

# PENELITIAN

## TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM YANG MELAKSANAKAN SENAM NIFAS

Indra Gunawan\* Titi Astuti\*\*

\*Alumni SI keperawatan Umitra Bandarlampung

\*\*Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang

Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu post partum di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015. Senam nifas disebut juga sebagai senam pemulihan sesudah melahirkan. Ukuran dengan sentimeter yang diukur dari umbilicus sebagai indikasi dari proses involusi uteri. Sekitar 12 jam setelah melahirkan TFU akan turun 1 cm dibawah umbilicus dan selanjutnya akan turun 1cm atau 1jari perhari menuju simpisis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* serta pendekatan *Non Equivalen Control Group*, pemilihan sampel dengan teknik *Accidental Sampling*, dengan mengambil 40 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *T Test*, didapatkan penurunan tinggi fundus uteri klien pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas. Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas sebelum sebesar 9,85 dan sesudah 5,50, meskipun secara statistik menurun, akan tetapi jika dilihat nilai selisih antara kedua kelompok tersebut, maka kelompok eksperimen lebih besar dalam mengalami penurunan, pada kelompok eksperimen selisihnya sebesar 8,85 dan kelompok kontrol sebesar 4,35. Saran agar hasil penelitian ini menjadi pola acuan untuk melakukan penyuluhan-penyuluhan terkait dengan penerapan senam nifas di Puskesmas Ulu Belu.

**Kata kunci:** Senam nifas, penurunan TFU, ibu post partum

### LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan salah satu negara yang mengadopsi *Millennium Development Goals* (MDGs), yang memiliki delapan tujuan. MDGs menempatkan pembangunan manusia sebagai fokus utama pembangunan. Beberapa tujuan dari MDGs dalam bidang kesehatan adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI), menurunkan angka kematian balita dan memerangi HIV/AIDS, malaria, dan penyakit menular lainnya (BAPPENAS, 2012).

Indonesia tercatat sebagai negara tertinggi di kawasan Asia Tenggara dalam pengumpulan angka kematian ibu (AKI), yakni mencapai 470 per 100 ribu kelahiran hidup, pada tahun 2006 angka kematiannya 307 per 100 ribu kelahiran hidup. Sedangkan penyebab langsung AKI, terutama diakibatkan pendarahan (38,24%), infeksi dan eklamsia (penyakit yang hanya di derita ibu hamil) 5,88%, dan penyebab lain ialah partus (persalinan)

lama dan aborsi yang terkomplikasi, sedangkan penyebab tidak langsungnya seperti terlambatnya mengenali tanda bahaya, terlambat mencapai tempat persalinan. Adapun perdarahan yang terjadi adalah perdarahan post partum dengan frekuensi perdarahan post partum 4/5-15 % dari seluruh persalinan (BAPPENAS, 2012). Berdasarkan penyebabnya antara lain : Atoniauteri (50-60%), retensi plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), Laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%).

Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri : uterus tidak berkontraksi, lembek terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri, Solusio plasenta (Bobak, 2004) Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah

tinggi fundus uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian (Bintariadi, 2007)

Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Karena 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 dapat terjepit sehingga perdarahan dapat dihindari (Oeswari 1999 dalam Maryunani & Yetti 2011).

Senam nifas atau senam pasca melahirkan lebih baik dilakukan langsung setelah persalinan (dengan kondisi ibu sehat, yaitu biasanya 6 jam pasca melahirkan). Menjalankan senam kembali memiliki banyak manfaat dan ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Kesiapan untuk bersenam merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan untuk memulai program kebugaran baru setelah melahirkan. Dalam pelaksanaannya, senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu (Oeswari 1999 dalam Maryunani & Yetti 2011).

Manfaat ibu dalam melakukan senam nifas antara lain membantu menyembuhkan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Senam nifas juga bermanfaat dalam membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta pada sisi psikologis bermanfaat menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan. Sedangkan senam nifas yang tidak dilakukan oleh ibu nifas, maka perubahan-

perubahan fisik maupun pemulihan organ-organ reproduksi akan lebih lambat dari ibu nifas yang melakukan senam nifas (Maryunani & Yetti, 2011) Para ibu pasca melahirkan umumnya takut melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Selain itu nilai adat-istiadat masih melekat pada ibu tersebut, yang mana ibu masih meyakini apabila setelah bersalin tidak boleh turun dari tempat tidur. Menurut sosial budaya yang ada pada masyarakat, perawatan pada masa nifas sangat konservatif yaitu diharuskan tidur terlentang selama 40 hari, ibu di anjurkan untuk menghindari kerja keras agar kandungan tidak turun (Hamnah, 2011).

Pada ibu post partum terjadi perubahan pada alat kandungan dan juga banyak otot-otot pada uterus mengalami peregangan akibat kehamilan. Pengembalian otot ini sangat penting segera dilakukan, salah satu caranya dengan melakukan senam nifas. Apabila tidak melaksanakan maka kontraksi otot pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang jelek sangat memungkinkan akan mengalami trombosis, degenerasi pada 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 yang berkepanjangan. (Prawiroharjo, 2006:702).

Hasil Pelaporan data nasional didapatkan bahwa dari target 100% cakupan pelaksanaan senam nifas ternyata provinsi Lampung menempati urutan ke – 17 dari 33 provinsi di Indonesia yaitu sebesar 78,8% setelah DI Yogyakarta menempati urutan pertama yaitu sebesar 93,5% cakupan pelaksanaan senam nifas, urutan ke – 2 diraih oleh provinsi Bali sebesar 91,4% dan dilanjutkan oleh Provinsi Bengkulu mencapai 92,1% cakupan pelaksanaan senam nifas (Depkes RI, 2013),

Hasil laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus tahun 2014, cakupan pelaksanaan senam nifas di Kabupaten Tanggamus sebanyak 2.30% dari 1000 kelahiran pada tahun 2013, padahal cakupan pelaksanaan senam nifas yang ditargetkan adalah sebesar 75%. Hal ini menunjukkan keadaan yang cukup memperhatikan dan belum ada peningkatan yang signifikan dari tahun-tahun sebelumnya, sehingga perlu upaya serius dan bersifat segera ke arah yang dapat meningkatkan keberhasilan. Selain itu, perlu ditingkatkan lagi pelaksanaan senam nifas dengan menggerakkan petugas kesehatan baik di tingkat Rumah Bersalin, Puskesmas Rawat Inap dan Rumah sakit Daerah. Sehingga apa yang ditargetkan oleh pemerintah akan segera terwujud (Dinkes Tanggamus, 2014).

Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan dengan menggunakan metode observasi di Puskesmas Ulu Belu Tanggamus, didapatkan informasi bahwa rata-rata jumlah persalinan pada bulan Januari sampai dengan Maret sejumlah 18 persalinan. Perawatan ibu nifas dilaksanakan selama 3 hari apabila tidak terdapat permasalahan seperti perdarahan, keadaan umum (KU) stabil serta kondisi bayi yang baik. Berdasarkan hasil observasi, terdapat 4 ibu nifas, akan tetapi ketika jadwal pelaksanaan senam nifas, hanya 2 ibu nifas yang ikut dalam senam nifas, sedangkan 2 ibu nifas yang lain hanya berbaring di tempat tidur. Diperoleh informasi bahwa di Puskesmas Ulu Belu Tanggamus sudah dilaksanakan senam nifas, akan tetapi pelaksanaannya belum berjalan secara optimal, dikarenakan ibu nifas tidak berpartisipasi dan tidak melaksanakan kontrol. Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Pengaruh Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) karena pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan dengan random atau acak, tapi dilakukan secara *Accidental Sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada (Notoatmodjo, 2005). Sedangkan Rancang eksperimen yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Group* (Notoatmodjo, 2005).

Populasi yang peneliti ambil untuk penelitian ini jika diambil dari rata – rata jumlah pasien partus tiga bulan berturut – turut berjumlah 20 ibu post partum. Sampel yang peneliti ambil untuk penelitian ini yaitu ibu – ibu post partum yang melakukan proses persalinan di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus sebagai kelompok intervensi berjumlah 20 ibu post partum dan sebagai kelompok kontrol berjumlah 20 ibu post partum. Kriteria sampel adalah ibu-ibu post partum normal yang melahirkan di puskesmas Ulubelu.

## HASIL

### Analisis Univariat

Berdasarkan analisis univariat untuk pelaksanaan senam nifas dan penurunan TFU ibu postpartum pada kelompok eksperimen sebelum senam nifas TFU ibu post partum rata-rata 10,00, SD 0,562, SE 0,126 dengan responden 20. Sesudah senam nifas TFU ibu postpartum rata-rata 1,15, SD 0,587, SE 0,131 dengan responden 20. Selisih Mean 8,85 dan SD 0,025. Untuk ibu post partum pada kelompok kontrol sebelum didapatkan : mean 9,85 SD 0,036 dan SE 0,082, sesudah sesuai dengan standar perawatan ibu post partum didapatkan TFU nya : rata rata 5,50, SD 0,946 dan SE 0,212, responden 20. Selisih rata-rata 4,35 dan SD 0,580. Terjadi perbedaan penurunan TFU baik dari kelompok senam nifas dan

kelompok yang tidak senam nifas pada ibu post partum

**Analisa Bivariat**

Tabel 1: Pelaksanaana Senam Nifas terhadap Penurunan TFU ibu Post partum

Senam Nifas	Mean	SD	SE
Sebelum	10,00	0,562	0,126
Sesudah	1,15	0,587	0,131
P Value	0,000		

Berdasarkan tabel 1: Pada klien yang mendapat senam nifas rata-rata mengalami penurunan tinggi fundus uteri sebelum sebesar 10,00 dan sesudah sebesar 1,15 eksperimen menurun secara bermakna (p-value 0,000 < 0,05). Hasil uji statistik dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna rata-rata tinggi fundus uteri klien dalam pelaksanaan sebelum dengan sesudah mendapat eksperimen (p-value < 0,05).

Tabel 2: Pelaksanaan sesuai SOP terhadap Penurunan TFU Ibu Post partum

Tidak Senam Nifas (SOP)	Mean	SD	SE
Sebelum	9,85	0,366	0,082
Sesudah	5,50	0,946	0,212
P Value	0,000		

Berdasarkan table 2: Penurunan tinggi fundus uteri klien pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas. Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas sebelum sebesar 9,85 dan sesudah 5,50, meskipun secara statistik menurun, akan tetapi jika dilihat nilai selisih antara kedua kelompok tersebut, maka kelompok eksperimen lebih besar dalam mengalami penurunan, pada kelompok eksperimen selisihnya sebesar 8,85 dan kelompok kontrol sebesar 4,35.

**PEMBAHASAN**

Pada klien yang mendapat senam nifas rata-rata mengalami penurunan tinggi fundus uteri sebelum sebesar 10,00 dan sesudah sebesar 1,15 eksperimen menurun secara bermakna (p-value 0,000 < 0,05). Hasil uji statistik dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna rata-rata tinggi fundus uteri klien dalam pelaksanaan sebelum dengan sesudah mendapat eksperimen (p-value < 0,05). Penurunan tinggi fundus uteri klien pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas. Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas sebelum sebesar 9,85 dan sesudah 5,50, meskipun secara statistik menurun, akan tetapi jika dilihat nilai selisih antara kedua kelompok tersebut, maka kelompok eksperimen lebih besar dalam mengalami penurunan, pada kelompok eksperimen selisihnya sebesar 8,85 dan kelompok kontrol sebesar 4,35.

Senam nifas atau senam pasca melahirkan lebih baik dilakukan langsung setelah persalinan (dengan kondisi ibu sehat, yaitu biasanya 6 jam pasca melahirkan). Menjalankan senam kembali memiliki banyak manfaat dan ada banyak faktor yang mempengaruhi. Kesiapan untuk bersenam merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan untuk memulai program kebugaran baru setelah melahirkan (Oeswari 1999 dalam Maryunani & Yetti 2011).

Keuntungan ibu dalam melakukan senam nifas antara lain memberikan rasa enak badan, turunya berat badan, berkurangnya stress, berkurangnya warna pucat dan depresi yang mungkin terjadi setelah melahirkan, berkurangnya masalah tidur karena dapat dibugarkan kembali dengan senam. Sedangkan senam nifas yang tidak dilakukan oleh ibu nifas, maka perubahan-perubahan fisik maupun pemulihan organ-organ reproduksi akan lebih lambat dari ibu nifas yang melakukan senam nifas (Maryunani & Yetti, 2011)

Involusi atau pengerutan uterus 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. Proses involusi uteri pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah, kira – kira 2 cm di bawah umbilikus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira – kira sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu dengan berat 1000 gram (Diah, 2008).

Kontraksi otot-otot perut akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dari frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi (Prawiharjo, 2000). Kelancaran proses involusi dapat dideteksi dengan pemeriksaan lochia, konsistensi uterus, dan pengukuran tinggi fundus uteri (Wiknjastro, 1999). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Riana (2011) dengan judul hubungan antara senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas hari ke 11 di BPS Mu'arofah Surabaya, di dapatkan hasil dari 25 ibu post partum normal hari ke 10, didapatkan hasil 20 ibu post partum (80%) mengalami involusi uterus yang normal karena melakukan senam nifas dan sisanya 5 ibu postpartum (20%) mengalami involusi uterus yang tidak normal. Dari hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan  $P_{\text{value}} 0,018$  dengan tingkat kepercayaan 0,05 sehingga  $P_{\text{value}} < \alpha (0,018 < 0,05)$  yang berarti ada hubungan antara senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas hari ke 11 di BPS Mu'arofah Surabaya tahun 2011.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berpendapat bahwa penting kiranya ibu-ibu post partum melakukan ambulasi sedini mungkin untuk memperlancar proses involusi, hal tersebut dikarenakan secara fisiologis tinggi fundus uteri akan menurun setelah melahirkan, akan tetapi proses perubahan tinggi fundus uteri tersebut akan menurun dengan cepat apabila ibu nifas dengan segera melakukan ambulasi dengan salah satunya adalah senam nifas dan perawat harus mengetahui tentang prinsip-prinsip keseimbangan

tubuh, miring, bersandar dan tidak membiarkan berbaring terlalu lama dalam satu posisi. Sehingga akan menciptakan suatu hubungan yang baik dalam perawatan dan akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik.

Pada hasil penelitian diatas tampak sekali perbedaan antara kedua kelompok dalam penelitian dengan ditunjukkan oleh nilai selisih penurunan tinggi fundus uteri dalam setiap harinya pada kedua kelompok penelitian. Pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan setiap hari, karena secara fisiologis tinggi fundus uteri akan menurun dengan sendirinya dengan bertambahnya waktu, akan tetapi pada kelompok intervensi terlihat lebih berarti penurunannya karena ditambahkan senam nifas. Oleh karena itu, senam nifas mempunyai dampak yang baik terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa mengenai pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015; Ada pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dengan  $P_{\text{value}} 0,000$ . Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai salah satu acuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan cara menggalakkan pelaksanaan senam nifas oleh masing – masing pusat pelayanan kesehatan terhadap wilayah kerja masing – masing

## DAFTAR PUSTAKA

- BAPPENAS. 2012. Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Millenium Di Indonesia 2011. Jakarta
- Bintariadi, Bibin. 2007. Nifas Tinjauan Medis. [www.nakita.com](http://www.nakita.com). Tanggal unduh 1 Mei 2015.

- Depkes RI. 2013. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Diah, Wulandari, 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Mitra Cendikia Press : Yogyakarta
- Dinkes Tanggamus, 2014. Data Pelaporan Tahunan. Tanggamus
- Hamnah, Salamah Ummu. 2011. Senam Nifas. [www.asyariah.com](http://www.asyariah.com). Unduh tanggal 27 April 2015
- Maryunani & Yetti, 2011. Senam Nifas dan Manfaatnya. Bina Aksara : Bandung
- Manuaba, I. B. G. 1998. ilmu kebidanan, penyakit Kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan EGC : Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2005. Metodologi Penelitian. Reneka Cipta : Jakarta