

**EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN *POSTNATAL EXERCISE* DALAM
MENINGKATKAN STATUS FUNGSIONAL PADA WANITA DENGAN
*SECTIO CAESAREA***



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh:

Harahap, Parida Amalia

J120150081

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN *POSTNATAL EXERCISE* DALAM
MENINGKATKAN STATUS FUNGSIONAL PADA WANITA DENGAN
*SECTIO CAESAREA***

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Harahap, Parida Amalia

J120150081

Hari : Senin

Tanggal : 30 Desember 2019

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
2020**

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG

**EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN *POSTNATAL EXERCISE* DALAM
MENINGKATKAN STATUS FUNGSIONAL PADA WANITA DENGAN
*SECTIO CAESAREA***

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Harahap, Parida Amalia

J120150081

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing,

Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis

NIDN: 0625087503

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN *POSTNATAL EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN STATUS FUNGSIONAL PADA WANITA DENGAN *SECTIO CAESAREA* ”

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Senin
Tanggal : 30 Desember 2019

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama Pengujii

Tanda Tangan

1. Agus Widodo, SST. FTr., S.K.M, M.Fis

2. Wijianto, Ftr., M.Or

3. Arin Supriyadi, SST. FT., M. Fis

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah ,SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786 06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Harahap, Parida Amalia
NIM : J120150081
Program Studi : SI Fisioterapi
Judul : "Efektifitas Senam Hamil dan *Postnatal Exercise* Dalam Meningkatkan Status Fungsional pada Wanita Dengan *Sectio Caesarea*"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan merupakan benar-benar hasil karya saya sendiri kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya sampaikan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini ada ketidakbenaran, dalam pernyataan saya, maka saya akan pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 30 Desember 2019

Yang membuat pernyataan



Harahap, Parida Amalia

MOTTO

“Berjuanglah hingga titik darah penghabisan. Jangan pernah malu bila terjadi kegagalan. Setiap orang punya fasenya masing-masing”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin saya panjatkan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, hanya dengannya saya bisa menyelesaikan skripsi ini dan tak lupa saya panjatkan salawat serta salam kepada junjungan dan suri tauladan Nabi Muhammad SAW

Sebagai rasa hormat, rasa terima kasih yang tiada terkira, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta Alm. Panusunan Harahap dan Ibu Komariah yang selalu mendoakan keberhasilan dan kesuksesanku serta memberi dukungan atas usahaku. Bahkan, ucapan terima kasih sebanyak apapun tak akan pernah cukup saya berikan kepada kalian
2. Seluruh keluarga besar yang telah mendoakan dan mendukung saya
3. Pembimbing saya Bapak Agus, SSt.Ftr, S.K.M, M.Fis yang sudah memberikan bimbingan dan motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini
4. Teman-teman saya yang tak henti-hentinya memberi semangat kepada saya setiap harinya
5. Untuk TWICE yang selalu menemani hari-hari saya atas lagunya mengingatkan saya bahwa saya tidaklah sendiri dalam perjuangan ini
6. Prof. Aris atas kontribusinya dalam menangani depresi saya sehingga saya bisa sampai hingga titik ini

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN *POSTNATAL EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN STATUS FUNGSIONAL PADA WANITA DENGAN *SECTIO CAESAREA*”**. Skripsi ini disusun guna untuk melengkapi tugas-tugas dan persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kebaikan dan kelancaran penelitian kedepannya. Akhir kata penulis menyampaikan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Penulis

Harahap, Parida Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
B. Tinjauan Teori	8
1. <i>Sectio Caesarea</i>	8
2. Senam Hamil	15
3. <i>Postnatal Exercise</i>	20
4. Kemampuan Fungsional.....	24
C. Kerangka Berpikir	27
D. Kerangka Konsep	28
E. Hipotesis	29

BAB III	METODE PENELITIAN	30
	A. Desain Penelitian	30
	B. Tempat Penelitian	31
	C. Populasi dan Sampel.....	31
	D. Variabel Penelitian	32
	E. Definisi Konseptual	33
	F. Definisi Operasional	34
	G. Langkah-langkah Penelitian	38
	H. Teknik Pengumpulan Data	39
	I. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
	A. Hasil Penelitian.....	42
	1. Gambaran Umum	42
	2. Karakteristik Data	43
	3. Analisa Data	44
	B. Pembahasan	46
	1. Karakteristik Responden	46
	2. Pengaruh Senam Hamil.....	47
	3. Pengaruh <i>Postnatal exercise</i>	49
	C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	52
	A. Kesimpulan.....	52
	B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	27
Gambar 2.2	Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Indeks Katz	36
Tabel 4.1	Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	43
Tabel 4.2	Distribusi subjek berdasarkan skor Indeks KATZ	44
Tabel 4.3	Uji Normalitas Data	45
Tabel 4.4	Uji Pengaruh	45
Tabel 4.5	Uji Beda Pengaruh	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ethical *Clearance Letter*
- Lampiran 2. Surat Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 3. Surat keterangan Subyek Penelitian
- Lampiran 4. Protokol Mengukur Status Fungsional
- Lampiran 5. Prosedur Terapi Latihan *Postnatal Exercise*
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Hasil Pengujian Statistik Dengan SPSS
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian

EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN *POSTNATAL EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN STATUS FUNGSIONAL PADA WANITA DENGAN *SECTIO CAESAREA*

Abstrak

Latar Belakang: *Sectio caesarea* didefinisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi pada dinding abdomen (*laparotomi*) dan dinding uterus (*histerektomi*). Latihan fisik selama kehamilan memberikan beberapa keuntungan selain memperlancar kelahiran pervaginam seperti melindungi dari kelahiran prematur, meningkatkan tingkat cairan amnion dan mengurangi edema pada wanita hamil serta mengurangi resiko meningkatnya diabetes gestasional. *Postnatal exercise* adalah latihan yang diberikan pada ibu setelah proses melahirkan.

Tujuan: Untuk manajemen rasa sakit pada ibu pasca melahirkan termasuk *sectio caesarea* latihan setelah melahirkan dapat mengurangi persepsi rasa nyeri, kecemasan, dan depresi. Untuk mengetahui efektifitas pemberian senam hamil dan *postnatal exercise* dalam meningkatkan status fungsional pada Wanita Dengan *Sectio Caesarea* di RSUD dr. Seoselo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan menggunakan pendekatan *two group pre dan post test*. Dimana subyek diberikan perlakuan berupa pemberian senam hamil & *postnatal exercise* dan *postnatal exercise*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, uji pengaruh menggunakan uji *paired sampel t-test* dan *wicoxon* sedangkan uji beda pengaruh menggunakan *man whitney*.

Hasil: Berdasarkan hasil dari perlakuan yang telah dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa senam hamil & *postnatal exercise* efektif untuk meningkatkan status fungsional pada wanita dengan *sectio caesarea* di RSUD dr Seoselo. Uji statistik untuk uji pengaruh menggunakan *Paired Sample T Test* didapat $p = 0,001 (<0,05)$, uji beda pengaruh menggunakan *Independent Sample T Test* didapat $p = 0,001 (>0,05)$.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dan *postnatal exercise* sangat efektif untuk meningkatkan status fungsional.

Kata Kunci : *Sectio Caesarea*, *postnatal exercise*, senam hamil

EFFECTIVENESS OF PREGNANT AND POSTNATAL EXERCISE IN IMPROVING FUNCTIONAL STATUS IN WOMEN WITH SECTIO CAESAREA

Abstract

Background: Sectio caesarea is defined as the birth of a fetus through an incision in the abdominal wall (laparotomy) and uterine wall (hysterectomy). Physical exercise during pregnancy provides several benefits besides facilitating vaginal delivery such as protecting against premature birth, increasing the level of amniotic fluid and reducing edema in pregnant women and reducing the risk of increased gestational diabetes. Postnatal exercise is exercise given to mothers after the birth process.

Purpose: To manage pain in postpartum mothers including sectio caesarea after childbirth can reduce the perception of pain, anxiety, and depression. To determine the effectiveness of giving pregnancy exercises and postnatal exercise in improving functional status in women with cesarean section in RSUD dr. Seoselo.

Method: This study uses a quasi-experimental method using a two group pre and post test approach. Where subjects were given treatment in the form of giving pregnancy exercises & postnatal exercise and postnatal exercise. The normality test uses the Shapiro Wilk test, the effect test uses paired sample t-test and wicoxon test while the effect difference test uses man whitney.

Results: Based on the results of the treatment that has been done by researchers, the results obtained that pregnancy exercises and postnatal exercise are effective for improving functional status in women with sectio caesarea in Dr. Seoselo Regional Hospital. Statistical test for the effect test using Paired Sample T Test obtained $p = 0.001 (< 0.05)$, different effect test using Independent Sample T Test obtained $p = 0.001 (> 0.05)$.

Conclusion: From the results of the study concluded that the provision of pregnancy exercises and postnatal exercise is very effective for improving functional status.

Keywords: Caesarean Sectio, postnatal exercise, pregnancy exercise