

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSIO UTERI DI PUSKESMAS TOBADAK KAB. MAMUJU TENGAH TAHUN 2017

Andi Elis ¹ dan Rohani Mustari ²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia Timur

¹Email: andielis1324@gmail.com

²Email: rohanimustari@gmail.com

Abstrak

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan dan setelah kondisi tubuhnya pulih, serta manfaat senam nifas yaitu membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Involusio atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot sekitar 60 gram. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi-Eksperiment dengan pendekatan Equivalent Control Group untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017. dan sampel adalah ibu post partum normal sebanyak 30 orang, dengan pengambilan sampel secara Consecutive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $Sig = \text{nilai } P = 0,6 > 0,05$ yang berarti bahwa kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi homogen sehingga pada SPSS 16,0 dibaca pada Equal Variance Assumed. Berdasarkan uji t 2 sampel bebas didapatkan nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri. Diharapkan kepada bidan agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan memberikan penyuluhan tentang senam nifas dan menerapkannya khususnya pada bagian ibu post partum, serta bagi ibu agar dapat melakukan senam nifas untuk membantu mempercepat involusio uterinya.

Kata Kunci

: Senam nifas, Involusio Uteri

I. PENDAHULUAN

Nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, setelah pulih di mana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan terutama otot-otot bagian panggul dan dasar panggul (Anggriyana, 2010). Masa nifas (puerperium) merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu (Sarwono, 2002). Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas yaitu terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke

kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Uterus mengalami perubahan paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gr, dan ukuran ini cepat mengecil sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gr. Involusio ini dapat dibuktikan oleh fakta bahwa pada pemeriksaan abdomen yaitu pada hari ke 12 uterus tidak teraba lagi, setelah itu involusio berlangsung lebih lambat (Williams, 2006). Menurut World Health Organization (WHO) separuh dari kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, dua pertiga dari semua kasus perdarahan

pascapersalinan terjadi pada ibu tanpa faktor resiko yang diketahui sebelumnya, dua pertiga kematian akibat perdarahan tersebut adalah dari jenis retensio plasenta, dan tidak mungkin memperkirakan ibu yang mengalami atonia uteri maupun perdarahan. Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 AKI di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup, angka tersebut masih tertinggi di Asia, sementara target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) sebesar 226 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian terbesar kematian ibu yang terjadi pada masa nifas yaitu perdarahan 28% , eklampsia 24%, infeksi 11% dan lain-lain 11% (Depkes RI, 2008).

Data untuk Propinsi Sulawesi Barat, angka kematian ibu (AKI) tahun 2016 dengan perdarahan sebanyak 18 Orang

(54,11%) pada tahun 2015 Angka Kematian ibu sebanyak 52 orang. Penyebab kematian tertinggi disebabkan oleh perdarahan sebesar 50 %, Eklampsia sebesar 13 % , infeksi sebesar 2 % , gangguan sistem pencernaan 10 % ,Lain-lain 25 % (Profil Dinas Kesehatan Sul-Sel, 2015 dan 2016). Untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum selain *early ambulasi* salah satu cara untuk mempercepat involusi uteri yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula involusi (Sjahrudin, 2006). Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut di atas, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017?”

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi-Eksperiment* dengan pendekatan *Equivalent Control Grup* yaitu penelitian untuk membandingkan hasil intervensi dari kelompok eksperimen dan kelompok control dengan melakukan observasi secara berulang-ulang (Aziz, Alimul, 2008).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum normal yang dirawat di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah dengan jumlah rata-rata persalinan adalah 30 orang perbulan.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu post partum normal yang dirawat di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tobadak Kab.Mamuju Tengah yang dilaksanakan pada tanggal 01 Juli – 30 Oktober Tahun 2017. Data yang diambil adalah data primer yang di dapat pada saat penelitian. Untuk pemantauan involusi uteri baik yang melakukan

senam nifas dan tidak melakukan senam nifas dilakukan selama ibu post partum tersebut dirawat di Puskesmas Tobadak Kab.Mamuju Tengah dengan jumlah sampel 20 ibu post partum, dimana 10 ibu diberi perlakuan senam nifas dan 10 ibu tidak diberi perlakuan senam nifas.

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Puskesmas Tobadak Kab.Mamuju Tengah Tahun 2017

Umur	Frekuensi	Persentase
< 25 tahun	11	36,7
≥ 25 tahun	19	63,3
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 30 responden, umur ibu < 25 tahun sebanyak 3 responden (36,7%), dan umur ibu ≥ 25

tahun sebanyak 17 responden (63,3 %). Jadi umur responden lebih banyak pada kelompok umur ≥ 25 tahun.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	7	23,3
SMP	8	26,7
SMA	15	50
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, pendidikan SD sebanyak 7 responden (23,3%), SMP sebanyak 8 responden (26,7 %), dan SMA sebanyak

15 responden (50 %). Jadi pendidikan responden lebih banyak pada kelompok SMA.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017

Involusio Uteri	Frekuensi	Persentase
Lambat (1 cm)	11	36,7
Cepat (≥ 2 cm)	19	63,3
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 30 responden, ibu yang mengalami involusio uteri secara lambat sebanyak 11 responden

(36,7 %), sedangkan ibu yang mengalami involusio secara cepat sebanyak 19 responden (63,3 %).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Involusio Uteri Yang Diberikan perlakuan Senam Nifas
Hari Ketiga Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017

Involusio Uteri (cm)	Frekuensi	Persentase
1 cm	3	20
2 cm	9	60
3 cm	3	20
Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 20 responden yang diberi perlakuan senam nifas terjadi involusio uteri/TFU dengan penurunan 1 cm sebanyak 3 responden

(20%), Penurunan TFU 2 cm sebanyak 9 responden (60%), Penurunan TFU 3 cm sebanyak 3 responden (20%).

Tabel 4.5
Distribusi Pengaruh Involusio Uteri Yang Tidak Diberikan perlakuan Senam
Nifas Hari Ketiga Di Puskesmas Tobadak
Kab. Mamuju Tengah 2017

Involusio Uteri (cm)	Frekuensi	Persentase
1 cm	8	53,3
2 cm	7	46,7
Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang tidak diberi perlakuan senam nifas terjadi involusio uteri/TFU dengan penurunan 1 cm sebanyak 8

responden (53,3 %), sedangkan dengan penurunan 2 cm sebanyak 7 orang (46,7 %).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.6
Distribusi Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri
Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah
Tahun 2017

Involusio uterus/TFU (cm)															sig	ρ	
Senam Nifas	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	P=0,6>0,05	0,020
Tidak Senam Nifas	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2		

Sumber : Data Primer

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa nilai Sig=nilai $P=0,6>0,05$ yang berarti

bahwa kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi homogen sehingga pada

SPSS 16,0 dibaca pada Equal Variance Assumed.

Berdasarkan uji t 2 sampel bebas didapatkan nilai $p = 0,020$ lebih kecil dari

B. Pembahasan

Setelah dilakukan pengolahan dan penyajian data beserta hasilnya, berikut ini akan dilakukan pembahasan sesuai dengan variabel yang diteliti sebagai berikut :

Involusi uteri adalah pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya, misalnya pengecilan uterus setelah melahirkan (Ramali, 2003). 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, dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang dapat terjepit sehingga perdarahan dapat dihindari. Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan pulih dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Anggriyana, 2010). Berdasarkan uji t dua sampel bebas dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai Sig=nilai P= 0,6>0,05 yang berarti bahwa kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi homogen sehingga pada SPSS 16,0 dibaca pada Equal Variance Assumed. Pada Equal Variance Assumed didapatkan nilai $p = 0,020$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik Andri Hartono yang menunjukkan bahwa

$\alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri.

$p = 0,000$ sehingga $p < 0,05$. dengan demikian hipotesis penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan involusio uteri pada ibu post partum yang melakukan senam nifas dengan ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas. Menurut Sjahrudin (2006), secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniasih (2006) dan Haslinda (2014) mengenai pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusio uteri pada ibu post partum primipara hari pertama sampai hari ketiga. 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. Pada dasarnya perdarahan postpartum dapat terjadi akibat kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas, akan tetapi biasanya ibu postpartum takut melakukan gerakan tersebut karena masih merasa sakit setelah melahirkan bahkan yang mendapatkan jahitan takut jahitan lepas sehingga dapat terjadi perdarahan. Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan pengamatan langsung pada responden, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas penurunannya lebih cepat daripada ibu yang tidak melakukan senam nifas, berdasarkan hal tersebut diharapkan pada ibu post partum agar melakukan senam nifas baik di rumah sakit maupun di rumah agar penurunannya lebih serta mencegah terjadinya perdarahan.

IV. KESIMPULAN DAN HASIL

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Juli dan Oktober tahun 2017 tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab.Mamuju Tengah Tahun 2017 dengan sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel secara *Consecutive sampling*. maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ibu post partum normal yang diberikan perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU atau involusio uteri lebih cepat dari pada ibu post partum

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka saran yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi instansi agar lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan memberikan penyuluhan tentang senam nifas dan menerapkannya khususnya pada bagian ibu post partum/PNC.

normal yang tidak diberikan perlakuan senam nifas

2. Ibu post partum normal yang tidak diberikan perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU atau involusio uterus lebih lambat dari ibu post partum yang diberikan perlakuan senam nifas.
3. Nilai $p = 0,020 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri.
2. Bagi ibu post partum diharapkan agar dapat melakukan senam nifas untuk membantu mempercepat involusio uteri.
3. Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar peneliti variabel yang lain dan menggunakan metode penelitian yang lain serta sebaiknya meneliti lebih dari tiga hari sehingga memperoleh hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Retna Any. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jakarta : Penerbit Offset
- Anggraini, Y. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Alimul, Aziz. 2008. *Metode Penelitian Penulisan Lemah*. Jakarta : Salemba Medika
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Bahiyatun. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : Salemba Medika
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi IV*. Jakarta: EGC.
- Huliana, M. 2007. *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Jakarta: Puspa Swara, Anggota Ikapi.
- Manuaba. 2008. *Gawat Darurat Obstetri-Ginekologi dan Obstetri-Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care"*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Mochtar, R. 2006. *Sinopsis Obstetri: Obstetri fisiologi Obstetri patologi*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2007. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Pusdiknakes. 2006. Asuhan Kebidanan Post Partum. Jakarta : Pusdiknakes
- Prawirahardjo, Sarwono. 2002. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : YBP
- Saleha, Sitti. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta : Penerbit Salemba
- Sjahruddin. 2006. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta : Salemba Medika
- Suhermi. 2009. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya.
- Williams. Frances. 2006. Baby Care : Pedoman Merawat Bayi,. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wiknjosastro, H. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, Diah, dkk. 2011. Asuhan Kebidanan Nifas, Jakarta : Buku Kesehatan.
- Varney, Helen, dkk. 2007. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta: EGC