
PENERAPAN SENAM NIFAS DALAM MEMPERCEPAT PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM

Nosi Delianti

Universitas Syiah Kuala, Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Syiah Kuala, Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

nosidelianti@usk.ac.id

ABSTRAK

Post Partum merupakan masa sesudah persalinan atau nifas yang memerlukan waktu pemulihan selama 6 minggu. Senam nifas menjadi salah satu intervensi dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu post partum. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses involusi uteri pada ibu post partum. Desain penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Pemeriksaan fisik dengan responden berupa 2 orang ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan TFU sebelum dilakukan intervensi pada subjek I yaitu 2 jari dibawah pusat dan pada subjek II yaitu 2 jari dibawah pusat. Setelah dilakukan intervensi pada subjek I penurunan TFU 3 jari dibawah pusat terjadi pada hari ke lima dengan kontraksi uterus keras sedangkan pada subjek ke II didapatkan pada hari ke tujuh TFU setinggi 3 jari dibawah pusat dengan kontraksi uterus keras. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi senam nifas berpengaruh dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu post partum.

Kata kunci: post partum; senam nifas; tinggi fundus uteri

APPLICATION OF POSTPARTUM GYMNASTICS IN ACCELERATION OF UTERINE INVOLUTION PROCESS IN POST PARTUM MOTHERS

ABSTRACT

Post Partum is the period after childbirth or postpartum which requires a recovery time of 6 weeks. Postpartum exercise is one of the interventions in accelerating the process of uterine involution in post partum mothers. This study aims to describe the process of uterine involution in post partum mothers in the Kuta Alam Community Health Center Working Area, Banda Aceh. This research design is descriptive with a case study approach method. Data collection techniques in this research used interviews, observation and physical examination. The respondents in this study were 2 post partum mothers with the criteria of post partum mothers without complications, post partum mothers 24 hours after giving birth, mothers who were willing to be respondents. The results of the study showed that the decrease in TFU before the intervention in subject I was 2 fingers below the center and in subject II was 2 fingers below the center. After the intervention in subject I, the decrease in TFU 3 fingers below the center occurred on the fifth day with hard uterine contractions, while in subject II, TFU was found on the seventh day 3 fingers below the center with hard uterine contractions. This research proves that postpartum exercise therapy has an effect on accelerating the uterine involution process in post partum mothers. It is hoped that this therapy can be used as an intervention to accelerate the process of uterine involution in post partum mothers

Key words: postpartum exercise; post partum; uterine fundal height

PENDAHULUAN

Post partum merupakan masa yang dilewati ibu melahirkan dimulai dari hari kelahiran pertama sampai 6 minggu kelahiran. Pada tahap ini adanya perubahan fisik, alat reproduksi, perubahan psikologis menghadapi penambahan keluarga baru dan masa laktasi atau menyusui. Maka dapat disimpulkan bahwa post partum adalah masa dimana kondisi pemulihan ibu dari persalinan hingga kembali ke kondisi sebelum ibu hamil, kurang lebih terjadi selama 6 minggu (Pujiati et al., 2021). Pada adaptasi

fisiologis yaitu dimana ibu dalam tahap pemulihan organ-organ kembali ke semula seperti hematologi, system kardiovaskuler, system perkemihan, system pencernaan, system musculoskeletal, system endokrin dan organ reproduksi. Sedangkan adaptasi psikologisnya dimana respon psikologis ibu tentang gejala-gejala psikiaters, demikian juga pada masa menyusui. Namun ada beberapa ibuyang tidak mengalami hal ini, Agar tidak terjadi masalah ibu perlu mengetahui lebih lanjut masalah yang akan di hadapi. Proses adaptasi psikologi yang dialami oleh seorang ibu yaitu fase taking in, taking hold, dan letting go (Maritalia, 2017).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (maternal mortality rate) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indicator derajat kesehatan perempuan. Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu target global sustainable Development Goals (SDGs) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Penyebab terbanyak Kematian Ibu di Indonesia pada tahun 2019 adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan metabolic, dan lain-lain (Ibrahim & Ridwan, 2022).Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat 60 gram. Proses ini di mulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi di sebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan (Nugroho, 2014).

Salah satu bentuk mobilisasi usai bersalin adalah senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat proses pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu agar lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015).Hal ini di dukung dari hasil penelitian yang dilakukan Situngkir (2019) tentang “pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di rumah sakit khusus daerah ibu dan anak siti Fatimah Makassar”. Menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum. Dimana data dari jumlah persalinan sebanyak 30 persalinan. Dari 30 ibu nifas yang melahirkan normal 2 orang, yang melakukan senam nifas dan hasil dari melakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dari pada 28 orang yang tidak melakukan senam nifas. Dikarenakan ibu merasa takut dan merasa capek setelah melahirkan. Berdasarkan hasil senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum di peroleh nilai signifikan (p value) sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini dapat di artikan bahwa adanya pengaruh senam nifas untuk mempercepat proses involusi uteri pada ibu post partum Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar.

Hasil penelitian yang dilakukan indriyastuti (2014) tentang “pengaruh senam nifas pada ibu postpartum terhadap involusi uterus di wilayah kerja puskesmas Alak di dapatkan pada ibu postpartum sebelum dilakukan senam nifas mengalami penurunan sebanyak 18,8% dan dilakukan senam nifas mengalami peningkatan menjadi 81,2%, pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri 25% dan tidak normal sebesar 75%. Berdasarkan hasil senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum di peroleh nilai signifikan (p value) sebesar $0,0001 < 0,05$. Hal ini dapat di artikan bahwa adanya pengaruh senam nifas untuk mempercepat proses involusi uteri pada ibu post partum Di BPS Sri Jumiati Kecamatan Bulus pesantren Kabupaten Kebumen. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari hasil wawancara dengan bidan puskesmas Kuta Baro terdapat 11 ibu postpartum yang melakukan senam nifas, dan terdapat kurang lebih 500 ibu postpartum

yang tidak melakukan senam nifas dikarenakan ibu merasa takut saat melakukan pergerakan dan merasa lelah setelah melahirkan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan senam nifas dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu post partum.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam proses involusi uteri pada ibu post partum. Studi dilakukan secara intensif terhadap dua orang ibu yang melahirkan secara normal di Puskesmas Kuta Baro, Aceh Besar. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi langsung, serta pemeriksaan fisik tinggi fundus uteri (TFU). Pengukuran TFU dilakukan secara pre dan post intervensi, yaitu sebelum dan sesudah penerapan senam nifas, yang dilaksanakan selama periode 5 hingga 23 Juli 2024. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tinggi fundus uteri pada kedua subjek dari hari ke hari selama intervensi, untuk menggambarkan pengaruh senam nifas terhadap percepatan involusi uteri. Data hasil pengamatan dicatat dalam format tabel harian dan dianalisis dengan pendekatan komparatif antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian penerapan senam nifas dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu post partum di peroleh hasil, terjadinya penurunan tinggi fundus uteri pada kedua subjek. Pada subjek I hari pertama tinggi fundus uteri berada 2 jari di bawah pusat. Pada hari ke lima sampai ketujuh mengalami perubahan, yaitu 3 jari dibawah pusat dengan kontraksi uterus keras. Sedangkan pada subjek II penurunan TFU pada hari pertama yaitu setinggi 2 jari dibawah pusat dengan kontraksi uterus keras. Pada hari ke lima terjadinya penurunan yaitu setinggi kurang dari 3 jari dibawah pusat. Hingga pada hari ke tujuh TFU berada setinggi 3 jari dibawah pusat dengan kontraksi uterus keras. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang di lakukan Rulyynil, Nurmiati T., Ernawati (2014), yaitu terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Pada proses penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas atau kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas, yang sangat bermakna pada uji statistik. Maharani (2017) dalam penelitiannya menyatakan mobilisasi setelah melahirkan adalah senam nifas. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. Salah satu yang berperan dalam proses involusi adalah hormon oksitosin. Efek oksitosin membuat intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, hormon oksitosin yang di lepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus. Kontraksi dan retraksi otot uteri akan mengurangi suplai darah ke uterus.

Berdasarkan hasil perbandingan antara subjek I dan subjek II penurunan TFU lebih cepat pada subjek I, TFU mencapai 3 jari di bawah pusat pada hari ke 5. Hal ini dikarenakan subjek I mampu melakukan semua gerakan senam nifas dengan benar. Sedangkan subjek II TFU mencapai 3 jari dibawah pusat pada hari ke 7, hal ini dikarenakan kemampuan dalam langkah- langkah melakukan senam nifas lebih lambat, dan subjek II sedikit takut untuk bergerak walaupun dalam bimbingan peneliti, selanjutnya juga di pengaruhi oleh bayi nya yang menangis ketika ibu sedang melakukan gerakan senam nifas. Hal ini sesuai dengan teori Nugroho T, Nuerrezki, Desi W., Willis (2014) yang mengatakan bahwa senam nifas merupakan aktifitas atau latihan pergerakan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang sederhana atau ringan dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat. Kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan. Mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu yang takut untuk melakukan pergerakan sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur.

Mulyanah dan Rini (2023) menyatakan bahwa, berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di klinik Nadya Medical Center pada bulan Januari 2023 melalui wawancara pada 10 pasien ibu nifas. Terdapat masalah kesehatan berkaitan dengan involusi uteri, diantaranya adalah pengeluaran lochea rubra abnormal lebih dari 3 hari serta belum pernah melakukan senam nifas saat melakukan perawatan pada ibu postpartum. Pada umumnya masyarakat/ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui manfaat dari senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Keberhasilan dari senam nifas didukung oleh faktor kondisi ibu yang baik, kesadaran dan dorongan yang tinggi dari pasien untuk melakukan latihan ini dan juga peran serta tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan pendidikan kesehatan khususnya tentang senam nifas (Mindarsih & PATTYPEILOHY, 2020). Faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain senam nifas, mobilitas dini ibu post partum, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis, dan faktor usia serta faktor paritas (Maula, 2023).

Menurut asumsi penelitian senam nifas merupakan latihan untuk mempercepat proses pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas. Pada subjek I saat melakukan senam nifas merasakan perubahan pada kondisi ibu saat sesudah melakukan senam nifas. sedangkan pada subjek II ketika ibu melakukan gerakan senam nifas terjadi perubahan pada kondisi ibu, namun subjek ke II kurang fokus dalam melakukan senam karena ibu lebih memilih menyusui bayi nya yang menangis terlebih dahulu. Pendapat ini sesuai dengan Rahayu & Solekah (2020) bahwa senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi. Selain senam nifas faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah mobilitas dini ibu post partum. Menurut asumsi dari hasil penelitian mobilisasi dini sangatlah penting untuk dilakukan sesegera mungkin agar dapat membantu proses penyembuhan pasca persalinan, pada kedua subjek dapat melakukan pergerakan dengan segera mungkin setelah persalinan tanpa adanya rasa takut. Pendapat ini sesuai dengan Metasari & Sianipar (2018) bahwa mobilitas dini merupakan upaya untuk memandirikan pasien secara bertahap mengingat besarnya tanggung jawab yang dapat dilakukan oleh ibu untuk pemulihannya. Namun, banyak ibu takut untuk melakukan pergerakan karena merasa nyeri, padahal pergerakan itulah yang dapat mengurangi rasa nyeri, oleh karena itu mobilitas dini sangatlah penting untuk dilakukan.

Selain mobilitas dini faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah menyusui dini. Menurut asumsi hasil penelitian pada kedua subjek refleks hisapnya baik, menyusui dini adalah sentuhan dan hisapan payudara ibu untuk mendorong keluarnya oksitosin yang menyebabkan kontraksi pada uterus sehingga membantu keluarnya plasenta dan mencegah pendarahan. Pendapat ini sesuai dengan Arwiyantasari et al (2019) bahwa tidak ada ibu yang mengalami keterlambatan involusi uteripada ibu yang melakukan IMD. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan anatara IMD dan involusi uteri pasca persalinan. Selain menyusui dini faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah gizi. Menurut asumsi dari hasil penelitian pada subjek I status gizinya baik karna subjek I menjaga pola makannya dengan baik, sedangkan pada subjek II tidak nafsu makan dikarenakan tidak menyukai makanan yang hambar. Status gizi yang baik pada ibu post partum akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas yang mempercepat proses involusi uteri. Pendapat ini sesuai dengan Profil Kesehatan Humbahas (2017) bahwa salah satu point penting yang berhubungan dengan gizi yaitu memastikan ibu nifas mendapatkan cukup makanan, cairan, dan istirahat sehingga dapat mengetahui status gizi pasien agar tidak terjadi infeksi pada masa nifas.

Selain status gizi faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah paritas. Menurut asumsi dari hasil penelitian pada kedua subjek merupakan kehamilan primipara, paritas adalah semakin bertambahnya usia maka proses involusi uterus akan beresiko paritas multipara karena involusi uterus berjalan dengan

tidak normal. Pendapat ini sesuai dengan Andriani (2018) bahwa usia dan paritas sangat mempengaruhi proses involusi uterus, karena usia yang dikatakan usia kurang beresiko (20-35) tahun dengan paritas multipara proses involusi uterus berjalan dengan normal dan usia lebih beresiko (<20 tahun dan >35 tahun) dengan paritas grademultipara proses involusi uterus berjalan dengan tidak normal.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penerapan senam nifas pada kedua subjek yaitu Ny.S dan Ny.W pada subjek I tinggi fundus turun pada hari ke lima yaitu 3 jari dibawah pusat dan subjek II tinggi fundus uteri turun pada hari ke tujuh yaitu 3 jari dibawah pusat dengan kontraksi uterus keras. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari senam nifas dalam penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum adanya kesadaran dan dorongan yang tinggi dari pasien serta keadaan ibu yang baik dan ketaatan ibu dalam melakukan senam nifas. Sedangkan faktor yang mempengaruhi involusi uteri antara lain senam nifas, mobilitas dini ibu post partum, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis, faktor usia, dan paritas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, P. A. (2018). Analisis regresi faktor resiko kejadian mioma uteri di RSUD dr. R. Goeteng Tarunadibrata Purbalingga. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 1(1).
- Arwiyantasari, W. R., Bachrun, E., & Ratnawati, R. (2019). Hubungan Antara Inisiasi Menyusui Dini Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal Di Poskesdes Melati Desa Garon Kab. Madiun. *Siklus: Journal Research*
- Bobak dalam Fadlina. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Humbahas. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Humbang Hasundutan*. Humbas.
- Ibrahim, T., & Ridwan, D. A. (2022). Determinan penyebab kematian ibu dan neonatal di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(2), 43-48.
- Indriyastuti. (2014). *Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Terhadap Involui Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak*.
- Maharani, Yupita Dwi. (2017) *Buku Pintar Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Brilliant Book.
- Maritalia, D. 2016. *Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Maula, S. I. (2023). Pengaruh Inisiasi Menyusui Dini Mobilisasi Dini dan Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ciruas Tahun 2021: The Effect of Early Breastfeeding Initiation Early Mobilization and Postpartum Exercise on Uterine Involution in Post Partum Mothers at Ciruas Health Center in 2021. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(2), 599-605.
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Tingkat Nyeri Post Operasi Sectio Cessarea di rumah Sakit Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 8-13. *Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 160-165
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 235-246.
- Mulyanah, S., & Rini, A. S. (2023). Hubungan Mobilisasi Dini, Nutrisi dan Peran Bidan terhadap Penyembuhan Luka Operasi Sectio Caesarea di RSUD Malingping Tahun 2022: Relationship of

Early Mobilization, Nutrition and the Role of Midwives in Wound Healing for Sectio Caesarea Operations at Malingping Hospital in 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(4), 665-673.

Nugroho, Taufan, Nurrezki, Desi W., Wilis. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nursalam, 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Instrumen Penelitian*. Keperawatan. Jakarta: Medika.

Pujiati, et al. (2021). Penerapan Teknik Marmet Guna Memperlancar Pengeluaran ASI. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan* 1(4),

Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 157-166.

Rullynil, N. T., Ermawati, E., & Evareny, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).

Situngkir, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 2(1), 15-24.

Walyani, E. S. W dan Purwoastuti, E. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta. Pustakabarupress.

WHO (World Health Organization). (2018)

Widianti, A. P. (2017). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.