

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TFU PADA IBU NIFAS DI BPM
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BASUKI RAHMAT KOTA BENGKULU**

**THE INFLUENCE OF PUBLIC EXERCISE ON THE REDUCTION OF TFU IN PUBLIC WOMEN IN
BPM IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS
BASUKI GRACE BENGKULU CITY**

Herlinda¹, Sari Widyaningsih²

Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu^{1,2}

Herlindh14@gmail.com^{1}, Sariwidya0303@gmail.com²⁻*

Abstrak

Masa nifas (puerperium) merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Olahraga atau senam nifas dini efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea dan membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu nifas Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat . Metodologi penelitian Jenis penelitian *Eksperimental* dengan desain penelitian *pra Eksperiment*. Jumlah sampel 30 ibu nifas. Pengumpulan data dengan cara mengobservasi ibu yang melakukan senam nifas dan mencatatnya ke dalam lembar *check list*. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan, dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Sedangkan dari 15 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dengan nilai p value $0,03 \leq (0,05)$ keterbatasan penelitian yaitu rencana jalannya penelitian senam nifas dilakukan selama 20 menit tetapi pada pelaksanaan dilakukan selama 35 menit sehingga waktu yang dibutuhkan peneliti lebih lama agar tindakan bisa dipahami dan dilakukan oleh responden. Saran agar petugas kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan secara berkelanjutan kepada ibu-ibu nifas tentang manfaat senam nifas untuk mencegah berbagai macam komplikasi pada masa nifas.

Kata kunci: Senam Nifas, TFU, Ibu Nifas

Abstract

*The puerperium (puerperium) is a period of recovery, starting from the completion of labor until the uterine apparatus returns such as pre-pregnancy, this postpartum period is 6-8 weeks. Uterine involution or uterine contraction is a process by which the uterus returns to its pre-pregnancy state. Early postpartum exercise or exercise is effective in accelerating fundus decline and lochea expenditure and helps blood circulation to the uterus, which causes the uterus to contract properly. **Purpose** : The purpose of this study was to determine the effect of postpartum exercise on the decrease in uterine fundal height (TFU) in postpartum mothers at BPM, Basuki Rahmat Health Center Work Area. **Research methodology** : This type of research is experimental with a pre-experimental research design. The number of samples is 30 postpartum mothers. Collecting data by observing mothers who do postpartum exercises and recording them into the check list sheet. Data analysis using Chi-square test. **Results** : The results showed that from 15 postpartum women who did postpartum exercise there were 13 people (86.7%) who experienced a decrease in the appropriate uterine fundal height. Meanwhile, of the 15 postpartum mothers who did not do postpartum exercises, there were 4 people (26.7%) who*

experienced a decrease in uterine fundal height which was in accordance with the p value of $0.03 \leq (0.05)$. *The limitation of the research is that the research plan for postpartum gymnastics is carried out for 20 minutes but the implementation is carried out for 35 minutes so that the time needed by the researcher is longer so that the action can be understood and carried out by the respondent.*

Keywords : *Postpartum Gymnastics, TFU, Postpartum Mother*

PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia (winjosastro H, 2015).

Involusi uterus pada ibu nifas merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan. Salah satu cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan uterus pada posisi seperti semula (Reni A, 2015).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain senam nifas, mobilitas dini ibu post partum, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis dan faktor usia serta faktor paritas (winjosastro H, 2015).

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut (Martalia, 2012).

Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi (winjosastro H, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan Pramandari pada tahun 2014 tentang "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Ibu Post Partum Primigravida di RSIA Srikandi Jember", menunjukkan ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember (wulan, 2014)

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindari resiko terjadinya perdarahan.

Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang memengaruhi involusi uterus antara lain: umur, ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), pekerjaan, pendidikan, menyusui eksklusif, mobilisasi dini dan menyusui dini. Faktor mobilisasi dini dapat membantu untuk mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula karena adanya pergerakan yang dilakukan oleh ibu yang membantu untuk memperlancar peredaran darah dan pengeluaran lochea sehingga membantu mempercepat proses involusi uterus (Martalia, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ($p=0,31$) dan hari ke 5 ($p=0,33$). Pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada ke-3 dan hari ke-5, tetapi terlihat rerata penurunan tinggi fundus uteri yang lebih pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (Oktaviani, 2020). Perbedaan dengan penelitian ini variabel independen yaitu *swedish massage* metode penelitian eksperimental dengan *Posttest only control group design*, hasilnya bahwa *Swedish Massage Therapy* (SMT) berpengaruh pada ibu postpartum sebagai upaya percepatan involusi uteri di wilayah Cilacap Kota. Hasil lain yang dilakukan adalah dari uji statistik yang dilakukan dengan memakai *Uji Man Whitney* didapatkan nilai kemaknaan $p=0,001$ berarti $p < 0,005$. Hal ini berarti ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum (Situngkir, n.d.).

Senam nifas adalah aktifitas atau latihan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang sederhana atau ringan dilanjutkan latihan atau gerakan yang lebih berat. Kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan. Mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur (Nugroho T, Nuerrezki, Desi W., Willis, 2014).

Walaupun banyak kegunaannya, tidak semua ibu setelah persalinan dapat melakukan senam nifas. Untuk ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan tentu tidak boleh melakukan senam nifas. Demikian juga untuk penderita kelainan jantung, ginjal atau diabetes, ibu harus istirahat total sekitar 2 minggu (Marmi, 2017).

Ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas akan mengalami proses involusi uteri lebih lambat ini kemungkinan bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor usia dan aktifitas atau mobilisasi dini. Ibu nifas yang mempunyai umur lebih tua akan dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus (Walyani, 2015).

Penelitian yang dilakukan ini juga sejalan sebelumnya yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Pada proses penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas atau kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas, yang sangat bermakna pada uji statistik (Rullynil et al., 2014).

Senam nifas juga berpengaruh pada pengeluaran lochea sesuai dengan penelitian yang dilakukan yaitu menganalisis efektivitas senam dini terhadap penurunan fundus dan pengeluaran lochea. Analisis data menggunakan *Mann Whitney* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p < 0,000$ (fundus) dan nilai $p < 0,001$ (lochea). Artinya latihan dini efektif dalam proses involusi uterus (fundus dan lochea) (Nurafifah dan Kusbiantoro, 2019).

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental yaitu dengan rancangan pra eksperimen (*pre eksperiment design*) yaitu dengan menggunakan Perbandingan Kelompok Statis (*Static Group Comparison*). Kelompok eksperimen menerima perlakuan (X) yang diikuti dengan pengukuran kedua atau observasi (O2). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas normal di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu sebanyak 30 orang dengan sampel total populasi. Data dalam penelitian ini sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden dengan melakukan observasi. Dalam penelitian ini penulis melakukan observasi langsung terhadap sampel untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dan pengukuran langsung pada tinggi fundus uteri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi penurunan TFU Pada Ibu Nifas yang melakukan Senam Nifas

Penurunan TFU	F	%
Sesuai	13	86,7
Tidak sesuai	2	13,3
Jumlah	15	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) yang mengalami penurunan TFU sesuai

Tabel 2 Distribusi Frekuensi penurunan TFU pada Ibu Nifas yang tidak melakukan senam nifas

Penurunan TFU	F	%
Sesuai	4	26,7
Tidak sesuai	11	73,3
Jumlah	15	100,0

Analisis Bivariat

Tabel 3 Distribusi perbedaan TFU pada Ibu Nifas yang melakukan dan tidak melakukan Senam Nifas

Senam Nifas	Penurunan TFU				Total	
	Sesuai		Tidak Sesuai			
	N	%	N	%	N	%
Senam	13	86,6	2	13,3	15	100
Tidak senam	4	26,7	11	73,3	15	100
Total	13	43,3	17	56,7	30	100

P Value = 0,03 OR = 17,875

Berdasarkan analisis pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri diketahui bahwa dari 15 responden yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai, sedangkan dari 15 responden yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square (x²)* diperoleh p-value = 0,03 (pvalue ≤ 0,05) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di bpm Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 17,875 (2,734–116,877), yang artinya ibu post partum yang melaksanakan senam nifas mempunyai peluang 17,875 kali mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam nifas.

Hal ini sejalan dengan teori yang ada bahwa setelah proses persalinan berakhir terjadi proses involusi uteri yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri yang terjadi berangsur-angsur, uterus ibu yang baru melahirkan masih membesar, jika diraba dari luar tinggi fundus uteri kira-kira 1 jari bawah pusat. Pada hari ketiga, kira-kira 2 atau 3 jari bawah pusat. Hari kelima, pada pertengahan antara pusat dan simphysis. Hari kesembilan, kira-kira 1 jari di atas simphysis. Dan setelah hari kesepuluh, biasanya uterus tersebut dari luar tidak teraba lagi (Maryunani, 2015).

Salah satu kegiatan mobilisasi setelah melahirkan adalah senam nifas. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. Salah satu yang berperan dalam proses involusi adalah hormone oksitosin. Efek oksitosin membuat intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, hal tersebut memungkinkan terjadi sebagai respon penurunan intra uterin yang sangat

besar. Hormone oksitosin yang dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengkompresi pembuluh darah dan membantu proses homostaksis. Kontraksi dan retraksi otot uteri akan mengurangi suplai darah ke uterus (Maharani, 2017).

Ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas akan mengalami proses involusi uteri lebih lambat ini kemungkinan bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu factor usia dan aktifitas atau mobilisasi dini. Ibu nifas yang mempunyai umur lebih tua akan dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusio uterus. (Walyani, 2015).

Proses penurunan TFU terjadi secara gradual, yang berarti tidak sekaligus tetapi tahap demi tahap. TFU akan berkurang ukurannya yaitu 1-2 cm pada setiap harinya serta pada hari yang ke-9 uterus tidak akan teraba lagi (Reni A, 2015).

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindarkan resiko terjadinya perdarahan (suherni, 2014).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fadlina pada tahun 2015 tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi *fundus uteri*, didapatkan hasil bahwa Senam nifas terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tinggi *fundus uteri* pada ibu *post partum* (Fadlina, 2015).

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka untuk lebih memperlancar proses involusi dianjurkan ibu postpartum untuk secepatnya melakukan senam nifas dengan terstruktur, sistematis dan berkesinambungan yaitu melakukan senam nifas secara teratur pada pagi dan sore hari sehari dilakukan dua kali, jumlah gerakan yang harus dilakukan serta gerakan senam yang benar sesuai dengan petunjuk dan gambar. Penurunan tinggi fundus uteri akan terjadi lebih lambat kepada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas bisa terjadi karena kurangnya aktivitas atau latihan yang dilakukan oleh ibu tersebut, sehingga menyebabkan kontraksi uterus berjalan kurang baik yang akan mengakibatkan uterus lebih lambat kembali ke bentuk seperti sebelum hamil. Pelaksanaan senam nifas ini juga bisa dipengaruhi oleh petugas kesehatan. Peran petugas kesehatan khususnya bidan diharapkan mampu menjalankan perannya, berupa penyuluhan kesehatan yang ditujukan kepada ibu nifas.

KESIMPULAN

Senam nifas pada ibu postpartum berpengaruh signifikan dalam proses involusi uterus dengan nilai $p = 0,03$. Dengan OR 17 artinya jika ibu postpartum melakukan senam nifas maka kemungkinan ibu *nifas* proses involusi sesuai 17.000 kali lebih besar dari pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas Kepada ibu nifas sebaiknya melaksanakan senam nifas yang terstruktur, sistematis dan berkesinambungan sesuai dengan petunjuk yang diberikan sehingga proses pemulihan diri pasca persalinan berjalan dengan baik. Agar petugas kesehatan di puskesmas dapat menerapkan dan memberikan motivasi kepada ibu-ibu nifas untuk melaksanakan senam nifas Agar hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan masukan bagi institusi pendidikan dan profesi kebidanan khususnya mata kuliah asuhan kebidanan pasca persalinan dan menyusui yang mana dengan senam nifas dapat proses involusi uterus pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Marmi. (2017). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*.
- Martalia, D. (2012). *Asuhan Kebidanan nifas dan menyusui*. Pustaka pelajar.
- Reni A. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Trans Info Medika.
- Rullynil, N. T., Ermawati, E., & Evareny, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 318–326. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.111>
- Situngkir, R. (n.d.). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus di Rumah sakit khusus ibu dan anak siti fatimah Makasar. *Keperawatan STIKSTELLA MARIS*.
- suherni, widyasih. (2014). *Perawatan masa nifas*. Fitrimaya.
- Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- winjosastro H. (2015). *Ilmu Kebidanan*.
- wulan. (2014). *Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu pot partum primigravida di RSIA Srikandi*.