

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KEKUATAN
OTOT PERUT PASKA PERSALINAN NORMAL**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana

Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh :

UMI AGUSTINA
J110070047

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2011



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI

Jl. A. Yani Pabelan Kartasura Tromol Pos I Surakarta 57102 Telp. (0271) 717417 ext 140-141 Fax.
715448

LEMBAR PENGESAHAN
UJIAN SKRIPSI

JUDUL:
PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KEKUATAN
OTOT PERUT PASKA PERSALINAN NORMAL

Diajukan oleh :

Umi Agustina

J 110070047

Telah disetujui untuk diseminarkan

Hari : Jum'at

Tanggal : 21 Oktober 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dwi Rosella K, SSt.FT.M.Fis

Wahyuni, SSt.FT.M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dosen Penguji Skripsi Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan diterima untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi

(Nama)

(Tanda Tangan)

Penguji I : Dwi Rosella K SSt. Ft, M. Fis ()

Penguji II : Wahyuni. SSt.Ft, M.Kes ()

Penguji III : Umi Budi R. SSt.FT, M.Kes ()

Disahkan Oleh :

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Arif Widodo,A.kep,M.Kes.)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Umi Agustina

NIM : J 110070047

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Diploma IV Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut
Paska Persalinan Normal

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, Oktober 2011

Penulis

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut Paska Persalinan Normal”.

Penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak, baik berupa bimbingan, dorongan dan nasehat-nasehat. Untuk itu perkenankanlah penulis penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A. Kep. M. Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Soetjipto, DSR, selaku Guru Besar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Umi Budi Rahayu, SSt.Ft, M.Kes, selaku Ketua ProgdI D4 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Ibu Dwi Rosella K, SSt. FT, M.Fis selaku pembimbing I, Ibu Wahyuni, SSt.FT, M.Kes, selaku pembimbing II, Ibu Umi Budi Rahayu, SSt.Ft, M.Kes, selaku penguji. Beliau-beliau yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya serta memberikan masukan kepada penulis.

6. Segenap dosen-dosen pengajar Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Bapak dan Ibu serta semua adik-adiku tersayang yang telah memberikan dukungan do'a dan kasih sayang serta dorongan yang tiada henti untuk penulis.
8. Teman-teman senasib dan seperjuangan Program Studi Diploma IV Fisioterapi Angkatan 2007.
9. Serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surakarta, Oktober 2011

Penulis

Halaman Persembahan

Rasa syukur Alhamdulillah, saya panjatkan kepada Allah SWT dengan kuasa dan ridhoNya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Semua ini atas dukungan dan semangat dari orang-orang yang menyayangiku.

Almamater yang telah memberikan banyak ilmu kepada ku semoga berguna dan bermanfaat.

Redi Suryanto, Bapak yang telah memberikan semangat baik moral maupun materi dan inspirasi untuk anak-anaknya.

Marwilah, Ibu yang selalu sabar dalam membimbing dan menasehati anak-anaknya, ibu yang tidak henti-hentinya memanjatkan doa untuk kebaikan dan yang terbaik untuk anak-anaknya.

Wahyu dan Anis, Adik-adikku yang selalu memberikan keceriaan, semangat dan motivasi dalam menjalani berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Untuk sahabat-sahabat ku, amel, mawad, mirna, ratna, sinta dan qina kalian is the best for me ada dikala sedih dan bahagia. Aku senang bisa kenal kalian, dan untuk teman fisio d4 07 tetap kompak selalu.

MOTTO

✚ *Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan; jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan; tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran (James Thurber)*

✚ *Lihatlah mereka yang lebih tidak beruntung daripada dirimu sehingga kau tidak mungkin berpuas diri atas keberuntungan yang diberikan Allah kepadamu (Nabi Muhammad SAW)*

✚ **DREAMS BIG, THINK BIG, PREPARE FOR THE WORST, ACTION, ACTION, ACTION, AND NEVER GIVE UP !!**

✚ *“Successful people are successful because they form the habit of doing those things that failures don’t like to do.”
(Albert E.N. Gray)*

✚ *“Tidak ada namanya Gagal!!!, yang ada Hanya Sukses atau Belajar !!!, Bila tidak Sukses maka itu artinya kita masih harus belajar hingga sukses” (Tung Desem Waringin)*

✚ *Akhlak yang paling mulia adalah menyapa mereka yang memutus silaturahmi, memberi kepada yang kikir terhadapmu, dan memaafkan mereka yang menyalahimu.”
(HR Ibnu Majah)*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	7
1. Kehamilan	7
a. Kehamilan dan Pertumbuhan Janin	7
b. Perubahan Sistem Muskuloskeletal Saat Hamil	7
2. Persalinan	8
a. Pengertian Persalinan.....	8
b. Proses Persalinan	8
c. Masa Nifas	9
d. Perubahan Fisiologis Masa Nifas	10
3. Fungsi dan Kerja Otot-otot Perut selama Kehamilan dan Persalinan	13
a. Anatomi Otot Perut.....	13
b. Fungsi Otot Perut Selama Kehamilan.....	14
c. Perubahan Otot Perut Selama Kehamilan.....	19
d. Fungsi Otot Perut Selama Persalinan.....	19
e. Problem Otot Perut Setelah Persalinan	19
4. Senam Nifas	20
a. Pengertian Senam Nifas.....	20
b. Manfaat dan Tujuan Senam Nifas	21
c. Syarat Senam Nifas.....	22
d. Kontra Indikasi	22
e. Persiapan Senam Nifas	22
f. Metode Senam Nifas.....	23
g. Cara Melakukan Senam Nifas	23
5. Senam Nifas terhadap Kekuatan Otot Perut.....	30

B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Metodologi Penelitian	26
1. Jenis Penelitian.....	26
2. Desain Penelitian.....	26
3. Rancangan Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Sample.....	27
D. Variabel Penelitian.....	28
1. Variabel Bebas	28
2. Variabel Terikat.....	28
E. Definisi Konseptual	28
1. Senam Nifas	28
2. Kekuatan Otot Perut	28
F. Definisi Operasional	29
1. Senam Nifas	29
2. Kekuatan Otot Perut	29
G. Jalannya Penelitian.....	31
H. Pengumpulan Data	32
1. Jenis Data	32
2. Sumber Data.....	32
3. Cara Pengumpulan Data.....	32

I. Pengolahan Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Hipotesis	35
BAB V PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Responden	76
B. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut Paska Persalinan Normal	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	81
B. Implikasi	81
C. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot Perut Tampak Depan.....	13
Gambar 2.2 Gerakan Latihan Pernafasan	20
Gambar 2.3 Gerakan Peregangan Tungkai dan Jari-Jari.....	21
Gambar 2.4 Gerakan Latihan Pernafasan untuk Melatih Otot Abdomen	21
Gambar 2.5 Gerakan Latihan Pernafasan Rileksasi Otot Abdomen	21
Gambar 2.6 Gerakan Latihan Penguatan Otot Abdomen.....	22
Gambar 2.7 Gerakan Latihan Penguatan Otot Abdomen dan Neck	22
Gambar 2.8 Gerakan latihan memperlancar ASI	22
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	25
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	25
Gambar 4.1 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot rectus abdominis pada orang pertama	39
Gambar 4.2 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique externus pada orang pertama.....	41
Gambar 4.3 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot onlique internus pada orang pertama	44
Gambar 4.4 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot rectus abdominis pada orang kedua	46
Gambar 4.5 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique externus pada orang kedua	49

Gambar 4.6 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique internus pada orang kedua.....	51
Gambar 4.7 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot rectus abdominis pada orang ketiga	54
Gambar 4.8 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique externus pada orang ketiga.....	56
Gambar 4.9 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique internus pada orang ketiga.....	59
Gambar 4.10 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot rectus abdominis pada orang keempat	61
Gambar 4.11 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique externus pada orang keempat	64
Gambar 4.12 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique internus pada orang keempat	66
Gambar 4.13 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot rectus abdominis pada orang kelima	69
Gambar 4.14 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique externus pada orang kelima.....	71
Gambar 4.15 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot oblique internus pada orang kelima	74
Gamabar 5.1 Diagram Analisa <i>Single-Case Research</i> dengan <i>AB Design</i> otot recus abdominis, internus & exernus pada kelima responden ...	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Penentuan Signifikansi data Single-Case Method	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	35
Tabel 4.2 Data kekuatan otot perut	36
Tabel 4.3 Data kekuatan otot rectus abdominis orang pertama	37
Tabel 4.4 Data kekuatan otot oblique externus orang pertama.....	39
Tabel 4.5 Data kekuatan otot oblique internus orang pertama.....	42
Tabel 4.6 Data kekuatan otot rectus abdominis orang kedua	44
Tabel 4.7 Data kekuatan otot oblique externus orang kedua	47
Tabel 4.8 Data kekuatan otot oblique internus orang kedua.....	49
Tabel 4.9 Data kekuatan otot rectus abdominis orang ketiga	52
Tabel 4.10 Data kekuatan otot oblique externus orang ketiga	54
Tabel 4.11 Data kekuatan otot oblique internus orang ketiga.....	57
Tabel 4.12 Data kekuatan otot rectus abdominis orang keempat.....	59
Tabel 4.13 Data kekuatan otot oblique externus orang keempat	62
Tabel 4.14 Data kekuatan otot oblique internus orang keempat.....	64
Tabel 4.15 Data kekuatan otot rectus abdominis orang kelima	67
Tabel 4.16 Data kekuatan otot oblique externus orang kelima.....	69
Tabel 4.17 Data kekuatan otot oblique internus orang kelima.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Informed Consent

Lampiran 3. Kuesioner Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot Perut

Paska Persalinan Normal

Lampiran 4. Surat Penelitian

Lampiran 5. Dokumentasi Pengukuran Otot Perut

Lampiran 6. Dokumentasi Pelaksanaan Senam

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

SKRIPSI, OKTOBER 2011

UMI AGUSTINA/ J110070047

“PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KEKUATAN OTOT PERUT PASKA PERSALINAN NORMAL”

VI Bab, 82 Halaman, 18 Tabel, 26 Gambar dan 6 lampiran

(Dibimbing Oleh: Dwi Rosella K SSt. Ft, M. Fis dan Wahyuni SSt. Ft, M. Kes)

Latar Belakang: Persalinan spontan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 – 42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin. Pada paska persalinan spontan ini terjadi permasalahan penurunan kekuatan otot perut karena otot - otot perut terulur secara terus menerus akibat dari bertambah besarnya perut sehingga mengakibatkan adanya stretch marks pada masa kehamilan, terutama pada masa kehamilan ditrimester ketiga.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

Metodologi Penelitian: Penelitian dilakukan pada 5 responden. Penelitian ini merupakan penelitian *Single Case technique* dengan desain penelitian *AB Design*. *AB Design* sebagai dasar *single-system research*. Dengan ketentuan, A menggambarkan fase *baseline* dan B menggambarkan fase *treatment*.

Hasil: Hasil uji pengaruh senam nifas pada ibu post partum normal diperoleh hasil grafik di atas garis batas Standar Deviasi, maka ada pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisa *Single-Case Research* dengan *AB Design* dapat diambil kesimpulan bahwa senam nifas dapat meningkatkan kekuatan otot perut paska persalinan normal.

Kata Kunci: Paska persalinan normal, Kekuatan otot perut, Senam nifas

ABSTRACT

**PROGRAMME STUDY OF DIPLOMA IV PHYSIOTHERAPY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, OCTOBER 2011**

UMI AGUSTINA / J 110 070 047

**" THE INFLUENCE OF PARTURITION GYMNASTICS TO STOMACH
MUSCLE STRENGTH AT THE NORMAL POST PARTUM "**

**Consist of: Chapter VI, 82 Pages, 18 Tables, 26 Pictures, 6 Enclosure.
(Guided by: Dwi Rosella SST.FT, M.Fis and Wahyuni, SST.FT, M.Kes).**

Background: Spontaneous external is give out process to fetus that happen at enough month pregnance (37- 42 Weeks) spontaneous external with head back presentation occur 18 hours, without a complication to mother although to fetus. This spontaneous external post usually occur decrease stomach muscle strength problems because stretch of stomach muscles as continue, this is result of stomach increase to bigger until happen stretch marks in the pregnancy period especially the third pregnancy period.

Purposes: To determine the influence of parturition gymnastics to stomach muscle strength at the normal post partum.

Methods of Research: This research at five respondent. This research is use single case technique with AB design. AB design as base of single system research, with certainty A is describe baseline phase and B describe treatment phase.

results: The result of parturition gym influence at the normal post partum mother is gets result is graphics be above limit line of deviation standard, it's means there is influence of parturition gymnastics to stomach muscle strength at the normal post partum.

Conclusion: Building on the result single case research analysis with AB design can get the conclusion that the parturition gymnastics can to increase of stomach muscle strength at the normal post partum.

Key words: normal post partum, stomach muscle strength, parturition gymnastics.