

PERBEDAAN EFEKTIFITAS MOBILISASI DINI DAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS DI KLINIK AFIYAH KOTA PEKANBARU

Chyntia Regina Manurung¹, Yan Sartika², Yeni Aryani³

**Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*

ABSTRAK

Pada ibu nifas involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus. Kecepatan involusi uterus di pengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya mobilisasi dini dan senam nifas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Afiyah tahun 2017. Metode penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *posttest only control group design*. Analisis penelitian ini adalah menggunakan program komputerisasi yaitu SPSS Versi 20 dengan uji hipotesisnya adalah *Uji Man-Whitney*. Penelitian dilakukan pada September 2016 - April 2017 dengan jumlah responden 10 orang dengan mobilisasi dini dan 10 orang dengan senam nifas di Klinik Afiyah Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini adalah efektifitas mobilisasi dini terhadap involusi uterus sebesar 70% dan efektifitas senam nifas terhadap involusi uterus sebesar 90% dengan nilai $p= 0,026 (< 0,05)$ maka terdapat efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Afiyah tahun 2017. Saran utama adalah penelitian ini di harapkan menjadi bahan masukan bagi fasilitas kesehatan dalam meningkatkan pelayanan terutama mengenai senam nifas dan mobilisasi dini.

Kata Kunci : Mobilisasi Dini, Senam Nifas, Involusi Uterus.

Daftar Pustaka : 16 (2009-2016)

PENDAHULUAN

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang di lakukan melalui pemberdayaan masyarakat merupakan tolok ukur dalam menciptakan tata kelola pemerintah yang baik. Salah satu yang menjadi tolok ukur dalam meningkatkan derajat kesehatan dan keberhasilan pembangunan kesehatan suatu bangsa adalah Angka Kematian Ibu (AKI). Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS), AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 305/100.000 Kelahiran Hidup (KH). Angka tersebut masih sangat tinggi dan tidak mencapai target AKI yang telah ditetapkan *Milenium Development Goals* (MDGs) yang telah berakhir pada tahun 2015 yaitu sebesar 102/100.000 KH. Oleh karena itu, Indonesia membutuhkan kerja keras dalam menurunkan AKI dalam program pembangunan berkelanjutan atau

Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2030 yaitu 70/100.000 KH (Kemenkes, 2016).

AKI di Provinsi Riau pada Tahun 2013 adalah 118 per 100.000 kelahiran hidup. Kota Pekanbaru memiliki angka terendah yakni 44 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2013). Tiga faktor utama patologis pada ibu di sebakn oleh perdarahan 28%, eklampsia 24%, infeksi 11%. Kasus perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu yang dapat terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas. (Kemenkes, 2010). Persarahan di sebakn oleh atonia uteri, retensio plasenta sisa plasenta, laserasi jalan lahir, kelainan darah. Faktor predisposisi terjadi atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi, lembek, terlalu regang dan besar,

kelainan pada uterus seperti mioma uteri dan solusio plasenta (Wuryanti, 2010).

Masa nifas merupakan proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita setelah melahirkan, akan tetapi proses fisiologis tersebut dapat menjadi patologis bila dalam penatalaksanaannya salah. Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, yang di sebut dengan sub involusi yang akan mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu. Maka dari itu upaya dalam meningkatkan kesehatan ibu salah satunya adalah peran bidan dalam masa nifas adalah memberikan dukungan secara terus-menerus selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk memberikan pelayanan yang berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan ibu serta dalam mempererat hubungan ibu dan bayi. Salah satu peran bidan dalam masa nifas adalah memastikan uterus ibu berinvolusi (Saleha, 2009).

Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 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. Kecepatan involusi uterus di pengaruhi oleh beberapa faktor, antara usia ibu, jumlah anak yang di lahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, dan menyusui dini (Yanti dan Sundawati, 2011).

Beberapa cara untuk menjaga involusi ibu dalam keadaan baik adalah mobilisasi dini dan senam nifas. Ibu nifas akan merasa lebih sehat bila melakukan mobilisasi dini, karena mobilisasi dini akan membantu ibu dalam mengembalikan otot-otot panggul dan perut kembali normal dan dapat mempercepat pemulihan organ-organ tubuh ibu sehingga ibu mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa bantuan. Namun tidak sedikit ibu nifas yang malas melakukan pergerakan, hal

ini justru akan berakibat buruk bagi kesehatan ibu salah satunya adalah komplikasi kandung kemih, konstipasi, dan sub involusi uterus. Selain mobilisasi dini, salah satu cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot- otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga di harapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula (Bahiyatun, 2009).

Dari hasil penelitian, di Ruang Kebidanan RSUD Toto Kabila menunjukkan bahwa ibu yang melakukan mobilisasi dini memiliki presentase lebih tinggi dimana ibu mengalami involusi uteri yang cepat dengan presentase 55,9% dan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini mengalami involusi uteri yang lambat sebesar 44,1% (Pratiwi, 2014). Senam nifas juga berpengaruh terhadap involusi uterus, dari kelompok eksperimen mayoritas yaitu ibu nifas yang di beri perlakuan senam nifas involusi uterus kategori cepat sebanyak 16 orang (79,19%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (23,81%), sedangkan yang berada kategori lambat tidak ada (0,00%) (Indriyastuti, 2014).

Berdasarkan data di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan efektifitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas terhadap Involusi Uterus Di Klinik Afiyah Pekanbaru Tahun 2017”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen di lakukan dan desain penelitian menggunakan *posttest only control group design* untuk mengetahui efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Afiyah Pekanbaru tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 70 orang. Sampel pada penelitian ini sebesar 20 orang, yaitu 10 orang ibu nifas yang

melakukan mobilisasi dini dan 10 orang ibu nifas yang melakukan senam nifas. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi dengan analisa data bivariat menggunakan *UjiMan-Whitney*

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 5.1
Efektifitas Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus di Klinik Afiyah Tahun 2017

No	Involusi Uterus	Frekuensi	%	Mean
1	Normal	7	70%	5 %
2	Tidak Normal	3	30%	
Total		10	100%	

Sumber : Dara Primer

Tabel 5.2
Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus di Klinik Afiyah Tahun 2017

No	Involusi Uterus	Frekuensi	%	Mean
1	Normal	9	90%	5 %
2	Tidak Normal	1	10%	
Total		10	100%	

Sumber : Data Primer, 2017

Pada penelitian ini terlihat efektifitas senam nifas lebih tinggi di banding mobilisasi dini terhadap involusi uterus., secara perhitungan statistik perbedaan efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Afiyah tahun

2017, dapat di ketahui dengan metode *Uji T- Independent*

1. Analisis Bivariat

Tabel 5.3
Uji Normalitas Perbedaan Efektifitas Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus di Klinik Afiyah Tahun 2017

Distribusi Nilai	P Value	α	Keterangan
Normal	0,000	0,05	Tidak berdistribusi Normal
Tidak Normal	0,024	0,05	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.3, karena sampel <50 maka di gunakan metode *Shapiro- Wilk*, di mana hasil yang di dapatkan adalah , nilai *p* involusi uterus normal $0,000 < 0,05$ dan nilai *p* involusi uterus tidak normal $0,024 < 0,05$. Karena nilai *p* kedua variabel < 0,05, maka kedua data di nyatakan tidak normal. Perhitungan harus di lanjutkan dengan metode *Uji Man-Whitney*.

Tabel 5.4
Uji Man-Whitney Perbedaan Efektifitas Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus di Klinik Afiyah Tahun 2017

Kel	N	Median	SD	Min-Max	Uji-Manwhitney	Nilai-p
Nor mal	2	5,5	0,5	5-6	4	0,2302
Tidak Nor mal	2	7,5	0,5	7-8		

Sumber : Data Primer

Dari tabel di atas, maka di simpulkan jika nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah $0,026 < 0,05$ maka terdapat efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus yang signifikan secara statistik.

5.2 Pembahasan

Pada ibu nifas involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus. Kecepatan involusi uterus di pengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya mobilisasi dini dan senam nifas. Penelitian ini di lakukan untuk melihat perbedaan efektifitas antara mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus yang akan di lakukan di klinik afiyah. Hal yang menjadi faktor di lakukannya penelitian ini di Klinik Afiyah di karenakan sebelumnya klinik tidak memfasilitasi di lakukan mobilisasi dini dan senam nifas pada ibu nifas.

Jumlah responden pada penelitian ini adalah 20 orang dan beberapa faktor yang menjadi syarat responden di antaranya adalah ibu nifas normal, ibu nifas primipara, ibu nifas yang melakukan IMD (Inisiasi Menyusu Dini), ibu nifas dengan kadar hemoglobin (Hb) 10-12gr/dL, ibu nifas yang tidak ada pantangan. Hal ini di dukung oleh teori oleh Walyani dan Purwoastuti (2015), faktor- faktor di atas merupakan faktor pendukung terjadinya involusi uterus. Pada penelitian ini, seluruh responden memiliki syarat yang telah di tentukan.

Penelitian ini di lakukan dengan memberikan 10 responden dengan perlakuan mobilisasi dini pada 2-8 jam pertama masa nifas dan 10 orang responden dengan perlakuan senam nifas setelah 8 jam masa nifas yang selanjutnya akan di periksa penurunan TFU pada hari ke 8 menggunakan pita ukur centimeter. Ukuran involusi uterus normal berada pada 5-6 cm sedangkan ukuran involusi uterus tidak normal berada pada 7-8 cm dari pinggir atas sympisis.

Berdasarkan data yang di peroleh dari tabel 5.1 , hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Afiyah menunjukkan bahwa dari 10 orang ibu nifas pada perlakuan mobilisasi dini sebanyak 7 orang mengalami involusi uterus normal dan 3 orang mengalami involusi uterus tidak normal. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan sebelumnya, di Ruang Kebidanan RSUD Toto Kabila menunjukkan bahwa ibu yang melakukan mobilisasi dini memiliki presentase lebih tinggi dimana ibu mengalami involusi uteri yang cepat dengan presentase 55,9% dan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini mengalami involusi uteri yang lambat sebesar 44,1% (Pratiwi, 2014). Hal ini membuktikan bahwa adanya efektifitas mobilisasi dini terhadap involusi uterus.

Berdasarkan data yang di peroleh dari tabel 5.2, ibu nifas yang di berikan senam nifas terdapat 9 orang dalam kategori normal dan 1 orang mengalami involusi uterus tidak normal. Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya adalah ibu nifas yang di beri perlakuan senam nifas yang mengalami involusi uterus lebih cepat sebanyak 16 orang (79,19%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (23,81%), sedangkan yang berada kategori lambat tidak ada (0,00%) (Indriyastuti, 2014). Hal ini membuktikan bahwa adanya efektifitas mobilisasi dini terhadap involusi uterus namun secara hasil keseluruhan penelitian tersebut adalah bahwa efektifitas senam nifas lebih tinggi di banding mobilisasi dini terhadap involusi uterus.

Berdasarkan data yang di peroleh dari tabel 5.1 dan 5.1, ibu nifas yang di berikan mobilisasi dini yang mengalami involusi uterus lebih cepat sebesar 70% sedangkan ibu nifas yang di berikan senam nifas yang mengalami involusi uterus lebih cepat sebesar 90%. Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yaitu ibu nifas yang kelompok senam nifas dengan involusi uterus normal sebanyak

14 orang (70%) dan kelompok mobilisasi dini dengan involusi uterus normal sebanyak 6 orang (30%) (Saraswati, 2014). Hal tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan efektifitas senam nifas dan mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus dengan hasil efektifitas senam nifas terhadap involusi uterus lebih tinggi di banding mobilisasi dini.

Menurut hasil penelitian ini dari 4 orang ibu nifas berada pada kategori involusi tidak normal adalah dengan ukuran uterus 7-8 cm dari pinggir atas symmpisis. Pada 4 orang responden tersebut sebelumnya sudah sesuai dengan syarat kriteria responden yang telah di lakukan dan di beri perlakuan yang sama namun memiliki hasil dengan *sub-involusi uterus*. Hal ini di karenakan oleh beberapa faktor yaitu terjadinya infeksi miometrium, terdapatnya sisa plasenta, dan pendarahan yang abnormal (Roito, dkk, 2013). Berdasarkan hasil penelitian tersebut di ketahui faktor- faktor lain yang menyebabkan *sub-involusi uterus*.

Pada penelitian ini, di temukan data tidak berdistribusi normal di sehingga analisi data dengan menggunakan *Uji- Man Whitney* pada tabel 5.4 di peroleh nilai $p = 0,026 (< 0,05)$ maka terdapat efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Afiah tahun 2017 nifas.

KESIMPULAN

1. Terdapat efektifitas mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu nifas sebanyak 7 orang (70%).
2. Terdapat efektifitas senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas sebesar 90%.
3. Terdapat perbedaan efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus dengan nilai $p = 0,026 (0,05)$.

SARAN

1. Penelitian ini diharapkan dapa dijadikan bahan masukan bagi fasilitas kesehatan guna

- meningkatkan pelayanan pada pasien terutama mengenai mobilisasi dini dan senam nifas
2. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan atau teori yang sudah ada dan mampu menambah wawasan keilmuan khususnya mengenai perbedaan efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus serta di harapkan pada penelitian berikutnya dapat memaksimalkan pengumpulan hasil data responden

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Dinkes Provinsi Riau. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau : Jakarta.
- Indriyastuti,H. 2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen*. Jawa Tengah : Jurnal Involusi Kesehatan
- Kemendes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*.Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- _____. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- Pratiwi,S. 201. *Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Percepatan Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Pervaginam di Ruang Kebidanan RSUD Koto Kabila Kabupaten Bono Bolango*. Gorontalo: Universitas Negri Gorontalo
- Saleha,S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Walyani,E., PurwoastutiE. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan*

Menyusui. Yogyakarta:

Pustakabarupress

Wuryanti,A. 2010. *Hubungan Anemia dalam Kehamilan dengan Perdarahan Postpartum Karena Atonia Uteri di RSUD Wonogiri*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta

Yanti,D., Sundawati.D. 2011. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Bandung: PT. Refika Aditama