

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar

Rosmina Situngkir

Rosmina76stkr@yahoo.co.id

Abstract

This study aimed to determine the effect of postnatal gymnastics on the speed of uterine involution on post partum mother in RSKDIA Siti Fatimah Makassar. The type of research was a Pre Experimental Design. The number of samples were 30 respondents group of normal post partum mothers who were divided into 2 groups: 15 respondents were treated with puerperal exercises and 15 respondents were not given postnatal gymnastic treatment. The sample was chosen by non probability sampling using purposive sampling technique. The samples were observed on the 7th day after postnatal exercises in the case group and in the control group were observed to see the difference in uterine involution rate. The statistic test was a Mann-Whitney Difference test with significance $\alpha = 0,05$ got p value = 0,001, it showed that p value $<0,05$ and can be concluded alternative hypothesis (H_a) accepted and null hypothesis (H_0) Rejected means there was the influence of puerperal gymnastics on the speed of involution of uteri on postpartum mother at RSKDIA Siti Fatimah Makassar. This study revealed that many postpartum mothers experience a rapidly changing speed of uterine involution in categorical terms. Therefore, for health workers it is suggested to developed a good motivation to post partum mother to do gymnastic gymnastic either through counseling or through leaflet and poster.

Keywords: Gymnastics Gymnastics, Involuntary Uterus, Mother Nifas

Pendahuluan

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari. Namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Menurut Saefudin (2000) dikutip dalam Martini (2012), diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian ibu pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama

yang sebagian besar disebabkan karena perdarahan post partum. Salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan involusi uteri.

Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada

keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan.

Kebanyakan ibu nifas segan untuk melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Sehingga masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Nugroho, 2014).

Ibu yang melahirkan secara normal bisa melakukan mobilisasi 6 jam se usai bersalin dan 8 jam setelah bersalin untuk ibu yang menjalani cesar. Setelah 24 jam masa operasi cesar, dampak obat bius menghilang, ibu harus belajar menggerakkan seluruh persendian tubuh secara perlahan. Bila ibu hanya berdiam diri, pembuluh darah dan otot-otot tubuh, terutama di daerah kaki dan panggul akan terganggu dan berisiko memunculkan tersumbat bekuan darah (Sinsin, 2008).

Salah satu bentuk mobilisasi usai bersalin adalah senam nifas. Senam ini bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot panggul, otot perut, dan otot

tungkai bawah. Tentu saja, senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap (Sinsin, 2008). Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan masa nifas dilakukan seawal mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit post partum (Sulistiyawati, 2009). Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Suherni dkk, 2010). Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. .

Maruroh (2012) juga melakukan penelitian pada ibu post partum selama 3 hari. Populasinya ibu postpartum spontan sebanyak 25 orang responden. Desain penelitian *Pre-Eksperiment*. Pada ibu yang tidak senam mengalami penurunan TFU normal sebesar 36,2% (4 orang) dan 64,6% (7 orang) tidak normal. Dari penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Pramandari (2011) terdapat pada analisa data

yang digunakan yaitu uji *independen t-test* dan pada penelitian Masruroh (2012) analisa data yang digunakan yaitu uji *Chi-Square* sedangkan penelitian ini menggunakan analisa data *Mann-Whitney*. Perbedaan lainnya terdapat pada variabel independen penelitian Pramandari (2011) yaitu involusi uteri pada ibu post partum primigravida, dan variabel independen penelitian Masruroh (2012) yaitu penurunan tinggi fundus uteri. Terdapat perbedaan pula pada tempat penelitian dan jumlah sampel yang digunakan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Kota Makassar pertahun tercatat angka persalinan normal mencapai 2855. Pada bulan September 2014, jumlah persalinan normal adalah 200 orang. Sehingga dapat dikatakan jumlah persalinan normal cukup tinggi. Oleh karena itu, peneliti menggunakan Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar sebagai tempat penelitian. Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah

Makassar juga melakukan program senam nifas bagi ibu post partum.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu post partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre Experimental Design* dengan rancangan *The Static Group Comparison*.

Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok ibu nifas dengan persalinan normal di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar. Menggunakan teknik *purposive sampling*. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 02-28 Februari 2016. Instrumen penelitian menggunakan meteran untuk mengukur tinggi fundus uteri.

Analisis bivariat menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, Februari 2016

Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
27-28	8	26,7
29-30	4	13,3
31-32	7	23,3
33-34	3	10,0
35-36	4	13,3
37-38	1	3,3
38-40	3	10,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 di atas dari 30 responden diperoleh data jumlah responden paling banyak pada kelompok umur 27-28 sebanyak 8 responden (26,7 %) dan jumlah responden paling sedikit berada pada umur 37-38 sebanyak 1 responden (3,3 %).

Tabel 2

Distribusi Kecepatan Involusi Uteri Responden yang Melakukan Senam Nifas di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, Februari 2016

Involusi Uteri	n	Persentase (%)
Lambat	2	13,3
Normal	2	13,3
Cepat	11	73,3
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh data pada ibu yang melakukan senam nifas, tingkat kecepatan involusi uteri yang lambat sebanyak 2 responden (13,3 %), yang normal sebanyak 2 responden (13,3 %) dan cepat sebanyak 11 responden (73,3 %).

Tabel 3

Distribusi Kecepatan Involusi Uteri Responden yang Tidak Melakukan Senam Nifas di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, Februari 2016

Involusi uteri	N	Persentase (%)
Lambat	9	60,0

Normal	4	26,7
Cepat	2	13,3
Total	15	100,0

Tabel. 4

Distribusi Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, Februari 2016

Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Ranks	P
Ikut senam nifas	15	20,33	305,00	0,001
Tidak ikut senam nifas	15	10,67	160,00	

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* didapatkan nilai kemaknaan $p=0,001$ berarti $p < 0,05$ dengan demikian Hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu post partum.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* yang dilakukan terhadap 30 responden ibu post partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar didapatkan nilai $p=0,001$ berarti $p < 0,05$ dengan demikian Hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata perangsingan kecepatan involusi uteri (mean rank) yang dialami responden ternyata lebih cepat pada yang

mengikuti senam nifas yaitu sebesar 20,33, dimana ada 11 orang dalam kategorik cepat, 2 orang dalam kategorik normal dan 2 orang dalam kategorik lambat, sedangkan rata-rata perangsingan kecepatan involusi uteri pada responden yang tidak mengikuti senam nifas yaitu sebesar 10,67, dimana ada 9 orang dalam kategorik lambat, 4 orang dalam kategorik normal dan 2 orang dalam kategorik cepat. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri yang dialami oleh responden.

Temuan ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Maryunani dan Sukaryati (2011) bahwa dengan melakukan senam nifas dapat memulihkan kembali elastisitas dan kekuatan rahim. Hal ini dapat membantu memulihkan tonus otot yang menunjang kehamilan dan kelahiran (atau memperbaiki tonus

otot pelvis), serta mempercepat involusi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maruroh (2012) pada 25 orang responden ibu post partum spontan dan didapatkan hasil bahwa ada pengaruh antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Menurut Pramandari (2011) faktor-faktor lain yang mempengaruhi involusi uteri antara lain mobilisasi dini post partum, menyusui dini, faktor usia dan faktor paritas. Mobilisasi dini post partum yaitu suatu gerakan merubah posisi semula ibu dari berbaring, miring-miring, duduk sampai berdiri sendiri setelah beberapa jam melahirkan yang dapat memperlancar pengeluaran lochia (sisa darah nifas), mempercepat involusi, memperlancarkan fungsi organ gastrointestinal dan organ perkemihan, serta memperlancar peredaran darah. Menyusui dini merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya proses involusi uteri karena melalui isapan bayi akan merangsang pelepasan oksitosin dan memberikan efek kontraksi pada otot polos. Pada saat menyusui akan terjadi kontak antara ibu dan anak. Melalui kontak fisik antara ibu dan bayi, sehingga konsentrasi perifer oksitosin

dalam sirkulasi maternal menjadi tinggi dalam satu jam pertama dibanding sesaat sebelum hamil. Sehingga akan membantu mempercepat proses involusi uteri.

Faktor usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi involusi uteri, semakin tinggi usia akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadinya peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan serta membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian, pada responden yang usia 36-39 tahun mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat meskipun telah diberikan intervensi senam nifas. Selain itu paritas (jumlah anak) juga mempengaruhi involusi uteri. Otot-otot yang terlalu sering teregang maka elastisitasnya akan berkurang. Dengan demikian untuk mengembalikan ke keadaan semula setelah teregang memerlukan waktu yang sangat lama. Involusi uterus bervariasi pada ibu pasca persalinan, pada ibu multipara penurunan tinggi

Fundus uteri lebih lambat dibandingkan ibu yang primigravida. dikarenakan otot uterus ibu multipara lebih lemah dibandingkan dengan primipara. Semakin sering ibu hamil dan melahirkandengan jarak kelahira kuang dari 2 tahun, elastisitas uterus semakin terganggu, akibatnya uterus tidak berkontraksi secara sempurna dan mengakibatkan lamanya proses pemulihan organ reproduksi (involusi uteri) pasca persalinan.

Menurut Anggraini (2010), involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gr. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Untuk mempercepat proses ini berlangsung, senam nifas sangat dianjurkan.

Senam nifas merupakan latihan atau gerakan-gerakan yang dilakukan oleh ibu-ibu nifas setelah keadaan tubuhnya pulih kembali untuk mengembalikan kondisi kesehatan ibu dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu.

Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi yang sangat penting untuk mengembalikan tonus otot-otot perut. Senam nifas memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang

mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan kembali normal. Menurut Nugroho dkk (2014) manfaat senam nifas antara lain untuk membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

Menurut Maryunani dan Sukaryati (2011), tujuan senam nifas adalah melatih dan menjaga agar bentuk tubuh dan sikap tubuh tetap baik setelah hamil dan melahirkan, menguatkan tubuh bagian atas yang banyak berfungsi untuk menggendong bayi, mempercepat pemulihan KU (keadaan umum) ibu, serta mencegah kesulitan buang air besar dan buang air kecil.

Menurut Nugroho (2014), kerugian bila tidak melakukan senam nifas, antara lain: Infeksi karena involusi uteri yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, thrombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) dan dapat menimbulkan varises. Dengan senam nifas, maka otot-otot yang

berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang akibat pelepasan plasenta dapat terjepit sehingga perdarahan dapat terhindar. Apabila tidak melaksanakan senam nifas, maka kontraksi otot pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang kurang baik sangat memungkinkan mengalami degenerasi uterus dan endometrium yang lambat, sehingga pembuluh darah menjadi beku dan bermuara pada bekas implantasi plasenta. Hal ini juga menyebabkan pengeluaran lochia yang berjalan lambat sehingga menyebabkan masa nifas berkepanjangan.

Menurut asumsi peneliti keuntungan melakukan senam nifas dan kerugian tidak melakukan senam nifas perlu diketahui oleh ibu post partum, sehingga ibu post partum dapat mencegah terjadinya resiko atau komplikasi pada masa nifas. Dengan melakukan gerakan-gerakan senam nifas antara lain gerakan tarik napas dalam dapat memperlancar sirkulasi darah dan membantu proses pemulihan tubuh ibu, selanjutnya gerak pergelangan kaki untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga

beban yang berat, selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki. Melakukan kontraksi ringan otot perut, otot punggung, otot vagina dan otot bokong untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot tersebut, termasuk mengembalikan elastisitas otot vagina, mempercepat proses pengeringan jahitan dan membantu kontraksi rahim sehingga perdarahan cepat berhenti. Pada latihan ini sangat membantu dalam proses kecepatan involusi uteri. Selanjutnya latihan untuk menguatkan otot dada dan gerakan mengangkat tangan diatas kepala yang dapat memperlancar pengeluaran ASI. Dari hasil penelitian pada kelompok ibu yang melakukan senam nifas, masih ada 2 orang ibu dalam kategorik normal dan 2 orang ibu dalam kategorik lambat, ini dikarenakan dalam pelaksanaannya, ibu masih belum maksimal melakukan gerakan-gerakan senam nifas, ibu mengeluhkan nyeri saat bergerak. Pada kelompok ibu yang tidak melakukan senam nifas, ada 4 orang ibu dalam kategorik normal dan 2 orang ibu dalam kategorik cepat. Berdasarkan hasil wawancara, aktifitas ibu yang banyak juga dapat mempengaruhi kecepatan proses involusi uteri. Karena aktifitas ibu yang banyak

sama seperti melakukan gerakan-gerakan.

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dengan melakukan senam nifas pada ibu post partum sangat mempengaruhi kontraksi otot polos uterus sehingga mempercepat proses involusi uteri yang salah satu tandanya yaitu penurunan tinggi fundus uteri (TFU).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data yang telah dilakukan terhadap 30 responden ibu post partum multigravida di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Involusi uteri pada kelompok kontrol sebagian besar lambat, sedang pada kelompok kasus sebagian lebih cepat
2. Ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap Involusi uteri pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar.

Saran

Bagi institusi Rumah Sakit perlu meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya senam nifas pada ibu pasca melahirkan dan

membuat Program pelayanan latihan senam nifas pada Ibu pada setiap ibu untuk mempercepat proses involusi uteri agar dapat meminimalkan komplikasi pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, U., 2011. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kekuatan Otot perut Paska Persalinan Normal* [Jurnal], [Http://etd.eprints.ums.ac.id/16031/2/BAB_1.pdf](http://etd.eprints.ums.ac.id/16031/2/BAB_1.pdf), diakses tanggal 5 Oktober 2014.
- Anggraini, Y., 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihana.
- Bahiyatun, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A. A. A., 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kurniawati, Y. T., 2009. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Dan Kejadian Diastasis Rectus Abdominis Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta* [Skripsi], <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t13169.pdf>, diakses tanggal 5 Oktober 2014.
- Marlina, M., 2012. *Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Post Partum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Banda Aceh* [KTI], http://180.241.122.205/dockti/MERI_MARLINA-

- [100010182.pdf](#), diakses tanggal 7 November 2014.
- Martini, 2012. *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Tinggi Fundus Uteri Ibu PostPartum Hari Ke-tujuh Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara [Thesis]*, http://lib.ui.ac.id/file?file=digital_20313701-T31318-Hubungan%20inisiasi.pdf, diakses tanggal_16 Oktober 2014.
- Maryunani, A., 2009. *Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- _____ dan Sukaryati, Y., 2011. *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Masruroh, 2012. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum [Jurnal]*. <http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas/article/view/164/111>, diakses tanggal 7 November 2014.
- Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D. dan Wilis, 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Perry, S. E., Jensen, M.D., Lowdermilk, D. L. dan Bobak, I.M., 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Pramandari, A. W., 2011. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Primigravida Di RSIA Srikandi Jember [Skripsi]*, <http://repository.unej.ac.id>, diakses tanggal 5 Oktober 2014.
- Saleha, S., 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sinsin, I., 2008. *Seri Kesehatan Ibu & Anak. Masa Kehamilan dan Persalinan*. <https://books.google.co.id/books?isbn=9792715096>. Jakarta : PT Elex Media Komputindo. Diakses tanggal 5 Oktober 2014.
- Suherni, Widyasih, H. dan Rahmawati, A., 2010. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Sukarni, I. dan Wahyu, 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistyaningsih, 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan: Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta : Graham Ilmu.