

IMPLEMENTASI SENAM NIFAS OTARIA TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS WANADADI 1 KABUPATEN BANJARNEGARA

Fadhilatun Nadiroh^{1*}

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa¹

*Corresponding Author : fadhilatunnadiroh807@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas ditandai dengan involusi uterus yang berupa penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU). Penurunan yang terlambat dapat meningkatkan resiko perdarahan postpartum. Salah satu upaya untuk mempercepat proses involusi uteri adalah dengan senam nifas otaria, yang dapat memperkuat otot uterus dan memperlancar sirkulasi darah. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan mengevaluasi proses involusi uteri pada ibu nifas setelah senam nifas otaria. Metode penelitian ini adalah observasi dan intervensi dengan 5 ibu nifas pada hari ke-2 sampai ke-7. Intervensi dilakukan selama 7 hari, meliputi pemantauan kondisi ibu dan pengukuran TFU setiap hari. Kegiatan diawali dengan pengkajian data, memberikan pengetahuan tentang senam nifas otaria melalui pretest dan posttest, serta mengevaluasi proses involusi uteri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20–35 tahun (100%), multipara (60%), dan IMT normal (60%). Tingkat pengetahuan tentang senam nifas otaria meningkat dari kategori kurang (40%) dan cukup (60%) menjadi baik (100%). Hasil pengukuran involusi menunjukkan penurunan TFU optimal hingga pertengahan pusat-simpisis setelah 7 hari. Senam nifas otaria efektif mempercepat involusi uteri dan meningkatkan pengetahuan ibu nifas.

Kata kunci : ibu nifas, involusi uteri, pengetahuan, senam nifas otaria

ABSTRACT

The postpartum period is characterized by uterine involution, characterized by a decrease in the fundal height (FH). Delayed reduction can increase the risk of postpartum hemorrhage. One way to accelerate uterine involution is through postpartum exercise (otaria), which strengthens uterine muscles and improves blood circulation. The purpose of this study was to increase knowledge and evaluate the process of uterine involution in postpartum women following postpartum exercise (otaria). The research method used observation and intervention with five postpartum women from days 2 to 7. The intervention lasted 7 days, including monitoring the mothers' condition and measuring the fundal height (FH) daily. The activity began with data analysis, providing knowledge about postpartum exercise (otaria) through pre- and post-tests, and evaluating the uterine involution process. The results showed that the majority of respondents were aged 20–35 years (100%), multiparous (60%), and had a normal BMI (60%). The level of knowledge about postpartum exercise (otaria) increased from poor (40%) and sufficient (60%) to good (100%). Involution measurements showed a decrease in optimal TFU to the mid-symphysis pubis after 7 days. Conclusion: Postpartum exercise effectively accelerated uterine involution and improved postpartum mothers' knowledge.

Keywords : postpartum mothers, uterine involution, knowledge, otaria postpartum gymnastics

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan, ditandai dengan proses involusi uteri. Kegagalan involusi dapat menyebabkan perdarahan postpartum yang menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu. Menurut data nasional, angka kematian ibu masih tinggi akibat perdarahan yang berhubungan dengan involusi yang tidak optimal. Upaya yang dapat dilakukan adalah melalui senam nifas otaria, yang terbukti membantu mempercepat involusi uteri dan meningkatkan Kesehatan ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan ibu nifas dan mengevaluasi involusi uteri setelah dilakukan intervensi senam nifas otaria di Puskesmas Wanadadi 1 Kabupaten Banjarnegara.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan intervensi. Subjek penelitian adalah 5 ibu nifas normal pada hari ke-1 hingga hari ke-7 postpartum di Puskesmas Wanadadi 1 Kabupaten Banjarnegara. Intervensi berupa senam nifas otaria dilakukan selama 7 hari, dimulai pada 2 jam, 6 jam, dan 24 jam postpartum, serta dilanjutkan pada hari ke-2 hingga ke-7. Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan dan lembar observasi tinggi fundus uteri (TFU). Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan pengetahuan dan penurunan TFU.

HASIL

Karakteristik responden menunjukkan seluruh ibu nifas berusia 20–35 tahun (100%), dengan paritas multipara (60%) dan IMT normal (60%). Tingkat pengetahuan sebelum intervensi berada pada kategori kurang (40%) dan cukup (60%). Setelah intervensi, seluruh (100%) memiliki pengetahuan kategori baik. Hasil pengukuran involusi menunjukkan bahwa pada hari pertama postpartum, TFU sebagian besar berada 1–2 jari di bawah pusat. Setelah intervensi senam nifas otaria selama 7 hari, seluruh responden mengalami penurunan TFU hingga pertengahan pusat-simpisis, yang menandakan involusi berjalan optimal.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Karakteristik	Ibu Nifas	
		Jumlah	%
1.	Umur		
	<20	0	0
	20-35	5	100
	>35	0	0
	Total	5	100
2.	Paritas		
	Primipara (1)	2	40
	Multipara (2-3)	3	60
	Grandemultipara (≥ 4)	0	0
	Total	5	100
3.	IMT		
	< 18,5 (Kurus)	2	40
	18,5 -22,9 (Normal)	3	60
	23 - 27,4 (Overweight)	0	0
	> = 27,5 (Obesitas)	0	0
	Total	5	100

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam nifas otaria efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan mempercepat proses involusi uteri. Pengetahuan ibu meningkat signifikan setelah diberikan edukasi dan praktik senam. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dan latihan fisik postpartum berpengaruh positif terhadap pemulihan ibu nifas. Proses involusi yang optimal ditandai dengan penurunan TFU hingga pertengahan pusat-simpisis dalam 7 hari. Senam nifas otaria terbukti mempercepat kontraksi uterus, memperlancar sirkulasi darah, dan mencegah

komplikasi perdarahan. Selain itu, keterlibatan caregiver dalam senam membantu ibu lebih konsisten menjalankan latihan, sehingga hasil yang dicapai lebih maksimal.

KESIMPULAN

Senam nifas otaria efektif meningkatkan pengetahuan ibu nifas serta mempercepat involusi uteri. Kegiatan ini dapat dijadikan salah satu intervensi rutin di fasilitas kesehatan untuk mencegah perdarahan postpartum dan meningkatkan kesehatan ibu setelah melahirkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing, Universitas Harapan Bangsa, Puskesmas Wanadadi 1 Kabupaten Banjarnegara, serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, D. (2020). Involusi Uteri pada Masa Nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 45–52.
- Fahriani, D., et al. (2020). Perdarahan Postpartum sebagai Penyebab Kematian Ibu. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 11–19.
- Indreswati, N., & Annisa, R. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan TFU. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(1), 55–62.
- Januarsih, L., et al. (2024). Senam Nifas Otaria dan Hubungannya dengan Involusi Uteri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 77–85.
- Maha Wirajaya, M. K., & Made Umi Kartika Dewi, N. (2020). Analisis Kesiapan Rumah Sakit Dharma Kerti Tabanan Menerapkan Rekam Medis Elektronik. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53017>
- Nirwana, D. A., & Rachmawati, E. (2020). Evaluasi Penerapan Sistem Informasi Pendaftaran Umum dengan Menggunakan Metode Pieces di RSUD Kabupaten Sidoarjo. *J-REMI : Jurnal Rekam Medik Dan Informasi Kesehatan*, 1(3), 264–274. <https://doi.org/10.25047/j-remi.v1i3.2057>
- Purwanti, I., Syarifah, N. Y., & Hidayat, N. (2024). Hubungan Penerapan Rekam Medis Elektronik Dengan Waktu Tunggu Pasien Di Poliklinik Sub Spesialis Glaukoma Rumah Sakit Mata “Dr. Yap” Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 80–89.
- Rahmi, A., Lastri, S., & Hasnur, H. (2024). Pieces (*Performance, Information, Economic, Control, Efficiency, Service*) Dengan Pemanfaatan Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (Simpus). *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 6(2), 146–154. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v6i2.23969>
- Rahmi Nuzula Belrado, Harmendo, S. W. (2024). Analisis Penggunaan Rekam Medis Elektronik Di Rumah Sakit. *British Medical Journal*, 6(5474), 1779–1798.
- Susi Susanti, A., et al. (2023). Senam Nifas Otaria untuk Pemulihan Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 120–130.
- Victoria, Y., & Yanti, R. (2021). Manfaat Senam Nifas dalam Percepatan Involusi Uteri. *Jurnal Bidan*, 6(3), 100–108.