PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM HARI 1-3 DI RSUD KABELOTA

Wendi Muhammad Fadhli[1], Indriani[2]
[1]Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu,
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu
Email: wendi@stikeswnpalu.ac.id

ABSTRAK

Berakhirnya proses persalian bukan berarti ibu terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami ibu pada masa nifas dan bila tidak tertangani dengan baik akan memberi kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia.Tujuan penelitian ini dianalisisnya pengaruh senam nifas terhadap penurunan *involusi utrus* pada *ibu post partum* hari 1-3 di RSUD Kabelota. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif denggan menggunakan *quasi eksperimental* menggunakan satu kelompok control dengan *two group pre test* dan *post test design*. Jumlah sampel kontrol 8 dan kasus 8 orang. Menggunakan teknik *consecutive sampling.* Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai *mean* involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang tidak diberi perlakukan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifas. Hasil uji statistik hari 1-3 didapatkan nilai p = 0,000. Ini terlihat nilai p (*probability*) lebih rendah dari nilai *p value* = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3. Simpulan ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3. Saran lebih meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga selanjutnya akan termotivasi untuk melakukan senan nifas.

Kata kunci : Senam nifas, involusi uterus, ibu post partum.

ABSTRACT

The end of the process of exclusion does not mean that the mother is free from danger or complications. Various complications can be experienced by women during childbirth and if not handled properly will contribute significantly to the high maternal mortality rate (MMR) in Indonesia. The purpose of this study was to analyze the effect of puerperal exercise on the reduction of uterine involution in post partum mothers on 1-3 days at Kabelota Hospital. This type of research uses a quantitative approach using quasi experimental using one control group with two groups pre test and post test design. The number of samples is control 8 and the case is 8 people. Using consecutive sampling technique. The results of the study were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a difference in the mean value of uterine involution in post partum mothers on 1-3 days who were not given post partum exercise and post partum mothers who were given postnatal exercise. The results of statistical tests 1-3 days obtained p = 0,000. This can be seen that the p value (probability) is lower than the p value = 0.05. It can be concluded that there is a significant effect of puerperal gymnastics on uterine involution in post partum mothers 1-3 days. It can be concluded that there is a significant effect of puerperal exercise on uterine involution in women post partum 1-3. Conclusion there is a significant influence of puerperal exercise on uterine involution in women post partum 1-3.

Suggestions further increase knowledge about puerperal exercise so that it will then be motivated to do puerperal exercise.
Keywords: postpartum exercise, uterine involution, post partum mother

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Salah satu target yang ditentukan dalam tujuan ke-5 pembangunan millenium, yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang akan dicapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi sampai ¾ risiko kematian ibu.Penyebab kematian ibu di Indonesia meliputi penyebab obstetri langsung yaitu, perdarahan (28%), preeklamsi/eklamsi (24%), infeksi (11%), sedangkan penyebab tidak langsung adalah trauma obstetri (5%) dan lain-lain (11%). Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana penyebab utamanya adalah perdarahan pasca persalinan. Berdasarkan penyebab terjadi perdarahan adalah atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi, lembek, terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri dan solusio plasenta.[1]

Kematian dan kesakitan ibu masih merupakan masalah kesehatan yang serius di negara berkembang. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Angka kematian ibu di Indonesia masih tergolong tinggi di ASEAN lainnya, jika dibandingkan dengan AKI singapura adalah 6 per 100.000 kelahiran hidup. Aki Malaysia 160 per 100.000 kelahiran hidup. Bahkan Vietnam sama seperti Negara Malaysia, sudah mencapai 160 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 112 per 100.000 kelahiran hidup, brunai 33 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Indonesia 228 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian maternal di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan terutama yaitu perdarahan 28%. Sebab lain yaitu, eklamsia 24%, infeksi 11%, partus lama 5% dan abortus 5%.[2]

Masa nifas dimulai setelah dua jam lahirnya plasenta atau setelah proses persalinan dari kala I sampai kala IV selesai. Berakhirnya proses persalian bukan berarti ibu terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami ibu pada masa nifas dan bila tidak tertangani dengan baik akan memberi kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia.[3]

Proses pemulihan kesehatan ibu pada saat nifas adalah suatu hal yang sangat penting dimana pada masa nifas akan mengalami perubahan fisik meliputi ligament-ligamen bersifat lembut dan kendor, otot-otot tegang, uterus membesar postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa hamil.Pada proses persalinan dinding panggul selalu tegang dan mungkin terjadi kerusakan pada jalan lahir, serta setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena diregang begitu lama saat hamil maupun bersalin. Proses ini terjadi setelah selesainya pesalinan dan setelah alat-

alat reproduksi kembali seperti ke keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan.

Involusi adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusio disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali ke keadaan tidak hamil makan akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi adalah lochea menetap,merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan. Perdarahan pasca persalinan adalah kehilangan darah lebih dari 500 ml melalui jalan lahir yang terjadi selama atau setelah persalinan kala III.[4]

Perdarahan post partum dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan post partum primer, perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarah post partum sekunder, terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir dapat disebabkan oleh beberapa factor, diantaranya atonia uteri, retensio plasenta, inversion uteri, robekan jalan lahir dan tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus. Perdarahan merupakan salah satu sebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu berkisar 5-15% dari seluruh persalinan.Penyebab terbanyak d (ri perdarahan post partum 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus.[3]

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus, yaitu mobilisasi dini, status gizi, menyusui, usia, paritas dan senam nifas. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, agar otot-otot yang mengalami peregangan selama persalinandan kehamilan dapat kembali kepada kondisi normal seperti sebelum hamil.[5]

Senam nifas merupakan satu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga mencegah terjadinya pembekuan (thrombosis) pada pembuluh darah terutama pembuluh tungkai, memperbaiki sikap tubuh setelah kehamilan dan persalinan dengan memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, memperbaiki tonus otot pelvis, memperbaiki regangan otot bawah, memperbaiki regangan otot abdomen setelah hamil dan melahirkan meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot-otot dasar panggul dan mempercepat terjadinya proses involusi organ–organ reproduksidan Pada masa nifas terjadi sub involusi uteri yang bisa menimbulkan perdarahan, infeksi puerperium, pengeluaran air susu ibu berkurang, terjadi dekompensasi. kordik mendadak setelah persalinan dan anemi pada kala nifas.[6]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniasih Purwanigrum (2011) tentang pengaruh senam nifas kecepatan penurunan tinggi fumdus uteri pada ibu post partum primipara hari 1-5 di puskesmas mergangsang malang didpatkan hasil pad

kelompok intervensi sebelum melakukan senam hamilrata-rata TFU adalah 11,75 cm dengan standar deviasi 0,67 cm, setelah dilakukan senam diperoleh rata-rata TFU 7,35 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. Nilai rata-rata perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah 4,4 cm dengan standar. Deviasi 10,67 cm. Maka disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus, yaitu perbedaan signifikan pada TFU sebelum dan setelah dilakukan senam nifas.

Hasi penelitian Nurmala siregar (2013) tentang "pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu *post partum* primipara pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa. Hasil penelitian ini mendapatkan ibu *post partum* pervagina yang tidak senam nifas pada hari 1-3 mengalami penurunan tinggi fundus uterus rata-rata 2 cm. Ibu *post partum* yang senam nifas dengan gerakan yang tepat pada hari 1-3 mengalami penurunan 5 cm.

Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, jumlah angka kematian ibu tahun 2015 terdapat 22 kematian dari 7.068 kelahiran hidup atau sekitar 236/100 ribu kelahiran hidup. Sementara tahun 2016 tercatat 11 kematian dari 7.158 kelahiran hidup atau sekitar 158/100 ribu kelahiran hidup. Kematian ibu dapat digolongkan pada kematian obstetric langsung dan tidak langsung. Kematian obstetric langsung disebabkan oleh komplikasi kehamilan antara lain perdarahan 28%, infeksi 11% dan eklamsi 25,4%,partus lama 5,2%. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain yang sudah ada sebelum kehamilan/persalinan sebesar 5-10%[7]. Profil RSUD Kabelota tahun 2013 jumlah ibu *post partum* 260 kasus, pada tahun 2014 ibu *post partum* 301 kasus, 2015 sebanyak 342 kasus, tahun 2016 ibu *post partum* 345 kasus dan tahun 2017 sebanyak 371 kasus ibu *post partum* dan dari tahun 2013-2017 tidak terjadi kematian ibu. Pada tahun 2017 Jumlah kasus perdarahan 32%, Infeksi 14%, eklamsia 24.5%, partus lama 5.5% dan disebabkan oleh komplikasi atau penyakit lain yang ada sebelum kehamilan/persalianan sebesar 8-16%.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, rumusanmasalah dalam penelitian ini adalahapakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3 di RSUD Kabelota dan dianalisisnya pengaruh senam nifas terhadap penurunan *involusi uterus* pada *ibu post partum* hari 1-3 di RSUD Kabelota.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif denggan menggunakan *quasi eksperimental* menggunakan satu kelompok control dengan *two group pre test* dan *post test design*[8]. Penelitian menggunakan dua kelompok, dimana satu kelompok sebagai kelompok intervensi dan satu kelompok sebagai kelompok control atau pembanding. Peneliti membuat perlakuan terhadap kelompok intervensi dan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam nifas pada penurunan involusi uteri pada post partum di RSUD Kabelota Donggala. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang dengan tehnik pengambilan sampel *Purposive*

Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, dalam bentuk lembar observasi yang diisi oleh peneliti berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan pada pasien ibu post partum di RSUD Kabelota Donggala. Uji bivariate pada penelitian ini menggunakan Uji T Tidak Berpasangan yaitu uji *independen samples T tess*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian karakteristik umur responden diuraikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.Distribusi Berdasarkan Umur Ibu di RSUD Kabelota

Umur	Frekuensi (f)	Persen (%)
Masa remaja Akhir = 17-25 tahun	3	18,7
Masa dewasa Awal = 26-35 tahun	9	56,3
Masa dewasa Akhir = 36-45 tahun	4	25
Total	16	100
Pedidikan		
SD dan SMP	5	31,3
SMA	7	43,7
Perguruan Tinggi	4	25
Total	16	100

Analisa Univariat

Gambaran hasil evaluasi terhadap penurunan involusi pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifasadalah sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Penurunan Involusi Pada Ibu Post PartumYang Tidak Diberi Perlakukan Senam Nifasdi RSUD Kabelota

Involusi (Cm) Kontrol			Selisih hari 1 dan 2	Selisih hari 2 dan 3	Selisih hari 1 dan 3
Hari 1	Hari 2	Hari 3			
12	12	11	0	1	1
12	11	10	1	1	2
12	11	10	1	1	2
12	12	11	0	1	1
12	11	9	1	2	3
12	11	10	1	1	2
12	10	9	2	1	3
12	11	8	0	3	3

Berdasarkan data di atas dapat dilihat penurunan involusi pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas pada hari pertama yaitu antara 11-12 cm dan hari ke 2 sebagian ibu post partum mengalami penurunan involusi yaitu antara 10-12 cm dan pada hari ke 3 sebagian ibu post partum mengalami penurunan involusi yaitu antara 8-11 cm. Selisih penurunan involusi pada hari 1 dan hari ke 2 yaitu antara 0-2 cm dan selisih hari ke 2 dan hari ke 3 antara 1-3 cm dan selisih hari ke 1 dan hari ke 3 antara 1-3 cm.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Penurunan Involusi Pada Ibu Post PartumYang Diberi Perlakukan Senam Nifasdi RSUD Kabelota.

Involusi Kasus (Cm)			Selisih hari 1 dan 2	Selisih hari 2 dan 3	Selisih hari 1 dan 3
Hari 1	Hari 2	Hari 3			
12	11	6	1	5	6
11	10	5	1	5	6
11	10	5	1	5	6
12	11	5	1	6	7
11	9	4	2	5	7
11	10	5	1	5	6
10	9	4	1	5	6
11	8	4	3	4	7

Berdasarkan data di atas dapat dilihat penurunan involusi pada ibu post partum

yang diberi perlakukan senam nifas pada hari pertama yaitu antara 10 – 12 cm dan hari ke 2 sebagian ibu post partum mengalami penurunan involusi yaitu antara 8 – 11 cm dan pada hari ke 3 sebagian ibu post partum mengalami penurunan involusi yaitu antara 4 – 6 cm. Selisih penurunan involusi pada hari 1 dan hari ke 2 yaitu antara 1 – 3 cm dan selisih hari ke 2 dan hari ke 3 antara 3 – 5 cm dan selisih hari ke 1 dan hari ke 3 antara 6 – 7 cm.

Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari 1-3 Hari Yang Tidak Diberi Perlakukan Senam Nifas

Hasil analisis involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 hari yang tidak diberi perlakukan senam nifas dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4 Distribusi involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang tidak diberi perlakukan senam nifas di RSUD Kabelota

Tidak dilakukan senam nifas	Mean	SD
Involusi hari 1	11,88	0.354
Involusi hari 2	11,13	0.641
Involusi hari 3	9,75	1.035

Pada tabel 4 di atas, diketahui bahwa rata-rata (*mean*) involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas hari 1 yaitu 11,88 dengan standar deviasi 0.354. Rata-rata (*mean*) hari ke 2 yaitu 10,13 dengan standar deviasi 0.641. Rata-rata (*mean*) hari ke 3 yaitu 9,75 dengan standar deviasi 1.035.

Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari 1-3 Yang Diberi Perlakukan Senam Nifas

Hasil analisis involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang diberi perlakukan senam nifas dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5 Distribusi involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang diberi perlakukan senam nifas di RSUD Kabelota

Dilakukan senam nifas	Mean	SD
Involusi hari 1	10,13	0.641
Involusi hari 2	9,75	1.035
Involusi hari 3	4,75	0,707

Pada tabel 5 di atas, diketahui bahwa rata-rata (*mean*) involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas hari 1 yaitu 10,13 dengan standar deviasi 0.641. Rata-rata (*mean*) hari ke 2 yaitu 9,75 dengan standar deviasi 1.035. Rata-rata (*mean*) hari ke 3 yaitu 4,75 dengan standar deviasi 0,707.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifas. Uji yang digunakan adalah Uji t. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6 Distribusi rata-rata involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi dan yang diberi perlakukan senam nifas di RSUD Kabelota

Hari	Involusi uterus	Rerata (s.b)	Nilai p	Perbedaan rerata (IK95%)
3	Tidak dilakukan senam nifas	9,75 (1,04)	0.000	5
	Dilakukan senam nifas	4,75 (0,71)		

Pada tabel diatas terlihat selisih involusi uterus pada ibu post partum hari 3 yang tidak diberi perlakukan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifas yaitu 5**.** Hasil uji statistik hari 1-3 didapatkan nilai p = 0,000. Ini terlihat nilai p (*probability*) lebih rendah dari nilai *p value* = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3.

PEMBAHASAN

Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari 1-3 Yang Tidak Diberi Perlakukan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas hari 1 yaitu 11,88 dengan standar deviasi 0.354. Rata-rata (*mean*) hari ke 2, yaitu 10,13 dengan standar deviasi 0.641. Rata-rata (*mean*) hari ke 3 yaitu 9,75 dengan standar deviasi 1.035.

Menurut peneliti involusi uterus pada ibu post partum yang tidak mengalami penurunan karena kurangnya pergerakan yang dilakukan oleh ibu post partum. Hal ini kurang baik karena pergerakan akan membantu ibu post partum untuk mempercepat kembalinya ukuran rahim kekeadaan sebelumnya.

Para ibu pasca melahirkan takut melakukan gerakan yang berlebihan karena ibu khawatir gerakan-gerakan yang akan dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya involusi uterus. 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.[9]

Alasan-alasan lain kenapa ibu tidak melakukan senam nifas yaitu karena ibu tidak tahu bagaimana senam nifas dan karena bahagianya melahirkan anak yang sehat, jadi yang terpikirkan hanya bagaimana cara mengasuh anak yang baik. Kondisi tubuh ibu masih lemah dan untuk bangun masih terasa sakit, maka tidak terpikirkan oleh ibu untuk melakukan senam nifas.

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain infeksi karena *involusio uterus* yang tidak baik, sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), dan timbul varises[5].

Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Yang Diberi Perlakukan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa rata-rata (*mean*) involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas hari 1 yaitu 10,13 dengan standar deviasi 0.641. Rata-rata (*mean*) hari ke 2 yaitu 9,75 dengan standar deviasi 1.035. Rata-rata (*mean*) hari ke 3 yaitu 4,75 dengan standar deviasi 0,707.

Menurut peneliti involusi uterus pada ibu post partum yang mengalami penurunan terjadi karena adanya pergerakan yang

dilakukan oleh ibu post partum. Hal ini baik karena pergerakan akan membantu ibu post partum untuk mempercepat kembalinya ukuran rahim kekeadaan sebelumnya.

Senam nifas merupakan latihan jasmani yang berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, umuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut.

Sejalan dengan pendapat Sujiyatini[10]yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi proses *involusio* yaitu senam nifas. Senam nifas sering disebut juga senam pemulihan sesudah melahirkan. Senam nifas adalah senam yang terdiri atas sederatan gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan guna mempercepat pemulihan keadaan ibu yang biasanya dimulai 6 jam setelah melahirkan.

Sejalan pula dengan pendapat Maryunani & Sukaryati[5] yang mengatakan bahwa manfaat ibu dalam melakukan senam nifas antara lain mempercepat proses *involusio,* membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian kebentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan lebih lanjut dan menghasilkan manfaat psikologi seperti memberikan rasa enak badan, turunnya berat badan, berkurangnya stress, dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

Perbedaan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Yang Tidak Diberi Perlakukan Senam Nifas dan Yang Diberi Perlakukan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan perbedaan *mean* involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifas yaitu 5 dengan beda standar deviasi 0,328. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,000. Ini terlihat nilai p (*probability*) lebih rendah dari nilai *p value* = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,000. Ini terlihat nilai p (*probability*) lebih rendah dari nilai *p value* = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* 1-3. Ini berarti senam nifas sangat bermanfaaf utuk mengembalikan uterus seperti pada saat sebelum hamil.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusio uteri. Senam nifas dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan, ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi

dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali kebentuk semula.

Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Karena dengan senam nifas maka otot-otot yang berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang merengang dapat terjepit sehingga perdarahan dapat terhindari. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam setelah melahirkan, lalu secara teratur setiap hari. Dengan melakukkan senam nifas sesegera mungkin, hasil yang didapat diharapkan bisa optimal. Senam nifas yang dilakukan pada ibu *post partum* berpengaruh terhadap pemulihan fisik sembilan kali lebih baik pada ibu yang tidak diberikan intervensi senam nifas[11]. Latihan fisik berupa senam nifas pada masa *post partum* berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu *post partum* lebih cepat. Keterangan ini menandakan bahwa pemulihan fisik termasuk involusi uterus.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Masruroh[12], menunjukkan bahwa pengaruh senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri. Senam nifas akan merangsang kontraksi otot uterus sehingga proses involusi berjalan lebih cepat. Latihan fisik berupa senam nifas dapat menimbulkan rangsangan sehingga meningkatkan aktivitas kimiawi, terjadi peningkatan metabolisme mitokondria untuk menghasilkan ATP sebagai energi untuk kontraksi.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniasih Purwaningrum (2011)[9] tentang Pengaruh Senam Nifas Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partuni Primipara Hari 1-5 di Puskesmas Mergangsan Malang didapatkan hasil pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam nifas rata-rata TFU adalah 11,75 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. setelah dilakukan senam nifas diperoleh rata-rata TFU adalah 7,35 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. Nilai rata-rata perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah 4,4 cm dengan standar, deviasi 10,67 cm. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap invulusi uterus, yaitu perbedaan yang signifikan pada TFU sebelum dansetelah dilakukan senam nifas.

Pada penelitian ini banyak keterbatasan peneliti, secara teori penurunan tinggi fundus uterus tidak hanya dipengaruhi oleh senam nifas saja akan tetapi banyak faktor lain yang sangat memegang peranan penting dalam penurunan tinggi fundus uterus. Faktor-faktor lain tersebut yaitu status gizi/nutrisi, menyusui. Yang mana faktor tersebut tidak diteliti/tidak dilakukan analisa, selain itu gerakan nifas tidak disederhanakan sehingga peneliti harus mengulang 2-3 kali pada saat mengajarkan senam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan Involusi uterus pada ibu post partum yang tidak diberi perlakukan senam nifas mengalami penurunan tidak signifikan, involusi uterus pada ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifas mengalami penurunan

signifikan, dan Hasil uji statistik terlihat nilai p (*probability*) lebih rendah dari nilai *p value* = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu *post partum* hari 1-3. Saran lebih meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga selanjutnya akan termotivasi untuk melakukan senan nifas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Angka Kematian Ibu (AKI). Jakarta; 2015.
2. World Health Organization. Levels and Trend Maternal Mortality Rate 2014 [Internet]. Geneva; 2014. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112682/9789241507226_eng.pdf;jsessionid=31ADE2C8DF40B765786332FA511FFBC7?sequence=2
3. Vivian Nanny Lia Dewi TS. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Gosyen Publishing; 2011.
4. Anggriani Y. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Rihana; 2010.
5. Maryunani.A SY. Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media; 2011.
6. Widianti Anggriyana Tri A provverawati. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Mulia Medika; 2010.
7. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Tengah. Palu: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah; 2016.
8. Soekidjo Notoatmodjo PD. Metode penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
9. Purwaningrum Y. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Primipara Hari Pertama Sampai Hari Ke Lima Di Puskesmas Mergangsan [Internet]. Vol. Ii, Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. 2011. 1–8 p. Available from: https://fmipa.umri.ac.id/wp-content/uploads/2016/06/novelia-kumpulan-jurnal.pdf#page=34
10. Djanah N Sujiyatini AK. Asuhan Ibu Nifas. Yogyakarta: Cyrilus Publisher; 2010.
11. Nawati S dan. Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin Dari Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Di Klinik Citra Insani Semarang. 2010.
12. Masruroh. Pengaruh Senam Nifas Tehadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. ProsidingSeminas Compet Advant [Internet]. 2012;2(2). Available from: http://journal.unipdu.ac.id:8080/index.php/seminas/article/view/164