

HUBUNGAN SENAM NIFAS DENGAN INVOLUSI UTERUS PADA IBU POSTPARTUM NORMAL DI BPM DINCE SAFRINA PEKANBARU TAHUN 2017

Reni Afriyani¹, Lailiyana², JM. Metha²

¹Mahasiswa Prodi D IV Kebidanan

²Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

ABSTRAK

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uteri adalah dengan *early ambulasi* yang diimplementasikan dalam senam nifas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri ibu *postpartum* hari pertama hingga hari ketujuh. Jenis penelitian ini adalah *Pre-experimental design* dengan metode *static group comparison / post test only control group design*. Penelitian ini dilakukan di BPM Dince Safrina Pekanbaru pada Februari s/d Juni 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* yang bersalin di BPM Dince Safrina pada Maret s/d Mei 2017 berjumlah 37 orang. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* dengan sampel 20 orang. Hasil penelitian didapat rata-rata TFU pada hari pertama hingga hari ketujuh *postpartum* pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm dan kelompok yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm. Hasil uji statistik dengan Mann Whitney menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas ($p= 0,000$). Diharapkan bagi BPM Dince Safrina dapat membuat program senam nifas secara rutin pada ibu *postpartum*.

Kata Kunci : Tinggi Fundus Uteri, Postpartum, Senam Nifas
Daftar Pustaka : 19 Referensi (2001 – 2016)

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 305/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut masih sangat tinggi dan tidak mencapai target AKI yang telah ditetapkan *Millenium Development Goals* (MDGs) yang berakhir pada tahun 2015 adalah 102/100.000 kelahiran hidup. Oleh karena itu, tenaga kesehatan Indonesia membutuhkan komitmen dan usaha keras yang terus menerus untuk menurunkan AKI dalam program pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada tahun 2030 yaitu 70/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2016). AKI di provinsi Riau tahun 2013 adalah 118/100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada kota Pekanbaru AKI berjumlah 44/100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2013). Penyebab utama kematian ibu melahirkan di Provinsi Riau tahun 2013 adalah perdarahan sebesar 30,1%, hipertensi dalam kehamilan 26,9%, infeksi 5,6%, partus lama 1,8%, dan abortus 34,5% (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2013).

Berdasarkan data diatas penyebab terbanyak terjadinya kematian ibu bersalin di Provinsi Riau tahun 2013 adalah perdarahan. Perdarahan postpartum primer disebabkan oleh perlukaan jalan lahir, sisa jaringan plasenta, serta tidak adanya/lemahnya kontraksi uterus. Tidak adanya/lemahnya kontraksi uterus dapat menyebabkan proses involusi yang tidak berjalan dengan baik (sub involusi). Kecepatan involusi uterus/pengecilan rahim dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu laktasi, mobilisasi dini, gizi, paritas dan usia.

Proses involusi uterus merupakan suatu proses yang fisiologi, terkadang proses involusi tersebut bisa menjadi

patologi dengan terganggunya proses involusi uterus (subinvolusi) yang bisa menyebabkan perdarahan dan kematian ibu postpartum. Untuk menanggulangi hal tersebut, maka salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan mobilisasi dini. Bentuk mobilisasi usai bersalin adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas bermanfaat untuk membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, punggung pasca persalinan, memperbaiki otot tonus, pelvis, peregangan otot abdomen, memperbaiki dan memperkuat otot panggul serta membantu ibu lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Yanti, 2011). Diharapkan dengan dilaksanakannya senam nifas tersebut dapat merangsang otot-otot rahim berfungsi secara optimal sehingga tidak terjadi perdarahan postpartum atau subinvolusi dan rahim kembali pada posisi semula sebelum hamil (syahrudin, 2006).

Penelitian yang dilakukan Ratna Indriati, dkk tahun 2014 tentang Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo, mendapatkan rata-rata hasil penurunan TFU pada responden yang dilakukan senam nifas adalah 1,0- 2,0 cm setiap harinya, pada responden yang tidak dilakukan senam nifas rata-rata penurunan TFU adalah 1,0 – 1,5 cm setiap harinya. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan cepatnya involusi uterus dengan senam nifas yang dilakukan oleh ibu postpartum.

Berdasarkan pengalaman praktik klinik penulis bahwa di beberapa tempat praktik klinik tidak ada yang melaksanakan senam nifas pada ibu postpartum. Salah satu pernyataan pimpinan klinik BPM Dince Safrina yang jumlah persalinannya cukup banyak

menyatakan bahwa di klinik tersebut hanya melaksanakan senam hamil tetapi tidak melaksanakan senam nifas pada ibu postpartum. Karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Senam Nifas dengan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di BPM Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan *Pre-experimental design* dengan metode *static group comparison / post test only control group design* yang bertujuan untuk membandingkan kelompok eksperimen yaitu ibu nifas normal yang menerima perlakuan berupa senam nifas dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan senam nifas diikuti dengan pengukuran tinggi fundus uteri. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2016 s/d Juli 2017 di BPM Dince Safrina Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum normal yang bersalin di BPM Dince Safrina pada bulan Maret s/d Mei 2017 berjumlah 37 orang. Sampel diambil secara *purposive sampling* berdasarkan kategori sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi langsung mengukur tinggi fundus uteri ibu postpartum normal pada hari ke 7 postpartum menggunakan alat metlin, hasil pengukuran di tulis di lembar observasi. Analisis yang digunakan adalah menggunakan uji *Mann Whitney*. dengan derajat tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) secara komputersasi (SPSS 16,0). Hasil analisis menunjukkan bila p value < 0,05 ada perbedaan, bila p value > 0,05 tidak ada perbedaan.

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data penelitian dilakukan di BPM Dince Safrina yang dilaksanakan pada 11 Maret - 24 Mei

2017. Data yang diambil adalah hasil pemantauan TFU pada 20 orang ibu postpartum yaitu 10 orang kelompok pertama yang melakukan senam nifas dan 10 orang kelompok kedua yang tidak melakukan senam nifas. Senam nifas tersebut dilakukan di BPM Dince Safrina, selanjutnya dilanjutkan kunjungan rumah hingga hari ke tujuh. Hasil penelitian akan disajikan pada tabel-tabel berikut ini.

Tabel 5.1

Gambaran Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas pada Kelompok Senam Nifas dan Kelompok tidak Senam Nifas di BPM Dince Safrina Maret-Mei 2017

Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max
Senam nifas	10	5.50	0.471	5	6
Tidak senam nifas	10	7.60	0.459	7	8

Dari tabel 5.3 dapat dilihat rata-rata tinggi fundus uteri ibu nifas pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah 5.50cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas adalah 7.60cm.

Tabel 5.2

Hubungan Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas pada Kelompok Senam Nifas dan kelompok tidak Senam Nifas di BPM Dince Safrina Maret-Mei 2017

Kelompok	N	Mean Rank	P Value
Senam nifas	10	5.50	0,000
Tidak senam nifas	10	15.50	

Berdasarkan hasil analisis bahwa ada perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri ibu nifas antara kelompok

yang melakukan senam nifas dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas ($p=0,000$).

PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan Maret s/d Mei 2017 pada kelompok yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas di BPM Dince Safrina dapat dilihat pada tabel 5.1. Didapatkan hasil rata-rata TFU ibu nifas pada kelompok yang melakukan senam nifas didapatkan hasil TFU adalah 5.50cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas didapatkan hasil TFU adalah 7,60 cm. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh senam nifas dengan tinggi fundus uteri pada ibu nifas ($p=0,000$).

Menurut Sjahruddin (2006), secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya. Salah satu cara untuk mempercepat involusi uteri selain *early ambulasi* adalah dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan postpartum dan mengembalikan rahim pada posisi semula.

Pada masa postpartum terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya adalah perubahan pada uterus. Uterus mengalami involusi dengan cepat selama 7-10 hari pertama selanjutnya berangsur-angsur. Setelah janin lahir fundus uteri kira-kira setinggi pusat, segera setelah plasenta lahir, tinggi fundus uteri kurang lebih dua jari di bawah pusat. Uterus menyerupai buah alpukat yang gepeng dengan ukuran panjang ± 15 cm, lebar ± 12 cm dan tebal ± 10 cm. Setelah tonus otot baik maka fundus uteri akan turun sedikit demi sedikit sehingga pada hari kelima postpartum tinggi fundus uteri hanya 7 cm di atas simpisis atau setengah pusat simpisis dan sesudah 12 hari post partum fundus uteri tidak dapat diraba lagi di atas simpisis (Wiknjastro,

2005). Faktor-faktor yang menyebabkan involusio uteri adalah kontraksi dan retraksi serabut otot polos uterus yang terjadi terus menerus, otolisis sitoplasma sel, atrofi jaringan yang berproliferasi dengan adanya estrogen dalam jumlah besar. Faktor-faktor yang mempengaruhi involusio uteri adalah usia, paritas, gizi ibu, ambulasi/mobilisasi dini dan menyusui. Senam nifas merupakan salah satu upaya dari mobilisasi dini (Farrer, 2001).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu nifas setelah melahirkan guna mengembalikan kondisi kesehatan dan memperbaiki regangan khususnya otot rahim. Pada senam nifas terjadi pergerakan fiksi sehingga aliran darah akan meningkat dan lancar. Apabila otot rahim dirangsang dengan latihan dan gerakan senam, maka kontraksi uterus semakin baik sehingga mempengaruhi proses pengecilan uterus (Farrer, 2001).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ibu postpartum yang melakukan senam nifas dari hari pertama hingga hari ketujuh tinggi fundus uteri lebih rendah adalah 5.50cm, sedangkan pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri lebih tinggi adalah 7,60 cm. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan senam nifas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yani Widyastuti dkk (2011) menunjukkan perbedaan yang signifikan dari penurunan TFU ibu postpartum primipara yang senam nifas maupun yang tidak senam nifas melakukan dengan nilai $t=6,567$ dan $pvalue=0,000$. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu postpartum.

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia Fadlin (2015) tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi

Fundus Uteri pada Ibu Postpartum di Poliklinik Kesehatan Desa Ngudi Waras Makam Haji Sukoharjo, didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai $t=6,86\%$ dan $pvalue=0,000$. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil pengujian didapatkan adanya perbedaan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Pada hari ketujuh tinggi fundus uteri ibu postpartum yang melakukan senam nifas lebih rendah dibandingkan yang tidak melakukan senam nifas. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh senam nifas dengan tinggi fundus uteri pada ibu nifas ($p=0,000$).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Maret-Mei 2017 tentang “Hubungan Senam Nifas dengan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di BPM Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017”, dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata tinggi fundus uteri setelah hari ketujuh pada kelompok yang melakukan senam nifas didapatkan adalah 5,50 cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas didapatkan adalah 7,60 cm.
2. Ada perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum yang melakukan senam nifas ($p=0,000$).
3. Ada perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas. ($p=0,000$).

Saran

1. Bagi BPM. Dince Safrina Menginformasikan kepada BPM bahwa dari hasil penelitian menunjukkan TFU ibu postpartum yang melakukan senam nifas lebih cepat turun dibandingkan yang tidak

melakukan senam nifas. Untuk itu diharapkan BPM. Dince Safrina dapat membuat program senam nifas secara rutin pada ibu postpartum.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Kepada institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Riau agar dapat memotivasi mahasiswa untuk melakukan program penyuluhan tentang senam nifas di Puskesmas atau tempat-tempat pelayanan kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Fadlina. 2015. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di Poliklinik Kesehatan Desa Ngudi Waras Makam Haji Sukoharjo*. Diakses 25 September 2016.
- Farrer, H. 2001. *Perawatan Maternitas*. Edisi 2. EGC:Jakarta
- Hincliff, S. 2009. *Kamus Keperawatan*. EGC:Jakarta
- Manuaba, I.B.G. dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- Marmi, 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care”*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maryunani. Amik. 2009. *Asuhan pada Ibu dalam masa nifas*. Jakarta : Trans Info Media
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Profil Kesehatan Provinsi Riau*. 2012. Pekanbaru : Dinas Kesehatan Provinsi Riau
- Puput Risti Kusumaningrum. 2011. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Diakses 25 september 2016.
- Rahmawati, E. Nur. 2011. *Ilmu praktis kebidanan*. Jakarta: Victory Inti Cipta

- Ramali, A. (2003) *Kamus Kedokteran*. Jakarta: Djambatan.
- Ratna Indriati dkk. 2014. *Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo*. Diakses 25 September 2016.
- Saleha, Sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. SDKI.2012
- Varney, Halen. 2007. *Buku ajar asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGD
- Yani Widyastuti dkk. 2011. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri(TFU) Pada Primipara Postpartum Di Rumah Sakit Bersalin Rachmi*. Diakses 20 September 2016.
- Yanti, Damai dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Bandung : Refika Aditama.
- Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.