

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Di RSIA Masyita Makassar

Fauziah Botutihe, Suntin, Haslinda DS

Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin

Abstrak

Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di RSIA Masyita Kota Makassar tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental dengan desain pre-test post-test control group, untuk menganalisis pengaruh dan perbedaan penurunan tinggi fundus antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi ibu bersalin di RSIA Masyita Kota Makassar Tahun 2021 pada bulan Juli s.d Agustus 2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling artinya memilih sampel sesuai dengan yang dikehendaki dan sesuai dengan tafsiran persalinan di RSIA Masyita Kota Makassar yang berjumlah 34 sampel. Hasil dari penelitian ini dari 34 responden dengan 17 responden yang dilakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12 sedangkan pada kelompok kontrol 17 yang tidak melakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri pada kelompok kontrol sebelum senam nifas nilai rata-ratanya 12,50, setelah dilakukan kontrol ternyata kecepatan involusi uterusnya 6,75. Diharapkan kepada bidan untuk meningkatkan pemberian konseling kepada ibu hamil dan ibu pasca salin untuk melakukan mobilisasi dini setelah melahirkan.

Kata kunci : Senam nifas, involusi uteri, ibu post partum

Pendahuluan

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu Negara. Menurut 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 302.000 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 (WHO, 2015). Menunukkan target Millenium Development Goals (MDG's) tahun 2015 adalah 102 per 100 ribu. Angka kematian ibu karena persalinan mencapai 50 orang dalam setiap hari atau paling tidak mencapai dua orang perjam, karena proses persalinan atau sesudah persalinan. tahun 2014 penyebab terbesar kematian ibu di Indonesia selama tahun 2010-2013 tetap didominasi oleh perdarahan (biasanya terjadi setelah melahirkan) sebesar 30,3%, hipertensi dalam kehamilan 27,1% dan infeksi 7,3%. Perkiraan jumlah kematian ibu menurut penyebabnya di Indonesia tahun 2010, dari 11.530 kasus

kematian, perdarahan menempati urutan tertinggi yaitu sebanyak 3.114 kasus, disamping penyebab lainnya seperti eklampsia, infeksi, komplikasi puerperium, dan lain-lain. Perdarahan postpartum dapat disebabkan oleh atonia uteri, robekan jalan lahir, retensi plasenta, sisa plasenta, inversio uteri dan kelainan pembekuan darah. Pada saat persalinan penyebab kematian ibu adalah perdarahan yang disebabkan antara lain atonia uteri 50- 60%, retensi plasenta 16-17%, sisa plasenta 23-24%, laserasi jalan lahir 4- 5%, kelainan darah 0,5-0,8% (Wuryanti, 2010).

Perdarahan postpartum dapat disebabkan oleh atonia uteri, robekan jalan lahir, retensi plasenta, sisa plasenta, inversio uteri dan kelainan pembekuan darah. Pada saat persalinan penyebab kematian ibu adalah perdarahan yang disebabkan antara lain atonia uteri 50- 60%, retensi plasenta 16-17%, sisa plasenta 23-24%, laserasi jalan lahir 4- 5%, kelainan darah 0,5-0,8% (Wuryanti, 2010). seperti senam nifas. Karena senam nifas merupakan latihan peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan (Indriarti, 2009). Kebanyakan ibu nifas takut untuk melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang

dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Sehingga masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Nugroho, 2014). Ibu yang melahirkan secara normal bisa melakukan mobilisasi 6 jam atau 8 jam setelah bersalin untuk ibu yang menjalani sesar. Setelah 24 jam masa operasi sesar, dampak obat bius menghilang, ibu harus belajar menggerakkan seluruh persendian tubuh secara perlahan. Bila ibu hanya berdiam diri, pembuluh darah dan otot-otot tubuh, terutama di daerah kaki dan panggul akan terganggu dan berisiko memunculkan tersumbat bekuan darah (Sinsin, 2008).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ratna Indriati, dkk tahun 2014 tentang Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo,

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan rancangan Analisa bivariat dilakukan terhadap tiap-tiap variabel independent dan dependen dengan menggunakan Uji T-Test *independen* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ menggunakan perangkat lunak SPSS (*Software Product And Service Solution*) 15,0. Digunakan

mendapatkan rata-rata hasil penurunan TFU pada responden yang dilakukan senam nifas adalah 1,0- 2,0 cm setiap harinya, pada responden yang tidak dilakukan senam nifas rata-rata penurunan TFU adalah 1,0 – 1,5 cm setiap harinya. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan cepatnya involusi uterus dengan senam nifas yang dilakukan oleh ibu postpartum.[3] Salah satu bentuk mobilisasi setelah bersalin adalah senam nifas. Senam ini bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot panggul, otot perut, dan otot tungkai bawah. Tentu saja, senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap (Sinsin, 2008). Dari latar belakang di atas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus di RSIA Masyita Makassar Tahun 2021.

untuk membandingkan involusio uterus pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan senam nifas. Taraf signifikansi 95% (= 0,05). Pedoman dalam menerima hipotesis adalah apabila $p < 0,05$ maka H ditolak, dan apabila $p > 0,05$ maka gagal ditolak, dan data disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dianalisis pada ibu yang memiliki bayi untuk dilakukan pemijatan, didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisa Univariat yang menjadi subyek atau partisipan dalam penelitian ini adalah ibu post partum di Wilayah Kerja RSIA Masyita Kota Makassar, yang terdiri dari umur, suku, pendidikan, dan pekerjaan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase. Hal ini dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah ini :

Tabel 1 . Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

Umur Ibu	Jumlah	Presentase
25 – 30 Tahun	9	27%
31 – 35 Tahun	15	44 %
36 – 40 Tahun	10	29 %
Jumlah	34	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 34 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diteliti di ruang *Post Natal Care* RSIA Masyita Kota Makassar, usia responden terbanyak adalah berusia 31 - 35

tahun sebanyak 15 orang atau 44 % sedangkan terdapat sepuluh orang atau 29 % responden yang berusia 36 – 40 tahun dan 25 - 30 tahun sebanyak 9 orang atau 27%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2.
Analisis Perbedaan Rata-rata Sebelum dan Sesudah Senam Nifas Terhadap Penurunan Fundus Uteri

Kelompok	Mean	Std deviasi	Nilai P
Sebelum Senam Nifas	13,3235	1,3645	P = 0,000
Setelah Senam Nifas	1,6176	0,49327	

Sumber : data primer, 2021

Dari hasil penelitian setelah dilakukan senam nifas terhadap kelompok intervensi ditemukan bahwa ada pengaruh senam nifas yang sangat signifikan terhadap proses involusio uteri antara kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan, setelah

mengakukan senam nifas, dimana nilai P : 0,000 yang berarti H_1 ditolak dan H_0 diterima karena $p = < \alpha$ (0,05) dimana hasil penelitian ini menandakan ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri.

Tabel 3
Analisis Perbedaan rata-Rata Kelompok Intervensi dan Kontrol Senam Nifas Terhadap Penurunan Fundus Uteri

Kelompok	Mean	Std deviasi	Nilai P
Intervensi	1,2353	0,43724	P = 0,000
Kontrol	2.0000	0,0000	

Dari hasil penelitian setelah dilakukan senam nifas terhadap kelompok intervensi ditemukan bahwa ada pengaruh senam nifas yang sangat signifikan terhadap proses involusio uteri antara kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan, setelah

mengakukan senam nifas, dimana nilai P : 0,000 yang berarti H_1 ditolak dan H_0 diterima karena $p = < \alpha$ (0,05) dimana hasil penelitian ini menandakan ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri.

Pembahasan

Dari hasil uji *T-Test independent* diperoleh pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uteri yang terendah adalah 1.5 cm dengan standar deviasi (18.85). Setelah dialakukan senam nifas diperoleh penurunan tinggi fundus uteri yang termaksimum adalah 7.8 cm dengan standar deviasi (70.81). Sedangkan pada kelompok *control* sebelum dilakukan senam nifas penurunan TFU minimum adalah 1.5 cm dengan standar deviasi (22.82), dan setelah dilakukan senam nifas penurunan TFU pada kelompok *control* ditemukan penurunan maksimum adalah 6.5 cm, dengan standar deviasi (60.78) jadi ditemukan rata-rata perbedaan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi dan kelompok *control* yaitu pada kelompok intervensi penurunan TFU minimum sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas yaitu 3.1 cm dan pada

kelompok *control* ditemukan penurunan TFU minimum sebelum dan sesudah melakukan senam nifas yaitu 2.1 cm sedangkan pada penurunan TFU maksimum pada kelompok intervensi adalah 5.6 cm dan penurunan TFU pada kelompok *control* yaitu 4.0 cm. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai P = 0,000 yang berarti H_1 ditolak dan H_0 diterima karena $p = < \alpha$ (0,05) dimana hasil penelitian ini menandakan ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri. Pada penelitian juga dilakukan *matching* antara kelompok *control* dan intervensi pada karakteristik paritas, dimana hal ini juga merupakan salah satu *factor* yang mempengaruhi dari hasil penelitian, yang mempunyai nilai $P < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pada penurunan tinggi fundus uteri sebelum dan setelah dilakukan senam nifas. Menurut Alijahbana, (2008) dalam Asih (2016)

bahwa senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. Senam nifas penting sekali dilakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan. Melalui latihan secara teratur, calon ibu diharapkan dapat lebih tenang serta siap saat persalinan maupun setelah proses persalinan. Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah kondisi tubuh benar-benar pulih kembali, dan tidak ada keluhan-keluhan ataupun gejala-gejala akibat kehamilan persalinan yang lalu (Handayani, dkk 2015).

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidak lancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Syafindawati, 2017) Perubahan uterus perlu di observasi dengan seksama, pengosongan rahim secara tiba-tiba akan membuat rahim kehilangan tonusnya dan menjadi lemas (flaksid, atonia) selama beberapa saat, yang menyebabkan fundus uterus sulit diraba (Astuti, dkk, 2015)

Penelitian ini didukung oleh penelitian Indriyastuti, dkk (2014) bahwa berdasarkan hasil penghitungan statistika, diperoleh hasil nilai Mann Whitney sebesar 66,0000 dengan nilai $p=0,0001$ (lebih kecil dibandingkan 0,05), yang berarti ada perbedaan kecepatan involusi uterus yang signifikan antara responden eksperimen (ibu postpartum yang diberikan senam nifas) dengan

kelompok kontrol (ibu postpartum yang tidak diberikan senam nifas). Dengan demikian, terbukti adanya pengaruh yang signifikan dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Bulus pesantren Kebumen. Dalam hal ini involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas.

Penelitian ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Maryunani dan Sukaryati (2011) bahwa dengan melakukan senam nifas dapat memulihkan kembali elastisitas dan kekakuan rahim. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniasih (2006), mengenai pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uterus pada ibu post partum primipara hari pertama sampai hari kelima. Dengan mengikuti senam nifas, gerakan-gerakan yang ada dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan post partum. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu hamil yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi). Dengan melakukan senam nifas dan mobilisasi dini akan merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat penurunan tinggi fundus uterus.

Daftar Isi

- RI, K. (2014). Info DATIN Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI
- Y. Widyastuti, Suherni, and E. Marianingsih, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Pada primipara Post Partum," *J. Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 9, no. 2, pp. 138–146, 2013.
- R. Afriyani and J. Metha, "Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017," *J. Ibu dan Anak*, vol. 6, no. 1, pp. 26–31, 2018.
- N. T. Rullynil, E. Ermawati, and L. Evareny, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 3, no. 3, pp. 318–326, 2014, doi: 10.25077/jka.v3i3.111.
- N. Di, B. P. M. Siti, and S. Jatinom, "Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu," pp. 17–25.
- A. Feladlina, "Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu," *Kebidanan*, p. 39, 2015, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/35853/>.

Muryanani Anik, Sukaryati Yetty. 2011. *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. CV. Trans Info Media. Jakarta.

Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.