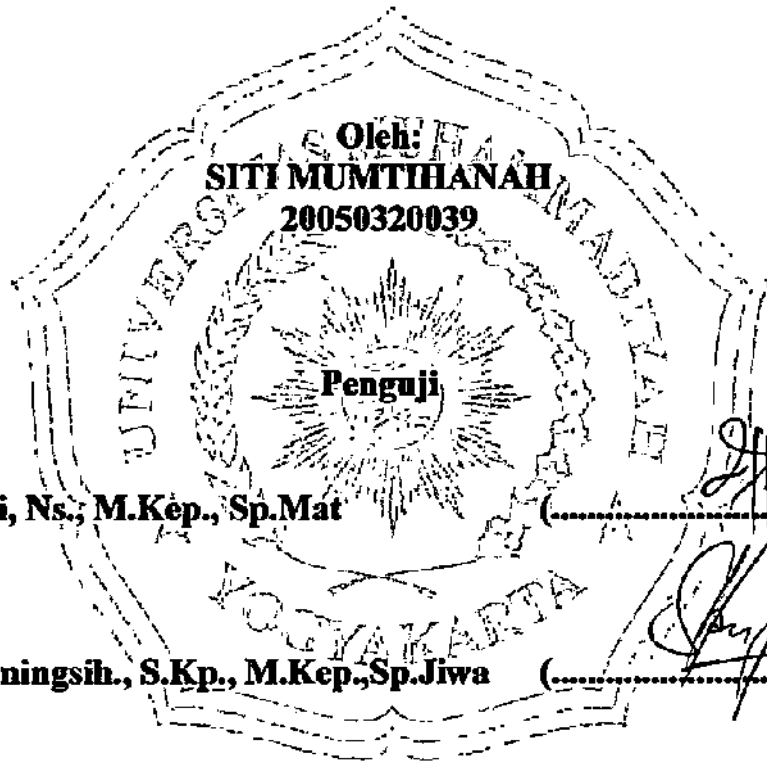
download the free trial online at [nitropdf.com/professional](http://nitropdf.com/professional)

**LEMBAR PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP  
KEJADIAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU POSTPARTUM DI  
PUSKESMAS MERGANGSAN YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:  
21 Agustus 2009



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

(.....)

Shanti Wardaningsih., S.Kp., M.Kep., Sp.Jiwa

(.....)

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



## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya pertamaku ini teruntuk:

Ayah & Ibu tercinta yang telah mengantarkan aku dengan kasih sayang dan do'a yang tak pernah putus hingga aku tetap berdiri sampai saat ini  
....Ayah, Ibu, terima kasih untuk segalanya....

Kakak-kakak ku yang selalu memberi dukungan dan semangat .  
sekarang aku sudah jadi sarjana.... Terimakasih yaaa kak, luv u..

Keluarga besarku ... tempat aku belajar untuk selalu menjadi seseorang yang lebih berarti...

Untuk adik-adikku, tetaplah semangat dan teruslah berlari untuk mewujudkan mimpi yang telah kau lukis dalam hatimu....

Sahabat- sahabatku (Sinta, Yuni, Ruri, Nur, Mamung, Tika, Dian, Rini, Wida) terima kasih karna kalian adalah semangat untukku. Terima kasih juga untuk kebersamaan kita yang indah... I will Miss U friends.....

Teman-teman PSIK '05 seperjuangan... ayoo.. semangat!!! Akhirnya kita akan mengawali perjalanan baru untuk meraih mimpi yang sudah semakin dekat

## MOTTO

**“..... sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan....”  
( Qs. Al insyirah: 6)**

**“.....Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar.....”  
( Qs. Ath-thalaq: 2)**

**“ ..... Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman dan berilmu diantaramu beberapa derajat. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.....”  
(Qs. Al- Mujadalah: 11)**

**“... Menerima kehidupan berarti menerima kenyataan bahwa tak ada hal sekecil apa pun terjadi karena kebetulan. Ini adalah fakta penciptaan yang tak terbantahkan. Berimanlah untuk meraih minimum. ”**

## 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 Kejadian Postpartum Blues 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 duku

penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

4. Shanti Wardaningsih, S. Kp., MKep., Sp. Jiwa, 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. Ayahanda dan Ibunda, serta kakak-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

Siti Mumtihanah

## 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.....	xi
INTISARI .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
F. Penelitian Terkait.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Postpartum.....	10
2. Pemasakan .....	10

b. Adaptasi yang Terjadi Pada Masa Postpartum.....	10
c. Pengkajian Ibu Postpartum .....	12
2. Postpartum Blues.....	14
3. Senam Nifas .....	17
B. Kerangka Konsep.....	19
C. Hipotesis.....	19
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Desain Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
D. Variabel Penelitian.....	22
E. Definisi Operasional .....	24
F. Instrument Penelitian .....	25
G. Cara Pengumpulan Data.....	25
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	26
I. Jalannya Penelitian.....	26
J. Analisa Data.....	27
K. Kesulitan penelitian.....	27
L. Etik Penelitian .....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	29
B. Hasil Penelitian .....	30
1. Gambaran Karakteristik Responden .....	30



## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Daftar Tabel	Halaman
<b>Tabel 1.</b> Distribusi Karakteristik Responden .....	31
<b>Tabel 2.</b> Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues pada kelompok Eksperimen dan kontrol.....	32
<b>Tabel 3.</b> Hasil analisis <i>Fisher's Exact Test</i> perbedaan kejadian postpartum blues pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	33

Daftar Gambar	
<b>Gambar 1.</b> Kerangka Konsep .....	10

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat keterangan izin penelitian dari Dinas Perizinan Kota Yogyakarta
- Lampiran 2** Surat keterangan izin penelitian dari Sek. Da. Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
- Lampiran 3** Surat keterangan izin penelitian dari Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Yogyakarta
- Lampiran 4** Surat keterangan izin penelitian Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Lampiran 5** Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 6** Lembar persetujuan responden
- Lampiran 7** Lembar kuesioner
- Lampiran 8** Hasil uji Komparasi
- Lampiran 9** Hasil uji crosstab
- Lampiran 10** Model Diagram Sistem Nifon