



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS

INFLUENCE OF PUERPERAL GYMNASTICS TO UTERINE INVOLUTION IN POSTPARTUM WOMEN

Dewi Fransisca, Rahmi Novita Yusuf
STIKES SYEDZA SAINTIKA PADANG
dewifransisca85@yahoo.com, 085263184484

ABSTRAK

Kemenkes RI (2014), penyebab utama kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (30,3%). Setiap 20 orang ibu yang meninggal, 16 orang didominasi oleh ibu nifas. Salah satu penyebab perdarahan adalah atonia uteri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. Jenis penelitian adalah quasy experiment dengan pendekatan post test only. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Agustus, Populasi adalah seluruh ibu bersalin normal bulan Juni dan Juli tahun 2018 berjumlah 69 orang dengan jumlah sample 20 orang diambil secara quota sampling. Pada kelompok intervensi dilakukan senam nifas satu gerakan dari hari pertama sampai hari kesepuluh. Sedangkan untuk kelompok konrol tidak diberikan perlakuan. Data dikumpulkan dengan mengukur secara langsung Tinggi Fundus Uteri ibu pada hari ke-11 postpartum. Analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm dan tinggi fundus uteri pada ibu yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm. Hasil Uji statistik *Mann Whitney* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri antara ibu yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas ($p=0,000$) Kesimpulan ada pengaruh pelaksanaan senam nifas dengan involusi uterus.

Kata kunci :Senam nifas; involusi uterus

ABSTRACT

Kemenkes RI (2014), the main cause of maternal death in Indonesia is bleeding (30,3%). Every 20 people who died, 16 people were dominated by postpartum mother. One of the causes of bleeding is uterine atony. The purpose of the study was to determine the effect of puerperal exercise on uterine involution. The research design was quasy experiment with a post test only approach. The study was conducted on 20 subjects, taken by quota sampling that has been done in independent midwife practice in Padang. In the intervention group, postpartum gymnastics was performed one movement from the first day to the tenth day. Data were collected by directly measuring the height of maternal fundus artery on the 11th day postpartum. Data were analyzed statistically by using Mann Whitney Test. The results showed the average height of the uterine fundus in mothers who did puerperal exercise was 5.50 cm and the height of the uterine fundus in mothers who did not do puerperal exercise was 7.60 cm. Mann Whitney statistical test results showed a significant difference in the height of the fundus uteri between mothers who did puerperal exercises and those who did not do puerperal exercises ($p = 0,000$). There is a relationship between the application of puerperal gymnastics and uterine involution.

Keywords :Puerperal gymnastics;uterine involution



PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup (RI, 2017).

Organisasi kesehatan tingkat dunia *World Health Organization* (WHO), (2017), memperkirakan pada tahun 2015 rasio kematian ibu diseluruh dunia kira-kira 830 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang. Penyebab kematian ibu terbesar kedua di dunia disebabkan oleh perdarahan yaitu mencapai presentasi 27%.

Sementara itu, berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 AKI di Indonesia pada tahun 2007 sebesar 228 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup, namun data SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Selanjutnya, pada tahun 2015 berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (RI, 2017). Menurut pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014 penyebab terbesar kematian ibu di Indonesia selama tahun 2010-2013 tetap didominasi oleh perdarahan (biasanya terjadi setelah melahirkan) sebesar 30,3%, hipertensi dalam kehamilan 27,1% dan infeksi 7,3% (RI, 2014).

Berdasarkan data profil kesehatan Kota Padang tahun 2016, kasus kematian ibu berjumlah 20 orang, naik jika dibandingkan tahun 2015 (17 orang). Jumlah kematian ibu di Kota Padang didominasi oleh kematian pada ibu pada masa nifas yaitu sebanyak 16 orang, selanjutnya kematian pada ibu hamil 4 orang dan

ibu bersalin 0 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (A. Sulistyawati, 2011). Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Rukiyah & Dkk, 2011) . Perubahan uterus (involusi uterus) dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uteri-nya (TFU) (A. Sulistyawati, 2011). Proses involusi uterus mempunyai kepentingan klinik yang besar, karena kalau proses ini terganggu, mungkin terjadi perdarahan nifas yang lama (Rukiyah & Dkk, 2011). Menurut Astuti, dkk tahun 2015 penyebab perdarahan postpartum adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, robekan jalan lahir, dan inversio uteri.

Atonia uteri merupakan kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, melebar, lembek, dan tidak mampu menjalankan oklusi pembuluh darah. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan berkelanjutan yang dimulai dari tahap yang paling sederhana, dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, maka hasil yang didapat pun diharapkan bisa optimal (Astuti, Sri, & Dkk, 2015).

Hasil penelitian Sulistyawati dkk tahun 2017 yang berjudul “Hubungan Senam Nifas Dengan Proses Involusi pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto Tahun 2017”, di dapatkan hasil dari 10 responden yang melakukan senam



nifas, sebesar 52,9% responden mengalami involusi uterus yang cepat dan hanya 5,9% responden mengalami involusi uterus yang lambat. Sedangkan dari 7 responden yang tidak melakukan senam nifas, 29,4% yang mengalami involusi uterus dengan lambat dan hanya 11,8% yang mengalami involusi uterus dengan cepat (W. Sulistyawati & Dkk, 2017).

Di Kota Padang terdapat beberapa bidan yang membuka praktik mandiri diantaranya adalah Bidan Praktik Mandiri (BPM) Halimatun Sakdiah, Amd.Keb dan Bidan Praktik Mandiri (BPM) Martini Boer, Amd.Keb dimana kedua BPM ini memiliki jumlah kunjungan persalinan yang banyak setiap bulannya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan senam nifas dengan involusi uterus pada ibu postpartum di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Kota Padang.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan pendekatan *post test only* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan penerapan senam nifas dengan proses involusi uterus pada ibu postpartum hari ke 1-10 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Kota Padang tahun 2018.

Penelitian ini dilakukan di BPM Halimatun Sakdiah, Amd.Keb dan BPM Martini Boer, Amd.Keb Kota Padang pada bulan Agustus tahun 2018.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin normal pada bulan Juni dan Juli di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Halimatun Sakdiah, Amd.Keb dan BPM Martini Boer, Amd.Keb yang berjumlah 69 orang dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin normal di BPM Halimatun Sakdiah, Amd.Keb dan BPM Martini Boer, Amd.Keb pada bulan Juli dan Agustus 2018. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *quota sampling* dimana sampel yang akan diambil ditentukan oleh pengumpul data dan sebelumnya sudah ditentukan jumlah yang akan diambil (Sabri & Dkk, 2014). Jumlah sample pada penelitian ini adalah 20 orang (10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol).

Teknik pengumpulan data dengan cara mengukur langsung tinggi fundus uteri ibu postpartum pada hari ke-11 setelah diberi perlakuan senam nifas selama 10 hari pada satu kelompok dan satu kelompok ibu postpartum tanpa perlakuan (kelompok kontrol).

analisis data yang digunakan adalah mengolah semua data yang diperoleh dari hasil pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) ibu postpartum pada hari ke-11 setelah diberi perlakuan senam nifas selama 10 hari pada satu kelompok dan satu kelompok ibu post partum tanpa perlakuan (kelompok kontrol) adalah dengan Uji *Mann Whitney*.

HASIL

Analisis Univariat

Gambaran Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas pada Kelompok senam nifas dan kelompok tidak senam nifas di BPM Halimatun Sakdiah, Amd.Keb dan BPM Martini Boer, Amd.Keb Kota Padang tahun 2018

Tabel 1. Gambaran Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas pada Kelompok senam nifas dan kelompok tidak senam nifas di BPM Halimatun Sakdiah, Amd.Keb dan BPM Martini Boer, Amd.Keb Kota Padang tahun 2018

Kelompok	N	Mean	SD	Min Mak
Senam Nifas	10	5,50	0,471	5-6
Tidak Senam Nifas	10	7,60	0,459	7-8

Tabel 1. Dapat dilihat rata-rata tinggi fundus uteri ibu nifas pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm

Analisa Bivariat

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus



Tabel 2. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Pada Ibu Postpartum di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Kota Padang Tahun 2018

Kelompok	N	Mean Rank	P Value
Senam Nifas	10	5,50	0,000
Tidak Senam Nifas	10	15,50	

Tabel 2. Berdasarkan hasil analisis ada perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri ibu nifas antara yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas ($p=0,000$)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan, seluruh responden yang berada pada kelompok intervensi mengalami proses involusi uterus normal (100%) dibandingkan responden pada kelompok kontrol hanya (50%) yang mengalami involusi uterus normal. Responden pada kelompok intervensi mengalami involusi uterus normal karena melakukan senam nifas dari hari 1 sampai hari ke 10. Senam nifas yang dilakukan dimulai dari gerakan yang ringan seperti mengatur pernafasan sampai gerakan yang sulit yaitu sit up. Dimana semua gerakan yang dilakukan pada senam nifas ini berfungsi untuk membantu penyembuhan rahim pasca melahirkan. Selain itu, karakteristik responden juga mempengaruhi proses involusi uterus.

Berdasarkan kelompok umur, pada responden yang memiliki umur <20 tahun dan 20-35 tahun mengalami proses involusi yang normal dibandingkan pada responden yang memiliki umur >35 tahun yang relatif mengalami proses involusi uteri yang lambat. Hal ini disebabkan karena usia ibu yang relatif muda, ibu mencapai kondisi yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat-alat kandungan semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-sel alat

kandungan yang cepat pada usia-usia tersebut. Berdasarkan paritas, seluruh responden primipara mengalami proses involusi yang normal dibandingkan dengan responden multipara dimana terdapat beberapa responden mengalami involusi lambat, ini disebabkan karena kondisi otot-otot rahim ibu yang melemah seiring dengan bertambahnya jumlah paritas ibu. Sedangkan pada karakteristik jarak persalinan lalu, responden yang memiliki riwayat jarak persalinan lalu <2 tahun mengalami proses involusi yang lambat berbeda dengan responden yang memiliki jarak persalinan lalu ≥ 2 tahun. Hal ini disebabkan jarak persalinan yang terlalu dekat mempengaruhi proses involusi uteri karena kondisi uterus belum pulih secara sempurna pada persalinan sebelumnya dan tidak jarang pula terjadi uterus yang belum siap menerima kehamilan bila jarak persalinan lalu <2 tahun.

Hasil Uji *Mann Whitney* didapatkan nilai $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan senam nifas dengan involusi uterus. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwasanya penerapan senam nifas sangat membantu dalam proses pemulihan rahim seperti kondisi sebelum hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Indra Gunawan, dkk pada tahun 2015 tentang “Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Yang Melaksanakan Senam Nifas Di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015”. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Gunawan & Dkk, 2015).

Ada pengaruh penerapan senam nifas dengan proses involusi uteri pada penelitian ini karena pemberian perlakuan senam nifas pada responden yang merupakan salah satu bentuk mobilisasi dini atau latihan gerak pada ibu postpartum yang dapat membantu mempercepat proses involusi uterus pada masa nifas. Senam nifas dapat merangsang uterus untuk mengembalikan kekuatan otot-otot rahim untuk berkontraksi secara adekuat, sehingga



mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan senam nifas dengan involusi uterus, pada kelompok intervensi tidak ada satupun responden yang mengalami involusi lambat sedangkan pada kelompok kontrol 50% responden mengalami involusi lambat. Diharapkan kepada bidan yang melaksanakan praktik mandiri di Kota Padang untuk mengadakan kelas ibu nifas serta melakukan kunjungan rumah kepada setiap ibu nifas dengan melibatkan kader-kader kesehatan yang ada di wilayah kerjanya untuk dapat memperkenalkan dan mengajarkan ibu cara dan gerakan senam nifas serta manfaat yang didapatkan bila melakukan senam nifas .

DAFTAR PUSTAKA

- (WHO), W. H. S. (2017). *Monitoring Health for The SDGs Sustainable Development Goals*. France.
- Astuti, Sri, & Dkk. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. (Erlangga, Ed.). Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2017). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2016*. Padang: Dinkes Kota Padang.
- Gunawan, I., & Dkk. (2015). *Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum yang Melaksanakan Senam Nifas*. *Jurnal Keperawatan*.
- RI, K. (2014). *Info DATIN Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- RI, K. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rukiyah, A. yeyeh, & Dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Sabri, L., & Dkk. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sulistiyawati, A. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.

Sulistiyawati, W., & Dkk. (2017). *Hubungan Senam Nifas dengan Proses Involusi Uterus pada Ibu Nifas diwilayah Kerja Puskesmas TawangSari Kab. Mojokerto. Hospital Majapahit*.