

**PERBANDINGAN SENAM NIFAS DAN PEMBERIAN DAUN UBI JALAR UNGU  
TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS  
DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TELUK BELITUNG  
KECAMATAN MERBAU KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

**Fatiyani Alyensi<sup>1)</sup>, Lailiyana<sup>2)</sup>, Siti Aisyah<sup>3)</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Riau  
Email<sup>1</sup> : fatiyeni@pkr.ac.id  
Email<sup>2</sup> : lailiyana@pkr.ac.id  
Email<sup>3</sup> : sitiaisyahsulung@gmail.com

**Abstrak**

Perdarahan setelah persalinan 50% - 60% disebabkan karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Penting dilakukannya pelayanan nifas bagi ibu sebagai salah satu pilar utama dalam strategi penurunan Angka Kematian Ibu (AKI). Senam nifas dan pemberian rebusan daun ubi jalar ungu merupakan teknik nonfarmakologi yang dapat mempercepat involusi uterus. Berdasarkan survei awal di UPT Puskesmas Teluk Belitung, dari 10 orang ibu nifas sebagian besar belum pernah melakukan senam nifas dan meminum rebusan daun ubi jalar ungu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan senam nifas dan pemberian daun ubi jalar ungu terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti tahun 2022. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan rancangan quasi experimental menggunakan satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen dengan metode two group pre test and post test design. Jumlah sampel penelitian ini yaitu 10 orang setiap kelompok. Metode pengumpulan data dengan metode observasi. Uji yang digunakan adalah uji Mann Whitney dengan taraf signifikansi 95 %. Hasil penelitian didapatkan selisih penurunan TFU setelah pemberian daun ubi jalar ungu pada ibu nifas yaitu 8,85 cm Selisih penurunan TFU setelah senam nifas yaitu 10,4 cm. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan senam nifas dan ubi jalar ungu terhadap penurunan TFU pada ibu nifas dengan nilai  $p=0,006$ . Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu nifas.

**Kata Kunci :** Senam Nifas, Daun Ubi Jalar Ungu, Involusi Uterus

**PENDAHULUAN**

Penyebab tertinggi Angka Kematian Ibu (AKI) adalah perdarahan. Perdarahan setelah persalinan 50% - 60% disebabkan karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna akan menimbulkan gangguan serius sehingga terjadi perdarahan hebat setelah melahirkan. Untuk itu penting dilakukannya pelayanan nifas bagi ibu sebagai salah satu pilar utama dalam

strategi penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) [1].

Provinsi Riau merupakan salah satu Provinsi terbesar yang ada di Indonesia, memiliki beberapa Kabupaten dan Kotamadya. Angka Kematian Ibu di Provinsi Riau sebanyak 109 orang pada tahun 2018. Pada tahun 2019 AKI di Provinsi Riau meningkat menjadi 119 orang dan pada tahun 2020 menjadi 129 orang. Dari data tersebut, jumlah kematian ibu nifas adalah 34 orang pada tahun 2018, 59 orang pada tahun 2019

dan 61 orang pada tahun 2020. Angka Kematian Ibu di Kabupaten Kepulauan Meranti pada tahun 2020 yaitu 8 orang kematian ibu [2].

Cakupan pelayanan ibu nifas di Kabupaten Kepulauan Meranti pada tahun 2020 sebesar 3.264 (94,7%) untuk KF1, 3.089 (88,1%) untuk KF2 dan 2.587 (75%) untuk KF3. Kabupaten Kepulauan Meranti terdiri dari 9 kecamatan dan 9 Puskesmas. Salah satunya yaitu Puskesmas Teluk Belitung yang memiliki cakupan pelayanan nifas sebesar 83%. Jumlah ibu nifas di Puskesmas Teluk Belitung pada tahun 2019 yaitu 204 ibu nifas, tahun 2020 sebesar 202 ibu nifas dan tahun 2021 sebesar 220 ibu nifas [3].

Keberhasilan upaya kesehatan ibu nifas diukur melalui indikator cakupan pelayanan kesehatan ibu nifas (Cakupan KF3). Capaian indikator KF-3 (Kunjungan Nifas 3) Provinsi Riau dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2020 menggambarkan kecenderungan penurunan, yaitu mulai dari 82% pada tahun 2019 menjadi 79,2% pada tahun 2020. Pelayanan kesehatan ibu nifas termasuk di antaranya kegiatan sweeping atau kunjungan rumah bagi yang tidak datang ke fasilitas pelayanan kesehatan [2]. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi uteri. nifas adalah periode mulai dari enam jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan [4].

Penelitian yang dilakukan [5] yaitu Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu nifas Primipara Pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa dengan menggunakan uji-t yaitu Independent sampel T-Test didapatkan hasil t hitung  $11,02 > t$  tabel 1,70. Ini berarti bahwa  $H_0$  ditolak yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas primipara

pervaginam hari 1-3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa. Penelitian oleh [6] menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan ASI pada bayi 0-6 bulan (p value =0,000).

Wilayah kerja Puskesmas Teluk Belitung sebagian besar dihuni oleh masyarakat suku Melayu dan suku Akik. Dalam pandangan budaya, perilaku perawatan ibu nifas dilakukan berdasarkan aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dimana masyarakat memiliki respon terhadap kebudayaannya yang menjelaskan bahwa sejak kehamilan dan terbentuknya janin kelahiran dan pasca melahirkan merupakan sesuatu yang wajar dalam kelangsungan hidup manusia. Pantangan kebudayaan Melayu dalam perawatan masa nifas yakni tidak boleh keluar rumah selama 40 hari, memakai pilis di kebing, tidak boleh banyak bergerak dan bekerja. Lain halnya dengan masyarakat budaya Akik dijelaskan bahwa anjuran yang diyakini adalah duduk nyandar (kaki lurus badan nyandari dinding) selama satu bulan agar darah putih tidak naik ke kepala, takut jadi gila bisa juga buta.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Januari 2022 di UPT Puskesmas Teluk Belitung, dari 10 orang ibu nifas yang ada di UPT Puskesmas Teluk Belitung, 8 diantaranya belum pernah melakukan senam nifas. Para ibu tersebut tidak mengetahui manfaat senam nifas dan belum pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas. Selain itu 9 dari 10 orang ibu belum mengetahui tentang manfaat daun ubi jalar ungu. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Teluk Belitung belum pernah diadakan senam nifas dan belum ada program dari puskesmas tentang senam nifas. Ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas,

dikarenakan ibu nifas belum mengetahui tentang senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas (aktifitas fisik) akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Para ibu nifas lebih banyak melakukan perawatan nifas untuk menurunkan TFU dengan melakukan perawatan seperti kuduk pada dukun bayi. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Senam Nifas dan Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti tahun 2022”.

## METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan rancangan quasi experimental menggunakan satu kelompok kontrol dan satu kelompok eksperimen dengan metode two group pre test and post test design. Jumlah sampel penelitian ini yaitu 10 orang setiap kelompok. Metode pengumpulan data dengan metode observasi. Uji yang digunakan adalah uji Mann Whitney dengan taraf signifikansi 95 %. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 : Rata-rata penurunan TFU Ibu Postpartum**

No	Kelompok	Mean	Sd	Min	Max
1	Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	8.85	0,411	8	9
2	Senam Nifas	10.4	1,42	9	13

**Tabel 2 : Perbandingan senam nifas dan pemberian ubi jalar ungu terhadap penurunan TFU**

No	Kelompok	N	Mean	Sd	Mean Rank	P
1	Rebusan daun ubi jalar ungu	10	8.85	0.41	7.1	0.006
	Senam nifas	10	10.4	1.42	13.9	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok yang diberikan senam nifas yaitu 10,4 dengan Standar Deviasi 1,42. Nilai minimal kelompok senam nifas yaitu 9 dan nilai maksimal yaitu 13. Rata-rata TFU ibu postpartum pada kelompok yang diberikan rebusan daun ubi jalar ungu yaitu 8,85 dengan Standar Deviasi 0,41. Nilai minimal kelompok rebusan daun ubi jalar ungu yaitu 8 dan nilai maksimal yaitu 9,5.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa TFU pada senam nifas memiliki rata-rata 10,4 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 1,42 dan mean rank sebesar 13,9. Nilai rata-rata TFU pada rebusan daun ubi jalar ungu yaitu 8,85 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 0,41 dan mean rank sebesar 7,1. Hasil uji statistik diperoleh p value sebesar  $0,006 < \alpha$  (0,05), sehingga ada perbedaan senam nifas dan pemberian daun ubi jalar ungu terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti tahun 2022.

Proses involusi merupakan perubahan alat genital secara keseluruhan baik interna maupun eksterna yang secara berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Involusi uterus dapat terjadi karena iskemia yaitu kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus, autolisis yaitu sitoplasma sel yang berlebih akan tercerna sendiri

dan atrofi karena penghentian estrogen Menurut penelitian yang dilakukan oleh [7], proses involusi uterus dipengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan, jumlah paritas, mobilisasi dini, pengetahuan serta gizi yang dikonsumsi selama masa nifas.

Pemenuhan gizi selama masa nifas berfungsi untuk membantu proses pemulihan kondisi tubuh ibu setelah bersalin, membantu mempercepat dan meningkatkan pengeluaran ASI, kontraksi uterus dan membantu penyembuhan luka. Daun ubi jalar (*Ipomoea batatas L*) merupakan salah satu sayuran yang kaya akan vitamin dan antioksidan. Dalam daun ubi jalar juga terdapat zat-zat laktogogum, dimana zat ini berpengaruh terhadap produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Efek oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi uterus. Hormon oksitosin yang telah dilepaskan dari kelenjar hipofisis posterior memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis. Kontraksi dan retraksi otot uterin mengurangi suplai darah ke uterus, proses ini membantu mengurangi perdarahan sehingga lokia ibu nifas akan berkurang dan menurunkan tinggi fundus uteri [8]

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula [9], Menurut Widiandi dan Proverawati (2010), senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, 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.

Pada saat hamil beberapa otot mengalami penguluran, terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan, rahim tidak secara cepat kembali ke seperti semula, tetapi melewati proses untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu senam, yang dikenal dengan senam nifas [9]. 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. Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf simpatis dan parasimpatis yang menuju *ganglion cervicale* dari *frankenhauser* yang terletak di pangkal *ligamentum sacro uterinum*. [4] menyatakan bahwa senam nifas mempengaruhi aspek fisik guna meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok ibu yang melakukan latihan fisik terhadap kesejahteraan ibu postpartum. Latihan fisik teratur merupakan faktor penting untuk menjaga kesehatan fisik juga mempertahankan fungsi dan kekuatan otot secara maksimal termasuk organ reproduksi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian oleh [5] dimana setelah ibu post partum melakukan senam nifas selama 3 hari dengan gerakan yang benar, rata-rata penurunan tinggi fundus uterus yaitu 5 cm per hari. Sedangkan penurunan tinggi fundus, uterus pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas rata-rata 2 cm per hari. Dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji-t yaitu Independent sampel T-Test didapatkan hasil  $t$  hitung  $11,02 > t$  tabel  $1,70$ . Ini berarti bahwa  $H_0$  ditolak yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus

pada ibu post partum primipara pervaginam hari 1-3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa. Penelitian oleh Ineke (2016) mengungkapkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dengan  $p=0,000$  ( $< 0,05$ ). Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-4 dan ke-7 dengan  $p=0,000$  ( $< 0,05$ ). Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, ke-4, dan ke-7 dengan  $p=0,000$  ( $< 0,05$ ). Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-7 dengan nilai  $p=0,001$  ( $< 0,05$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh [10] dimana sebelum dilakukan tindakan senam nifas diperoleh rata-rata TFU kelompok perlakuan adalah 10,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 10,9 cm. Hasil uji statistik dengan uji *mann whithney* diperoleh nilai  $p=0,457$  yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sedangkan sesudah dilakukan senam nifas rata-rata TFU kelompok perlakuan adalah 0,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 7,3 cm. Hasil uji statistic dengan uji *mann whithney* diperoleh nilai  $p<0,001$ . Kesimpulan Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involutio uteri. Penelitian oleh Andriyani didapatkan, dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Sedangkan dari 15 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dengan nilai  $p$  value  $0,03 \leq (0,05)$ . Kesimpulan ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Penelitian oleh [11] rerata TFU hari ke-1 pada kelompok perlakuan  $12,37 \pm 0,72$  dan  $12,42 \pm 0,54$  pada kelompok kontrol. Rerata TFU hari ke-3 pada kelompok

perlakuan  $9,00 \pm 0,94$  dan  $9,87 \pm 0,75$  pada kelompok kontrol. Sedangkan rerata TFU hari ke-6 pada kelompok perlakuan  $5,72 \pm 0,88$  dan  $7,37 \pm 0,68$  pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ( $p=0,00$ ) dan hari ke 6 ( $p=0,00$ ). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok perlakuan lebih turun dibanding kelompok kontrol.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa dengan diberikan senam nifas maka TFU ibu dapat mengalami penurunan lebih cepat dibandingkan yang diberikan rebusan daun ubi jalar ungu. Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Penurunan TFU setelah pemberian daun ubi jalar ungu pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti yaitu 8,85 cm
2. Penurunan TFU setelah kelompok senam nifas pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti yaitu 10,4 cm
3. Ada perbedaan senam nifas dan ubi jalar ungu terhadap penurunan TFU pada ibu nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten

Kepulauan Meranti dengan nilai  $p=0,006$ .

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Riau serta terimakasih kepada UPT Puskesmas yang telah menyediakan tempat penelitian. Dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ambarwati, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika, 2015.
- [2] Dinas Kesehatan Provinsi Riau, "Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020," Dinas Kesehatan Provinsi Riau, Pekanbaru, 2020.
- [3] P. T. Belitung, *Puskesmas Teluk Belitung*. 2022.
- [4] D. Maritalia, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. 2017.
- [5] N. Siregar, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Primipara Pervaginam Di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa Tahun 2013," *J. Ilm. PANNMED (Pharmacist, Anal. Nurse, Nutr. Midwifery, Environ. Dent.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–7, 2019, doi: 10.36911/panmed.v9i1.326.
- [6] N. Z. Malikha and R. D. Priskusanti, "Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Dan Kecukupan Asi (Air Susu Ibu) Pada Bayi 0-6 Bulan," *STIKes Kendedes*, vol. 3, no. 2, 2019.
- [7] Y. Hadi and M. Martini, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara vol. VII, no. 2, pp. 2–8, 2014.
- [8] Kuswanti, *Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta, 2014.
- [9] Maryunani, *Manajemen Kebidanan Terlengkap*. Jakarta: CV Trans Metro.
- [10] H. Usman, A. Dewie, and M. Ahsan, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involutio Uteri," *J. Bidan Cerdas*, vol. 2, no. 3, p. 117, 2019, doi: 10.33860/jbc.v2i3.215.
- [11] E. L. Rullyni Nurniati Tianastia, Ermawati, "Artikel Penelitian Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus," *Kesehat. Andalas*, vol. 3, no. 3, pp. 318–326, 2014.