

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI**  
**FUNDUS UTERI PADA IBU PERSALINAN NORMAL DI WILAYAH**  
**KERJA PUSKESMAS KOTA UTARA KOTA GORONTALO**

**Skripsi**

**Oleh**

**Sri Revalin Salam**

**841 412 028**

**PEMBIMBING I**



**dr. Sri A. Ibrahim, M.Kes**

**NIP. 19710307 200012 2 001**

**PEMBIMBING II**

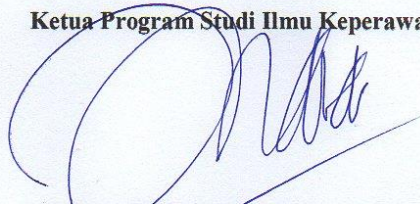


**Andi Mursyidah, S.Kep, Ns, M.Kes**

**NIDK. 8849330017**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes**

**NIP. 19771028 200812 2 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI  
FUNDUS UTERI PADA IBU PERSALINAN NORMAL  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA UTARA  
KOTA GORONTALO**

Oleh

**SRI REVALIN SALAM  
NIM : 841 412 028**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

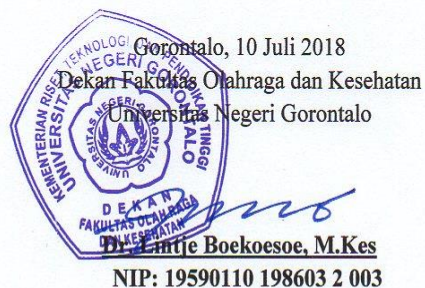
Hari/Tanggal : Selasa/ 10 Juli 2018

Waktu : 11.00 WITA

Penguji :

1. dr. Sri A. Ibrahim, M.Kes .....  
NIP: 19710307200012 2 001
2. Andi Mursyidah, S.Kep, Ns, M.Kes .....  
NIDK. 8849330017
3. DR. Hj. Rosmin Ilham, S.Kep, Ns, MM .....  
NIP: 19631126198703 2 004
4. dr. Siti Rahma, M.Kes .....  
NIP: 19820328200912005

Gorontalo, 10 Juli 2018  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



**Dr. Entje Boekoeso, M.Kes**  
NIP: 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Sri Revalin Salam.** 2018. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Persalinan Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo.* Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I dr. Sri A Ibrahim, M.Kes dan Andi Mursyidah, S.Kep, Ns, M.Kes**

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri. Involusi uteri adalah perubahan yang retrogesif pada uterus yang dapat menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Tinggi fundus uteri (TFU) adalah keseluruhan proses involusi uterus yang disertai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Ukuran uterus yang mengecil pada masa nifas seperti saat sebelum hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas pada ibu persalinan normal terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Utara Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pre and posttest desain*. Alat yang digunakan untuk menggunakan tinggi fundus uteri (TFU) dapat dilakukan dengan kertas meteran atau pelvimeter. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu persalinan normal di Puskesmas Kota Utara Kota Gorontalo dengan *p value* 0,001. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri.

**Daftar Pustaka : 22 (2003-2013)**

**Kata Kunci : Senam nifas, TFU**

## ABSTRACT

**Sri Revalin Salam.** 2018. The Influence of Postpartum Gymnastics on Maternal Mother against Higher Uterus Fundus at Puskesmas Kota Utara, Gorontalo City. Study Program of Nursing, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. The principal supervisor is dr. Sri. A. Ibrahim, M.Kes and The co-supervisor is Andi Mursyidah, S.Kep, Ns, M.Kes

Postpartum gymnastics is a gymnastics performed after the birth of a mother who aims to maintain and improve the maternal circulation during the puerperium and assists the process of uterine involution. The involution of uteri is a retro- sive change in the uterus that can cause a decrease in uterine size. The height of the uterine fundus (TFU) is the whole process of uterine involution accompanied by a reduction in uterine fundus (TFU). The size of the uterus shrinks during the puerperium as before pregnancy. The study aims to determine the effect of postnatal gymnastics on normal delivery mothers on the decrease in uterine fundus height at the Puskesmas Kota Utara, Gorontalo City. The research uses quasi-experimental research design with one group pre-posttests design. The tool used to use the height of the fundus uteri (TFU) can be done with a meter or pelvimeter paper. The population in this study was postpartum. The sample in this study were 15 respondents. The result of this research is there is significant influence between postpartum gymnastics to the decrease of fundus uteri height in normal delivery mother at Puskesmas Kota Utara, Gorontalo City with p-value 0.001. It is suggested to the next researcher to research what factors affect the decrease in fundal height of uteri.

**References** : 22 (2003-2013)

**Keywords** : Postpartum gymnastics

