



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI PUSKESMAS TANJUNG PASIR KECAMATAN KUALUH SELATAN KABUPATEN LABUHAN BATU UTARA TAHUN 2021

Sarmauli Gultom¹, Eva Ratna Dewi², Lidya Natalia Br Sinuhaji³, Adelina Sembiring⁴, Rosmani Sinaga⁵, Rumondang⁶.

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Mitra Husada Medan,
^{2,3,5,6}Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga STIKes Mitra Husada Medan,
⁴Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKes Mitra Husada Medan,
*correspondence author: *Handphone*: 082160446566, 082165288252

e-mail: gultomsarmauli@gmail.com, evaratna.dewi87@gmail.com,

ABSTRAK

Masa Nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu. Setelah persalinan tubuh seorang ibu memasuki masa pemulihan, salah satunya adalah involusi uteri yang dimulai segera setelah persalinan dan proses ini harus tuntas setelah 6 minggu. Salah satu faktor utama yaitu perdarahan pasca-salin 30,3% (Dinkes, 2015 dan Direktorat Kes. Ibu, 2013). Perdarahan pasca-salin (PPS) disebabkan oleh atonia uteri 70%, trauma 20%, dan plasenta rest/plasenta abnormal 10% (POGI, 2016). Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, yaitu tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan waktu tertentu. (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas Puskesmas, sebanyak 30 responden di Puskesmas Tanjung Pasir, Kec. Kualuh Selatan Kab. Labuhan Batu Utara. Dan sampel seluruh populasi dijadikan sampel. Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara dua intervensi yaitu dengan uji *Mann Whitney U* Untuk pengambilan keputusan dilakukan taraf signifikan 0.05. rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 1,00 cm dengan SD 0,000 cm sedangkan kelompok yang tidak ikut senam nifas yaitu 1,40 cm dengan SD 0,516 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = ,000$, bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = ,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Saran Kepada ibu postpartum sebaiknya melaksanakan senam nifas yang terstruktur, sistematis dan berkesinambungan sesuai dengan petunjuk yang diberikan sehingga proses pemulihan diri pasca persalina berjalan dengan baik.

Kata Kunci: Post Partum, *Senam Nifas*, *Involusi Uteri*,

PENDAHULUAN

Salah satu indikator untuk menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu. Hal ini merupakan suatu fenomena yang mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembangunan kesehatan.

Masa Nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu. Setelah persalinan tubuh seorang ibu memasuki masa pemulihan, salah satunya adalah involusi uteri yang dimulai segera setelah persalinan dan proses ini harus tuntas setelah 6 minggu. Involusi Uteri adalah suatu proses



kembalinya uterus pada keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini merupakan proses yang sangat penting karena kemungkinan dapat terjadi pendarahan nifas cepat atau lambat (Saleha, 2009).

Hormon oksitosin berguna untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompres pembuluh darah dan membantu hemostasis ibu sehingga mengurangi kejadian atonia uterus terutama pada persalinan lama. Kontraksi uterus yang kuat akan mengakibatkan proses involusi menjadi lebih Baik (Cunningham, 2012).

Kematian dan kesakitan ibu masih merupakan masalah kesehatan yang serius dinegara berkembang. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Beberapa negara memiliki AKI cukup tinggi seperti Afrika Sub-Saharan 179.000 jiwa, Asia Selatan 69.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angka kematian ibu di negara-negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 190 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam 49 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 26 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 27 per 100.000 kelahiran hidup, dan Malaysia 29 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2014). Salah satunya infeksi pada masa nifas masih merupakan penyebab tertinggi angka kematian ibu (AKI).

Berdasarkan laporan profil kesehatan kab/kota Sumatera Utara tahun 2017, jumlah kematian ibu tercatat sebanyak 205 kematian, lebih rendah dari data yang tercatat pada tahun 2016 yaitu 239 kematian. Jumlah kematian ibu yang tertinggi tahun 2017 tercatat di Kabupaten Labuhanbatu dan Kabupaten Deli Serdang sebanyak 15 kematian, disusul Kabupaten Langkat dengan 13 kematian serta Kabupaten Batu Bara sebanyak 11 kematian. Jumlah kematian terendah tahun 2017 tercatat di Kota Pematangsiantar dan Gunungsitoli masing-masing 1 kematian. Bila jumlah kematian ibu dikonversi ke angka kematian ibu, maka AKI di

Sumatera Utara adalah sebesar 85/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut diperkirakan belum menggambarkan AKI yang sebenarnya pada populasi, terutama bila dibandingkan dari hasil Sensus Penduduk 2010, dimana AKI di Sumatera Utara sebesar 328/100.000 KH. Hasil Survey AKI dan AKB yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara bekerja sama dengan FKM-USU tahun 2010 menyebutkan bahwa AKI di Sumatera Utara pada tahun 2010 adalah sebesar 268 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Sumut, 2018).

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama yaitu perdarahan pasca-salin 30,3% (Dinkes, 2015 dan Direktorat Kes. Ibu, 2013). Perdarahan pasca-salin (PPS) disebabkan oleh atonia uteri 70%, trauma 20%, dan plasenta rest/plasenta abnormal 10% (POGI, 2016).

Untuk mencegah kejadian tersebut perlu dilakukan salah satu tindakan perawatan ibu pasca-salin yaitu senam nifas dan teknik relaksasi. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015). Berdasarkan 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 $p < 0.05$.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada Ibu Post Partum di Puskesmas Tanjung Pasir,



mengatakan terdapat 7-10 ibu nifas perbulan dan terdapat masalah kesehatan terhadap *involutio uteri* antara lain pengeluaran lochea rubra abnormal lebih dari 3 hari serta tidak pernah melakukan senam nifas pada saat memberi perawatan kepada ibu post Partum. Berdasarkan

uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involutio Uteri Pada Ibu Post Partum Normal Di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, yaitu tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan waktu tertentu. (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini peneliti melakukan intervensi sebelum diberi perlakuan dan observasi setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas Puskesmas, sebanyak 30 responden di Puskesmas Tanjung Pasir, Kec. Kualuh Selatan Kab. Labuhan Batu Utara. Menurut Notoatmojo

(2013), sampel adalah seluruh poulasi dijadikan sampel sebanyak 30 responden (Sugiyono, 2016). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tanjung Pasir, Kec. Kualuh Selatan Kab. Labuhan Batu Utara. Penelitian dilakukan pada bulan April – Agustus 2021. Metode statistik untuk analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Univariat. Analisa data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel yang diteliti. Pengujiannya dilakukan menggunakan *Mann Whitney U*.

HASIL

Karakteristik responden adalah ciri khas yang melekat pada diri responden.

Pada penelitian ini ciri khas yang ditampilkan adalah Umur dan Paritas.

Tabel 4.1
Distribusi Karakteristik Respoden Di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2021

Karekteristik responden	Frekuensi	Persentase %
Umur		
20-30 Tahun	6	30
31-40 Tahun	11	55
>40 Tahun	3	15
Total	20	100
Paritas		
Primipara	9	45
Multipara	11	55
Total	20	100

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 11 (55%) responden sedangkan minoritas berumur > 35 tahun sebanyak 9 (45%). Berdasarkan

karaketistik Paritas didapat mayoritas responden Multipara sebanyak 11 (55%) responden, sedangkan minoritas responden Primipara sebanyak 9 (45%) responden.



Karakteristik responden adalah ciri khas yang melekat pada diri responden. Pada

penelitian ini ciri khas yang ditampilkan adalah Umur dan Paritas.

Tabel 4.2
Distribusi Karakteristik Responden Di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2021

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase %
Umur		
20-30 Tahun	6	30
31-40 Tahun	11	55
>40 Tahun	3	15
Total	20	100
Paritas		
Primipara	9	45
Multipara	11	55
Total	20	100

Analisis bivariat ini digunakan untuk membuktikan hipotesis dari penelitian, yaitu Tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Normal Di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun

2021”. Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara dua intervensi yaitu dengan uji *Mann Whitney U* Untuk pengambilan keputusan dilakukan taraf signifikan 0.05.

Tabel 4.3
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Normal Di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2021”.

Senam Nifas	Mean	N	Std. Deviation	<i>p-value</i>
Kelompok kontrol	1,40	10	0,516	0,000
kelompok intervensi	1,00	10	0,000	

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 1,00 cm dengan SD 0,000 cm sedangkan kelompok yang tidak ikut senam nifas yaitu 1,40 cm dengan SD

0,516 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = ,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN



Berdasarkan dari tabel diatas yang di dapat oleh peneliti diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 11 (55%) responden sedangkan minoritas berumur > 35 tahun sebanyak 9 (45%). Berdasarkan karakteristik Paritas didapat oleh peneliti mayoritas responden Multipara sebanyak 11 (55%) responden, sedangkan minoritas responden Primipara sebanyak 9 (45%) responden.

Umur mempunyai pengaruh terhadap proses involusi uteri, elastisitas otot uterus pada usia lebih 35 tahun ke atas berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan, serta membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik (Prawihardjo,2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi di ruang kebidanan RSUD Toto Kabila menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan kecepatan involusi uteri post partum ($p=0,021$), rata-rata distribusi responden ibu dalam kategori usia resiko rendah (20-35 tahun) dengan presentase mengalami involusi uteri cepat sebesar 88,2 %.

Berdasarkan tabel diatas yang didapat oleh peneliti diketahui kelompok Kontrol yang tidak melakukan senam nifas yang involusi uterusnya normal sebanyak 6 Responden (60%). Sedangkan kelompok control yang tidak melakukan senam nifas yang terjadi su involusi sebanyak 4 responden (40%). Sedangkan kelompok intervensi yang melakukan Senam Nifas terhadap involusi uteri yang involusi uterusnya normal sebanyak 10 responden (100%).

Penelitian ika saputri (2020) bahwa kecepatan involusi uteri pada ibu post partum yang tidak senam nifas (kelompok kontrol) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori lambat sebanyak 9 orang (60,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 4 orang (26,6%), sedangkan yang berada

dikategori cepat sebanyak 2 orang (13,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ibu yang tidak melakukan senam nifas lebih banyak yang mengalami involusi uteri yang lambat dibandingkan dengan yang melakukan senam nifas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian dapat digambarkan rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 1,00 cm dengan SD 0,000 cm sedangkan kelompok yang tidak ikut senam nifas yaitu 1,40 cm dengan SD 0,516 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = ,000$ bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kepada ibu postpartum sebaiknya melaksanakan senam nifas yang terstruktur, sistematis dan berkeninambungan sesuai dengan petunjuk yang diberikan sehingga proses pemulihan diri pasca persalinan berjalan dengan baik. Agar petugas kesehatan di puskesmas dapat menerapkan dan memberikan motivasi kepada ibu-ibu postpartum untuk melaksanakan senam nifas Agar hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan masukan bagi institusi pendidikan dan profesi kebidanan khususnya mata kuliah asuhan kebidanan pasca persalinan dan menyusui yang mana dengan senam nifas dapat proses involusi uterus pada ibu nifas. Untuk penelitian lebih lanjut tentang proses involusio uterus ibu nifas dengan melihat faktor umur, paritas, pendidikan, mobilisasi dini, pekerjaan dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, MZ. 2011. Asuhan Postnatal Care. Yogyakarta : Nuha Medika
- Cunningham FG, Leveno K, Bloom SL, Hauth C, Rause D, Spong CY.(2012). *Obstetri Williams (terjemahan)*. Jakarta: EGC



- Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, Tri. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Dewi, L dan Trisunarsih. 2014. *Asuhan kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017*. <http://dinkes.sumutprov.go.id/common/upload/profilkesehatanprovinsisumaterautaratahun2017.pdf>. Diakses Tanggal 08 Mei 2021
- Direktorat Kesehatan Ibu. 2013. *Situasi Kesehatan Ibu*. www.depkes.go.id (diakses 15 Maret 2021).
- Hidayat, A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba medika.
- Kemendes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. www.depkes.go.id (diakses 15 Maret 2021).
- Kusumaningrum, R. 2016. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN. *Skripsi*. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Muflihah, I.S. 2013. Hypnobrithing. *Cakrawala Galuh*. Vol. II : 55-60.
- Mulati, Erna (ed). 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum Of Carelife Cycle*. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Nurghiwiati, E.2015. *Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : IN MEDIA.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- POGI. 2016. *Pedoman nasional Pelayanan Kedokteran Perdarahan Pasca Salin*. Pogi.or.id (diakses pada 06 Maret 2021).
- Rullynil Nurniati Tianastia, 2015. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal kesehatan andalas*, 2015 : 318.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Setiani, L dan Sumarni. 2015. Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Relaksasi Hypnobrithing Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rawalo Pada Tahun 2015. *Skripsi*. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Solehati, T dan Kosasih, E. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : Refika Aditama.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sujarweni, W. 2015. *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.
- Walyani, Elisabeth Swi dan Th.Endang Purwoastuti. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Barupress.
- WHO. 2014. World Health Statistic 1.Health status indicators. 2.World health. 3.Health services – statistics. 4.Mortality. 5.Morbidity. 6.Life expectancy. 7.Demography. https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112738/1/9789240692671_eng.pdf?ua=1