

## PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS

Uliyatul Laili<sup>1</sup> ✉, Fauziyatun Nisa<sup>1</sup>

Maternal And Neonatal Health Journal

Diterbitkan Oleh:

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
uliyatul.laili@unusa.ca.id



OCEAN LEARNING CENTER  
Email: mikiajournal@gmail.com

### Abstrak:

Latihan fisik yang dapat dilakukan pada masa nifas diantaranya adalah *early exercise*. Beberapa manfaat yang oleh ibu postpartum dengan segera melakukan latihan fisik adalah dapat mempercepat pulihnya alat-alat kandungan atau proses involusi uterus, mengurangi kejadian komplikasi kandung kemih, thrombosis vena purpuralis, dan emboli pulmonal serta banyak mengurangi keluhan pada sistem pencernaan dan perkemihan salah satunya konstipasi (Purwanto, 2007). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap proses involusi uterus. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy experiment*, dengan sampelnya adalah ibu nifas pada dengan tehnik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Sidoarjo, dengan variabel independen adalah latihan fisik yaitu ibu nifas pada kelompok perlakuan diajarkan latihan fisik yang berupa *early exercise* pada hari pertama sampai hari ke tiga, sedangkan variabel dependennya adalah proses involusi uterus. Berdasarkan hasil pengujian statistik di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi 0,100 yang menunjukkan tidak ada perbedaan proses involusi uterus antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa ada faktor lain yang juga mempengaruhi proses involusi uterus diantaranya paritas dan usia. Penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh. Simpulan dari penelitian ini adalah tidak ada pengaruh latihan fisik terhadap proses involusi uterus.

**Kata Kunci:** latihan fisik, involusi uterus

### Abstract

*Physical exercises that can be done during the puerperium include early exercise. Some of the benefits that postpartum mothers immediately carry out physical exercise are that they can speed up the recovery of uterine devices or the process of uterine involution, reduce the incidence of bladder complications, purpuralis venous thrombosis, and pulmonary embolism and reduce complaints of the digestive system and urination. Purwanto, 2007). The purpose of this study was to analyze the effect of physical exercise on the process of uterine involution. The method used in this study is quasy experiment, with the sample being postpartum mothers with purposive sampling technique. This research was conducted in Sidoarjo, with the independent variable being physical exercise, namely postpartum mothers in the treatment group taught physical exercise in the form of early exercise on the first day to the third day, while the dependent variable was the process of uterine involution. Based on the results of testing the statistics above, it can be seen that the significance value is 0.100, there is no difference in the process of uterine involution between the experimental and control groups. In this study, it shows that there are other factors that also affect the process of uterine involution including parity and age. Further research is expected to pay more attention to other factors that are also influential. The conclusion of this study is that there is no effect of physical exercise on the process of uterine involution.*

**Keywords:** early exercise, uterine involution

## PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas ini, yaitu 6-8 minggu (Bahiyatun, 2009). Pada ibu postpartum akan mengalami banyak hal untuk dapat mencapai proses kembalinya alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Salah satu cara yang dapat membantu ibu postpartum untuk segera pulih kembali adalah dengan melakukan mobilisasi sedini mungkin atau dengan melakukan *early exercise*.

Latihan fisik sederhana secara bertahap dan terus-menerus akan mengantarkan ibu dalam proses pemulihan yang membantu memperoleh kembali kebugaran ibu secara sempurna, yang dapat dilakukan berupa *early exercise* atau senam nifas (Stanford, 2011). Akan tetapi, kondisi dimasyarakat saat ini masih banyak ibu postpartum yang belum melakukan mobilisasi dini serta *early exercise*, hal ini dikarenakan ibu masih mengalami nyeri pada luka jahitan sehingga dapat mengakibatkan ibu merasa takut dalam melakukan mobilisasi dini. (Manuaba, 2010).

Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu postpartum kadangkala menyebabkan keengganan untuk berkemih, tetapi usahakanlah untuk berkemih secara teratur, karena kandung kemih yang penuh dapat menyebabkan gangguan kontraksi rahim sehingga dapat menyebabkan perdarahan (Hati, 2007). Oleh karena itu, diharapkan ibu postpartum dapat segera melakukan Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB) agar tidak mempengaruhi proses involusi uterus. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurniati (2014) tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri juga menunjukkan bahwa dengan melakukan *early exercise* yang merupakan bagian dari mobilisasi dini dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment*, yaitu penelitian yang mempunyai kelompok kontrol namun tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol

variabel dari luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. (Sugiyono, 2010)

Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas hari pertama sampai hari kelima. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* sebanyak 36 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu nifas dengan riwayat persalinan normal dan tidak ada komplikasi/masalah pada ibu dan bayi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu nifas

Ibu nifas pada kelompok eksperimen diajarkan kegaitan latihan fisik mulai hari pertama sampai hari ketiga menggunakan lembar *checklist*, kemudian dilihat proses involusi uterusnya melalui pengukuran tinggi fundus uteri. Setelah itu data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia dan paritas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan, semuanya masuk kedalam kategori usia reproduksi yaitu (20-35 tahun). Pada karakteristik paritas, menunjukkan bahwa baik pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan sebagian besar termasuk multigravida (2-3), yang ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik  | Kelompok         |                    |
|----------------|------------------|--------------------|
|                | Kontrol<br>f (%) | Perlakuan<br>f (%) |
| <b>Usia</b>    |                  |                    |
| 20-35 tahun    | 18 (100)         | 18 (100)           |
| <b>Paritas</b> |                  |                    |
| 1              | 5 (27,8)         | 5 (27,8)           |
| 2-3            | 12 (66,7)        | 13 (72,2)          |
| >4             | 1 (5,5)          | -                  |

Pada variabel terikat, yang diteliti adalah proses involusi uterus dengan mengukur tinggi fundus uteri. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar pada kelompok kontrol tinggi fundus uterinya sesuai yaitu sebesar 61%, sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar responden menunjukkan tinggi fundus uteri lebih baik yaitu 67%.

**Tabel 2 Analisis Latihan Fisik Terhadap Proses Involusi Uterus**

| Variabel                   | Kelompok         |                    | Nilai p |
|----------------------------|------------------|--------------------|---------|
|                            | Kontrol<br>f (%) | Perlakuan<br>f (%) |         |
| <b>Tinggi Fundus Uteri</b> |                  |                    | 0,100   |
| Sesuai                     | 11 (61)          | 6 (33)             |         |
| Lebih Baik                 | 7 (19)           | 12 (67)            |         |

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *mann whitney* antara variabel bebas dan variabel terikat, diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan nilai  $p < \alpha$ .

## DISKUSI

Pada penelitian ini tidak terbukti adanya pengaruh pada ibu nifas yang diberikan *early exercise* dibandingkan ibu nifas yang hanya mendapatkan asuhan secara standar dalam proses involusi uterus yang diukur melalui tinggi fundus uteri dan terhadap kejadian konstipasi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang tidak dapat dikendalikan, misalnya asupan nutrisi tambahan oleh ibu nifas, adat istiadat serta faktor psikologi ibu nifas juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kecemasan dalam menghadapi proses setelah persalinan.

Peneliti menemukan bahwa ibu dengan pengalaman persalinan sebelumnya, lebih memiliki kesiapan fisik dan psikologi dalam menghadapi masalah saat yang ada pada masa nifas dibandingkan dengan ibu yang baru pertama kali bersalin. Selain itu faktor sosial ekonomi juga dapat berpengaruh terhadap proses kemandirian ibu dalam melakukan mobilisasi pada masa nifas. Hal ini juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh kuswantoro, yaitu rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu akan mempengaruhi respon diri secara fisik dan psikologis (Kuswantoro, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Woodley SJ dkk, menunjukkan hasil yang sama, yakni bahwa *pelvic floor muscle training* yang dilakukan pada ibu nifas, tidak dapat menggambarkan pencegahan kejadian konstipasi. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa banyak faktor yang harus diperhatikan dalam prosesnya, termasuk data sensus ekonomi kesehatan.

Gerakan latihan fisik yang diajarkan salah satunya adalah gerakan dasar panggul. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Deffieux X tentang gerakan dasar panggul menunjukkan bahwa hasil gerakan dasar panggul pada latihan fisik yang dilakukan oleh ibu nifas dapat membantu mencegah terjadinya inkontinensia sistem perkemihan dan susah buang air besar.

Latihan fisik sederhana pada masa nifas akan dapat memberikan banyak manfaat apabila dalam pelaksanaannya tidak hanya awal masa nifas akan tetapi dilanjutkan dengan asuhan berupa aktifitas fisik lanjutan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Michelle F. Mottola, yang menjelaskan bahwa Periode asuhan pada masa nifas seharusnya dilakukan hingga 1 tahun, tidak hanya 6 – 8 minggu saja untuk menilai hasilnya, karena banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa itu dan sampai waktu menyusui selesai.

## PENUTUP

Latihan fisik ibu nifas dengan pemberian *early exercise* tidak berpengaruh terhadap proses involusi uterus. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang tidak dapat dikendalikan, misalnya asupan nutrisi tambahan oleh ibu nifas, adat istiadat serta faktor psikologi ibu nifas. Meskipun tidak berpengaruh namun latihan fisik perlu diberikan dalam asuhan masa nifas karena memiliki manfaat, yaitu mencegah terjadinya inkontinensia sistem perkemihan dan susah buang air besar. Asuhan yang komprehensif pada ibu nifas penting agar ibu dapat mendeteksi tanda bahaya yang mungkin terjadi dan mencegah terjadinya komplikasi pada masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun., 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Kuswantoro Rusca P, Dina Dewi, M. B. 2012. *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Proses Penyembuhan Luka dan Lama Hari Rawat*. (Majalah Kesehatan FKUB), 1–9
- Nurniati T R, Ermawati, Lisma E. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu PostPartum Di RSUP DR*.

- M Djamil Padang. Jurnal Kesehatan Andalas.* 2014; 3(3)
- Manuaba, IBG, dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB.* Jakarta : EGC
- Purwanto.2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Stanford. 2011. *Senam Masa Nifas Dalam Meningkatkan Kelenturan Tubuh.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Woodley SJ, Boyle R, Cody JD, Morkved S, Hay-Smith EJC. *Pelvic Floor Muscle Training For Prevention And Treatment Of Urinary And Faecal Incontinence In Antenatal and Postnatal Women.* Cochrane Database Syst Rev. 2017 Dec 22;12:CD007471. doi: 10.1002/14651858.CD007471.pub3.