

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP LAMA PENYEMBUHAN  
LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL  
DI PMB SOEMIDYAH IPUNG, A.Md, Keb**

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH :  
FAHMI ARIFATUL HANIFAH  
1502450046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KESEHATAN MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
MALANG  
2019**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP LAMA PENYEMBUHAN  
LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI PMB  
SOEMIDYAH IPUNG, A.Md, Keb**

**SKRIPSI**

**Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Terapan Kebidanan**



**DISUSUN OLEH :**

**FAHMI ARIFATUL HANIFAH  
1502450046**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KESEHATAN MALANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
MALANG  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul Pengaruh Senam Nifas terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum di PMB Soemidjah Ipung, Amd.Keb Kota Malang Oleh Fahmi Arifatul Hanifah NIM 1502450046 ini telah disetujui untuk diujikan dalam Ujian Sidang Skripsi.

Pembimbing Utama,



Triatmi Andri Y., SST, M.Keb  
NIP./NIK. 198101282005012002.

Pembimbing Pendamping,



Riza Umami, SST.,M.Keb  
NIP./NIK. 198412192019022001

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Pengaruh Senam Nifas terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum di PMB Soemidjah Ipung, Amd.Keb Kota Malang Oleh Fahmi Arifatul Hanifah NIM 1502450046 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



**Didien Ika Setyarini, SSiT., M.Keb**  
NIP.197212102002122001

Penguji Anggota I



**Triatmi Andri Y., SST, M.Keb**  
NIP.198101282005012002

Penguji Anggota II



**Riza Umami, SST.,M.Keb**  
NIP.198412192019022001


Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



**Herawati Mansur, S.ST., M.Psi.**  
NIP.196501101985032002

Ketua Program Studi  
Sarjana Terapan Kebidanan Malang



**Ika Yudianti, S.ST., M.Keb.**  
NIP.198007272003122002



## ABSTRAK

**Hanifah, Fahmi Arifatul. 2019. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum di PMB Soemidjah Ipung, Amd, Keb Kota Malang*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.**

Proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6-7 hari postpartum. Luka dikatakan sembuh jika kondisi luka menutup, kering, dan tidak ada tanda-tanda infeksi. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka *perineum* yaitu mobilisasi dini. Senam nifas merupakan bentuk atau variasi dari mobilisasi dini yang berfungsi memulihkan regangan otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot punggung, dasar panggul dan perut, serta mempercepat penyembuhan luka. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal di PMB Soemidjah, A.Md.,Keb. Metode penelitian menggunakan *Pra-Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One-Shot Case Study*, teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi lama penyembuhan luka perineum. Hasil uji *One Sample T Test*, didapatkan  $p$  value  $(0,000) < 0.05$  artinya, ada pengaruh Senam Nifas Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum di PMB Soemidjah, AMd, Keb. Gerakan senam nifas akan membuat otot-otot dasar panggul berkontraksi, dengan melakukan senam nifas hari ke 1,2 dan 3 secara rutin akan memperlancar sirkulasi darah pada perineum sehingga membuat jahitan lebih cepat merapat dan sembuh. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan senam nifas sebagai penatalaksanaan penyembuhan luka perineum.

**Kata Kunci : Senam Nifas, Luka Perineum**

## ABSTRACT

**Hanifah, Fahmi Arifatul. 2019. *Effect of Postpartum Gymnastics Against Perineum Wound Healing in PMB Soemidjah Ipung, Amd, Keb Malang City. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.***

The process of healing the wounds of perineum which normally is 6-7 days postpartum. The cuts are said to be cured if the condition of the wound closes, dry, and there are no signs of infection. One of the factors that influence the healing of perineal wounds is early mobilization. Postpartum gymnastics is a form or variations of early mobilization which works to restore a stretch muscles after pregnancy, particularly in the muscles of the back, abdominal and pelvic floor, as well as accelerate wound healing. The purpose of this research is to know Effect of Postpartum Gymnastics on the Healing Time of Perineal Wounds in PMB Soemidjah, A.Md., Keb. Research methods using pre-Experimental Design with the design of the research One-Shot Case Study, sampling techniques using simple random sampling with the total sample as many as 15 respondents postpartum mothers who meet the criteria for inclusion. Research instrument used an observation sheet the healing time of perineal wounds. The results of a test of One Sample T Test obtained  $p$  value  $(0.000) < 0.05$  means, there is Effect of Postpartum Gymnastics on the Healing Time of Perineal Wounds in PMB Soemidjah, A.Md., Keb. Postpartum Gymnastics movement will make the pelvic floor muscles contracting, by doing the puerperal exercises on the 1.2 and 3 days regularly will improve blood circulation on the perineum so as to make the stitches faster docked and healed. Therefore, it is expected that health care personnel can parturition gymnastics as applying intervention perineum wound healing.

**Keywords: Postpartum Gymnastics, Perineal Wounds**



## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Masa Nifas.....	6
2.2 Senam Nifas .....	26
2.3 Konsep Luka Perineum.....	38
2.4 Konsep Penyembuhan Luka.....	46
2.5 Pengaruh Senam Nifas terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum .....	54
2.6 Kerangka Konsep.....	55
2.7 Hipotesis.....	56
BAB III METODE PENELITIAN.....	57
3.1 Desain Penelitian.....	57
3.2 Kerangka Operasional.....	58
3.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	59
3.4 Kriteria Sampel .....	60
3.5 Variabel Penelitian.....	61
3.6 Definisi Variabel .....	61
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
3.8 Alat Pengumpul Data (Instrumen) Penelitian .....	63
3.9 Metode Pengumpulan Data.....	63
3.10 Metode Pengolahan Data .....	65
3.11 Teknik Analisis Data.....	65
3.12 Etika Penelitian .....	66
BAB IV PEMBAHASAN.....	68
4.1 Hasil Penelitian .....	68
4.2 Analisis data.....	73
4.3 Pembahasan.....	73

BAB V PENUTUP .....	82
5.1 Kesimpulan .....	82
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN	