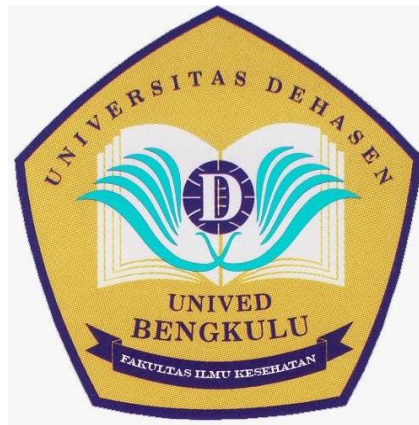


**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI  
PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK CITRA ADINDA  
KABUPATEN MUSI RAWAS  
SUMATERA SELATAN**

**SKIRPSI**



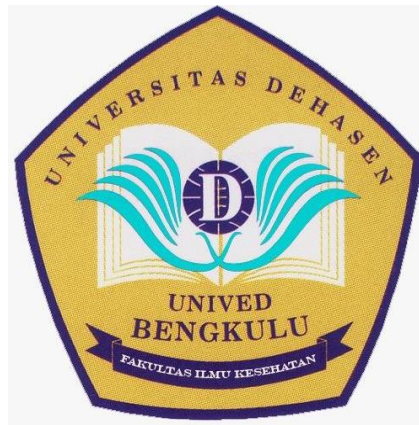
**OLEH:**

**NOVA ASTRI MUFIRAH**  
**NPM : 21270102P**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
TAHUN 2023**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI  
PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK CITRA ADINDA  
KABUPATEN MUSI RAWAS  
SUMATERA SELATAN**

**SKIRPSI**



**OLEH:**

**NOVA ASTRI MUFIRAH**  
**NPM : 21270102P**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES)  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
TAHUN 2023**

## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK CITRA ADINDA KABUPATEN MUSI RAWAS SUMATERA SELATAN

Oleh :

Nova Astri Mufirah<sup>1)</sup>

Dr. Ida Samidah<sup>2)</sup>

Yatri Hilinti<sup>2)</sup>

Cakupan pelayanan ibu nifas tertinggi ketiga yaitu di Kabupaten Musi Rawas 93,5%. Klinik Citra Ananda adalah salah satu klinik di kabupaten Musi Rawas yang melayani 242 pasien ibu nifas pada tahun 2022 dan hanya 30% yang mengikuti senam nifas. Kebutuhan ibu nifas diantaranya berupa latihan-latihan tertentu yang membantu proses involusi. Tujuan Penelitian ini yaitu diketahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design* yaitu pada paradigm ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) involusi uterus saat pre test adalah 12.8 sedangkan involusi uterus pada post test yaitu 7,8. Hasil uji menunjukkan nilai *p value* = 0,017 <  $\alpha$  = 0,05 yang artinya ada pengaruh signifikan pelaksanaan senam nifas terhadap *involusi uteri* pada ibu post partum. Peneliti menyarankan kepada pihak Klinik Citra Adinda pemberian KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) dan menerapkan Senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.

**Kata kunci :** Senam Nifas, Involusi Uteri, Post Partum

**Keterangan :**

1: Calon Sarjana Kebidanan

2: Pembimbing

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF POSTPARTUM EXERCISE ON UTERINE INVOLUTION IN  
POST PARTUM MOTHERS AT CITRA ADINDA CLINIC OF MUSI RAWAS  
REGENCY OF SOUTH SUMATRA REGENCY**

**By :**

**Nova Astri Mufirah<sup>1)</sup>**

**Dr. Ida Samidah<sup>2)</sup>**

**Yatri Hilinti<sup>2)</sup>**

*The third highest coverage of postpartum care was in Musi Rawas District at 93.5%. Citra Ananda Clinic is one of the clinics in Musi Rawas district that served 242 postpartum patients in 2022 and only 30% participated in postpartum exercises. The needs of postpartum women include certain exercises that help the involution process. The purpose of this study was to determine the effect of postpartum gymnastics on uterine involution in postpartum women at the Citra Adinda Clinic, Musi Rawas Regency, South Sumatra. The type and design of the research is quantitative with an experimental analytic design of the preexperimental type with a pretest-post test one group design approach, namely in this paradigm there is a pretest before being given treatment so that the results of the treatment can be known more accurately, because it can compare with the situation before and after being given treatment. The results showed that the average (mean) uterine involution at pre test was 12.8 while uterine involution at post test was 7.8. The test results showed a p value =  $0.017 < \alpha = 0.05$ , which means that there is a significant effect of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers. Researchers suggest that the Citra Adinda Clinic provide IEC (communication, information and education) and apply postpartum gymnastics to accelerate uterine involution.*

**Keywords :** Postpartum Gymnastics, Uterine Involution, Post Partum. **Information:**

1: Midwifery Bachelor Candidate

2: Supervisors