



## KARAKTERISTIK IBU NIFAS DALAM PENGGUNAAN APLIKASI SENAM IBU POSTPARTUM (SIMPOR)

Astri Yulia Sari Lubis<sup>1</sup>, Nurul Aini Suria Saputri<sup>2</sup>, Ashar Abilowo<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, <sup>2</sup> Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang  
[astriyuliasari@poltekkespangkalpinang.ac.id](mailto:astriyuliasari@poltekkespangkalpinang.ac.id)

### Abstrak

Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, 50%-60% karena kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna. Salah satu asuhan untuk memaksimalkan kontraksi uterus pada masa nifas dengan melaksanakan senam nifas, salah satunya guna mempercepat proses involusi uteri. Perkembangan teknologi sangat pesat saat ini, sehingga diperlukan aplikasi senam nifas berbasis android yang informatif, edukatif dan aplikatif. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran karakteristik ibu nifas yang menggunakan Aplikasi Senam Ibu Postpartum (SIMPOR) dalam melakukan latihan fisik selama postpartum dengan latihan rutin dan bertahap sesuai kemampuan fisik untuk mempercepat proses involusi uteri, yaitu usia, paritas, dan inisiasi menyusui dini. Desain penelitian ini deskriptif. Responden diberikan aplikasi senam ibu postpartum dan menggunakannya selama 2 minggu. Karakteristik responden berdasarkan usia, paritas dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), yaitu rata-rata usia responden adalah 28,90 tahun dengan standar deviasi 4,98. Rata-rata paritas adalah 1,90 dengan standar deviasi 1,02 dan semua melaksanakan IMD. Kesimpulan penelitian bahwa usia, paritas, dan IMD dapat berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam postpartum menggunakan Aplikasi SIMPOR. Senam nifas dengan menggunakan Aplikasi SIMPOR dapat diterapkan pada setiap ibu postpartum melalui kelas ibu yang dilaksanakan 1x sebulan sebagai upaya untuk mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas.

**Kata Kunci:** *Involusi Uteri, Aplikasi, Senam Ibu Postpartum.*

### Abstract

*Bleeding is a major cause of maternal pain and death during the puerperium. 50%-60% due to failure of myometrium to contract completely. One of the treatments to maximize uterine contractions during the puerperium is to carry out puerperal gymnastics, one of which is to accelerate the process of uterine involution. The development of technology is very rapid today, so an android-based postpartum gymnastics application is needed that is informative, educative and applicative. The purpose of the study was to determine the characteristic picture of postpartum mothers who use the Postpartum Maternal Gymnastics Application (SIMPOR) in doing physical exercise during postpartum with regular and gradual exercises according to physical ability to accelerate the process of uterine involution, namely age, parity, and early breastfeeding initiation. The design of the study was descriptive. Respondents were given a postpartum maternal gymnastics application and used it for 2 weeks. The characteristics of respondents are based on age, parity and Early Breastfeeding Initiation (IMD), namely the average age of respondents is 28.90 years with a standard deviation of 4.98. The mean parity was 1.90 with a standard deviation of 1.02 and all implemented IMD. Research concluded that age, parity, and IMD can affect the decrease in fundus uterine height in postpartum mothers who do postpartum gymnastics using the SIMPOR Application. Puerperal gymnastics using the SIMPOR Application can be applied to every postpartum mother through a maternal class which is held 1x a month as an effort to accelerate the process of uterine involution in postpartum mothers.*

**Keywords:** *uterine involution, application, postpartum maternal gymnastics*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Komplek Perkantoran dan Pemukiman Terpadu Pemprov, Jl. Pulau Bangka, Padang Baru,  
Kec. Pangkalan Baru, Kabupaten Bangka Tengah, Kepulauan Bangka Belitung 33684

Email : [astriyuliasari@poltekkespangkalpinang.ac.id](mailto:astriyuliasari@poltekkespangkalpinang.ac.id)

Phone : 081319515303

## PENDAHULUAN

Tingginya angka kejadian kematian ibu di Indonesia masih sangat perlu diperhatikan. Pada tahun 2019 angka kematian ibu di Indonesia berada pada angka 305/100.000 kelahiran hidup dengan 28% disebabkan oleh perdarahan. Penyebab terbanyak dari perdarahan persalinan 50%-60% karena kelemahan atau adanya kontraksi uterus. Target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030 merupakan penurunan AKI dan AKB, pada tahun 2021 jumlah kematian ibu 7.389 kematian angka ini mengalami kenaikan dari tahun 2020 yaitu 4,627 kematian atau diperkirakan 166,4 per 100.000 KH. Penyebab tertinggi AKI di tahun 2021 adalah covid-19 (40,35%), perdarahan (17,99%), dan hipertensi pada kehamilan (14,57%) (Kemenkes, 2022). Masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Saifuddin, 2014).

Involusi uteri merupakan proses uterus kembali kepada kondisi sebelum hamil, dimulai setelah plasenta dilahirkan sampai kira-kira selama 6 minggu. Proses involusi merupakan landasan yang penting bagi bidan dalam melakukan pemantauan proses fisiologis kembalinya uterus (Ambarwati & Wulandari, 2010). Indikator proses involusi uteri dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lochea dan keadaan kontraksi. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum memerlukan perawatan nifas yang efektif dan optimal yaitu antara lain dengan mobilisasi dini dan senam nifas (Ambarwati & Wulandari, 2010).

Tujuan senam nifas untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, serta memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Dewi & Trisunarsih, 2014). Perkembangan teknologi yang semakin pesat, membuat sebagian besar masyarakat telah memilih media yang simple, menarik, praktis dan bisa diakses kapan saja dan dimana saja. Banyak berbagai aplikasi atau media online yang dapat memenuhi segala kebutuhan dan membantu memecahkan masalah masyarakat, terutama di bidang Kesehatan (Puslitbang Kementerian Komunikasi Informatika, 2015). Adanya hal tersebut, perlu pengembangan aplikasi panduan senam nifas berbasis android yang informatif, edukatif dan aplikatif untuk ibu nifas.

## METODE

Desain penelitian ini deskriptif. Responden diberikan aplikasi senam ibu postpartum dan menggunakannya selama 2 minggu. Karakteristik ibu nifas yang dinilai adalah berdasarkan Usia, Paritas, dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

Usia adalah waktu hidup responden sejak lahir sampai pada saat penelitian berlangsung berdasarkan tanggal kelahiran dan dihitung berdasarkan tahun. Paritas adalah banyaknya anak

yang lahir hidup yang dimiliki oleh responden, diantaranya primipara, multipara, dan grande multipara. Sedangkan Inisiasi Menyusu Dini adalah proses bayi menyusu segera setelah dilahirkan, di mana bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri (tidak disodorkan ke puting susu).

Responden penelitian berjumlah 40 orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer yang diambil dari hasil pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan pada hari pertama, ketiga dan keenam masa nifas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini terdiri dari usia responden, paritas dan inisiasi menyusui dini didapatkan hasil seperti yang tampak pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristi k	Mean ± SD	p
Usia	28,90 ± 4,98	0,21
Paritas	1,90 ± 1,02	0,07
IMD	100%	

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa berdasarkan karakteristik responden menurut usia didapatkan rata-rata usia responden adalah 28,90 tahun dengan standar deviasi 4,98. Sedangkan berdasarkan paritas, didapatkan rata-rata paritas adalah 1,90 dengan standar deviasi 1,02. Untuk semua responden melaksanakan inisiasi menyusui dini.

### Pembahasan

Secara statistik berdasarkan usia dan paritas tidak terdapat perbedaan bermakna ( $p > 0,05$ ). Sedangkan berdasarkan IMD, semua responden melaksanakan IMD. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara karakteristik responden menunjukkan tidak ada perbedaan baik dari segi usia, paritas maupun IMD. Karakteristik responden sudah dikendalikan pada waktu pemilihan sampel sehingga sudah homogen, dengan demikian variasi usia, paritas, dan IMD tidak memengaruhi proses involusi uterus.

Rata-rata tinggi fundus uteri terjadi penurunan. Hal ini terjadi diduga terjadi proses involusi uterus, yaitu adanya perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus (Varney et al., 2007) (Bobak et al., 2004), dimana segera setelah pengeluaran plasenta terjadi kontraksi uterus, sehingga ukuran masing-masing sel menurun secara bermakna yaitu 50-90µm kali 2,5-5 µm masa post partum. Segera setelah pengeluaran plasenta tinggi fundus uteri menjadi 2 jari di bawah pusat, pada hari ke-5 post partum uterus kurang lebih setinggi 7 cm atas simpisis atau setengah simpisis pusat. Terjadinya perubahan miometrium yang bersifat proteolisis,

reorganisasi dan eksofiliasi tempat perlengketan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat uterus (Varney et al., 2007) (Cunningham et al., 2012).

Berdasarkan hasil pengukuran tinggi fundus terlihat pada pengukuran tinggi fundus uteri hari 1 dengan pengukuran tinggi fundus uteri hari ke-3 terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 2,55cm dibandingkan dengan penurunan tinggi fundus uteri hari 1 dengan pengukuran tinggi fundus uteri hari ke-6 terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 5,05cm. Keadaan ini menggambarkan bahwa semakin bertambah hari post partum semakin turun tinggi fundus uteri.

Hal ini terjadi disebabkan setelah melahirkan, uterus akan kembali ke keadaan sebelum hamil disebut dengan involusi. Proses ini ditandai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot polos uterus (Bobak et al., 2004) (Varney et al., 2007). Pada periode post partum, penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan terjadinya autolisis yaitu merusak secara langsung jaringan hipertrofi yang berlebihan. Perubahan lain yang terjadi pada uterus adalah intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, diduga terjadi sebagai respon terhadap penurunan volume intrauterin. Hormon oksitoksin yang dilepas dari kelenjer hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu hemostasis. Hal inilah yang mendasari terjadinya involusi uterus pada ibu post partum, yang dapat dinilai dengan penurunan tinggi fundus uteri. Fundus turun kira-kira 1 sampai 2 cm setiap 24 jam (Bobak et al., 2004) (Cunningham et al., 2012).

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widianingsih, 2023 yang menyatakan ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan tinggi fundus uteri antara sebelum dan sesudah melaksanakan senam nifas. Hasil analisis penelitian menunjukkan dengan dilaksanakannya senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan membantu menguatkan kontraksi otot rahim, mengakibatkan terjadinya ischemia dengan terkompresinya pembuluh darah sehingga aliran darah ke uterus berkurang. Jaringan mengecil diikuti dengan penurunan ukuran uterus (Widianingsih, 2023).

Perubahan yang luar biasa terjadi selama masa nifas, yang memungkinkan tubuh akan kembali ke keadaan tidak hamil. Mencakup pada fisiologi masa nifas dan menggambarkan bagaimana strategi perawatan postnatal dan manajemen yang digunakan dalam mempengaruhi pemulihan wanita post partum. Pengetahuan tentang fisiologi sangat penting bagi bidan untuk memenuhi peran yang unik dalam memantau kemajuan, mengenali kelainan dan memberikan dukungan serta saran yang tepat pada masa ini (Cunningham et al., 2012).

Jadi secara fisiologis uterus akan mengalami proses involusi yang dapat di nilai melalui tinggi fundus uteri, namun dengan diberikan intervensi berupa senam nifas kepada ibu post partum akan membantu mempercepat proses involusi uterus.

## SIMPULAN

Penelitian bahwa usia, paritas, dan IMD dapat berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam postpartum menggunakan Aplikasi SIMPOR. Sehingga, senam nifas dengan menggunakan Aplikasi SIMPOR dapat diterapkan pada setiap ibu postpartum melalui kelas ibu yang dilaksanakan 1x sebulan sebagai upaya untuk mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. F., & Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendekia Press.
- Azizah. (2013). *Involution post partum mothers with a history of spontaneous labor complication when i-ii extend maternity room RSD Kalisat (thesis*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah.
- Bobak, M., Lowdermilk, D., Jensen, M., & Perry, S. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G., Leveno, K., Bloom, S. L., Hauth, C., Rouse, D., & Spong, C. Y. (2012). *Obstetri Williams*. EGC.
- Dewi, L., & Trisunarsih. (2014). *Asuhan kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Kemendes, RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. In F. Sibuea, B. Hardhana, & W. Widiyanti (Eds.), *Kementrian Kesehatan RI* (p. hal. 109-110, hal. 130–131).
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care.”* In *Cetakan* (Vol. 1). Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. CV. Trans Info Media.
- MO Mbombi, MK Thopola, & JC Kgole. (2017). Puerperas' knowledge regarding postpartum exercises in a tertiary hospital in the Capricorn District of Limpopo Province, South Africa. *South African Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 23(1). <https://doi.org/10.7196/SAJOG.2017.v23i1.1059>
- Nurjannah, N. S. (2020). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Refika Aditama.
- Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Puslitbang Kementrian Komunikasi Informatika. (2015). *Hasil survei indikator TIK*. Kemenkes RI.
- Saifuddin, A. . (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono

Prawiharohardjo.

- Varney, H., Kriebs, M., & Gegor, C. (2007). *Buku ajar Asuhan Kebidanan* (Vol. 2). EGC.
- Widianingsih, W. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 02(06), 703–710. [dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/322/199](http://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/322/199)
- Widianti A. T., & Proverawati A. (2010). *Senam Kesehatan, Nuha Medika, Yogyakarta*. Nuha Medika.
- Widjaja. (2009). *Anatomi Abdomen*. EGC.
- Wijayanto, B. (2012). Prototype Aplikasi Tumbuh Kembang Balita Berbasis Android untuk Kader Posyandu di Pedesaan. *SNATI*, 11– 15.
- Wulandari, & Handayani. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Gosyen Publishing.
- Yusari, A., & Risneni. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media.