

PENGARUH SENAM NIFAS “OTARIA” TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PKM SAYUNG 2 KABUPATEN DEMAK

Susi Susanti

STIKES Telogorejo Semarang

Kristina Maharani, S.ST,Keb,M.Tr.Keb

STIKES Telogorejo Semarang

Ns. Siti Juwariyah, S.Kep.,M.Kep

STIKES Telogorejo Semarang

Korespondensi penulis: susisusanti1111@gmail.com

Abstract. *It is estimated that 60% of deaths in pregnancy occur after delivery and 50% of deaths postpartum within the first 24 hours. After the baby is born, the uterus which during labor contracts and retracts will become hard so that it can close the large blood vessels that lead to the former implantation of the placenta. If the involution process does not go well, a condition called uterine sub involution will arise. If the sub involution of the uterus is not handled properly, it will result in bleeding, for that the mother needs certain exercises that can accelerate the process of involution. According to several studies, to speed up the process of uterine involution, one of the recommended exercises is postpartum gymnastics, an integration model of relaxation techniques and exercises for the 'Otaria' abdominis muscles. The purpose of this study was to determine whether postpartum exercise model integration of relaxation techniques and 'Otaria' abdominis muscle exercises had an effect on the speed of uterine involution in post partum mothers at PKM Sayung 2, Demak Regency. This study uses a quantitative approach, the method used in this study is a quasi-experimental or quasi-experimental. The design used in this study was Post-test Only Control Group Design. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis. The results showed that respondents who did puerperal exercise 'otaria' experienced uterine involution faster than respondents who did postpartum exercise with a value of (p-value <0.05) at TFU and (p-value <0.05) at lochia.*

Keywords: *Otaria Postpartum Gymnastics, Uterine Involution Speed*

Abstrak. Diperkirakan bahwa 60% kematian pada kehamilan terjadi setelah melahirkan dan 50% kematian pasca persalinan dalam 24 jam pertama. Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Proses involusi apabila tidak berjalan dengan baik maka akan timbul suatu keadaan yang disebut sub involusi uteri. Bila sub involusi uteri tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan, untuk itu ibu membutuhkan latihan latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Menurut beberapa penelitian, untuk

Received November , 2022; Revised Januari, 2023; Februari 2023

*Corresponding author, susisusanti1111@gmail.com

mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas model integrasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis 'Otaria'. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah senam nifas model integrasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis 'Otaria' berpengaruh terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu post partum di PKM sayung 2 Kabupaten Demak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment atau eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini dengan Post test Only Control Group Design. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian bahwa responden yang melakukan senam nifas 'otaria' lebih cepat mengalami involusi uteri dibandingkan dengan responden yang melakukan senam nifas dengan nilai (pvalue < 0,05) pada TFU dan (pvalue < 0,05) pada lochea.

Kata kunci: Senam Nifas Otaria, Kecepatan Involusi Uteri

LATAR BELAKANG

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna (Fahriani et al., 2020). World Health Organization (WHO), setiap hari pada tahun 2020 sekitar 810 wanita meninggal, pada akhir tahun mencapai 295.000 orang dari 94% diantaranya terdapat di negara berkembang (WHO, 2021). Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) disebabkan oleh komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. 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 (Fahriani et al., 2020). Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019).

Perubahan uterus (*involusi uterus*) dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uteri-nya atau TFU

(Fransisca & Yusuf, 2018). Involusi Uteri adalah suatu proses kembalinya uterus pada keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini merupakan proses yang sangat penting karena kemungkinan dapat terjadi pendarahan nifas cepat atau lambat (Anggarini, 2020). Indikator proses involusi uteri dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lochea dan keadaan kontraksi. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum dianjurkan melakukan latihan penguatan otot transversus abdominis dan muscle pumping ekstremitas inferior setelah selesai persalinan (Rianti et al., 2021). Proses involusi apabila tidak berjalan dengan baik maka akan timbul suatu keadaan yang disebut sub involusi uteri. Bila sub involusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum haemorrhage. Ciri-ciri sub involusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya :tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus, uterus teraba lunak dan kontraksinya buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang persisten, perdarahan pervagina abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, persisten dan berbau busuk (Afifah & Darmawati, 2018).

Perawatan pasca melahirkan diperlukan dalam periode ini karena ini adalah masa kritis periode ibu dan bayi. Diperkirakan bahwa 60% kematian pada kehamilan terjadi setelah melahirkan dan 50% kematian pasca persalinan dalam 24 jam pertama (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Fahrhani et al., 2020). 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. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini, pendidikan dan paritas (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019),

Pada masa nifas, ibu membutuhkan latihan latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek yaitu aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot

secara maksimal. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan melakukan senam nifas Otaria. Senam nifas Otot transversus Abdominis Rianti atau senam nifas 'Otaria' adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis (Rianti et al., 2021).

Dalam melakukan senam nifas "otaria" terdapat 3 langkah utama yaitu langkah relaksasi awal, inti (latihan otot abdominis) dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama sampai hari ketujuh postpartum (Rianti et al., 2021). Manfaat dilakukannya senam nifas otaria adalah untuk mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusi uterus dan memperlancar pengeluaran lochea (Rianti et al., 2021). Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan masa nifas dilakukan sedini mungkin (Wahyuni & Daulay, 2020). Menurut Mbombi, dkk. (2017) penguatan otot abdomen merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas untuk menjaga otot abdominal agar menjadi lebih kuat setelah melewati proses persalinan. Hasil penelitian penerapan latihan penguatan otot tranversus abdominis pada ibu post partum terdapat hubungan yang signifikan dengan penurunan tinggi fundus uteri (Dewi & Sunarsih, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Rianti, dkk. (2021) membuktikan bahwa efektifitas model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan Caregiver terhadap penurunan TFU ibu postpartum terjadi pada hari ketujuh, dimana penurunan secara signifikan terjadi mulai pada hari ke 3 dan selanjutnya proses fisiologis penurunan TFU kembali ke kondisi normal atau kondisi saat tidak hamil terjadi pada hari ketujuh. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada bidan di PKM Sayung 2, mengatakan terdapat 15-18 ibu nifas pada bulan Februari 2022 dan terdapat masalah kesehatan terhadap involusi uteri antara lain pengeluaran lochea rubra abnormal lebih dari 3 hari serta tidak pernah melakukan senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis 'Otaria' pada saat memberi perawatan kepada ibu pascasalin. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara pada 2 orang yang terdiri dari 1 orang ibu nifas yang mengikuti senam nifas dan 1 orang ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas, hasil wawancara ternyata ibu yang tidak mengikuti senam nifas mengatakan sering sekali ganti pembalut setiap harinya yaitu ≤ 5 kali sehari sampai satu minggu sesudah persalinan. Kemudian peneliti melakukan observasi pada 2 ibu nifas yang di wawancara

pada nifas hari ke enam didapatkan hasil bahwa ibu yang melakukan senam nifas TFU adalah 8 cm diatas simfisis sedangkan ibu yang tidak melakukan senam nifas TFU nya adalah 13 cm diatas simfisis.

KAJIAN TEORITIS

1. Tinjauan Tentang Nifas

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involus (Maritalia, 2012). Masa nifas (*puepurium*) adalah setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 sampai 40 hari (Eny & Diah, 2008). Masa nifas, disebut juga masa postpartum atau puerperium, adalah masa sesudah persalinan, masa perubahan, pemulihan, penyembuhan, dan pengembalian alat – alat kandungan/reproduksi seperti sebelum hamil yang lamanya 6 minggu atau 40 hari pasca persalinan (Jannah, 2015).

Eny dan Diah (2008), mengatakan bahwa masa nifas di bagi menjadi 3 tahapan yaitu sebagai berikut: 1). *Puerperium* dini yaitu kepulihan di mana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan – jalan, dalam agama islam dianggap telah bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari; 2). *Peurperium intermedial* yaitu kepulihan menyeluruh alat – alat genetalia yang lamanya 6-8 minggu Remote peurperium yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu – minggu , berbulan – bulan atau bertahun; dan 3). *Remote peurperium* yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu – minggu , berbulan – bulan atau bertahun.

2. Tinjauan Tentang Invолusi Uteri

Invолusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot – otot polos uterus (Mulati, 2015). Sedangkan Menurut Anggraini (2020) mendefinisikan Invолusi uterus sebagai

perubahan keseluruhan alat genitalia ke bentuk sebelum hamil, dimana terjadi pengreorganisasian dan pengguguran desidua serta pengelupasan situs plasenta, sebagaimana diperhatikan dengan pengurangan dalam ukuran dan berat uterus.

Menurut Siwi dan Purwoastuti (2017), beberapa faktor -faktor yang dapat mempengaruhi involusi uteri antara lain: 1). Mobilisasi Dini, yaitu kebijaksanaan agar secepat mungkin bidan membimbing ibu nifas bangun dari tempat tidurnya dan membimbing ibu secepat mungkin untuk berjalan (Dewi & Sunarsih, 2011); 2). Status Gizi, yaitu tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang baik pada ibu nifas dengan status gizi baik akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dan mempercepat proses involusi uterus (Toloan & Hendarwan, 2020); 3). Senam Nifas, apabila otot rahim dirangsang dengan latihan dan gerakan senam maka kontraksi uterus semakin baik sehingga mempengaruhi proses pengecilan uterus (Muthoharoh, 2018); 4). Menyusui Dini, dimana pada proses menyusui ada refleks let down dari hisapan bayi merangsang hipofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin yang oleh darah hormon ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusi uterus terjadi (Saleha, 2009); 5). Usia, dimana ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan dimana mengalami perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak, protein, dan karbohidrat dan hal ini akan menghambat involusi uterus (Purnamasari, 2016); dan 6). Paritas (jumlah anak), yaitu jumlah anak yang dilahirkan ibu, dimana ibu yang paritasnya tinggi proses involusinya menjadi lebih lambat, karena makin sering hamil uterus akan sering mengalami regangan.

3. Tinjauan Tentang Senam Nifas

Senam nifas adalah rangkaian gerakan sistematis dan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap. Senam nifas juga dapat didefinisikan sebagai senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan sampai keadaan tubuhnya pulih kembali (Dewi & Sunarsih, 2011).

Menurut Siwi dan Purwoastuti (2017) manfaat dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah sebagai berikut: membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu; mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan; membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan

perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan; memperlancar pengeluaran lochea; membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan; merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan; meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia dan lain-lain.

4. Tinjauan Tentang Senam Nifas 'Otaria'

Senam nifas 'Otaria' merupakan senam nifas modifikasi teknik relaksasi serta latihan otot abdominis dengan pendampingan caregiver atau orang terdekat serumah dengan ibu postpartum yang sudah dilakukan pelatihan oleh bidan dalam memberi dukungan dan pendampingan ibu postpartum ketika melakukan senam nifas Otaria di rumah (Rianti et al., 2021).

Beberapa Langkah dalam melakukan senam nifas "Otaria" Pada hari pertama, senam nifas dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada 2 jam pertama, 6 jam dan 24 jam postpartum. Senamhari pertamadimulai dengan relaksasi awal yang bertujuan agar supaya ibu terbiasabernafas dengan baik dan dapat mengulangi dengan benar pada hari selanjutnya, sehingga seluruh pembuluh darah akan terisi oleh oksigensecara optimal, yang akan mempengaruhi kontraksi uterus dengan baik dan akan mempercepat pemulihan (Rianti et al., 2019). Lebih lanjut Rianti (2019) menjelaskan terdapat 3 langkah utama yaitu langkah relaksasi awal, inti (latihan otot abdominis) dan relaksasi akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan senam nifas Otaria pada kelompok intervensi dan senam nifas pada kelompok control selama 7 hari kemudian diukur TFU dan lokea sesudah perlakuan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini dengan *Post Test Only Control Group Design* atau pasca tes dengan kelompok eksperimen dan kontrol. Pada rancangan ini kelompok eksperimen dan kontrol mendapatkan perlakuan yang berbeda yang dihitung berdasarkan pretest dan posttest dilaksanakan dengan mengukur TFU dan lokia ibu nifas pada hari ke 1 sampai ke-10.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu yang menjalani masa nifas 2 jam postpartum pada bulan Juni-Juli 2022 di wilayah kerja PKM Sayung 2 Kabupaten Demak berjumlah 83 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di Wilayah kerja PKM Sayung 2 Kabupaten Demak yang meliputi 10 Desa yaitu Desa Tambakroto, Sayung, Prampelan, Dombo, Karangasem, Loireng, Kalisari, Pilangsari, Bulusari dan Jetaksari.

Instrumen atau alat ukur penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh senam nifas otaria terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas adalah lembar observasi yang mengacu pada tinjauan teoritis. Lembar observasi tersebut berisikan pengamatan terhadap TFU ibu nifas yang melakukan senam nifas otaria dan yang melakukan senam nifas. Pengamatan dilakukan pada setiap hari sesudah melakukan senam nifas otaria dan senam nifas dengan TFU sesuai standard yaitu tidak teraba dan lochea alba. Kemudian, dilihat hasilnya apakah sesuai dengan penurunan TFU yang normal dan warna lochea yang sesuai dengan tinjauan pustaka. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Hasil penelitian diketahui dari 60 ibu postpartum di wilayah kerja PKM Sayung 2 Demak mayoritas berusia 20-35 tahun pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol yaitu sebanyak 27 orang (90%). Hal ini berarti bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah berada dalam usia produktif sehat. Menurut Prawirahardjo (2014) usia mempunyai pengaruh terhadap proses involusi uteri, usia 20-35 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk terjadinya proses involusi yang baik. Sedangkan ibu yang telah berusia 35 tahun lebih elastisitas ototnya berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi otot rahim setelah melahirkan, menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal. Sedangkan usia yang kurang dari 20 tahun elastisitasnya belum maksimal dikarenakan organ reproduksi yang belum matang

Penelitian Pamudji dan Kartana (2015) menyatakan bahwa usia ibu yang relatif muda (20 – 35 tahun) merupakan usia dimana individu mencapai kondisi vitalitas yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat-alat kandungan juga semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-sel alat kandungan yang sangat bagus pada usia-usia tersebut. Berdasarkan karakteristik pendidikan mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA sederajat) pada masing-masing kelompok intervensi dan kontrol yaitu sebanyak 19 orang (63,3%).

Menurut Notoadmodjo (2012) bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima ide-ide dan teknologi yang baru. Tingkat pendidikan yang menengah atau tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman responden tentang perawatan dan perilaku kesehatan pada dirinya (Saleha, 2009).

Menurut Purnitasari dan Warsiti (2009) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula tingkat pengetahuan. Sebagaimana teori Notoatmodjo (2012) bahwa pengetahuan merupakan disiplin ilmu, dimana ilmu dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. Berarti semakin baik ilmu atau pengetahuan seseorang, maka kualitas orang tersebut semakin baik. Dengan demikian semakin meningkatnya pengetahuan maka kesadaran untuk ikut berpartisipasi dalam melakukan senam nifas semakin baik pula sesuai dengan gerakan – gerakan senam nifas yang dianjurkan.

Selain itu seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih cepat mendapat dan memahami informasi. Sebaliknya seseorang yang tingkat pendidikannya rendah akan lebih lambat dalam menerima informasi (Potter & Perry, 2005). Pada seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih cepat mendapatkan informasi mengenai manfaat pentingnya senam nifas. Berdasarkan paritas responden mayoritas adalah primipara pada kelompok intervensi sebanyak 18 orang (60%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 17 orang (56,7%). Menurut Prawirohardjo (2014) ukuran uterus pada primipara dan multipara mempengaruhi proses berlangsungnya involusio uterus, hal ini dikarenakan pada multipara proses involusinya menjadi lebih lambat, karena makin sering hamil uterus akan sering mengalami regangan. Sedangkan pada primipara kekuatan kontraks uterus lebih tinggi dan uterus teraba lebih keras. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriliasari

(2015) di BPS Mojokerto didapatkan hasil bahwa paritas memiliki hubungan yang signifikan dengan involusio uterus pada ibu nifas karena ibu yang paritasnya tinggi proses involusio uterusnya menjadi lebih lambat karena makin sering hamil uterus maka akan sering mengalami regangan.

B. Involusi Uteri Pada ibu Postpartum Yang Melakukan Senam Nifas ‘Otaria’

Hasil penelitian pada pada kelompok kontrol yaitu responden yang melakukan senam nifas memiliki rata-rata TFU pada hari ke-10 *postpartum* sebesar 1cm. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam nifas ‘otaria’ terjadi penurunan TFU yang normal sebagaimana menurut Susanti (2016) Kecepatan penurunan tinggi fundus uteri dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : lambat jika TFU tidak teraba disaat lebih dari 14 hari *postpartum*, normal jika TFU tidak teraba pada 11 – 14 hari *postpartum* dan cepat jika TFU tidak teraba pada 7 - 10 hari *postpartum*. Proses involusi uteri dari hasil penelitian yang dilakukan melalui pemantauan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam nifas (kelompok kontrol) dapat dijelaskan bahwa rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 11 hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnitasari dan Warsiti (2009) menunjukkan bahwa perdarahan lochia serosa ke alba pada ibu *postpartum* pada kelompok senam nifas lebih cepat harinya (< 14 hari) dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas (>14 hari). Suherni dan Rahmawati (2009) mengemukakan bahwa salah satu tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum yaitu memperlancar pengeluaran lochia dan salah satu manfaat dilakukan senam nifas yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah. Sebagaimana menurut Susanti (2016) kecepatan penurunan tinggi fundus uteri dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : lambat jika TFU tidak teraba disaat lebih dari 14 hari *postpartum*, normal jika TFU tidak teraba pada 11 – 14 hari *postpartum* dan cepat jika TFU tidak teraba pada 7 - 10 hari *postpartum*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam nifas ‘otaria’ terjadi penurunan TFU pada hari 10 sebesar 1cm termasuk pada kategori normal.

C. Involusi Uteri Pada ibu Post Partum Yang Melakukan Senam Nifas

Hasil penelitian pada pada kelompok kontrol yaitu responden yang melakukan senam nifas memiliki rata-rata TFU pada hari ke-10 postpartum sebesar 1cm. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam nifas 'otaria' terjadi penurunan TFU yang normal sebagaimana menurut Susanti (2016) Kecepatan penurunan tinggi fundus uteri dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : lambat jika TFU tidak teraba disaat lebih dari 14 hari *postpartum*, normal jika TFU tidak teraba pada 11 – 14 hari *postpartum* dan cepat jika TFU tidak teraba pada 7 - 10 hari *postpartum*

Menurut Silviani dan Maryana (2020) bahwa senam nifas merupakan salah satu usaha menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim terjepit dan pembuluh darah juga akan pecah. Hal ini menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil. Proses involusi uteri dari hasil penelitian yang dilakukan melalui pemantauan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam nifas (kelompok kontrol) dapat dijelaskan bahwa rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 11 hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnitasari dan Warsiti (2009) menunjukkan bahwa perdarahan lochia serosa ke alba pada ibu post partum pada kelompok senam nifas lebih cepat harinya (< 14 hari) dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas (>14 hari). Suherni dan Rahmawati (2009) mengemukakan bahwa salah satu tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum yaitu memperlancar pengeluaran lochia dan salah satu manfaat dilakukan senam nifas yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah.

Sebagaimana menurut Susanti (2016) kecepatan penurunan tinggi fundus uteri dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : lambat jika TFU tidak teraba disaat lebih dari 14 hari postpartum, normal jika TFU tidak teraba pada 11 – 14 hari postpartum dan cepat jika TFU tidak teraba pada 7 - 10 hari *postpartum*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam nifas 'otaria' terjadi penurunan TFU pada hari 10 sebesar 1cm termasuk pada kategori normal.

D. Perbedaan Involusi Uteri Ibu Postpartum yang Melakukan Senam Nifas 'Otaria' (Kelompok Intervensi) dan Senam Nifas (Kelompok Kontrol)

Hasil analisis statistik mann whitney perbedaan penurunan berdasarkan pengukuran TFU menunjukkan bahwa hari ke-1 *postpartum* tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($pvalue > 0,05$), nilai *sum of rank* yang diperoleh relatif sama ($911,50 = 918,50$). Sedangkan pada pengukuran hari ke-2 sampai hari ke-10 *postpartum* ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($pvalue < 0,05$), nilai *sum of rank* yang diperoleh (Intervensi $<$ kontrol) yang berarti bahwa responden yang melakukan senam nifas 'otaria' lebih cepat mengalami penurunan TFU dibandingkan dengan responden yang melakukan senam nifas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ulfah dan Safitri (2016) terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok yang dilakukan kombinasi latihan otot abdomen dan otot panggul dengan kelompok yang hanya dilakukan latihan otot dasar panggul saja ($p=0,00<0,05$). Dalam penelitian lainnya oleh Rejeki dan Estu (2011) tentang pengaruh metode relaksasi *hypnobirthing* terhadap involusi uteri pada ibu pasca salin normal, ditemukan relaksasi membantu ibu merasa nyaman dan rileks. Jika ibu merasa nyaman dan rileks, maka tubuh akan mengekspresikan semua yang dialami dengan rasa nyaman dan rileksasi, sehingga tidak merangsang pengeluaran hormon ketekolamin atau steroid yang dapat menghambat sekresi hormon oksitosin dan involusi uteri berjalan dengan baik. Hasil analisis statistik *mann whitney* perbedaan lama proses perubahan *lochea* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antar kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($pvalue < 0,05$), responden yang melakukan senam nifas 'otaria' lebih cepat mengalami perubahan *lokhea rubra ke lokhea alba* dibandingkan dengan responden yang melakukan senam nifas, hal tersebut berdasarkan nilai *sum of rank* yang diperoleh (Intervensi = 553 $<$ kontrol = 1277).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rianti (Rianti et al., 2021) bahwa salah satu cara mempertahankan kontraksi uterus pada *postpartum* adalah dengan melakukan senam nifas Otaria yang dilakukan sejak 2 jam pertama, 6 jam dan 24 jam *postpartum* sebagai mobilisasi awal dan dilanjutkan sampai 7 hari *postpartum*. Dengan mobilisasi dini ibu akan lebih aktif bergerak sehingga akan mempercepat proses involusi alat-alat kandungan, melancarkan pengeluaran lokhea, dan meningkatkan kelancaran peredaran darah. Setelah persalinan, dinding perut kendur

karena dinding perut meregang begitu lama, tetapi biasanya pulih dalam waktu 6 minggu. Latihan yang dilakukan pada otot tertentu akan memberikan efek peningkatan aliran darah otot sehingga transportasi oksigen dan nutrisi lain ke otot juga meningkat, ini akan memberikan kekuatan maksimum pada otot (Cunningham et al., 2014).

Latihan nifas Otaria dilakukan dari pertama 2 jam, 6 jam dan 24 jam pascapersalinan sebagai awal mobilisasi dan dilanjutkan sampai 7 hingga 10 hari postpartum. yang bertujuan agar supaya ibu terbiasa bernafas dengan baik dan dapat mengulangi dengan benar pada hari selanjutnya, sehingga seluruh pembuluh darah akan terisi oleh oksigen secara optimal, yang akan mempengaruhi kontraksi uterus dengan baik dan akan mempercepat pemulihan (Rianti et al., 2019). Penguatan otot transversus abdominis adalah suatu latihan dengan memberikan stimulus pada bagian tersebut dengan mengkontraksikan sehingga dapat meningkatkan tekanan intra abdominal (Kaur et al., 2017). Manfaat dilakukannya penguatan otot transversus abdominis adalah mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar pengeluaran lochea (Handayani & Pujiastuti, 2016). Dengan latihan senam nifas senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis tercipta gaya dorong dalam *cavum uteri* akan mendorong cairan lochea, sehingga akhirnya cairan lochea keluar melalui vagina. Keadaan demikian berarti terjadi proses involusio uteri yang baik/ normal (Rianti et al., 2021).

Menurut Dewi dan Sunarsih (2011) manfaat dari senam otaria yaitu untuk memperlancar berubahnya kembali rahim pada bentuk seperti sebelum hamil dalam 7 hari masa nifas, sangat berpengaruh dalam mengurangi stress, mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita karena dapat terjadi peningkatan kemampuan dalam menghadapi stres dan depresi setelah ibu melahirkan. Relaksasi yang diberikan dari senam nifas otaria lebih ditujukan untuk mengurangi rasa sakit serta memberikan kemampuan mengatasi stres serta depresi post melahirkan dan memperlancar pulihnya dan bugarnya tubuh ibu setelah melahirkan. Senam nifas otaria akan menimbulkan rasa nyaman pada ibu nifas dimana membantu penyembuhan rahim, perut serta otot-otot panggul yang memiliki trauma saat persalinan, merelaksasi sendi yang mengalami kelonggaran karena kehamilan akan berdampak pada penurunan stress.

Menurut asumsi peneliti senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis 'Otaria' sangat direkomendasikan untuk diajarkan pada ibu postpartum guna mempercepat proses involusi uteri. Dikarenakan senam nifas 'otaria' merupakan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat penurunan TFU dan pengeluaran lochea, sedangkan tahap relaksasi yang ada pada gerakan senam 'otaria' membantu ibu merasa nyaman dan rileks sehingga mengurangi rasa nyeri setelah melahirkan. Jika ibu merasa nyaman dan rileks, maka tubuh akan mengekspresikan semua yang dialami, sehingga sekresi hormon oksitosin dan involusi uteri berjalan dengan baik, sehingga berdampak pada proses involusi uteri yang cepat. Asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian $p < 0.05$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebuah kesimpulan bahwa karakteristik umur responden mayoritas berusia 20 – 25 tahun, karakteristik pendidikan responden mayoritas berpendidikan menengah (SMA sederajat) dan karakteristik paritas responden mayoritas adalah primipara. Infolusi uteri pada responden yang melakukan senam nifas 'otaria' memiliki rata-rata TFU pada hari ke-10 postpartum tidak teraba (0,27) dan berdasarkan perubahan lochea rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 9 hari. Infolusi uteri pada responden yang melakukan senam nifas 'otaria' memiliki rata-rata TFU pada hari ke-10 postpartum sebesar 1cm dan berdasarkan perubahan lochea rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 11 hari. Responden yang melakukan senam nifas 'otaria' lebih cepat mengalami involusi uteri dibandingkan dengan responden yang melakukan senam nifas dengan nilai ($pvalue < 0,05$) pada TFU dan ($p-value < 0,05$) pada lochea. Saran dalam penelitian ini Bidan diharapkan meningkatkan dan melakukan pelayanan kebidanan dengan menerapkan metode senam nifas "Otaria" pada ibu nifas agar proses involusi uteri berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, N., & Darmawati, D. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Defisiensi Zat Besi Di Kota Banda Aceh. *JIM FKPEP*, *III*(3), 285–289.
- Anggarini, I. A. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*.
- Apriliasari, D. (2015). *Hubungan Umur dan Paritas dengan kejadian Involusi pada Ibu Nifas di BPS Mojokerto*. Mojokerto.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2014). *Williams obstetrics* (Vol. 7). McGraw-Hill Medical New York.
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2011). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. *Jakarta: Salemba Medika*, 198.
- Eny, A. R., & Diah, W. (2008). Asuhan Kebidanan Nifas. *Yogyakarta: Mitra Cendikia Offset*.
- Fahriani, M., Ningsih, D. A., Kurnia, A., & Mutiara, V. S. (2020). The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, *10*(1), 48–53.
- Fransisca, D., & Yusuf, R. N. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume*, *10*(2), 11–24.
- Handayani, E., & Pujiastuti, W. (2016). Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui. *Yogyakarta: Trans Medika*.
- Jannah, N. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan-Persalinan*. CV Andi Offset.
- Kaur, R., Sharma, K., & Joshi, U. (2017). A Quasi-Experimental Study to Assess the Effectiveness of Early Ambulation on Involution of Uterus among Postnatal Mothers Admitted at SGRD Hospital, Vallah, Sri Amritsar, Punjab. *International Journal of Health Sciences Research*, *7*(10), 165–171.
- Maritalia, D. (2012). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Mbombi, M. O., Thopola, M. K., & Kgole, J. C. (2017). Puerperas' knowledge regarding postpartum exercises in a tertiary hospital in the Capricorn District of Limpopo Province, South Africa. *South African Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *23*(1), 3–6.
- Mulati, E. (2015). buku ajar kesehatan ibu dan anak continuum of carelife cycle. cet. 2. *Jakarta: Pusdiklatnakes Kemenkes*.
- Muthoharoh, H. (2018). Hubungan Pantang Makanan Pada Ibu Nifas Dengan Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke 7 Post Partum. *Jurnal Midpro*, *10*(1), 32–40.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, 193.
- Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against

- Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 15–21.
- Pamuji, S. E. B., & Kartana, T. J. (2015). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 6(2), 7.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Edisi ke 4. *Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Purnamasari, R. (2016). Hubungan usia dan paritas dengan involusio uterus pada ibu nifas di rsud dr. H. Moch ansari saleh banjarmasin. *KTI DIII Kebidanan Sari Mulia*.
- Purnitasari, A., & Warsiti, W. (2009). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perdarahan Lokhia Pada Ibu Post Partum di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Rejeki, A. S., & Estu, A. D. A. A. K. (2011). Pengaruh Metode Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Pasca Bersalin Normal. *Jurnal Kebidanan*.
- Rianti, E., Elina, Sk., Mugiati, S. K. M., & Yudhia Fratidhina, S. K. M. (2019). Modul Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver Untuk Petugas Kesehatan. *Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)*.
- Rianti, E., Lidya, N., & Nurhayati, N. (2021). Senam Nifas Otaria Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2019: Otaria Partial Exercises For Pregnant Mothers Trimester III At The Ragunan Village Health Center South Jakarta in 2019. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 35–40.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*.
- Silviani, Y. E., & Maryana, I. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 50–58.
- Siwi, W. E., & Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suherni, H. W., & Rahmawati, A. (2009). Perawatan Masa Nifas. *Fitramaya, Yogyakarta*.
- Susanti, E. E. (2016). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di BPM Erlina Darwis di Kota Bukittinggi Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan*, 7(1).
- Toloan, S. T., & Hendarwan, H. (2020). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Lochea pada Ibu Pasca Bersalin yang Mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini dan Mobilisasi Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(03), 126–133.
- Ulfah, M., & Safitri, M. (2016). Efektivitas Kombinasi Latihan Otot Dasar Panggul dan

PENGARUH SENAM NIFAS "OTARIA" TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU POST
PARTUM DI WILAYAH KERJA PKM SAYUNG 2 KABUPATEN DEMAK

Perut Terhadap Involusio Uteri Pada Ibu Nifas. *Bidan Prada: Jurnal Ilmiah
Kebidanan*, 7(2).

Wahyuni, I., & Daulay, N. M. (2020). Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap
Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum di Klinik Bersalin Hermayanti
Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific
Journal*, 5(1), 9–14.