

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Invолusi Uteri Pada Pasca Persalinan Normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023

Bertin Zebua

STIKes Mitra Husada Medan

Adelina Sembiring

STIKes Mitra Husada Medan

Lisbet Gurning

STIKes Mitra Husada Medan

Alamat: Jl. Pintu Air IV Pasar 8 Kel, Kwala Bekala Kec. Medan Johor

Korespondensi Penulis: bertinzebua2015@gmail.com*

Abstract. Postpartum exercise is exercise that is carried out from the first day of birth every day until the tenth day, consisting of a series of body movements carried out to speed up the mother's recovery. The aim of postpartum exercise is to help speed up the mother's recovery, speed up the involution process and restore the function of the womb. The benefits of postpartum exercise include improving blood circulation, body and back posture after giving birth, improving muscle tone, pelvic and abdominal muscle stretching and helping mothers to be more relaxed and fresh after giving birth. Postpartum exercise is rarely done because postpartum mothers are afraid to do a lot of movement, are afraid of the stitches coming out, the perineal wound still hurts and there is a belief that has developed and is believed by society, namely that if it has not been 40 days after giving birth, the mother is not allowed to do activities. The aim of the research was to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution during normal postpartum delivery at the Semambawa Community Health Center BPM, South Nias in 2023. This research used a quasi-experimental research design with a post test only design with one comparison treatment, the sample in the research was 30 people using a Random Sampling System. The data collected in the research is primary data, namely data obtained directly from respondents. The data analysis used was the Wilcoxon signed ranks test. The results of research on uterine involution before postpartum exercise intervention during normal postpartum delivery, the majority experienced subinvolution, 30 people (100%), uterine involution after postpartum exercise intervention during normal postpartum period, the majority experienced normal, 22 people (73.3%), there was an effect Postpartum exercise on uterine involution in normal postpartum with a value of $p=0.000$ $p<0.05$. So H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an influence of postpartum exercise on uterine involution during normal postpartum delivery at the Semambawa Community Health Center, South Nias in 2023. Midwives are expected to improve and provide midwifery services by applying postpartum exercise methods and relaxation techniques to postpartum mothers so that the process of uterine involution goes well.

Keywords: Postpartum exercise, uterine involution, normal delivery

Abstrak. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan. Senam nifas jarang dilakukan disebabkan karena ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan diyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada pasca salin normal di BPM Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *post test only design with one comparison treatment*, sampel dalam penelitian adalah sebanyak 30 orang dengan menggunakan *System Random Sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. Analisis data yang digunakan yaitu *Wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian involusi uteri sebelum dilakukan intervensi senam nifas pada pasca salin normal mayoritas mengalami Subinvолusi sebanyak 30 orang

(100%), involusi uteri setelah dilakukan intervensi senam nifas pada pasca salin normal mayoritas mengalami Normal sebanyak 22 orang (73,3%), ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada pasca salin normal dengan nilai $p=0.000$ $p<0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada pasca salin normal di puskesmas semambawa nias selatan Tahun 2023. Bidan diharapkan meningkatkan dan melakukan pelayanan kebidanan dengan menerapkan metode senam nifas dan teknik relaksasi pada ibu nifas agar proses involusi uteri berjalan dengan baik

Kata kunci: Senam nifas, involusi uteri, persalinan normal

LATAR BELAKANG

Masa nifas Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu, akan tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Asih, Yusari & Risneni, 2016).

Perubahan fisiologis dialami oleh ibu dalam masa nifas. Perubahan-perubahan yang terjadi yaitu sistem kardiovaskular, denyut jantung, volume dan curah jantung meningkat setelah melahirkan karena terhentinya aliran darah ke plasenta. Pada sistem perkemihan terjadi kesulitan dalam buang air kecil selama 24 jam pertama karena setelah plasenta lahir, kadar hormon esterogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok, keadaan ini menyebabkan diuresis. Pada sistem reproduksi terjadi proses involusi uteri (Prawirohardjo, Sarwono, 2018).

Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali kebentuk asal. Kurangnya kontraksi uterus yang adekuat pada masa nifas dapat menghambat proses involusi uterus menyebabkan subinvolusi rahim, yang dapat mengakibatkan komplikasi. Pada subinvolusi terjadi kegagalan uterus untuk mengikuti pola normal involusi/proses involusi rahim tidak berjalan sebagaimana mestinya, sehingga proses pengecilan uterus terhambat. Faktor penyebab sub- involusi, antara lain: sisa plasenta dalam uterus, endometritis, adanya mioma uteri. Pada pemeriksaan bimanual di temukan uterus lebih besar dan lebih lembek dari seharusnya, fundus masih tinggi, lochea banyak dan berbau, Uterus tidak berkontraksi dan tidak jarang terdapat pula perdarahan baik berupa perdarahan primer maupun sekunder. (Prawirohardjo, 2018).

Subinvolusi uterus menyebabkan kontraksi uterus menurun sehingga pembuluh darah yang lebar tidak menutup sempurna, sehingga pendarahan terjadi terus menerus, menyebabkan permasalahan lainnya baik itu infeksi maupun inflamasi pada bagian rahim terkhususnya endromatrium. Sehingga proses involusi yang mestinya terjadi setelah nifas terganggu (Bobak, Lowdermilk dan Janson, 2014).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 wanita meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran, jadi pada tahun 2015 sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan (WHO, 2018). Menurut profil kesehatan RI tahun 2017 AKI di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan target SDG's yaitu mengurangi Angka Kematian Ibu hingga di bawah 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Data Kematian Ibu antar Negara ASEAN pada Tahun 2017 di Myanmar terdapat 250 per 100.000, Laos 185 per 100.000, Indonesia 177 per 100.000, Kamboja 160 per 100.000, Filipina 121 per 100.000 (Lokadata, 2020). Walaupun angka kematian ibu di Indonesia mengalami penurunan, Tahun 2017 masih jauh dari target SDGS 2030 (Lokadata, 2020).

Salah satu cara yang dilakukan untuk mencegah kejadian tersebut adalah senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015).

Senam nifas jarang dilakukan disebabkan karena ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan dinyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas. (Gunawan, 2017)

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindarkan resiko terjadinya perdarahan (Zubaidah, S.S.T, 2021).

Penelitian Ineke, I. (2016) menyebutkan ada pengaruh antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Namun, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri antara lain usia, paritas, status gizi, dan menyusui. Penelitian Pamuji dkk, (2015) juga menunjukkan ada hubungan antara paritas dengan kejadian involusi. Bahwa paritas mempengaruhi involusi uterus, karena otot-otot yang terlalu sering tergerak memerlukan waktu yang lama, pada multipara cenderung menurun kecepatannya

dibandingkan ibu yang primipara. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada pasca salin normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023

KAJIAN TEORITIS

Involusi 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, E 2015). Menurut Dewi (2014) proses involusi uteri ada tiga tahap, yaitu iskemia myometrium, autolysis, efek oksitosin.

Menurut Walyani (2015) Subinvolusi uteri adalah kegagalan uterus untuk mengikuti pola normal involusi/ proses involusi rahim tidak berjalan sebagai semestinya sehingga proses pengecilan uterus terhambat. Subinvolusi merupakan istilah yang dipergunakan untuk menunjukkan kemunduran yang terjadi pada setiap organ dan saluran reproduktif kadang lebih banyak mengarah secara spesifik pada kemunduran uterus yang mengarah keukurannya. Menurut Walyani (2015) tanda dan gejala subinvolusi uteri adalah fundus uteri letaknya tetap tinggi didalam abdomen/pelvis dari yang seharusnya atau penurunan fundus uteri lambat, konsistensi uterus lunak, pengeluaran lochea seringkali gagal berubah, terdapat bekuan darah, lochea berbau menyengat, uterus tidak berkontraks.

Senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali (Dewi, 2014). Tujuan dilakukan senam nifas adalah 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.

Manfaat senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot-otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki juga memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani 2015). Senam nifas dilakukan pada partus pervaginam : 6 jam postpartum, partus SC: : lihat kondisi pasien.

Selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula dan senam nifas mempercepat pemulihan keadaan ibu, proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *post test only design with one comparison treatment*. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh pasca salin normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Cara pengumpulan data pertama menyerahkan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian di Puskesmas Semambawa Nias Selatan. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan pretes sebelum dilakukan senam hamil, setelah selesai tindakan diberikan kembali post tes untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap involusi uteri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Karakteristik Demografi Responden Pada Pasien Yang Melakukan Senam Nifas (n=30)

Karakteristik	n (30)	%
Umur		
17 – 25 Tahun (Remaja Akhir)	18	60
26 – 35 Tahun (Dewasa Awal)	9	30
36 – 45 Tahun (Dewasa Akhir)	3	10
Pendidikan		
SMP	7	23,3
SMA	19	63,3
Diploma	4	13,3
Pekerjaan		
Swasta	1	3,3
Wiraswasta	2	6,7
Ibu Rumah Tangga	27	90
Paritas		
Primipara	6	20
Multipara	23	76,7
Grandemultipara	1	3,3

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden menurut umur yang paling banyak berusia 17-25 Tahun (remaja akhir) sebanyak 18 orang (60%). Distribusi responden menurut pendidikan yang paling banyak pendidikan SMA sebanyak 19 orang (63,3%). Distribusi responden menurut pekerjaan yang paling banyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 27 orang (90%). Distribusi responden menurut paritas yang paling banyak multipara sebanyak 23 orang (76,7%).

Tabel 2 distribusi Frekuensi dan Persentase Involusi Uteri Sebelum dan Sesudah Senam Nifas n (30)

Involusi Uteri	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Normal	-	-	22	73,3
Involusi	30	100	8	26,7

Berdasarkan tabel 2 distribusi involusi uteri pada pasca persalinan normal sebelum diberikan senam nifas, mayoritas mengalami involusi sebbanyak 30 orang (100%). Sementara distribusi responden sesudah dilakukan senam nifas mayoritas normal sebanyak 22 orang (73,3%).

Tabel 3 Perbedaan Proporsi Involusi Uteri *Pretest* dan *Posttest* (n=30)

Involusi Uteri	Median	<i>p value</i>
	(Minimum-Maksimum)	
Pre	(0-30)	0.000
Post	(8-22)	

Berdasarkan hasil analisis bivarian menggunakan uji *Paired- Samples T Test* diperoleh nilai signifikan *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), maka ada perbedaan involusi uteri pasca salin normal. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat perbedaan involusi uteri yang signifikan sebelum dan setelah pemberian senam nifas. Dengan demikian senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu pasca salin normal

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Involusi uteri sebelum dilakukan intervensi senam nifas pada pasca salin normal mayoritas mengalami Subinvolusi sebanyak 30 orang (100%)
2. Involusi uteri setelah dilakukan intervensi senam nifas pada pasca salin normal mayoritas mengalami Normal sebanyak 22 orang (73,3%)
3. Ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada pasca salin normal dengan nilai $p=0.000$ $p<0,05$

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat langsung dalam penelitian ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah memfasilitasi Peneliti dalam melakukan penelitian dan juga mohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, M. A. (2019). Efektifitas Senam Nifas Dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal Di Pmb Afriana, Am. Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018.
- Asih, Yusari dan Risneni. 2016. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media
- Bobak, Lowdermilk dan Janson (2014). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka
- Priyono. 2016. Metode Penelitian Kuantatif. Surabaya: Zifatma Publishing
- Badan Pusat Statistik. 2020. Angka Kematian Ibu Menurut Pulau. Diambil dari https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/0000/data/1349/sdgs_3/1
- Dewi, L dan Trisunarsih. 2014. Asuhan kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta : Salemba Medika.
- Gunawan, I., & Astuti, T. (2017). Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 183-188.
- Hidayat, A. 2015. Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba medika.
- Ineke, I. (2016). Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45-54.
- Kusumaningrum, R. 2016. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Skripsi. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten
- Kemendes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>
- Lokadata. 2020. Angka Kematian Ibu di Indonesia. Diambil dari <https://lokadata.id/artikel/angka-kematian-ibu-di-indonesia-masih-jauh-dari-target-sdgs>
- Melemawato. 2018. Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Endhorpin Massage Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Bps Desy Andriani,S.Tr.Keb Bandar Lampung Tahun 2018
- Mulati, Erna (ed). 2015. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum Of Carelife Cycle. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. 2016. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Nurghiwiati, E. 2015. Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. Bogor : IN MEDIA.
- Pusdatin. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Diakses dari https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Rullynil, N. T., Ermawati, E., & Evareny, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).

- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2), 159-163.
- STIKes Mitra Husada Medan. 2020. Buku Panduan Penyusunan Skripsi. Medan : STIKes Mitra Husada Medan.
- Sumut, Dinas kesehatan. 2015. Profil Kesehatan Sumatera Utara 2015. Medan : Dinas Kesehatan Sumut.
- Walyani, S dan Purwoastuti, E. 2015. Asuhan kebidanan Masa Nifas dan menyusui. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.
- Widianti. A.T dan Proverawati A. 2012. Senam dan Kesehatan. Yogyakarta: Kuha Medika
- Zubaidah, S. S. T., Rusdiana, N., Kep, M., Raihana Norfitri, S. S. T., Keb, M., Iis Pusparina, S. S. T., & Kes, M. M. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish.