

Article

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIGRAVIDA TPMB BDN. ESTHER, KAMAL MUARA, PENJARINGAN JAKARTA UTARA TAHUN 2024

Ermeida Nelli¹, Dewi Sartika², Masayu Delta Sarimarini³

¹Politeknik Tiara Bunda, Indonesia

²⁻³Akademi Kebidanan Sentra Bina Yudhistira, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: December 08, 2024
Final Revision: December 18, 2024
Available Online: December 26, 2024

KEYWORDS

Senam nifas, involusi uteri, ibu postpartum

CORRESPONDENCE

E-mail: nelliermeida@gmail.com

A B S T R A C T

Background: Uterine involution is the normal shrinkage of an organ after the organ has carried out its function, one example is the shrinkage of the uterus after the birth process. Uterine involution is a process of the uterus shrinking again after the birth process and returning to its original shape. Bleeding is the main cause of maternal morbidity and mortality during the Postpartum Period, where 50%-60% occurs due to the failure of the myometrium to contract perfectly. One of the treatments to maximize uterine contractions during the postpartum period is to carry out postpartum exercises, in order to accelerate the process of Uterine Involution. Research Objective: To find out the effect of Postpartum Gymnastics on uterine involution in primigravida postpartum mothers

Methodology: This study used True Experimental with the design "Pretest-Posttest, Control Group Design". In this design, the experimental group was given treatment while the control group was not. In both groups, it began with a pre-test, and after the treatment was completed, a re-measurement or post-test was carried out.

Research Results: There is an effect of postpartum gymnastics on uterine involution in primigravida postpartum mothers at TPMB Bdn. Esther, Kamal Muara, Penjaringan Jakarta Utara Tahun 2024 with a value of $p < 0.05$ and postpartum mothers who do postpartum gymnastics experience faster uterine involution than postpartum mothers who do not do postpartum gymnastics.

Conclusion: Postpartum gymnastics for postpartum mothers can have an effect on reducing uterine involution. Provision of postpartum gymnastics classes for postpartum mothers is very useful, especially for accelerating the process of uterine involution.

I. INTRODUCTION

Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Dalam bahasa Latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut *puerperium* yaitu kata *Puer* yang artinya *Parous* melahirkan. Jadi *puerperium* berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. (Vivian, dkk. 2019)

Pada masa nifas terjadi proses involusi. Proses involusi adalah proses kembalinya uterus ke dalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot uterus. Pada tahap ketiga persalinan, uterus berada di garis tengah, kira-kira 2 cm dibawah umbilikus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus uteri mencapai kurang lebih 1 cm di atas umbilikus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi berlangsung dengan cepat. Fundus turun kira-kira 1-2 cm setiap 24 jam. (Vivian dkk, 2019)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus. Faktor-faktor tersebut meliputi senam nifas, mobilisasi dini post partum, menyusui dini, gizi, psikologis, faktor usia dan paritas (Widianti, 2015). Menurut Huliana (2015) salah satu faktor yang mempercepat involusi adalah senam nifas yaitu bentuk ambulansi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidak lancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Manfaat senam nifas

diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari (vivian, dkk. 2020).

Namun faktanya, para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, sang ibu khawatir gerakan-gerakan yang akan dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulansi 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 dan kondisi semula harus melakukan senam nifas yang teratur (Jurnal Kesehatan FORIKES, 2016).

Menurut laporan WHO Pada tahun 2021, perbandingan kasus Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 234,7 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan tahun 2022 perbandingan AKI menjadi 93 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu di negara-negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 214 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 170 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam 160 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 44 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 60 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) (Depkes, 2016).

Pembangunan kesehatan pada periode 2015-2019 adalah Program Indonesia Sehat dengan sasaran

meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemeratan pelayanan kesehatan. Sasaran pokok RPJMN 2015-2019 adalah: (1) meningkatnya status kesehatan dan gizi ibu dan anak; (2) meningkatnya pengendalian penyakit; (3) meningkatnya akses dan mutu pelayanan kesehatan dasar dan rujukan terutama di daerah terpencil, tertinggal dan perbatasan; (4)

meningkatnya cakupan pelayanan kesehatan universal melalui Kartu Indonesia Sehat dan kualitas pengelolaan SJSN Kesehatan, (5) terpenuhinya kebutuhan tenaga kesehatan, obat dan vaksin; serta (6) meningkatkan responsivitas sistem kesehatan. Untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas dengan involusi uteri pada ibu post partum primigravida di TPMB Bdn. Esther, Kamal Muara, Penjaringan Jakarta Utara Tahun 2024

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan *True Ekperimental* dengan desain *“Pretest-Posttest, Control Group Design”*. Pada rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok

control tidak. Pada kedua kelompok di awali dengan pra-test, dan setelah pemberian perlakuan selesai diadakan pengukuran kembali atau post-test.

II. RESULT

1. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi Responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

No	Involusi Uteri	Pre-test		Post-test	
		(f)	%	(f)	%
1	Eksperimen	10	50	10	50
2	Kontrol	10	50	10	50
	Total	20	100	20	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa 50% responden melakukan Senam nifas yaitu 10 orang (50%) yang masuk dalam kelompok intervensi dan responden yang tidak melakukan Senam Nifas 10 responden (50%) yang masuk dalam kelompok kontrol.

b. Analisa Bivariat

Sebelum melakukan pengujian hipotesis maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogrov Smirnov. Hasil pengujian normalitas terhadap Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Primigravida disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Uji Normalitas Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Primigravida

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Test Statistic	7.497

Asymp. Sig. (2-tailed) .600^{c,d}

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui data uji normalitas *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) diberikan senam nifas pada ibu postpartum. Hasil uji normalitas involusi uteri ibu postpartum sebelum diberikan senam nifas diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* 7.497 dan *asymp Sig (2-tailed)* .600 artinya bahwa data terdistribusi tidak normal karena nilai tersebut tidak berada diantara -2 dan 2. Jadi hasil statistik uji normalitas data pada *pretest* dan *posttest* menggunakan *Kolmogorov Smirnov* hasilnya terdistribusi tidak normal.

Perbedaan Involusi Uterus sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada kelompok eksperimen

Tabel 3 Perbedaan Involusi Uterus sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada kelompok eksperimen

Involusi Uteri	Ranks	N	Mean	Sum	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest - Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.0	-3.051	.002
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
	Ties	0 ^c				

Pada tabel 3 berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.051 dengan *p* (*Asymp.Sig.(2-tailed)*) sebesar 0,002 sehingga terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre-test dan post-test.

a) Perbedaan Involusi Uterus antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
Tabel 4 Perbedaan Involusi Uterus antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok				Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
	Eksperimen (n=10)		Kontrol (n=10)			
	Mean	Sum	Mean	Sum		
Post-Test	5.50	55.00	15.50	155.00	-4.110	.000

uji *Mann Whitney* nilai rata-rata Mean Rank dari kelompok eksperimen adalah 5.50 lebih rendah dari Mean Rank kelompok kontrol yaitu 15.50. Nilai Z besarnya -4.110 Nilai *p* (*Sig.(2-tailed)*) sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

III. DISCUSSION

Hasil penelitian ini menunjukkan involusi uteri ibu postpartum dengan melakukan pretest dan posttest kelompok eksperimen berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.051 dengan *p* value (*Asymp.Sig.(2-tailed)*) sebesar 0,002 sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kelompok pre-test dan kelompok post-test eksperimen pada ibu postpartum

sebelum dan sesudah melakukan senam nifas.

Pada hasil uji *Mann Whitney* nilai rata-rata Mean Rank dari kelompok eksperimen adalah 5.50 lebih rendah dari Mean Rank kelompok kontrol yaitu 15.50. Nilai Z besarnya -4.110 Nilai P value (*Sig.(2-tailed)*) sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada ibu postpartum primigravida

Adanya pengaruh yang signifikan dari senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum selaras dengan landasan teori Baryshaw (2018), bahwa Senam nifas adalah senam yang dapat dilakukan seorang ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu saat masa nifas, serta membantu proses involusio uteri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dapat disimpulkan bahwa senam nifas efektif terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum dengan hasil analisis $p = 0.041$ $\alpha = 0.05$. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan perengangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015).

Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Rahareng (2022), hasil penelitian berdasarkan uji paired sample T-test diperoleh nilai signficancy 0.04 ($p > 0.05$), artinya ada perbedaan yang bermakna antara penurunan TFU sebelum dan sesudah melakukan senam nifas di Poskesdes Dusun Kalauli Desa Kaitetu Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2021

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Surtiati dan Nawati (2016); menyebutkan senam nifas yang dilakukan pada ibu postpartum berpengaruh terhadap pemulihan fisik sembilan kali lebih baik pada ibu yang tidak diberikan intervensi senam nifas. Latihan fisik berupa senam nifas pada masa postpartum berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu postpartum lebih cepat.

Menurut peneliti senam nifas terbukti efektif untuk mempercepat proses involusi uterus dikarenakan senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas dapat memulihkan kondisi ibu jika dilakukan secara bertahap. Membantu mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan. Kontraksi uterus dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan dan mencegah terjadinya

subinvolusi uteri. Maka disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas proses involusi uterus dapat terjadi secara cepat, asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian $p < 0.05$.

Menurut pendapat peneliti, ibu postpartum yang melakukan senam nifas kondisi fisiknya menjadi semakin baik. Involusi uterus yang terjadi pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas juga terjadi lebih cepat ketimbang involusi uterus yang terjadi pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas. Pengetahuan ibu postpartum juga semakin bertambah setelah melakukan senam nifas. Karena selama ini ibu postpartum yang bersalin belum mengetahui adanya manfaat dan pengaruh dari senam nifas untuk mempercepat involusi uterus.

IV. CONCLUSION

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada Ibu postpartum Primigravida dengan sampel sebanyak 20 responden. Peneliti melakukan pengumpulan data, melakukan Senam Nifas dan melakukan pengecekan TFU dengan menggunakan Pitameter pada responden, kemudian dilakukan pengolahan data dan disajikan dalam bentuk tabel dan penjelasannya, beserta klarifikasi presentase. Maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

- a) Penurunan rata-rata involusi uteri pada Ibu postpartum Primigravida pada kelompok Kontrol adalah 15.50
- b) Penurunan rata-rata Involusi Uteri pada ibu postpartum Primigravida pada kelompok eksperimen adalah 5.50
- c) Terdapat pengaruh antara senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum primigravida dengan nilai $p < 0,05$ dan ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami involusi uteri lebih cepat dibandingkan ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas.

REFERENCES

- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, Reni Yuli (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ambarwati, R. &. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press
- Anggraini, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka ID Rihama
- Brayshaw, Eileen.(2020). *Senam Hamil dan Nifas pedoman praktik Bidan*. Jakarta: EGC
- Walyani, S dan Purwoastuti, E. 2019. *Asuhan kebidanan Masa Nifas dan menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.
- Dewi, V.N. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2022. *Situasi Kesehatan Ibu*. www. <https://diskes.jabarprov.go.id/> (diakses Agustus 2022).
- Kusumaningrum, R. 2016. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN*. Skripsi. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Fadlina, Amelia. (2015). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu postpartum*. Skripsi. Surakarta.Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Surakarta.
- Fajar Innu, Dkk. (2009). *Statiska untuk praktisi kesehatan*. Jogjakarta: Graha Ilmu
- FK Unsri, The Unofficial Site. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 11*. Jakarta : EGC
- Hasrani. (2015). *Pengaruh Senam Nifas modifikasi terhadap ASI dan pengeluaran Lokia Ibu Nifas di Puskesmas Mararang Kabupaten Pangkep*. Tesis. Makassar. Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hulu, R. (2015). *Pengaruh Menyusui terhadap percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum hari pertama dan kedua di Klinik Ernawati Pancur batu Medan Tahun 2012*. Skripsi. Medan : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatra Utara.
- Martalia, D. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Sukaryati, Y., 2019. *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Marni. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryunani, Anik. (2017). *AsuhaAn pada ibu dalam masa nifas*. Jakarta : Trans Info Media
- Notoadmojo, Soekidjo (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan..* Jakarta : Rineka Cipta
- Nurusaam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D. dan Wilis, 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pramandani, Andrianti Wulan,. (2015) *Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu postpartum*. Skripsi, Jember : Universitas Jember
- Prawiharjo, S. (2019). *Ilmu Kebidanan* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Pratiwi, Sophia. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan percepatan involusi uteri pada ibu postpartum pervaginam di ruang kebidanan RSUD Toto kabila kabupaten Bone Bolango*. Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan `Keolahragaan 2014.
- Rahareng dkk, (2022) *ngaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibupost partum di kawasan pesisir desa kaitetu kecamatan leihitu kabupaten maluku tengah*
- Rullynil Nurmiati Tianastia 2015. *Pengaruh Senam Nifas terhadap penurunan fundus uteri pada ibu postpartum di RSUP DR.M.Djamil Padang*. Jurnal Kesehatan ,Andalas.
- Rosmina Situngkir 2017. *Pengaruh Senam Nifas terhadap penurunan terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas RS Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah, Makassar*. Jurnal Kesehatan, Makasar.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2022). *Angka kematian Ibu*. Diakses tanggal 23 juni 2023. Dari alamat website: <http://surveidemografidankesehatanindonesiaSDKI.com>

- Suherni, S.dkk. (2018). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya
Saleha. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: EGC
Sulistyawati,A. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Adi
Varney, Helen. dkk. (2020). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan. Jakarta :EGC