

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN
MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERUS :**
Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa
Timur tahun 2013



TESIS

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana S-2
Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan

Oleh :
Devi Endah Saraswati
25010411400041

**PROGRAM STUDI MAGISTER EPIDEMIOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS

PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERUS : Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur tahun 2013

Oleh :
Devi Endah Saraswati
25010411400041

Telah diujikan dan dinyatakan lulus ujian tesis pada tanggal 25 Bulan Februari Tahun 2014 oleh tim penguji Program Pascasarjana Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan Universitas Diponegoro.

Semarang, 25 Februari 2014
Mengetahui,

Penguji

Dr. dr. Syarief Thaufik Hidayat, MS.Med.,Sp.OG(K)
NIP.19641014 199011 1 002

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. dr. Suhartono, M.Kes
NIP. 19620414 199110 3 002

Titi Suherni, SKM., M.Kes
NIP. 19520807 197410 2 001

Mengetahui,
Direktur
Pascasarjana Universitas Diponegoro

Ketua Program Studi
Magister Epidemiologi

Prof. Dr.dr. Anies, M.Kes, PKK
NIP. 19540772 198501 1 001

Dr. drg. Henry Setyawan S., M.Sc
NIP. 19630116 198903 1 001

DEKLARASI ORISINALITAS

Yang bertanda tangan ini:

Nama : Devi Endah Saraswati
NIM : 25010411400041
Alamat : Ds. Bulu Tengger RT 02 RW 02, Kecamatan Sekaran,
Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur.

Dengan ini menyatakan:

- a. Karya tulis saya, tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (magister), baik di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
- b. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali Tim Pembimbing dan Narasumber.
- c. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Diponegoro Semarang.

Semarang, 25 Februari 2014

Yang membuat pernyataan,

(Devi Endah Saraswati)

HALAMAN PERSEMBAHAN

SUCCESSION IS MY RIGHT

Sukses adalah hak saya. Kesuksesan bukan milik orang – orang tertentu. Kesuksesan milik siapa saja yang benar – benar menyadari. Menginginkan dan memperjuangkan dengan sepenuh hati.

Sukses tidak diukur dari posisi yang dicapai seseorang dalam hidup tapi dari kesulitan – kesulitan yang berhasil di atasi ketika berusaha meraih sukses.

(Booker TW)

KUPERSEMBAHKAN UNTUK :

Kedua orang tuaku tercinta dan adik – adikku tersayang Johan, Anggun dan Gita.

Atas do'a dan dukungannya sehingga dapat terselesaikan penelitian Tesis ini.

RIWAYAT HIDUP

- Nama : Devi Endah Saraswati.
- Tempat/tanggal lahir : Lamongan, 30 Agustus 1987.
- Agama : Islam.
- Alamat : Ds. Bulu Tengger RT 02 RW 02, Kecamatan Sekaran,
Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur.
- Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 1 Bulu Tengger, lulus tahun 1999.
2. SMP Negeri 1 Maduran, lulus tahun 2002.
3. SMA Negeri 2 Lamongan, lulus tahun 2005.
4. D III AKBID Pemkab Bojonegoro, lulus tahun 2008.
5. D IV Bidan Pendidik Universitas Tribhuwana
Tunggadewi Malang, lulus tahun 2011.
- Riwayat Pekerjaan : 1. RS Aisyiyah Bojonegoro, Jatim, tahun 2009 – 2011.
2. Stikes Bahrul Ulum Jombang, Jatim, tahun 2011 –
2012.
3. Stikes ICSADA Bojonegoro, Jatim, tahun 2013 –
Sekarang.

ABSTRAK

**DEVI ENDAH SARASWATI
PERBEDAAN EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN MOBILISASI DINI
TERHADAP INVOLUSI UTERUS (Studi di Wilayah Puskesmas
Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur Tahun 2013)**

xvi + 88 Halaman + 18 Tabel + 12 Gambar + 7 Lampiran

Latar Belakang : Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik (subinvolusi) yang dapat menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas, dan menyusui dini

Tujuan : Untuk membedakan efektivitas senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus.

Metode Penelitian : Jenis penelitian adalah *quasy experimental*. Subyek penelitian adalah ibu nifas primipara dengan kelahiran spontan usia 20 – 35 tahun di wilayah Puskesmas Bojonegoro. Subyek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok I (n=18) dengan intervensi senam nifas dan II (n=18) dengan intervensi mobilisasi dini. Analisis yang digunakan uji *chi square* dan *regresi logistik*.

Hasil Penelitian : Hasil uji *chi square* didapat kelompok senam nifas dengan involusi uterus normal =14 orang (77,8%) dan kelompok mobilisasi dini dengan involusi uterus normal = 6 orang (33,3%), nilai *p value* = 0,019, RO (CI 95%) = 2,3 (1,2-4,7). Hasil uji *regresi logistik* secara bersama – sama variabel kelompok intervensi dan ASI Eksklusif berpengaruh terhadap involusi uterus dengan nilai *p value* < 0,001, besar pengaruh 42,0% dan ketepatan 72,2%. Hasil uji secara terpisah didapatkan bahwa variabel kelompok intervensi dengan nilai *p value* = 0,019 RR (CI 95%) = 8,6 (1,4 – 51,9) dan variabel ASI Eksklusif dengan nilai *p value* = 0,009 RR (CI 95%) = 10,9 (1,8 – 65,1)

Kesimpulan : Senam nifas lebih efektif terhadap proses involusi uterus normal dibandingkan mobilisasi dini, sehingga senam nifas dapat dijadikan program wajib dalam asuhan nifas.

Kata Kunci : involusi uterus, senam nifas, mobilisasi dini, perbedaan efektivitas
Daftar Pustaka: 57 referensi (1991 - 2013)

MASTER OF EPIDEMIOLOGY
POSTGRADUATE PROGRAM
DIPONEGORO UNIVERSITY
SEMARANG
2014

ABSTRACT

DEVI ENDAH SARASWATI
THE DIFFERENCES AND EFFECTIVENESS OF PARTURITION
GYMNASTICS IN EARLY MOBILIZATION OF UTERINE
INVOLUTION (Studies in Regional Health Center of Bojonegoro,
Bojonegoro, East Java in 2013)

xvi + 88 pages + 18 tables + 12 images + 7 appendixes

Background: One of the complications of parturition is an involution process that is not running properly (sub-involution) which can cause bleeding and death effect of mother. Uterine involution velocity depends on the mother age, number of children born (parity), exclusive breastfeeding, early mobilization, parturition gymnastics, and early lactation

Objective: To distinguish the effectiveness of parturition gymnastics and early mobilization toward uterine involution.

Methods: The study was Queasy experimental. Subjects were primiparous parturition women with spontaneous birth 20-35 years old in the Regional Health Center of Bojonegoro. Subjects were divided into two groups: group I (n = 18) with parturition gymnastics intervention and II (n = 18) with early mobilization intervention. The analyses used in this study were the chi square test and logistic regression.

Results: Results of chi square test obtained parturition gymnastics group with normal uterine involution = 14 (77.8%) and early mobilization group with normal uterine involution = 6 (33.3%), p value = 0.019, RO (95% CI) = 2.3 (1,2-4,7). The results of logistic regression simultaneously the same variables and exclusive breastfeeding intervention group effect on uterine involution with p value <0.001, effect of 42.0% and 72.2% accuracy. The test results separately showed that the variables of intervention group with p value = 0.019 RR (95% CI) = 8.6 (1.4 to 51.9) and exclusive breastfeeding variables with p value = 0.009 RR (95% CI) = 10.8 (1.8 to 65.1)

Conclusion: Parturition gymnastics are more effective toward normal uterine involution process than early mobilization, so it can be used as a mandatory parturition gymnastics program in parturition care.

Keywords: uterine involution, parturition gymnastics, early mobilization, differences in effectiveness

References: 57 references (1991-2013)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena rahmat serta ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “ Perbedaan Efektivitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus : Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur tahun 2013”. Tesis ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu tugas akhir untuk menyelesaikan studi pada Program Magister Epidemiologi Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan Program Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang.

Penyusunan tesis ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Sudharto P. Hadi, MES., Ph.D, Rektor Universitas Diponegoro.
2. Prof. Dr. Dr. Anies, M.Kes, PKK, Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro.
3. Dr.dr. Henry Setyawan, M.Sc, Ketua Program Studi Magister Epidemiologi Pascasarjana Universitas Diponegoro.
4. Dr.dr. Ari Suwondo, M.Ph, Ketua Konsentrasi Sain Terapan Kesehatan Program Studi Magister Epidemiologi Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
5. Dr. dr. Suhartono, M.Kes selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, dan masukan serta motivasi dalam penyusunan tesis ini.

6. Titi Suherni, SKM., M.Kes selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, dan masukan serta motivasi dalam penyusunan tesis ini.
7. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro beserta stafnya yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian tesis.
8. Kepala Puskesmas beserta stafnya yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian tesis di wilayah kerja Puskesmas Bojonegoro.
9. Keluargaku yang telah memberikan doa dan dukungan dalam penyelesaian tesis ini.
10. Teman – teman Magister Sain Terapan Kesehatan angkatan 2012 serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi, bantuan dan kerjasama dalam perkuliahan maupun dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan tesis ini dan semoga tesis ini dapat bermanfaat.

Semarang, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
F. Ruang Lingkup	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Nifas.....	11
1. Pengertian	11
2. Periode Masa Nifas	11
3. Perubahan Fisiologi Masa Nifas	12
B. Involusi Uterus	18
1. Pengertian	18
2. Proses Involusi Uterus	19
3. Mekanisme Kontraksi Uterus	21
4. Pengukuran Involusi Uterus	23
5. Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus	28
C. Senam Nifas	34
1. Pengertian	34
2. Tujuan Senam Nifas	35
3. Kontra Indikasi Senam Nifas	35
4. Waktu Dilakukan Senam Nifas	35
5. Manfaat Senam Nifas	36
6. Kerugian Tidak Melakukan Senam Nifas	37
7. Pelaksanaan Senam Nifas	37

8. Tata Cara Senam Nifas	37
D. Mobilisasi Dini	44
1. Pengertian	44
2. Kontra Indikasi Mobilisasi Dini	45
3. Gerakan Mobilisasi Dini	45
4. Manfaat Mobilisasi Dini	46
5. Kerugian Tidak Mobilisasi Dini	47
6. Cara Mobilisasi Dini	47
7. Tahap Mobilisasi Dini	47
8. Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Mobilisasi Dini.....	48
E. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus	49
F. Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus	50
G. Kerangka Teori	51

BAB III METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep	52
B. Hipotesis	53
C. Jenis dan Rancangan Penelitian	53
D. Populasi dan Sampel	54
1. Populasi	54
2. Sampel	54
E. Devinisi Operasional, Variabel dan Skala Pengukuran	57
F. Alat Penelitian dan Cara Penelitian	58
G. Pengolahan Data Analisis	61
H. Validitas dan Reabilitas	62
I. Jadwal Penelitian	64

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Daerah Penelitian	65
1. Data Geografis	65
2. Data Demografi	65
3. Kesehatan Ibu Anak dan KB	65
B. Analisis Data	67
1. Karakteristik Responden	67
a. Umur	67
b. Kadar Hemoglobin (Hb)	67
c. Pendidikan	68
d. ASI Eksklusif	68
2. Analisis Univariat	69
a. Tinggi Fundus Uteri	69
b. Lokia	69
3. Analisis Bivariat	72
a. Perbedaan Efektivitas Senam Nifas dan Mobilsasi Dini Terhadap Involusi uterus	72
b. Pendidikan Terhadap Involusi Uterus	73
c. ASI Eksklusif Terhadap Involusi Uterus	73

4. Analisis Multivariat	74
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan	78
B. Keterbatasan Penelitian	86
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1 Perubahan Uterus Selama Postpartum	24
Tabel 3.1 Devinisi Operasional, Variabel Penelitian dan Skala Pengukuran	57
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian	64
Tabel 4.1 Pencapaian Program Kesehatan Ibu di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2012	66
Tabel 4.2 Pencapaian Program Kesehatan Bayi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2012	66
Tabel 4.3 Pencapaian Program Keluarga Berencana di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2012	67
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Kelompok Senam nifas dan Mobilisasi dini di Wilayah Puskesmas Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro Tahun 2013	69
Tabel 4.5 Analisis Univariat TFU dan Lokia Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2013.....	71
Tabel 4.6 Analisis Bivariat Variabel Bebas dan Variabel Pengganggu Terhadap Involusi Uterus di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2013	74
Tabel 4.7 Hasil Analisis Variabel Independen Dengan Variabel Dependen di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro tahun 2013	75
Tabel 4.8 Regresi Logistik Antar Variabel Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2013	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Perubahan Tinggi Fundus Uteri	24
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Pertama	39
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Kedua	40
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Ketiga	41
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Keempat	41
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Kelima	42
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Keenam	43
Gambar 2.2 Senam Nifas Hari ketujuh	44
Gambar 2.2 Kerangka Teori	51
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	52
Gambar 3.2 Rancangan Penelitian	53
Gambar 4.1 Grafik Mean Penurunan TFU Hari Pertama Sampai Hari Kedelapan Kelompok Senam Nifas dan Kelompok Mobilisasi Dini di Wilayah Kerja Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro Tahun 2013	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Ijin Penelitian
Lampiran II	: Permohonan Menjadi Responden
Lampiran III	: Lembar Persetujuan Responden
Lampiran IV	: Kuesioner Penelitian dan Lembar Observasi
Lampiran V	: Modul Panduan Senam Nifas
Lampiran VI	: Analisis Data
Lampiran VII	: Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
RPJMN	: Rencana Pembangunan Jangka Menengah
LKI	: Laporan Kematian Ibu
PEB	: Pre Eklamsi Berat
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
PT	: Perguruan Tinggi
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
Hb	: Hemoglobin
ASI	: Air Susu Ibu
Kesbangpolinmas	: Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
Polindes	: Pondok Bersalin Desa
Risti	: Resiko Tinggi
KB	: Keluarga Berencana
BPS	: Bidan Praktek Swasta
KN	: Kunjungan Neonatal
MLCK	: Myocin Light Chine Kinase

