

SENAM NIFAS SEBAGAI ALTERNATIF DALAM MEMPERCEPAT PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERUS IBU PASCA SALIN

Yuli Admasari¹, Hastuti Usman², Taqwin³, Putri Kartika⁴

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu¹

Prodi D-III Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu³

Puskesmas Tomini Kabupaten Parimo⁴

admasariyuli@gmail.com, bid.hastuti@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas berlangsung kurang lebih 6 minggu. Ibu nifas membutuhkan latihan tertentu untuk mempercepat proses involusi. Latihan jasmani untuk mengembalikan kondisi kesehatan, melulihkan otot – otot bagian punggung, dasar panggul dan perut pada ibu nifas adalah senam nifas. Di UPTD Puskesmas Tomini selama tiga tahun terakhir ibu nifas tidak melakukan senam nifas karena merasa takut, masih sakit dan capek setelah melahirkan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri ibu nifas di UPTD Puskesmas Tomini Kabupaten Parigi Moutong. Metode penelitian *quasi eksperimental design* dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Populasi seluruh nifas di UPTD Puskesmas Tomini. Sampel berjumlah 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok, teknik sampel *purposive sampling*. Kelompok kontrol dengan sampel 15 orang diputar musik dan ibu bergerak sebisanya sedangkan kelompok intervensi dengan sampel 15 orang diberikan senam nifas 3 hari sekali selama 10 menit dalam waktu 2 minggu. Rata-rata tinggi uterus pada kelompok kontrol 6,33 cm dan kelompok intervensi 5,00 cm. Analisis menggunakan *mann whitney* dengan hasil nilai $p = 0,035$ berarti senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Disarankan ibu nifas melakukan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus.

Kata Kunci : Tinggi Fundus Uteri, senam nifas

ABSTRAK

The period of post partum lasts approximately 6 weeks. Post partum period requires certain exercises to speed up the process of involution. Physical exercise to restore health condition, remove the muscles of the back, pelvic floor and abdomen in the post partum is post partum exercise. At UPTD Puskesmas Tomini for the past three years, post partum mothers did not do post partum exercise because they felt scared, still sick and tired after giving birth. The purpose of the study is to find out the influence of post partum exercise on high fundus for post partum mothers at UPTD Puskesmas Tomini Parigi Moutong Regency. The sample of 30 people was divided into 2 groups, purposive sampling sample techniques. The control group with a sample of 15 people played music and the mother moved as much as possible while the intervention group with a sample of 15 people was given post partum exercise once every 3 days for 10 minutes within 2 weeks. The average height of the uterus in the control group was 6.33 cm and the intervention group was 5.00 cm. Analysis using mann whitney with a value of $p = 0.035$ means that post partum exercise has an effect on the decline in the height of the uterine involution. It is recommended that post partum mothers do post partum exercises to accelerate uterine involution.

Keywords : Height of the uterine fundus, post partum mother

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan kembalinya organ – organ reproduksi kembali ke bentuk semula (bentuk sebelum hamil) dengan waktu 42 hari (Farrer, 2001). Perubahan fisiologis dan psikologis harus dihadapi oleh ibu post partum. Perubahan fisiologis antara lain sistem uterus ibu nifas mengalami proses pengecilan (involusi). Sedangkan adaptasi psikologis yaitu

adanya rasa ketakutan dan kekhawatiran pada ibu post partum sering berdampak ibu menjadi lebih sensitif (Kirana, 2015).

Kebutuhan ibu post partum antara lain latihan- latihan tertentu yang dapat membantu proses involusi. (Maritalia, 2014). Involusi uterus merupakan proses reorganisasi dan pengeluaran desidua yang ditandai dengan penurunan ukuran serta berat dan perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia (Helen, 2006). Sub involusi merupakan salah satu masalah gangguan atau hambatan dalam kembali ke bentuk semula. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*) (Maryunani, 2009).

Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna. Salah satu asuhan untuk memaksimalkan kontraksi uterus pada masa nifas adalah dengan melaksanakan senam nifas, guna mempercepat proses involusi uteri (Nurniati & Ermawati, 2014).

Senam pada ibu nifas merupakan gerakan jasmani yang dilakukan oleh ibu nifas setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Fungsinya adalah untuk memulihkan kondisi kesehatan, mempersingkat proses penyembuhan, mencegah terjadinya komplikasi, memulihkan regangan otot-otot setelah kehamilan, antara lain bagian punggung, dasar panggul, dan perut (Widianti, 2010; Saputri, Gurusinga & Friska, 2020).

Yulita Silviani melakukan penelitian di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu mendapatkan hasil manfaat senam nifas sangat penting bagi ibu nifas guna mempercepat penurunan tinggi fundus uterus. Senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya otot tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang longgar, secara psikologis dapat menambah kemampuan menghadapi stress sehingga dapat mengurangi depresi pasca partum, memperbaiki sikap tubuh pasca salin (Yulita, 2020). Begitu pula penelitian dari Samsidar, 2018 terhadap ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare periode April 2018 dengan responden sejumlah 40 orang menyimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018. (Samsidar, 2019)

Di wilayah UPTD Puskesmas Tomini Kabupaten Parigi Moutong, pada tahun 2017 didapatkan data jumlah persalinan sebanyak 353 persalinan, tahun 2018 jumlah persalinan 375 orang, tahun 2019 berjumlah 371. Semua ibu nifas yang melahirkan pada tiga tahun tersebut tidak melakukan senam nifas. Fenomena yang nampak pada ibu post partum merasa takut, masih merasakan sakit dan merasa capek setelah melahirkan dan pelaksanaan senam nifas selama ini di UPTD Puskesmas Tomini belum pernah juga dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya efektifitas pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada ibu postpartum dibandingkan senam biasa (relaksasi) di UPTD Puskesmas Tomini Kab. Parigi Moutong.

METODE

Penelitian adalah *quasi experimental* design dan menggunakan model *nonequivalent control group design*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 sampai dengan 30 September 2021 di UPTD Puskesmas Tomini. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi adalah ibu post partum hari 1-12 hari dengan riwayat persalinan normal serta bersedia mengikuti rangkaian senam nifas dan senam biasa sesuai arahan peneliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu yang mempunyai penyakit penyerta serta persalinan dengan komplikasi (anemia, kejang dan penyakit kardiovaskuler). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di UPTD Puskesmas Tomini sebanyak

30 orang dimana 15 orang diberikan intervensi senam biasa dan 15 orang diberikan intervensi senam nifas. Penelitian dilakukan selama 2 minggu. Perlakuan senam nifas diberikan 3 hari sekali dengan durasi 10 menit setiap kali senam. Data yang terkumpul akan dilihat persentase, mean, standart deviasi, dengan mengkategorikan subyek pada variabel X dan Y, sehingga diketahui tinggi rendahnya. Analisis data menggunakan uji *mann whitney*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu nifas di UPTD Puskesmas Tomini

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	< 20 tahun	3	10,0
	20-35 tahun	20	66,7
	>35 tahun	7	23,3
2	Paritas		
	Primipara	12	40,0
	Multipara	13	43,3
	Grandemultipara	5	16,7

Sumber : Data Primer 2021 n=30

Tabel 2 Tinggi fundus uteri ibu post partum hari 1 sampai hari ke 12 di UPTD Puskesmas Tomini

Kelompok	TFU (cm) hari 1	Frekuensi	%
Intervensi	14	12	80
	15	3	20
Control	14	11	73,3
	15	4	26,7
Kelompok	TFU (cm) hari 12	Frekuensi	%
Intervensi	5	15	100
Control	5	11	73,3
	10	4	26,7

Sumber : Data Primer 2021 n=30

Tabel 3 Distribusi perubahan tinnggi fundus uteri responden sebelum dan sesudah senam nifas

Kelompok	Lambat		Normal	
	n	%	n	%
Sebelum				
Intervensi	15	50	0	0
kontrol	15	50	0	0
Setelah				
Intervensi	0	0	15	50
kontrol	4	13,3	11	36,7

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 4 Hasil Analisis Sebelum dan sesudah tindakan senam nifas terhadap proses Involusio Uteri di UPTD Puskesmas Tomini

Kelompok	Jumlah	Rata-rata TFU	P Value
Sebelum			
Intervensi	15	14,20	
kontrol	15	14,27	
Setelah			
Intervensi	15	5,00	0,035
kontrol	15	6,33	
Total	n = 30		

Sumber : Data Primer 2021

Setelah mengikuti senam nifas rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) responden pada kelompok intervensi adalah 5,00 cm dan rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) kelompok kontrol adalah 6,33. Hasil analisis yang menggunakan uji Mann Whitney diperoleh p 0,035 lebih kecil dari α 0.05 dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri ibu post partum di UPTD Puskesmas Tomini Kabupaten Parigi Moutong.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas Tomini Kabupaten Parigi Moutong sebanyak 30 responden, lebih dari setengah (66,7%) berusia antara 20-35 tahun. Artinya bahwa pada periode usia tersebut perempuan berada dalam usia reproduktif dan paling dianjurkan untuk hamil. Hal ini sejalan dengan pendapat (Takwim, 2011) bahwa pada rentang usia 20-35 tahun wanita dianjurkan untuk hamil dan melahirkan, namun perlu disarankan juga untuk menjarangkan kehamilan dengan jarak 2-4 tahun.

Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa hampir setengah responden (43,3%) dengan status paritas multipara. Pada wanita yang telah melahirkan lebih dari satu kali involusi uterus akan berjalan lebih lambat dibandingkan dengan wanita yang baru pertama kali melahirkan. Hal ini dipengaruhi oleh peregangan otot berulang pada uterus sehingga untuk kembali ke bentuk semula lebih banyak membutuhkan waktu. Selain itu elastisitas otot – otot uterus juga berkurang pada multipara (Manuaba, 2007)

Berdasarkan hasil penelitian (tabel 4) pada kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan kelompok kontrol yang diberikan senam biasa, hasil analisis yang menggunakan uji *Mann Whitney* diperoleh p 0,035 lebih kecil dari α 0.05 dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri ibu post partum di UPTD Puskesmas Tomini Kab. Parigi Moutong, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas efektif untuk mempercepat proses turunnya tinggi fundus uteri.

Banyak manfaat yang diperoleh ibu jika ibu post partum melakukan senam nifas. Diantara manfaat tersebut adalah rasa sakit di otot berkurang, peredaran darah menjadi lancar, otot perineum dan alat genital menjadi kencang, pengeluaran lokia menjadi lancar, mencegah komplikasi yang timbul pada waktu nifas serta mempercepat proses involusi (Saminem, 2008). Elastisitas dan kekuatan rahim dapat pulih segera apabila ibu post partum melakukan senam nifas. Hal ini dikarenakan saat melakukan gerakan senam nifas, gerakan tersebut akan memperbaiki tonus atau kekuatan otot pelvis dan yang paling penting adalah dapat mempercepat proses involusi uterus (Ineke, 2016; Samsidar, 2019).

Asumsi peneliti mengarah pada gerakan yang sistematis pada senam nifas akan efektif untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu pasca salin. Latihan gerakan jasmani pada senam nifas dapat memulihkan kondisi ibu secara bertahap sehingga perlu dilakukan secara rutin. Proses involusi, pemulihan alat kandungan, kekencangan otot – otot panggul, perut serta perineum dapat dilatih dengan adanya gerakan dari senam nifas. Dengan meningkatnya kekencangan otot pada uterus maka akan dapat juga mencegah perdarahan dan mencegah terjadinya sub involusi uterus. Maka disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas proses penurunan tinggi fundus uteri menjadi cepat, asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian $p < 0.05$.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lisni, Misrawati & Utami (2015) serta oleh Anggarini (2020) yang membandingkan efektivitas pijat oksitosin dan senam nifas terhadap proses involusi. Dari perbandingan keduanya, membuktikan bahwa ibu yang melakukan senam nifas akan lebih cepat terjadinya involusi dibandingkan dengan pijat oksitosin. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hastuti Usman, Artika Dewie, Muthmainnah Ahsan (2019) menyimpulkan bahwa sesudah dilakukan

senam nifas rata-rata TFU kelompok intervensi adalah 0,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 7,3 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,001$. Selain penelitian tersebut, berdasarkan hasil studi literature oleh Juliadin (2020) menyimpulkan bahwa dari 14 artikel yang direview, salah satu faktor yang memengaruhi involusi uterus adalah senam nifas. Hal ini juga diungkapkan oleh Mayasari, Meikawati & Astuti (2015) sebuah studi kasus tentang faktor – faktor yang mempengaruhi mobilisasi dini salah satunya dengan senam nifas.

Penelitian sesuai dengan konsep Widiyanti dan Proverawati (2010) senam nifas memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal. Senam nifas dan merupakan suatu metode dalam penanganan masalah pada ibu pasca salin, khususnya untuk mempercepat proses penurunan tinggi fundus uteri. Dikarenakan senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dan memperlancar ASI yang dilakukan secara bertahap. Sehingga kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan normal.

Efektifitas senam nifas lebih besar (90%) dibandingkan dengan efektifitas mobilisasi dini pada ibu pasca salin sebagai usaha untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (Manurung, Sartika & Aryani, 2019). Apabila melihat hasil penelitian ini maka diharapkan bagi ibu pasca salin dapat melaksanakan senam nifas segera setelah kondisi tubuh pulih sesuai dengan yang diajarkan oleh tenaga kesehatan. Anjuran peneliti juga telah sesuai dengan penelitian – penelitian sebelumnya (Nur, 2017; Kasiati & Rosmalawati, 2019; Prameswary & Kumaladewi, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas Tomini mengenai efektifitas senam nifas terhadap *involusi uteri* pada ibu pasca salin normal dengan sampel sebanyak 30 responden dapat disimpulkan sebagai berikut : Tinggi Fundus Uteri ibu post partum sebelum melakukan senam nifas di UPTD Puskesmas Tomini Kab. Parigi Moutong kelompok intervensi 14,20 cm dan kontrol cm 14,27. Tinggi Fundus Uteri ibu post partum setelah melakukan senam nifas di UPTD Puskesmas Tomini Kab. Parigi Moutong kelompok intervensi 5,00 cm dan kontrol cm 6,33 cm. Ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri ibu post partum di UPTD Puskesmas Tomini Kab. Parigi Moutong nilai p 0,035.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada tim dan poltekkes kemenkes Palu yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2020) ‘Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum’, *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), p. 65. doi: 10.31764/mj.v5i2.1277.
- Farrer, H. (2001) ‘Perawatan Maternitas’. Jakarta : EGC
- Helen, Varney. (2006) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Ineke, I. (2016) ‘Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara’, *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), pp. 45–54.
- Juliadin, F. (2020) *Literature Review: Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum*. Stikes Panakkukang Makassar.

- Kasiati and Rosmalawati, N. W. D. (2019) 'Model Massage Effleurage, Pijat Oksitosin Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum', *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), pp. 58–68.
- Kirana (2015) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Post Partum Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. No Title', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III no I.
- Lisni, A., Misrawati and Utami, G. T. (2015) 'Perbandingan Efektivitas Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum', 2(2).
- Manuaba (2007) *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Manurung, C. R., Sartika, Y. and Aryani, Y. (2019) 'Perbedaan Efektifitas Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Di Klinik Afiyah Kota Pekanbaru', *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(2). doi: 10.36929/jpk.v7i2.137.
- Maritalia, D. (2014) *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta.
- Maryunani (2009) *Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Mayasari, F. F., Meikawati, W. and Astuti, R. (2015) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus (Studi Kasus Di Bpm Idaroyani Dan Bpm Sri Pilih Retno Tahun 2014) Factors Affecting Uterine Involution (Case Study in Ida Royani Bpm and Bpm Sri Select Retno 2014)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1), pp. 17–22. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi/article/download/2373/2346>.
- Nur, A. (2017) 'Gambaran Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri dan Penyembuhan Luka Perineum Di Puskesmas Bara-Baraya Periode Maret –April Tahun 2017', *Mitra sehat Volume VII Nomor 2, VII(November)*, pp. 267–277.
- Nurniati Tianastia Rullynil, Ermawati Ermawati, L. E. (2014) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang.', *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Prameswary, A. and Kumaladewi, F. (2019) 'Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), pp. 234–241. doi: 10.33221/jiki.v7i04.442.
- Saminem, H. (2008) *Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.
- Samsidar (2019) 'Pengaruh senam nifas terhadap Involusio uteri di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare', *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02.
- Saputri, I. N., Gurusinga, R. and Friska, N. (2020) 'Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), pp. 159–163. doi: 10.35451/jkk.v2i2.347.
- Takwim, S. (2011) *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Tidak Terpenuhinya Kebutuhan KB (Analisis Lanjut Data Riskesdas Provinsi Sulawesi Barat Tahun 2010)*. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Widianti, A. P. (2010) *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yulita, silviani elvira (2020) 'Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019.', *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 06 No. 1.