

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik8hkn24>

Pengaruh Senam Nifas Terhadap *Involusi Uteri* pada Ibu *Post Partum* di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kab. Maluku Tengah

Erlin Kiriwenno

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Maluku Husada; erlinkiriwennoe@gmail.com (koresponden)

Rusnani Martahan

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Maluku Husada

Achwilla Tamara Wenno

Prodi D3 Kebidanan, STIKes Maluku Husada

ABSTRAK

Senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu setelah melahirkan yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh. Data awal di Puskesmas Perawatan Hila, jumlah ibu nifas di Poskesdes Dusun Kalauli pada tahun 2017 berjumlah 49 orang, pada tahun 2018 berjumlah 44 orang. Penulis juga melakukan survey awal pada 4 orang ibu post partum di Dusun Kalauli di peroleh 3 ibu post partum takut melakukan banyak gerakan sebelum 1 bulan setelah melahirkan dan 1 ibu post partum melakukan banyak gerakan setelah post partum. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimenone group pretestposttest design dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ada perbedaan yang bermakna antara penurunan TFU sebelum dan sesudah melakukan senam nifas. Ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah.

Kata kunci: senam nifas; involusi uteri

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu setelah melahirkan yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh.⁽¹⁾

Manfaat senam nifas ini yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, selain itu senam nifas juga memperbaiki otot abdomen setelah hamil dan memperkuat otot panggul.⁽¹⁾

Para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, sang ibu khawatir gerakan yang akan dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya *involusi uterus*. Dan pada umumnya wanita yang telah melahirkan sering mengeluh bagian tubuhnya melar, bahkan kondisi tubuhnya kurang prima akibat letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal, sehingga untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk semula harus melakukan senam nifas yang teratur.⁽²⁾

Data World Health Organization (WHO), angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 305.000 kematian. Angka kematian ibu di Negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup.⁽³⁾

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan dalam kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab – sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Secara umum penurunan kematian ibu selama periode 1991 – 2015 dari 390 menjadi 305 per 100 kelahiran hidup.⁽⁴⁾

Saat dilakukan pengambilan data awal di Puskesmas Perawatan Hila, jumlah ibu nifas di Poskesdes Dusun Kalauli pada tahun 2017 berjumlah 49 orang, pada tahun 2018 berjumlah 44 orang. Penulis juga melakukan survey awal pada 4 orang ibu post partum di Dusun Kalauli di peroleh 3 ibu post partum takut melakukan banyak gerakan sebelum 1 bulan setelah melahirkan dan 1 ibu post partum melakukan banyak gerakan setelah post partum.

Dari data tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Poskesdes Dusun Kalauli dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan *Involusi uteri* Pada Ibu Post Partum Di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan *Involusi uteri* Pada Ibu Post Partum Di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimenone group pretestposttest design dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan waktu tertentu.⁽⁵⁾

Penelitian ini dilaksanakan di Poskesdes Dusun Kalauli, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah. Populasi adalah keseluruhan gejala/ satuan yang ingin di teliti, populasi pada penelitian ini adalah semua ibu ibu nifas pada poskesdes Dusun Kalauli, Desa kaitetu, kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah sebanyak 10 orang.⁽⁶⁾

Sampel dalam penelitian ini adalah 10 ibu nifas di Poskesdes Dusun Kalauli, Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu, variabel dependen dalam penelitian ini adalah involusi uteri, cara pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan univariat dan bivariat, menggunakan uji T- testberpasangan jika tidak berdistribusi normal menggunakan uji Wilcoxon. Etika penelitian dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden.

HASIL

Tabel 1. Distribusi penurunan tinggi fundus uteri (involusi uteri) pada ibu nifas 24 jam sebelum di lakukan senam nifas di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah

TFU (involusi uteri)	Frekuensi	Persentase
14 cm	1	10.0 %
13 cm	6	60.0 %
12 cm	3	30.0 %
Total	10	100 %

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi involusi uteri pada ibu *post partum* 24 jam sebelum dilakukan senam nifas sebanyak 1 (10,0%) responden tinggi undus uteri 14 cm, 6 (60,0%) responden tinggi undus uteri 13 cm, 3 (30,0 %) responden tinggi fundus uteri 12 cm.

Table 2. Distribusi frekuensi penurunan TFU pada ibu nifas 6 hari sesudah dilakukan senam nifas di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kec. Leihitu Kab. Malteng

TFU involusi uteri	Frekuensi	Persentase
5,0 cm	5	50, 0 %
6,0 cm	4	40, 0 %
7,0 cm	1	10, 0 %
Total	10	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi penurunan tinggi undus uteri pada ibu *post partum* 6 hari sesudah dilakukan senam nifas sebanyak 5, responden mengalami penurunan tinggi fundus uteri 5,0 cm 4, responden mengalami penurunan tinggi fundus uteri 6,0 cm 1, responden mengalami penurunan tinggi fundus uteri 7,0 cm.

Tabel 3. Distribusi involusi uteri pada ibu nifas sebelum dan sesudah melakukan senam nifas di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah

		TFU sesudah senam nifas				Total
		5,0 cm	5,5 cm	6,0 cm	7 cm	
TFU sebelum Senam nifas	12,0 cm	3	1	2	0	6
	13,0 cm	1	2	0	0	3
	14,0 cm	0	0	0	1	1
Total		4	3	2	1	10

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi TFU pada ibu nifas 24 jam sebelum di lakukan senam nifas dan 6 hari sesudah dilakukan senam nifas sebanyak 3 responden TFU sebelum 12,0 mengalami tfu 5,0 cm, dari 1 responden TFU sebelum 12,0 cm mengalami TFU 5,5 cm , 2 responden TFU sebelum 12,0 cm mengalami TFU 6,0 cm, 1 responden TFU sebelum 13,0 cm mengalami TFU 5,0 cm, 2 responden TFU sebelum 13,0 cm mengalami TFU 5,5 cm.

Tabel 4. Uji normalitas data *involusi uteri* pada ibu nifas sebelum dan sesudah melakukan senam nifas pada ibu nifas di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah

Jenis data	Statistic	Df	P
Sebelum senam nifas	300	10	325
Sesudah senam nifas	307	10	024

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas di peroleh $p = 325 - 024$ untuk data sebelum dan sesudah melakukan senam nifas karena nilai $p > 0,05$ maka di katakan distribusi normal.

Tabel 5. Perbedaan penurunan *involusi* pada ibu nifas sebelum dan sesudah melakukan senam nifas pada ibu nifas di poskesdes dusun kalauli desa kaitetu kecamatan leihitu kabupaten maluku tengah

	Mean	SD	p
Sebelum senam nifas	600	843	051
Sesudah senam nifas	600	843	051

Berdasarkan data pada tabel 4 diatas, hasil uji *paired sample T-test* sebelum di lakukan senam nifas dan sesudah di lakukan senam nifas terdapat nilai signifikasi atau *p-value* sebesar 051, maka terdapat pengaruh senma nifas terhadap involusi uteri, dengan mean rata-rata penurunan TFU.

PEMBAHASAN

involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan atau kembali ke bentuk asal. Kembalinya keadaan uterus tersebut secara gradual artinya tidak sekaligus tetapi setingkat. Sehari atau 24 jam setelah persalinan, fundus uteri agak tinggi sedikit disebabkan oleh adanya pelemasan uterus segmen atas dan uterus bagian bawah terlalu lemah dalam meningkatkan tonusnya kembali.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi atau dilakukan senam nifas secara rutin sejak hari pertama sampai hari ketujuh post partum memiliki pengaruh terhadap involusi uteri di bandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.⁽⁷⁾ Sejalan dengan teori yang mendukung bahwa *involusi uterus* setelah plasenta lahir ukuran uterus setinggi pusat dengan diameter uterus 12,0 – 12,5 cm, sedangkan diameter 13,0 cm berdasarkan teori dapat di pengaruhi oleh faktor parietas.⁽⁸⁾

Pada masa *post partum* terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya adalah perubahan pada uterus. setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologi ibu secara perlahan.⁽⁹⁾

Analisis bivariat di gunakan untuk menguji pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas terhadap *involsi uteri* dengan menggunakan uji paired sample T-test hasilnya ada perbedaan yang bermakna antara penurunan TFU sebelum dan sesudah melakukan senam nifas. Hal ini sejalan dengan teori yang ada bahwa setelah proses persalinan berakhir terjadi proses involusi uteri yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri yang terjadi berangsur-angsur uterus ibu yang baru melahirkan masih membesar, jika diraba dari luar tinggi fundus uteri kira – kira 1 jari di bawah pusat. Pada hari ketiga, kira – kira 2 atau 3 jari di bawah pusat, hari kelima, pada pertengahan antara pusat dan symphysis, hari kesembilan, kira – kira 1 jari di atas symphysis dan setelah hari kesepuluh, biasanya uterus tersebut dari luar tidak teraba lagi.⁽¹⁰⁾

Tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan dapat membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan, merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan, dan meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia.⁽¹¹⁾

Asumsi penelitian bahwa hasil penelitian yang dilakukan di tempat penelitian terkait dengan adanya hubungan antara pengaruh senam nifas terhadap *involsi uteri* pada ibu *post partum*, ini karena ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi, salah satu faktor yang mempengaruhi adalah senam nifas. Responden yang melakukan senam nifas dengan pengukuran sebelum dan sesudah di lakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri 1 cm setiap harinya.

KESIMPULAN

Tinggi fundus uteri responden sesudah dilakukan senam nifas rata-rata 5,0 cm dan 7,0 cm. hasil uji normalitas menggunakan uji shapiro wilk diperoleh nilai $p = >0,05$ untuk data sebelum dan sesudah melakukan senam nifas, karena nilai $p = >0,05$ maka data di katakan distribusi normal. Hasil analisis bivariate dengan uji paired sample t-test di peroleh nilai signficany $P = >0,05$ artinya ada perbedaan yang bermakna antara penurunan TFU sebelum dan sesudah melakukan senam nifas. Ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widianti. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: EGC; 2010.
2. Andriyani. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Post Partum. Jurnal Keperawatan. 2013;9(2).
3. World Health Organization. Maternal Mortality. Geneva: WHO; 2015.
4. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI; 2018.
5. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: ALFABETA; 2016.
6. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2013.
7. Usman H. dkk. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-24 Bulan di Daerah Konflik. Jurnal Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palu. 2018.
8. Ambarwati ER, Diah W. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
9. Brayshaw E. Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC; 2008.
10. Anggraini. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihma; 2010.
11. Walyani ES, Purwoastuti E. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta Pustaka Barupress; 2015.