

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM

Ardiyanti Hidayah, STIKes Husada Jombang

Rista Dian Anggraini, STIKes Husada Jombang

email : hidayahardiyanti@gmail.com

Abstract

Postpartum hemorrhagic is caused by improper uterine involution, therefore early ambulation with postpartum exercise is needed. Postpartum gymnastics is one way of early mobilization that is highly mandated for post partum mothers so that the involution process runs smoothly. The aim of the study was to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution in post partum at the Prima Wiyata Husada clinic, Mancar Village, Peterongan District, Jombang Regency in 2020. The research method was pre-experimental with 30 post normal respondents. mothers giving birth at the Prima Wiyata Husada clinic in Mancar Village, Peterongan District, Jombang Regency consisting of 15 mothers who did postpartum exercises (experimental respondent group). And 15 mothers who did not do purperal exercises (control group). The data collection used observation while the formula used the dependent t-test, the results of research on the speed of uterine involution in mothers who did postpartum exercise were mostly in the fast category as many as 8 people (53.3%), the rest were in the normal category as many as 5 people (33.3%) (%), whereas in the slow category it does not come out (0.00%). The uterine involution rate in postpartum women who did not do postpartum exercise was mostly in the slow category as many as 9 people (60.6%), the rest in the normal category were 4 people (26.6%), while in the fast category there were 2 people (13, 6%) 3%). Can resolve differences in changes in uterine involution between the intervention group and the control group

Keywords: *Puerperal Exercise, Speed of Uterine Involution, Postpartum.*

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah satu indikator untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keberhasilan penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Angka kematian ibu adalah banyaknya perempuan yang meninggal pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas (42 hari setelah melahirkan) yang disebabkan oleh gangguan kehamilan dan penanganannya. Menurut data yang bersumber dari WHO, pada tahun 2017, angka kematian ibu secara global mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2020). Menurut Hasil Survey Penduduk Antar Sensus dalam Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2020, AKI di Indonesia pada tahun 2015,

sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik, 2018).

Angka kematian ibu dan bayi merupakan salah satu indikator untuk mengukur kualitas program kesehatan dan derajat kesehatan masyarakat di suatu negara. Target *Millenium Develoment Goals* (MDG's) adalah penurunan 75% rasio kematian *maternal* pada tahun 2015. Pencapaian tersebut sangat sensitif terhadap pemilihan indikator kematian *maternal*.

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki angka kematian ibu yang cukup tinggi. Angka kematian ibu di indonesia mencapai 248 kematian per 100.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012). Berdasarkan data tahun

2016, jumlah angka kematian ibu melahirkan dan masa nifas di sumut mencapai 5.000 orang perminggu. Faktor kematian ibu disebabkan faktor perdarahan, hipertensi juga infeksi, jumlah angka kematian ibu melahirkan dan masa nifas tersebut mengalami penurunan dari tahun 2016 yakni 240 jiwa. Begitu juga dengan angka kematian bayi di tahun 2017 ada 1.062 turun dari 1.080 di tahun 2016 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2017).

Gangguan masa nifas salah satunya yaitu proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses *invulusi uteri*. Gangguan proses *invulusi* yang tidak sempurna diantaranta adalah *subinvulusi* yang dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu. Kebanyak ibu nifas segan untuk melakukan pergerakan, karena mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan, sehingga masih banyak ibu-ibu nifas yang takut bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Marmi,2017).

Berdasarkan survey pendahuluan pada tanggal 03 April 2020 di Klinik Prima Wiyata Husada Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang terdapat 15 orang ibu bersalin. Hasil wawancara pada 10 ibu *postpartum* terdapat 7 ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas mengalami *invulusi uteri* secara normal, sedangkan yang tidak melakukan senam nifas mengalami *subinvulusi uteri* sebanyak 3 orang ibu *postpartum*. Alasan ibu *postpartum* tidak melakukan senam nifas karena takut sakit dan nyeri pada luka jahit. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah tersebut ke dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Dengan Terjadinya Proses Invulusi Uteri Pada Ibu post Patum Di klinik Prima Wiyata Husada, Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang Tahun 2020”.

2. METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan yaitu *quasy eksperimenty* yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri. Desain ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kedua kelompok tersebut diberikan pretest. Kelompok eksperimen diberikan senam nifas sedangkan kelompok kontrol tidak dilakukan senam nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas dengan persalinan normal wilayah klinik bidan Eka Sriwahyuni sebanyak 30 orang. Penelitian ini mengambil sampel dilakukan dengan menggunakan *accidental sampling*.

Analisa data pada analisa univariat data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dapat disajikan bentuk tabel distribusi frekuensi frekuensi. Pengujiannya dilakukan menggunakan *Mann Whitney U*.

3. HASIL

1. Distribusi responden berdasarkan kecepatan Invulusi Uteri yang melakukan senam nifas.

Invulusi Uteri	n	Presentase (%)
Lambat	0	0,00
Cepat	10	66,6
Normal	5	33,3
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kecepatan *invulusi uteri* pada ibu *post partum* yang melakukan senam nifas (kelompok eksperimen) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 10 orang (66,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan yang berada dikategori lambat tidak ada (0,00%).

Distribusi respoden berdasarkan kecepatan involusi uteri yang tidak

melakukan senam nifas.

Involusi Uteri	n	Presentase (%)
Lambat	9	60,0
Cepat	2	13,3
Normal	4	26,6
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kecepatan *involusiuteri* pada ibu *post partum* yang tidak senam nifas (kelompok kontrol) di klinik Prima Wiyata Husada, Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang mayoritas berada pada kategori lambat sebanyak 9 orang (60,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 4 orang (26,6%), sedangkan yang berada dikategori cepat sebanyak 2 orang (13,3%).

Pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri

Kelompok	n	Mean	Std. Deviation	P
Ikut senam nifas	5	2,33	,488	,000
Tidak ikut senam nifas	5	1,93	1,335	

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 2,33 cm dengan SD ,488 cm sedangkan kelompok yang tidak iku senam nifas yaitu 1,93 cm dengan SD 1,335 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = ,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan *involusi uteri* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2. PEMBAHASAN

Asuhan essensial diperlukan pada ibu postpartum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas. Senam nifas merupakan aktifitas atau

latihan peregangan otot yang dilakukan setelah melahirkan meliputi ambulasi dini dan latihan fisik yang dimulai dari latihan yang sederhana dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses *involusi uteri* (Marmi, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (Andriyani, dkk., 2013; Rullynil, dkk., 2014).

Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi sebeleum hamil. Tindakan senam nifas membantu proses fisiologi ini seara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama senam nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut sediakala. Sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan perut akan kembali seperti sediakala.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan pada 1003 wanita yang mengikuti program senam nifas dengan latihan yang teratur mengalami pengerutan pada rahim yang lebih cepat. Dan dalam studi dari 1432 ibu nifas diswedia yang melakukan senam nifas ditemukan bahwa mayoritas 71% wanita tersebut mengalami metabolisme tubuh yang lancar dan pemulihan fisik yang lebih cepat.

Adapun manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu proses involusi uteri, memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki tonus otot, pelvis dan perenggangan otot abdomen serta memperkuat otot panggul (Marmi,

2015).

3. KESIMPULAN

- a. Rerata produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitosin adalah 9,90.
- b. Rerata produksi ASI sesudah dilakukan pijat oksitosin adalah 13,50
- c. Ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin pada Ibu Postpartum di Klinik Prima Wiyata Husada, Desa Mancar, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang Tahun 2020 dengan nilai p -value = 0,008 ($p \leq 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., et.al, (2017). Asuhan Kebidanan. Medan
- Asih, Yusari, (2017). "Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas". Jurnal Keperawatan. Volume XIII, No. 2, Oktober 2017. Diperoleh dari www.google scholar.co.id. Diakses pada tanggal 02 Mei 2020.
- Astutik, R.Y., (2017). Payudara dan Laktasi. Jakarta : Salemba Medika
- Azriani, D dan Handayani S, (2016). 'The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production'. Dama Internasional Journal of Researchers. Vol 1, 8 August 2016, hal 47-50. Diperoleh dari www.google scholar.com. Diakses pada tanggal 22 Mei 2020.
- Delima, M, Arni GZ, Rosya E, (2016). "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin". Jurnal IPTEKS Terapan. Volume 9. I4, 282-293. Diperoleh dari www.google scholar.co.id. Diakses pada tanggal, 01 April 2020.
- Global Breastfeeding Scorecard, (2018). Diperoleh dari <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-scorecard-2018.pdf?ua=1>. Diakses pada 10 Mei 2020.
- Guyton, A.C. (2008). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Hastono, S.P., (2016). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kiftia, Mariatul, (2015). "Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum". Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume 3, No. 1. 2015. Hal. 42-49 Diperoleh dari www.google scholar.co.id. Diakses pada tanggal 01 Mei 2020.
- Maita, Liva, (2016). "Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI". Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. Volume VII Nomor 3, Juli 2016. Diperoleh dari www.google scholar.co.id. Diakses pada tanggal 01 April 2020.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., (2015). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahayu, Anik Puji, (2020). Panduan Pratikum Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahayu D dan Yunarsih, (2018). "Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum". Journals of Ners Community. Volume 09, nomor 01, Juni 2018. Hal 08-14. Diperoleh dari www.goglescolar.com. Diakses