



Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Primipara Di Ruang Mawar Rsud Majalaya Kabupaten Bandung Tahun 2021

Yeni Hendriani
STKIndo Wirautama

Fitri Komalasari
STKIndo Wirautama

Alamat: Andir No17B, Pakutandang Kec. Ciparay, Kab. Bandung
Korespondensi penulis: yenihendriani@gmail.com

Abstract. Puerperal gymnastics is a series of body movements performed by maternal postpartum that aims to restore and maintain muscle strength associated with childbirth. Results of preliminary studies commencing on January to April 2016, there are six post-partum mothers experience postpartum hemorrhage. A puerperal gymnastics counseling to postpartum mothers has been done but not all postpartum mothers doing gymnastics parturition. This is due to postpartum mothers are not unaware that puerperal gymnastics will affect the muscles needs for oxygen, blood flow becomes smooth so it can help the process of health recovery after childbirth. The purpose of this study is to find the effect of puerperal gymnastics to involution of uterus to primipara maternal in Majalaya Hospital Bandung District in 2016. The type of research is a quasi-experimental design with posttest only non-equivalent control group method. Sampling technique in this study using purposive sampling with the number of sample in this study as many as 20 people. From the results, it is found that an average reduction of TFU intervention group is 6.3 cm while the control group is 9.6 cm. Statistical test results of T-Independent Samples Test are t count = 8.222, t table = 1.734 which means t count > t table and sig. t count p Value ($0.000 < 0.05$) and there are differences in the effect of puerperal gymnastics to the involution of uterus to the primipara maternal in Rose Room of Majalaya Hospital 2016, seen from the decline of TFU between the puerperal gymnastics intervention group and the control group that does not given puerperal gymnastics. Advice for the health workers in the Rose Room is to make SOP of puerperal gymnastics and implement puerperal gymnastics by implementing puerperal gymnastics programs of postpartum mothers which is beneficial to the healing process of self-postpartum.

Keywords: Puerperal Gymnastics, Involution of Uterus, Primipara Maternal

Abstrak. Senam nifas merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan persalinan. Hasil studi pendahuluan terhitung bulan Januari sampai April 2016 terdapat 6 ibu post partum mengalami perdarahan post partum. Sudah dilakukan penyuluhan senam nifas terhadap ibu post partum akan tetapi tidak semua ibu post partum melakukan senam nifas. Hal ini dikarenakan ibu post partum tidak menyadari bahwa dengan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung tahun 2016. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experiment design dengan metode post test only non equivalent control group. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Hasil penelitian didapatkan rata-rata penurunan TFU kelompok intervensi 6.3 cm sedangkan kelompok kontrol 9.6 cm. Hasil uji statistik T- Independent Sampel Test didapatkan hasil t hitung=8.222, t tabel=1.734 yang artinya t hitung $8.222 > 1.734$ t tabel dan sig. t hitung p Value ($0.000 < 0.05$) ada perbedaan pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara di Ruang Mawar RSUD Majalaya Tahun 2016, dilihat dari penurunan TFU antara kelompok intervensi senam nifas dan kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam nifas. Saran bagi petugas kesehatan di Ruang Mawar dapat membuat SOP senam nifas dan menerapkan senam nifas dengan melaksanakan program senam nifas ibu post partum yang bermanfaat bagi proses pemulihan diri pasca persalinan.

Kata kunci: Senam Nifas, Involusi Uterus, Ibu Post Partum Primipara

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia (Saleha, 2009: 2). Masa nifas masih potensial mengalami komplikasi sehingga perlu perhatian dari tenaga kesehatan. Kematian ibu masih dapat terjadi pada masa ini karena perdarahan atau sepsis, serta kematian bayi baru lahir. Dalam periode sekarang ini asuhan masa nifas sangat diperlukan karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayi. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama (Prawirohardjo, 2006: 242).

Banyak perubahan - perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu masa nifas, misalnya serviks uteri, vagina, perineum, organ otot panggul, dan uterus (Maryunani, 2011: 5). Pada bagian uterus akan terjadi involusi, involusi uterus yaitu proses uterus kembali ke ukuran dan kondisinya sebelum kehamilan (Reeder, Martin & Koniak- Griffin, 2003: 41). Pengukuran laju involusi uteri dapat dilakukan dengan melihat 3 parameter yaitu: Tinggi Fundus Uteri (TFU), kontraksi uterus, dan pengeluaran lochea (Varney, 2007). Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah berkontraksinya otot-otot polos uterus untuk kembali ke ukuran seperti sebelum hamil yang terjadi setelah plasenta lahir. Proses involusi uterus disertai dengan penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU). Pada hari pertama TFU diatas symphysis pubis atau sekitar 12 cm. Hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya, sehingga pada hari ke-7 TFU berkisar 5 cm dan pada ke-10 TFU tidak teraba di symphysis pubis (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2005: 493). Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salahsatunya adalah perdarahan di rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian (Bintariadi, 2004). Jika dua minggu setelah melahirkan uterus belum juga masuk panggul, perlu dicurigai adanya subinvolusi. Subinvolusi adalah kegagalan uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil. Penyebab subinvolusi yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (late postpartum haemorrhage) (Maryunani, 2011: 14).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus yaitu senam nifas, mobilisasi dini post partum, menyusui dini, gizi, psikologis, faktor usia, paritas (Widianti, 2010). Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih, dimana 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. Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah melahirkan dalam waktu 24 jam, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Widianti & Proverawati, 2010:2). Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf sympatis dan parasympatis yang menuju ganglion cervicale dari frankenhauser yang terletak di pangkal ligamentum sacro uterinum. Rangsangan yang terjadi pada ganglion ini akan menguatkan kontraksi uterus. Apabila pada masa post partum kontraksi uterus akan berjalan normal. Selain itu latihan otot perut akan menyebabkan ligamen dan fascia yang menyokong uterus akan mengencang. Ligamentum rotundum yang kendur akan kembali sehingga letak uterus yang sebelumnya retrofleksi akan kembali pada posisi normal yaitu menjadi antefleksi (Polden, 1997, dalam Widyastuti,dkk, 2013: 140). Manfaat senam nifas yaitu senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki dan memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Suherni, Widyasih & Rahmawati, 2009: 106). Tujuan melakukan senam nifas untuk membantu mempercepat proses involusi dan pengembalian fungsi alat kandungan, mempercepat pemulihan kondisi ibu, memulihkan kekencangan dan kekuatan perut, alat kandungan panggul, dan perineum, khususnya otot yang berhubungan dengan persalinan dan kehamilan (Polapelo, 2013: 13).

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 cara dengan melakukan senam nifas. Apabila tidak melaksanakan maka kontraksi pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang kurang sangat memungkinkan akan mengalami trombosis, degenerasi pada uterus dan endometrium yang lambat, sehingga pembuluh darah menjadi beku dan bermuara pada bekas implantasi plasenta (Prawirohardjo, 2006: 702).

KAJIAN TEORITIS

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas, khususnya pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus. Dapat meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang pentingnya senam nifas selama masa nifas untuk mempercepat pemulihan uterusnya ke kondisi sebelum hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi-eksperimental dengan rancangan *post test only non equivalent control group*. Partisipan dibagi dalam dua kelompok yaitu yang pertama, kelompok eksperimen yang akan dilakukan intervensi senam nifas pada hari pertama sampai ketiga post partum dan dilakukan pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU) yang dilakukan pada hari pertama, hari kedua dan hari ketiga post partum. Selanjutnya yang kedua yaitu kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi senam nifas tetapi hanya diberikan pengetahuan senam nifas dan dilakukan pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU) yang dilakukan pada hari pertama, hari kedua dan hari ketiga post partum.

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto 2013 : 173). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang di pelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik subjek atau orang (Sugiyono 2015:61). Populasi dalam penelitian ini adalah spontan di seluruh ibu post partum Ruang Mawar RSUD Majalaya periode bulan 21 Juli sampai 13 Agustus 2016 yaitu sebanyak 59 orang.

Sampel adalah subjek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo 2012 : 115) sampel pada penelitian ini adalah Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum primipara yang melahirkan secara spontan atau pervaginam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penurunan TFU

No	Post Partum	Penurunan TFU/Hari	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
			F	%	F	%
1	Hari pertama	Cepat >1cm/Hari	5	50	-	-
		Normal = 1cm/Hari	4	40	3	30
		Lambat <1cm/Hari	1	10	7	70
TOTAL			10	100%	10	100%
2	Hari kedua	Cepat >1cm/Hari	9	90%	1	10%
		Normal = 1cm/Hari	1	10%	9	90%
		Lambat <1cm/Hari	-	-	-	-
TOTAL			10	100%	10	100%
3	Hari ketiga	Cepat >1cm/Hari	10	100%	1	10%
		Normal = 1cm/Hari	-	-	8	80%
		Lambat <1cm/Hari	-	-	1	10%
TOTAL			10	100%	10	100%

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Penurunan TFU

No	Post Partum	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
		Mean	Min	Max	Mean	Min	Max
1	Hari Pertama	1.40	0	2	0.30	0	1
2	Hari Kedua	2.40	1	3	1.10	1	2
3	Hari Ketiga	2.20	2	3	1.30	0	2

Tabel 3. Perbedaan Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Primipara pada Kelompok Intervensi Senam Nifas dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	\bar{x}	Std. Deviation	T hitung	Df	α	ρ Value
Kelompok Intervensi	10	6.3	0.949	8.222	18	0.05	0.000*
Kelompok Kontrol	10	9.6	0.843				

* ρ Value<0.05

Usia ibu yang melahirkan sangat mempengaruhi proses involusi uterus. Usia hamil yang ideal bagi seorang wanita adalah antara umur 20-35 tahun, karena pada usia tersebut rahim sudah siap menerima kehamilan, mental juga sudah matang dan sudah mampu merawat sendiri bagi dan dirinya¹. Menurut WHO, reproduksi sehat adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya. Dalam kehidupan wanita dikelompokkan atas 3 kelompok berdasarkan masa reproduksi yaitu:

- a. Masa reproduksi muda yaitu umur < 20 tahun
- b. Masa reproduksi sehat yaitu umur 20-35 tahun
- c. Masa reproduksi tua yaitu umur >35 tahun

Sedangkan pada usia lebih 35 tahun keatas elastisitas uterus mulai berkurang sehingga dapat memperlambat proses involusi uteri². Pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak. Penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus³. Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Involusi uterus merupakan pengerutan uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ambarwati & Wulandari, 2010). Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah berkontraksinya otot-otot polos uterus untuk kembali ke ukuran seperti sebelum hamil yang terjadi setelah plasenta lahir. Proses involusi uterus disertai dengan penurunan TFU. Pada hari pertama TFU diatas symphysis pubis atau sekitar 12 cm. Hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya,

sehingga pada hari ke-7 TFU berkisar 5 cm dan pada ke-10 TFU tidak teraba di symphysis pubis⁴.

Data dari hasil penelitian involusi uterus, TFU kelompok intervensi yang dilakukan senam nifas menunjukkan distribusi responden berdasarkan penurunan TFU pada hari pertama post partum 50% sebagian responden mengalami penurunan TFU cepat, dengan rata-rata penurunan TFU 1.4 cm/hari. Berdasarkan penurunan TFU pada hari kedua post partum 90% hampir seluruh responden mengalami penurunan TFU yang cepat, dengan rata-rata penurunan 2.4 cm/hari. Berdasarkan penurunan TFU pada hari ketiga post partum 100% seluruh responden mengalami penurunan TFU cepat dengan rata-rata penurunan TFU 2.2 cm/hari.

Hal ini menunjukkan bahwa manfaat senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum. Senam nifas merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Senam Nifas memulihkan kembali elastisitas dan kekuatan rahim. Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot-otot uterus yaitu serat saraf sympatis dan parasympatis yang menuju ganglion cervicale dari frankenhauser yang terletak di pangkal ligamentum sacro uterinum. Rangsangan yang terjadi pada ganglion ini akan menguatkan kontraksi uterus⁵. Dalam hal ini, manfaat senam nifas termasuk membantu memulihkan tonus otot pelvis serta mempercepat involusi pada ibu post partum⁶. Salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut⁶.

Dari data hasil penurunan TFU kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam nifas menunjukkan distribusi responden berdasarkan penurunan TFU pada hari pertama post partum 70% sebagian besar responden mengalami penurunan TFU lambat dengan rata-rata penurunan TFU 0.3 cm/hari. Berdasarkan hasil penurunan TFU hari kedua post partum 90% hampir seluruh responden mengalami penurunan TFU normal dengan rata-rata penurunan 1.1 cm/hari. Berdasarkan penurunan TFU hari ketiga post partum 80% hampir seluruh responden mengalami penurunan TFU normal dengan rata-rata penurunan TFU 1.3 cm/hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa involusi uterus dilihat dari penurunan TFU pada responden kelompok kontrol sebagian besar normal bahkan masing ada yang lambat. Kondisi ini menunjukkan tanpa dilakukan intervensi senam nifas pemulihan involusi uterus berjalan secara normal bahkan masih ada yang lambat. Dalam hal ini, 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 cara

dengan melakukan senam nifas. Apabila tidak melaksanakan maka kontraksi pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang kurang sangat memungkinkan akan mengalami trombosis, degenerasi pada uterus dan endometrium yang lambat, sehingga pembuluh darah menjadi beku dan bermuara pada bekas implantasi plasenta.

Hasil penelitian pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara di Ruang Mawar RSUD Majalaya Kabupaten Bandung yang dilakukan selama 1-3 hari didapatkan bahwa adanya perbedaan TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil perhitungan statistika Independent Sampel Test dengan program IBM SPSS 23, didapatkan hasil nilai t hitung = 8.222, $df = 18$, t tabel = 1.734 dan sig. t hitung ρ Value ($0.000 < 0.05$) dengan rata-rata TFU pada kelompok intervensi 6.3 cm sedangkan pada kelompok kontrol 9.6 cm, dalam hal ini t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya bahwa ada perbedaan pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada kelompok intervensi yang dilakukan senam nifas dengan kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam nifas.

Hal ini sesuai dengan penelitian Siregar (2013) tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara pervaginam di klinik bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Didapatkan hasil ibu post partum yang melakukan senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu pasca persalinan hari I-III, dengan nilai t hitung 11.02 $>$ t tabel 1.70 terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara pervaginam dan teori yang mengatakan bahwa senam nifas bermanfaat bagi ibu post partum¹. Hal ini terjadi karena dengan melakukan senam nifas akan memperlancar aliran darah dan meningkatkan tonus otot-otot uterus, akibatnya proses autolisis menjadi lancar, kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan pengeluaran lochea semakin cepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi, interpretasi, serta pembahasan tentang terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara di ruang mawar RSUD Majalaya Kabupaten Bandung, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara. Involusi uterus pada ibu post partum primipara yang dilakukan intervensi senam nifas didapatkan hasil penurunan TFU hari pertama post partum 50% sebagian responden mengalami penurunan TFU cepat, penurunan TFU hari kedua post partum 90% hampir seluruh responden mengalami penurunan TFU cepat dan penurunan TFU hari

ketiga post partum 100% seluruh responden mengalami penurunan TFU cepat. Jadi pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada kelompok intervensi yang dilakukan senam nifas selama 1-3 hari dalam kategori hasil cepat. Maka peneliti memberikan suatu saran yang bermanfaat yaitu kepada petugas kesehatan di Ruang Mawar dapat membuat SOP senam nifas dan SOP involusi uterus pengukuran TFU serta menerapkan senam nifas dengan melaksanakan program senam nifas ibu post partum yang bermanfaat bagi proses pemulihan diri pasca persalinan guna mempercepat involusi uterus, mengencangkan otot perut, mengencangkan otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, serta melancarkan sirkulasi darah.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarwati & Wulandari. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*.http://boulluwellwinda.blogspot.co.id/2013/04/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_29.html, diakses tanggal 4 Mei 2016.
- Bobak, Lowdermilk & Jensen. 2005. *Keperawatan Maternitas* Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Maryunani, A., Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hamil Senam Nifas Dan Terapi Musik*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Prawirohardjo, S. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Widianti, A.T., & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyastuti, dkk. 2013. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Pada Primipara Post Partum*. Yogyakarta: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol.9 No.2.