



ABSTRAK

SKRIPSI, September 2013

OSISILA DAELY

Program Studi D-IV Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PENAMBAHAN *SIT UP* TERHADAP SENAM NIFAS UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PERUT IBU POST PARTUM.

Terdiri dari VI Bab, 69 Halaman, 11 Tabel, 10 Gambar, 4 Skema, 3 Grafik, 3 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui penambahan sit up terhadap senam nifas lebih baik meningkatkan kekuatan otot perut dari pada senam nifas pada ibu post partum. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis quasi eksperiment dengan pretest-post test control group design yang bertujuan untuk mempelajari peningkatan kekuatan otot perut dengan penambahan sit up terhadap senam nifas lebih baik dari pada senam nifas pada ibu post partum. Sampel terdiri dari 20 ibu post partum di Bidan Etty Annas yang di pilih dengan teknik random sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok, kelompok perlakuan I terdiri dari 10 orang yang diberikan intervensi senam nifas dan kelompok perlakuan II terdiri dari 10 orang diberikan penambahan sit up terhadap senam nifas. **Hasil** : Hasil uji T-test Independen adalah $p = 0.0001$ ($p > 0,05$) dan dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot perut pada ibu post partum. Pada perlakuan I yang diberikan intervensi latihan senam nifas dengan kelompok perlakuan II yang diberikan intervensi penambahan sit up terhadap senam nifas. **Kesimpulan** : Penambahan sit up terhadap senam nifas lebih baik dari pada latihan senam nifas saja dalam meningkatkan kekuatan otot perut pada ibu post partum.

Kata kunci : Senam Nifas, Normatif sit up 1 menit, Sit up.