

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP INVOLUSI UTERI
PADA IBU NIFAS HARI I DI KECAMATAN KALIGESING
KABUPATEN PURWOREJO**

Dahlia Eka Rianti D., Supiyati², Seri Suprapti³

INTISARI

Latar belakang: Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menempati urutan yang tinggi, yaitu pada tahun 2005-2007 angka kematian ibu 226 per 100.000 kelahiran hidup. Pendarahan Pasca Persalinan (PPP) merupakan sebab yang paling utama masih tingginya AKI di Indonesia. Perawatan pasca melahirkan sangat diperlukan untuk mengatasi hal-hal yang tidak diinginkan yang mengancam jiwa ibu. Antara lain dengan dilakukan senam kegel dan penguatan otot abdomen pada ibu nifas akan memperkuat otot dasar panggul dan memperbaiki tonus otot serta memperbaiki sirkulasi pada perinium.

Tujuan : Diketahui pengaruh senam kegel terhadap involusi uteri pada ibu nifas di Kecamatan Kaligesing.

Metode penelitian : Jenis pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. Pada umumnya riset ini menggunakan dua kelompok atau lebih untuk dijadikan sebagai obyek studinya. Kelompok pertama merupakan kelompok yang diteliti sedang kelompok kedua sebagai kelompok pembanding (control group). Teknik pengambilan adalah *total sampling*, dengan jumlah sampel 30 orang, yaitu 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok pembanding. Analisis data dilakukan dengan uji t.

Hasil penelitian : Hasil perhitungan diperoleh t hitung = 5,529(sig=0,000) lebih besar dari t tabel = 2,042 pada db = 28 taraf signifikansi 5%. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,529>2,042) dan $p<0,05$ mengakibatkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Terdapat pengaruh senam kegel terhadap involusi uteri pada ibu nifas hari I di Kecamatan Kaligesing.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh senam kegel terhadap involusi uteri pada ibu nifas hari I di Kecamatan Kaligesing.

Saran : Diperlukan sosialisasi fungsi senam kegel terhadap involusi uteri di Kecamatan Kaligesing

Kata kunci : Senam Kegel, Ibu Nifas, Involusi Uteri

¹ Mahasiswa STIKES A. Yani Yogyakarta

² Dosen Pembimbing 1

³ Dosen Pembimbing 2

**GYMNASTICS INFLUENCE KEGEL TOWARDS INVOLUSI UTERI
IN MY DAY CHILDBED MOTHER IS AT DISTRICT KALIGESING
PURWOREJO REGENCY YEAR 2009**

Dahlia Eka Rianti D., Supiyati², Seri Suprapti³

ABSTRACT

Background: mother mortality rate (accumulator) in Indonesia still to occupied sequence tall, that is in the year 2005-2007 mother mortality rate 226 per 100.000 birth alive. Bleeding pasca persalinan (ppp) be because most important stills accumulator height in indonesia. Treatment pasca give birth to very need to overcome undesirable matters that threatens mother soul. Among others with done gymnastics kegel and muscle reinforcement abdomen in childbed mother will brace muscle base pelvis and repair tonus muscle with repair circulation in perinium.

The goal : known gymnastics influence kegel towards involusi uteri in mother childbed at district kaligesing.

Watchfulness method: kind approaches in this watchfulness uses to approach experiment. In general this research uses two groups or more to made as the study object. First group is bing group that canvassed second group as a group standard (control group). Taking technique total sampling, with sample total 30 person, that is 15 treatment groups and 15 standard groups. Data analysis is done with test t.

Watchfulness result: calculation result is got t count = 5,529(sig=0,000) bigger than t table = 2,042 in db = 28 standards signifikansi 5%. Because t count > t table (5,529>2,042) and p <0,05 cause ho aversed and ha accepted. Mean found gymnastics influence kegel towards involusi uteri in my day childbed mother at district Kaligesing.

Conclusion: found gymnastics influence kegel towards involusi uteri in my day childbed mother is at district Kaligesing.

Suggestion: needed gymnastics function socialization kegel towards involusi uteri in district Kaligesing

Keyword: gymnastics kegel, childbed mother, involusi uteri

¹ student university STIKES A. Yani Yogyakarta

² guide lecturers 1

³ guide lecturers 2