

EFEKTIVITAS KOMBINASI LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL DAN PERUT TERHADAP INVOLUSIO UTERI PADA IBU NIFAS

Mariah Ulfah¹⁾, Maya Safitri²⁾
Prodi Kebidanan DIII STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Email: maydaanzili@gmail.com

ABSTRAK: EFEKTIVITAS KOMBINASI LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL DAN PERUT TERHADAP INVOLUSIO UTERI PADA IBU NIFAS. Angka Kematian Ibu di Kabupaten Banyumas adalah 114,7 per 100.000 kelahiran hidup, jumlah ini menurun jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 126/100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu adalah tertinggi perdarahan 14 kasus dan eklampsia 5 kasus. Pendarahan salah satunya disebabkan kontraksi otot uterus yang tidak adekuat. Otot perut dan otot dasar panggul merupakan otot penyokong uterus. Tanpa otot tersebut maka otot uterus akan lemah serta memberikan manfaat mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas, sehingga involusi uteri akan berjalan dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan secara statistik nilai t: 3,779, dengan p value 0,000 artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot abdomen dan latihan otot dasar panggul dengan ibu nifas yang hanya dilatih otot dasar panggul saja. Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kombinasi latihan otot abdomen dan panggul 2.31 cm sedangkan yang hanya dilakukan latihan otot dasar panggul saja adalah 1.4 cm. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot abdomen dan latihan otot dasar panggul dengan ibu nifas yang hanya dilatih otot dasar panggul saja.

Kata kunci: Involusio uteri, latihan otot masa nifas

ABSTRACT : EFFECTIVENESS OF COMBINATION PELVIC FLOOR MUSCLE EXERCISES INVOLUSIO AND STOMACH OF POSTPARTUM WOMEN UTERI. Maternal Mortality in Banyumas was 114.7 per 100,000 live births, this number decreased when compared to the year 2013 is 126 / 100,000 live births. The direct causes of maternal death are haemorrhage highest 14 cases and 5 cases of eclampsia. Bleeding is due to muscle contractions of the uterus inadequate. Abdominal muscles and pelvic floor muscles is a proponent of uterine muscle. Without these muscles, the muscles of the uterus will be weak and benefit return the tone of the muscles of the pelvic floor that would restore muscle tone was good during the puerperium, so the involution of the uterus will go well. The results showed statistically t: 3.779, p value of 0.000 means that there are significant differences in the average decrease in height between any combination fundus abdominal muscle exercises and pelvic floor muscle exercises with postpartum mothers who are only trained in pelvic floor muscles only. The average decrease in height fundus on a combination of abdominal and pelvic muscle exercises 2:31 cm whereas only do pelvic floor muscle exercises alone is 1.4 cm. There is a significant difference in the average decrease in height between any combination fundus abdominal muscle exercises and pelvic floor muscle exercises with postpartum mothers who are only trained in pelvic floor muscles only.

Keywords: Involusio uterine muscle training during childbirth

PENDAHULUAN

Involusi *uteri* merupakan proses kembalinya *uteri* setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Involusi uteri dapat diamati dari luar dengan memeriksa tinggi fundus uteri setelah plasenta lahir, uteri masuk ke dalam rongga panggul dan fundus uteri dapat teraba dari dinding perut. Tinggi fundus uteri diukur dari symphysis pubis sampai ke fundus uteri. Dalam waktu 2-4 jam setelah persalinan, tinggi fundus uteri meningkat menjadi 2 cm di atas pusat (12 cm di atas symphysis pubis), selanjutnya tinggi fundus uteri menurun 1 cm (1 jari) setiap hari. Pada hari ke tujuh pasca persalinan menjadi 5 cm di atas symphysis pubis. Pada hari ke dua belas pasca bersalin tinggi fundus uteri tidak dapat diraba lagi melalui dinding perut (Bobak, 2004).

Angka Kematian Ibu di Kabupaten Banyumas adalah 114,7 per 100.000 kelahiran hidup, jumlah ini menurun jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 126/100.000 kelahiran hidup. Namun, angka tersebut masih melebihi target dari Angka Kematian Ibu di propinsi Jawa tengah yaitu 60/100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu adalah tertinggi perdarahan 14 kasus dan eklamsi 5 kasus (Profi Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2013).

Puskesmas kembaran I dan Baturraden I merupakan salah satu puskesmas Poned yang terpilih. Puskesmas Poned dibentuk sebagai upaya untuk menurunkan angka kematian ibu, walaupun Puskesmas tersebut tidak menyumbang terjadinya kematian ibu, namun Puskesmas ini merupakan Puskesmas dengan persalian di atas target yang dekat dengan kota. Baturraden I menyumbang kematian ibu dengan 1 kasus di tahun 2014. (Profi Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2014).

Pendarahan salah satunya disebabkan kontraksi otot uterus yang tidak adekuat sehingga tidak terjadi penekanan pembuluh darah uterus pada regio bekas pelekatan plasenta. Kondisi demikian akan diperburuk dengan rendahnya tekanan intra abdominal yang disebabkan oleh lemahnya otot-otot abdomen. Terjadinya kelemahan otot-otot abdomen berkaitan erat dengan distensi (penguluran) selama kehamilan yang kemungkinan diperberat pula dengan disertai terjadinya diastasis musculus recus abdominis, yang dapat menurunkan integritas dan fungsi kekuatan otot abdomen (*core integrity*) dan juga akan membuat

instability pelvic (Hartono, Wahyuni, 2009), serta pendarahan tersebut akan disebabkan oleh *atonia uteri distensio* saat akan melahirkan.

Jika terjadi kelemahan otot perut maka otot dinding perut tidak memiliki daya pantul yang kuat (*fungsi sebagai main-tenance of posture/brace* akan menurun atau hilang) dan bahkan sebagian besar gaya hasil kontraksi uterus diteruskan keluar (akan hilang). Akibatnya gaya hasil kontraksi otot uterus yang mengarah intra uteri lebih sedikit dan tidak berfungsi optimal untuk mengeluarkan cairan lochea dari dalam uterus selama proses involusi (Hartono, 2009).

Otot perut dan otot dasar panggul merupakan otot penyokong uterus. Tanpa otot tersebut maka otot uterus akan lemah. Latihan otot perut dan otot dasar panggul dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga akan meningkatkan oksigen ke jaringan yaitu jaringan di endometrium (Myles, 009), (Moore, Keith, et al, 2002).

Latihan otot dasar panggul memberikan manfaat mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas, sedangkan latihan otot abdomen akan memberikan stimulus terhadap otot uterus sehingga meningkatkan tonus otot uterus kembali sebelum hamil dan akan mempercepat terjadinya involusio uteri dan jika latihan tersebut tidak dilakukan akan menimbulkan involusio yang tidak baik, sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan menyebabkan infeksi ditandai dengan peningkatan suhu tubuh, menimbulkan perdarahan yang abnormal karena kontraksi uterus yang kurang

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang berada di wilayah Puskesmas Kembaran I dan Baturraden I. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu Nifas hari 1-10. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling insidental. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang diberikan Latihan kombinasi otot abdomen dan otot dasar panggul dan ibu nifas yang hanya diberikan latihan otot dasar panggul saja (kelompok kontrol). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 46 orang, yaitu 23 responden yang diterapkan Latihan

kombinasi otot abdomen dan otot dasar panggul dan 23 responden yang tidak diterapkan latihan otot dasar panggul saja

Model penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental, yaitu penelitian dengan menggunakan eksperimen semu (Sugiyono, 2007). Rancangan dalam penelitian adalah cross sectional yaitu Rancangan cross sectional merupakan rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu) (Sugiyono, 2007) dengan desain case control.

Data terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui pengamatan langsung (observasi) dengan berpedoman pada instrumen penelitian menggunakan kuesioner, lembar observasi.

Tehnik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah T-test dependent yaitu mencari perbedaan efektivitas penurunan fundus uteri masa nifas antara yang dilatih kombinasi latihan otot abdomen dan otot dasar panggul serta yang hanya dengan latihan otot dasar panggul saja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari 1-10 di Wilayah Puskesmas Kembaran I dan Baturraden I. Responden yang diteliti bervariasi bila dilihat dari tingkatan umur, paritas. Berikut tabel distribusi karakteristik ibu Nifas berdasarkan umur, paritas.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin Berdasarkan Umur, Paritas, Berat badan lahir bayi

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
1	Umur		
	b. 20-35 tahun	23	50,0
	c. > 35 tahun	16	34,8
2	Paritas		
	b. Multiparitas	19	41,3
	c. Grande	8	17,4
Total		46	100,0

Berdasarkan Tabel 1. di atas diketahui distribusi frekuensi ibu Nifas berdasarkan umur yang paling banyak adalah umur 20-35 tahun adalah 23 orang (50%), sedangkan kategori umur > 35 tahun berjumlah 16 orang (34,8%) dan kategori umur < 20 tahun berjumlah 7 orang (15,2%)

Karakteristik ibu nifas berdasarkan paritas dibagi menjadi primiparitas (melahirkan satu kali) multiparitas (melahirkan lebih dari satu sampai dengan 4) dan grandemultiparitas (melahirkan lima kali atau lebih). Responden primiparitas dan multiparitas masing-masing berjumlah 19 orang orang (41,3%), dan grandemultiparitas (melahirkan lima 5 kali atau lebih) berjumlah 8 orang (17,4%).

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak usia 20-35 tahun, karena usia tersebut merupakan usia produktif, wanita produktif memiliki arti yakni suatu keadaan wanita yang telah cukup umur untuk bisa menghasilkan keturunan atau hamil. Usia normal wanita produktif yakni 15-45 tahun, karena pada usia tersebut organ tubuh wanita yang disebut rahim telah mampu untuk menghasilkan indung telur di dalam rahimnya dan bereproduksi. Masa reproduksi sehat, dalam arti masa yang paling aman untuk hamil dan melahirkan, adalah 20-35 tahun. Pada usia kurang dari 20 tahun wanita belum siap secara psikis dan mental, meskipun secara biologis sudah mampu mengandung dan melahirkan (Manuaba, 2009). Menurut Depkes RI (2003) dalam Wulandari (2009) usia aman untuk hamil dan melahirkan adalah usia 20-35 tahun, dari segi kesehatan ibu yang berumur kurang dari 20 tahun, rahim dan panggul belum berkembang dengan baik. Begitu sebaliknya yang berumur lebih dari 35 tahun, kesehatan dan keadaan rahim ibu tidak sebaik seperti pada saat ibu berusia 20-35 tahun. Usia merupakan satuan waktu yang digunakan untuk mengukur keberadaan makhluk hidup maupun yang telah mati.

Perbedaan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) kelompok yang diberikan Latihan kombinasi otot abdomen dan otot dasar panggul (kelompok I) dan yang hanya diberikan latihan otot dasar panggul (kelompok II) tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Penurunan TFU Masa Nifas

No Responden	Rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)	
	Kelompok I	Kelompok II
1	2	1.8
2	1.5	4
3	1	1.7
4	4	1.5
5	3	2
6	3	1
7	4	1
8	1	1
9	1	1
10	2	1.5
11	2	2
12	3	1.3
13	2	1
14	3	5
15	2	1
16	1	1
17	3	0
18	4	1
19	1	2
20	3	1
21	3	2
22	3	1
23	1	2
Mean	2.31	1.4

Dari data tersebut terlihat bahwa rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada latihan kombinasi otot abdomen dan otot dasar panggul adalah 2.31 cm sedangkan yang hanya dilakukan latihan otot dasar panggul saja adalah 1.4 cm. Berdasarkan tabel 2 tersebut diketahui bahwa karakteristik ibu nifas berdasarkan paritas didominasi oleh responden primiparitas dan multiparitas masing-masing berjumlah 19 orang (41,3%), dan grande multiparitas (melahirkan lima 5 kali atau lebih) berjumlah 8 orang (17,4%).

Paritas merupakan intensitas persalinan atau juga dapat didefinisikan banyaknya kelahiran hidup yang dimiliki seorang wanita. Semakin sering wanita

melahirkan akan berpengaruh terhadap tonus otot sehingga akan berpengaruh terhadap terjadinya perdarahan postpartum (Yuliatun, 2008).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dengan menggunakan Uji T- independent. Terlebih dahulu menentukan apakah varians nya sama atau tidak dengan menggunakan test leavene test.

Tabel 3. Hasil Uji Independent Sample Test

Jenis Latihan	Mean	Leavene's Test	t-test (Equal Variance not assumes)	value
Latihan 1	2.31	0.047	3.779	0.000
Latihan 2	1.40			

Dari hasil di atas terlihat bahwa hasil test leavene's adalah 0.047 yang artinya varian nya berbeda karena nilai <0.05 , sehingga uji t menggunakan *equal Variance not assumed* dari hasil di atas didapat nilai t : 3,779 dengan value 0,000 artinya bahwa ada nilai alpha 5%, terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot abdomen dan latihan otot dasar panggul dengan ibu nifas yang hanya dilatih otot dasar panggul saja.

Terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok yang dilakukan kombinasi latihan otot abdomen dan otot anggul dengan kelompok yang hanya dilakukan latihan otot dasar anggul saja ($p=0,000 < 0,05$). Hal ini sejalan dengan pendapat Myles. 2009 dan Moore, Keith, et al. 2002, bahwa otot perut dan otot dasar panggul merupakan otot penyokong uterus. Tanpa otot tersebut maka otot uterus akan lemah serta memberikan manfaat mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas. Latihan otot perut dan otot dasar panggul dapat meningkatkan sirkulasi arah sehingga akan meningkatkan oksigen ke jaringan yaitu jaringan di endometrium, sehingga involusi uteri akan berjalan dengan baik.

Menurut Iwan (2006) berdasarkan penemuan Arnold Kegel, senam kegel merupakan serangkaian gerakan yang berfungsi untuk melatih kontraksi otot *pubococcygeus* berkali-kali dengan tujuan meningkatkan tonus dan kontraksi otot. Sebagian besar perempuan yang tidak terlatih akan mengalami penurunan uterus

akibat kelemahan dan penipisan otot *pubococcygeus* otot dasar panggul). Dengan senam ini otot *pubococcygeus* ang merupakan otot utama pendukung uterus akan diperkuat Latihan fisik akan menyebabkan terjadinya eksitasi otot yang akan menyebabkan terjadinya eningkatan kalsium sitosol terutama dari cairan ekstraseluler, selanjutnya akan terjadi reaksi biokimia yaitu kolmodulin (protein sel) berkaitan dengan kalsium akan mengakibatkan kinase rantai ringan myosin menjadi aktif sehingga jembatan silang myosin terfosforisasi sehingga terjadi pengikatan aktin dan myosin, maka terjadilah kontraksi. (Muray: 2009, Sheerwood, 2011).

Disamping itu, dengan latihan abdomen akan memberikan stimulus secara lurus menuju otot uterus sehingga akan membantu otot uterus berkontraksi maksimal, dengan kontraksi tersebut akan menjepit pembuluh darah yang terbuka dan menyebabkan proses involusio uterimenjadi cepat. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi di atas simphisis pubis (Selley; 2003, Varney, 2007, Sri W, 2009).

SIMPULAN

Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri ada kombinasi latihan otot abdomen dan panggul 2.31 cm sedangkan yang hanya dilakukan latihan otot dasar panggul saja adalah 1.4 cm. Distribusi karakteristik responden dapat disimpulkan sebagai berikut. Distribusi karakteristik ibu Nifas berdasarkan umur yang paling banyak adalah umur 20-35 tahun adalah 23 orang (50%), sedangkan kategori umur > 35 tahun berjumlah 16 orang (34,8%) dan kategori umur < 20 tahun berjumlah 7 orang (15,2%). Karakteristik ibu nifas berdasarkan paritas dibagi menjadi primiparitas (melahirkan satu kali), multiparitas (melahirkan lebih dari satu sampai dengan 4) dan grande multiparitas (melahirkan lima kali atau lebih). Responden primiparitas dan multiparitas masing-masing berjumlah 19 orang orang (41,3%), dan grande multiparitas (melahirkan lima 5 kali atau lebih) berjumlah 8 orang (17,4%). Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot abdomen dan latihan otot dasar panggul dengan ibu nifas yang hanya dilatih otot dasar panggul saja dengan value 0,000 dan nilai t: 3,779.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I. M. 2004. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Cluet E R, Alexander J, Pickering R. 1997. What is the normal Pattern involution? an investigation of Postpartum involution measured by distance between the symphysis pubis and the uterine fundus using a tae measure midwifery. Efektivitas Kombinasi Latihan Otot Dasar Panggul dan Perut Terhadap Involisio Uteri pada Ibu Nifas
- Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2013. *Panduan Pelaksanaan Penelitian Di Perguruan Tinggi Edisi IX*. Jakarta: Tidak Dipublikasikan
- Hartono, Wahhyuni. 2009. Hubungan Diastasis Recti Abdominis dengan Involisio Uteri. *Jurnal Fisioterapi Vol. 9 No. 2*. Surakarta : UMS
- Hellen, Varney. 2007. *Text Book Midwifery*. London : Tindall
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "puerperium care"*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Myles. 2007. *Myles Textbook for Midwifery*. Jakarta : EGC
- Sopiyudin. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Suherni, dkk. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Jogjakarta : Fitramaya.
- Veral, Sylvia. 2003. *Anatomi Fisiologi Terapan dalam Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo
- Wiknjosastro. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : EGC