



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI PMB YANA PERMATA SARI, S.TR. KEB

Rini Wahyuni¹
Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan
rinicannywa166@gmail.com

Abstrak

Involusi uterus adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi semula sebelum hamil. Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh wanita setelah melahirkan, dimana fungsinya untuk mengembalikan kondisi kesehatan dan mempercepat penyembuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb. Jenis penelitian menggunakan Pre-ekperimental dengan rancangan one group pretest dan posttest design. Jumlah populasi dan sampel sebanyak 20 ibu nifas di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb.. Teknik sampling menggunakan total sampling. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata involusi uteri sebelum diberikan perlakuan senam nifas pada ibu postpartum adalah 12,95 (Mean=12,95), dan sesudah dilakukan senam nifas pada ibu postpartum menjadi 6,88 (Mean=6,88). Terdapat pengaruh senam nifas dengan involusi uteri pada ibu postpartum di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb ditunjukan dengan nilai P-value = 0.000 < 0,05. Saran dengan diberikannya latihan senam nifas ibu postpartum dapat memahami mengenai pentingnya senam atau mobilisasi dini setelah melahirkan dan dapat menerapkannya di aktivitas sehari-hari.

Kata kunci: *Senam nifas, involusi uterus, ibu postpartum*

Abstract

The process by which the uterus reverts to its pre-pregnancy state is known as uterine involution. Postpartum exercise is physical activity that women do after giving birth with the goal of improving health and hastening the healing process. This indicates that the body takes longer to recover from childbirth. The research objective was to determine the effect of postpartum gymnastics on uterine involution in postpartum mothers at the IMP Yana Permata Sari, S.Tr. Keb. The research type used in this study is Pre-ekperimental with one group pretest and posttest design. The population is 20 postpartum And the number of samples is 20 postpartum mothers. The sampling technique uses total sampling. The study results were analyzed using univariate and bivariate analysis. The study results showed that the average uterine involution before postpartum gymnastics treatment was given to postpartum mothers was 12.95 (Mean = 12.95), the average uterine involution after postpartum gymnastics was given to postpartum mothers was 6.88 (Mean = 6.88) meaning that there was an effect of postpartum gymnastics on uterine involution in postpartum mothers at the IMP Yana Permata Sari, S.Tr. Keb indicated by a P-value = 0.000 < 0.05. Advice For postpartum mothers can learn the value of gymnastics or early mobilisation after giving birth and incorporate it into their everyday routines by receiving postpartum gymnastics instruction.

Keywords: *Postpartum gymnastics, uterine involution, postpartum mothers*

I. PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah lahirnya plasenta hingga organ reproduksi khususnya alat-alat kandungan kembali pulih seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas atau disebut *puerperium* dimulai sejak 2 (dua) jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) (Fitriani, L., & Wahyuni, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menjadi 295.000 kematian. Penyebab kematian ibu adalah tekanan darah tinggi selama kehamilan (*pre-eklampsia* dan *eklampsia*), perdarahan, infeksi *Postpartum*, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2021). Menurut data ASEAN AKI tertinggi berada di Myanmar sebesar 282.00/100.000 KH tahun 2020 dan AKI yang terendah terdapat di Singapura tahun 2020 tidak ada kematian ibu di Singapura (ASEAN Secretariat, 2021).

Dibandingkan tahun 2021 sebesar 7.389 kematian. Kasus kematian ibu tahun 2022 mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 yaitu dari 187 kasus menjadi 96 kasus. Penyebab kasus kematian ibu di Provinsi Lampung tahun 2022 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 24 kasus, gangguan hipertensi sebanyak 25 kasus, infeksi sebanyak 1 kasus, kelainan jantung dan Pembuluh Darah 9 kasus, gangguan cerebrovaskular sebanyak 2 kasus, Covid-19 sebanyak 2 kasus dan lain-lain sebanyak 33 kasus (Dinkes Provinsi Lampung, 2023)

Perdarahan yang disebabkan pada masa nifas yaitu salah satunya perdarahan yang disebabkan lambatnya penurunan involusi uterus kembali kebentuk semula lambatnya penurunan involusi uterus disebabkan oleh beberapa hal, pertama akibat dari keluarnya hormon oksitosin kedua yaitu adanya kontraksi dan retraksi otot miometrium yang terjadi terus menerus akan menekan pembuluh darah daerah penempelan plasenta. Ketiga yaitu otolisis, pada proses ini sitoplasma sel yang jumlahnya banyak selama kehamilan akan mengalami proliferasi karena pengaruh peningkatan hormon estrogen dalam

tubuh selama hamil (Ramadhan & Luqmanasari, 2022).

Perdarahan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu sekitar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan *Postpartum* tersebut yaitu 50-60% karena kelelahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan adalah dengan merangsang kontraksi myometrium maka salah satu upaya yang dilakukan adalah senam nifas (Anggraini, 2021).

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. Senam nifas berguna untuk memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum (Rahayu & Solekah, 2020)

Dari survei awal yang dilakukan di PMB Yana Permata Sari, S. Tr. Keb Ibu Postpartum hanya diberikan konseling mengenai mobilisasi dini dan personal hygiene dan masih sangat jarang mengaplikasikan senam nifas pada ibu postpartum. Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 5 ibu nifas 3 ibu nifas mengalami involusi sesuai dan 2 ibu nifas mengalami involusi terhambat maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu Post Partum di PMB Yana Permata Sari, S.Tr.Keb"

II. TINJAUAN PUSTAKA

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa dari bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan (Anggraini, 2021).

Involusi Uteri atau pengertian uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Involusi uterus dapat juga dikatakan sebagai proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum hamil. Involusi uterus melibatkan reorganisasi dan penanggalan desidua/ endome pengelupasan lapisan pada tempat implantasi plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat serta perubahan tempat uterus, warna dan jumlah lochea (Sukarni, 2020)

Menurut (Walyani & Purwoastuti, 2020) faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya involusi uterus antara lain usia, paritas, mobilisasi dini, status gizi, senam nifas, inisiasi Menyusu Dini. Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan wanita setelah melahirkan, yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatannya dan memperbaiki keadaan otot-otot alat kandungan selama masa kehamilan (Rahayu & Solekah, 2020). Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas (Proverawati, 2020)

III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre- Ekperimental dengan rancangan penelitian *pretest* dan *posttest one Group*. Populasi dan sampel yang diambil adalah semua ibu nifas di PMB Yana Permata Sari, S.Tr.Keb. Menggunakan teknik total sampling, penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2024 sebanyak 20 ibu nifas. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Yana Permata Sari, S.Tr.Keb. senam nifas diberikan dengan durasi 15-30 menit setiap hari selama 10 hari. Instrumen penelitian menggunakan meteran untuk mengukur tinggi

fundus uteri (cm). Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

IV. PEMBAHASAN

a. Analisa Univariat

Tabel 4.1

Rata-Rata Perbedaan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan Senam Nifas Di PMB Yana Permata Sari, S.Tr.Keb

Variabel	N	Mean	Min-Max	Std. Dev	CI 95%
Involusi Uteri hari ke1	20	12,95	11-14	0,526	12,56-13,34

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan hasil analisa pengaruh senam nifas dengan involusi uterus pada ibu *post partum* di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb diperoleh hasil bahwa rata-rata involusi uterus sebelum diberikan perlakuan adalah 12,95 (*Mean*=12,95).

Usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan dikarenakan secara fisik fungsi organ-organ reproduksi seorang wanita sudah matang dan siap menerima hasil konsepsi demikian juga dengan psikologis ibu (Wiknjosastro, 2017).

Paritas Dapat mempengaruhi involusi uterus karena otot-otot yang sering mengalami peregangan akan mengurangi elastisitas dengan demikian untuk mengembalikan ke keadaan semula setelah teregang memerlukan waktu yang lama (Walyani, 2017).

Tabel 4.2

Rata-Rata Perbedaan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Setelah Dilakukan Senam Nifas Di PMB Yana Permata Sari, S.Tr.Keb.

Variabel	N	Mean	Min-Max	Std. Dev	CI 95%
Involusi	2	5,10	4-7	1,6	4,6

Uteri hari ke10	0			28	7- 5,5 3
-----------------------	---	--	--	----	----------------

Dari tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil analisa pengaruh senam nifas dengan involusi uteri pada ibu *post partum* di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb diperoleh hasil bahwa rata-rata involusi uteri setelah diberikan perlakuan senam nifas adalah 5,10 (*Mean*=5,10).

Masa nifas masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Involusi uterus pada ibu postpartum merupakan dimana suatu proses uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Rahayu & Solekah, 2020).

Adapun manfaat melakukan senam nifas yaitu dapat mencegah terjadinya komplikasi, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, sikap tubuh terbentuk baik dan segera mungkin dengan melaksanakan senam nifas mencegah terjadinya perdarahan postpartum. Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi-kontraksi otot perut yang dapat membantu proses involusi yang dimulai segera setelah plasenta lahir (Mardiya & Rahmita, 2022).

b. Analisis Bivariat

Tabel 4.3
Pengaruh Senam Nifas Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb

Variabel	N	Mean	Std. Dev	SE	p-Value
Pretest	20	12,95	0,82 6	0,1 85	0,00 0
Posttest	20	5,10	0,91 2	0,2 04	

Dari tabel 4.3 diatas menunjukkan hasil analisis pengaruh senam nifas dengan involusi uteri pada ibu *post partum* di PMB Yana Permata

Sari, S.Tr. Keb hari ke1-10 diperoleh hasil bahwa rata-rata involusi uteri sebelum diberikan perlakuan senam nifas adalah 12,95 (*Mean*=12,95) kemudian sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan rata-rata 5,10 (*mean*=5,10). Hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* = 0.000 (< 0,05) yang artinya terdapat pengaruh senam nifas dengan involusi uteri pada ibu *post partum* di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb.

Hal ini menggambarkan bahwa diperlukan asuhan essensial pada ibu post partum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas yang harus dilakukan secara teratur dan sistimatis sehingga mendapatkan hasil yang optimal dalam proses involusi uteri (Bongsu, 2021).

Adapun manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu proses involusi uteri, memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki tonus otot, pelvis dan perenggangan otot abdomen serta memperkuat otot panggul (Marmi, 2017).

Paritas dapat mempengaruhi involusi uteri karena otot otot yang sering mengalami peregangan akan mengurangi elastisitas dengan demikian untuk mengembalikan ke keadaan semula setelah teregang memerlukan waktu yang lama (Walyani, 2017).

Diperkuat dengan hasil penelitian Bongsu (2021) yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di UPT Puskesmas Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan” menyatakan bahwa sebagian besar ibu post partum adalah multipara sebanyak 9 orang (52,6%).

Menurut asumsi peneliti paritas pada ibu multipara cenderung menurun kecepatannya kontraksi uterus dibandingkan ibu primipara karena primi kekuatan kontraksi uterus lebih tinggi dan uterus teraba lebih keras,sedangkan pada multipara kontraksi dan retraksi uterus berlangsung lebih lama

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa ada hubungan Terdapat pengaruh senam nifas dengan involusi uteri pada ibu *post partum* di PMB Yana Permata Sari, S.Tr. Keb ditunjukan dengan nilai *P-value* = 0.000 < 0,05. Saran bagi PMB perlu meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya senam nifas pada ibu pasca melahirkan dan membuat Program pelayanan latihan senam nifas pada Ibu pada setiap ibu untuk mempercepat proses involusi uteri agar dapat meminimalkan komplikasi pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, W. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika. Jogjakarta: Mitra Cendana
- Anggraini Yetti. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama. Yogyakarta: pustaka rihama
- ASEAN Secretariat. (2021). ASEAN Statistical Yearbook. Asean Secretariat, December.
- Bongsu, S.Pd. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Upt Puskesmas Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan. Skripsi. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aalfa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
- Dewi S, S. T. (2018). *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Salemba Medika.
- Dinkes Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*.
- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. CV Budi Utama.
- Intan Sari, I. S. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 8(1), 23–30.
<https://doi.org/10.35325/kebidanan.v8i1.121>
- Legawati. (2021). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Wineka. Media.
- Manuaba, I. B. (2021). *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Notoadmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur Ayu Ramadhani, D., & Luqmanasari, E. (2022). *Hemorrhagic Post Partum: Syok Hemorrhagic ec Late Hemorrhagic Post Partum*. *Jurnal Kebidanan Manna*, 1(2), 57–62.
<https://doi.org/10.58222/jkm.v1i2.63>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Vol. 4, Issue 1). Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati. (2015). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020 the Effect of Puerperal Gymnastics on Uterine Involution in Post Partum Mothers At Mariana Public Health Center Banyuasin Tahun 2020*. *Jurnal Kebidanan*, XII(02), 158–160.
- Saifuddin, A. (2021). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Prawiharohardjo
- Saleha S. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Samsinar. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare. 335 | *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 3(01), 423–429.
<https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/110>
- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*. *Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Postpartum hemorrhagic is caused by unfavorable uterine involution , therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary . Puerpera*. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(2).
<http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>
- Silviani, Y. E., & Maryana, I. (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*,
6(1), 50–58.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alphabet.
- Sukarni, I, M. (2020). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha MedikaSulistyawati, A. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika.