ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENGARUH SENAM NIFAS PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP INVOLUSI UTERUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALAK

The Influence of Postpartum Exercise on Postpartum Woman to Uterus Involution in The Working Area of Alak Health Center

Theresia Mindarsih[1,*], Aning Pattypeilohy[2]
[12]Program Studi DIII Kebidanan Uniiversitas Citra Bangsa, 85111, Indonesia
Email: tehamindarsih@yahoo.com, (081337189337)
**Corresponding Author*
Tanggal Submission: 09 Oktober 2020, Tanggal diterima: 28 Desember 2020

Abstrak

Senam nifas merupakan latihan atau gerak jasmani yang dilakukan sedini mungkin sehabis melahirkan berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam nifas pada ibu pospartum terhadap proses involusi uterus di Puskesmas Alak kota Kupang. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan *Static Group Comparison.* Sampelnya adalah 32 orang kelompok perlakuan dan 32 orang kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan ibu diajarkan langkah-langkah senam nifas setelah 24 jam post partum,TFU diukur pada hari 1 dan hari ke 7. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive sampling*. Hasil penelitian ini didapatkan 26 responden (81,2%) dan 6 responden (18,8%) dengan penurunan tinggi fundus uterinya sesuai. Hasil analisis *uji chi square* menunjukkan nilai signifikan (ρ = 0,000) artinya ada pengaruh signifikan antara kelompok ibu yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas dalam proses involusi uterus di Puskesmas Alak. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam nifas pada ibu postpartum terhadap proses involusi.
Kata kunci : senam nifas, TFU, involusi

Abstrat

Postpartum exercise is an exercise or physical movement done as early as possible after childbirth. It functions to restore health conditions, accelerate healing, prevent complications, restore and repair stretches in the muscles after pregnancy, especially the muscles of the back, pelvic floor and abdomen. The study aims to determine the influence of postpartum exercise on postpartum mothers on the process of uterine involution at Alak Health Center, Kupang City. This research method used a quasi experimental design with Static Group Comparison. The samples are 32 people in the treatment group and 32 people in the control group. In the treatment group, mothers were taught the steps of postpartum exercise after 24 hours post partum, TFU was measured on day 1 and day 7. The sampling technique is purposive sampling. The results of this study show 26 respondents (81.2%) and 6 respondents (18.8%) with a corresponding decrease in uterine fundal height. The results of the chi square test analysis show a significant value (ρ = 0.000), meaning that there is a significant influence between mothers who did puerperal exercise and those who did not do puerperal exercise in the process of uterine

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

involution at Alak Health Center. The conclusion of this study shows that there is an influence of postpartum exercise for postpartum mothers on the involution process.
Keyword: postpartum execise, TFU, involutio

PENDAHULUAN

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, 2014). Proses pengembalian organ reproduksi pada wanita pada masa setelah melahirkan merupakan hal yang harus diperhatikan. Karena ini adalah menjadi dasar kebutuhan dalam melakukan pemantauan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi. Uterus yang bisa berkontraksi baik secara bertahap ukurannya akan berkurang dan tidak dapat diraba lagi pada saat palpasi (Cunningham dkk, 2012).

Involusi uterus pada ibu nifas merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan. Salah satu cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan uterus pada posisi seperti semula. (Ambarwati, 2010). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain senam nifas, mobilitas dini ibu post partum, inisiasi menyusu dini, gizi, psikologis dan faktor usia serta faktor paritas (Sarwono, 2014).

Latihan atau *exercise* tidak hanya bermanfaat bagi ibu nifas untuk merangsang otot rahim, latihan peregangan otot juga dianjurkan pada remaja wanita yang mengalami dismenorhea. *Abdominal Streching Exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri haid (disminore) pada wanita. Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi disminore. Hasil penelitian menunjukkan dengan uji Wilcoxon diperoleh p value 0,000 (<0,05 dengan demikian ada pengaruh latihan *abdominal streaching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja STIKes Madani Yogyakarta (Azma, A., Arif T. Maulida R. E, 2018)

Olahraga atau senam nifas dini efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea dan membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi, penurunan fundus uterus dan pengeluaran lochea berlangsung lebih cepat (Kusparlina, Sundari, 2019).

Selain senam nifas senam yang lain seperti yoga juga mempengaruhi proses involusi. Penelitian yang dilakukan yaitu yoga pascapartum efektif pada involusi

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

uterus karena gerakannya berfokus pada pernapasan ritme, penekanan pada pose miring panggul yang dimodifikasi, yang membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan merangsang peningkatan neuron-hormonal sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kenyamanan wanita secara efektif mempercepat involusi uterus (Anggraeni, Luki, Melyana, 2019). Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian yaitu menggunakan *control group pre-test and post-test*, variabel independen senam yoga pada ibu postpartum, hasil penelitian senam yoga mempengaruhi proses involusi.

Penelitian lain yang di lakukan terdapat pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis lochea pada ibu primipara di wilayah UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang (Ineke, S.H., Murti Ani, 2016). Perbedaan dengan penelitian ini pada desain penelitian menggunakan *pre test post test with control group*, hasil penelitian ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, ke-4, dan ke-7 dan ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-4 dan ke-7.

Proses pengembalian organ reproduksi pada wanita pada masa setelah melahirkan merupakan hal yang harus diperhatikan. Karena ini adalah yang menjadi dasar kebutuhan dalam melakukan pemantauan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus. Uterus yang bisa berkontraksi baik (teraba keras) secara bertahap ukurannya akan berkurang dan tidak dapat diraba lagi pada saat melakukan palpasi. Senam nifas merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan kontraksi uterus masa nifas, maka ibu nifas dimotivasi untuk melaksanakan senam nifas dengan tujuan mempercepat proses involusi uterus (Cunningham, Livero, Bloom, Hauth, Rouse, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada bidan rawat inap yang melayani persalinan bahwa belum semua puskesmas memberikan pelayanan senam nifas. Puskesmas Alak merupakan salah satu puskesmas rawat inap yang melayani persalinan namun belum maksimal dalam menerapkan dan memotivasi pasien dalam melakukan senam nifas pada pasien postpartum.

Atas dasar latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh senam nifas pada ibu postpartum terhadap proses involusi uterus di wilayah kerja puskesmas Alak. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh senam nifas pada ibu Postpartum terhadap proses involusi uterus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini kuasi eksperimen (*quasi experimental*) dengan *Static Group Comparison.* Populasi yang diambil di penelitian ini yaitu semua ibu nifas yang melahirkan di Puskesmas Alak Rumus yang digunakan peneliti untuk mendapatkan sampel adalah Lemenshow, sehinggga jumlah sampel yaitu 62

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling,* Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mencatat nama, umur, paritas dan penegtahuan, lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran TFU pada hari 1 dan hari 7, panduan senam nifas sebagai panduan melakukan senam nifas agar senam dilakukan secara teratur pada pagi dan sore hari sehari dilakukan 2 kali, jumlah gerakan yang harus dilakukan serta gerakan senam yang benar sesuai dengan petunjuk dan gambar, dan midline untuk mengukur tinggi TFU pada hari 1 dan hari 7. Analisis data yang di gunakan yaitu analisis univariat, dan bivariat dengan uji statsitik dengan menggunakan uji *chi-square,* sedangkan untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan uji *independent t test.*

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden menurut umur, paritas dan pendidikan

Table 1.
Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Paritas, Pendidikan

Karakteristik	Frekwensi (f)	Prosentase (%)
Umur		
Kelompok perlakuan		
20-<35 tahun	30	93,8
<20 dan >35 tahun	2	6,2
Total	32	100
Umur		
Kelompok kontrol		
20-<35 tahun	28	87,5
<20 dan >35 tahun	4	12,5
Total	32	100
Paritas		
Kelompok perlakuan		
Sedikit	24	75
Banyak	8	25
Total	32	100
Paritas		
Kelompok kontrol		
Sedikit	28	87,5
Banyak	4	12,5
Total	32	100
Pengetahuan		
Kelompok perlakuan		
Rendah	22	68,8
Tinggi	10	31,2
Total	32	100
Pengetahuan		
Kelompok kontrol		

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Rendah	22	68,8
Tinggi	10	31,2
Total	32	100

Sumber : Data primer (2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat kita ketahui, usia atau umur sebagian besar responden berada pada kelompok perlakuan yaitu 30 (93,8%) orang. Pada paritas, responden sebagian besar berada pada kelompok kontrol yaitu berjumlah 28 (87,5%) orang, sedangkan pada pengetahuan responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama besar yaitu 22 orang (68,8%). Berdasarkan uji statsitik dengan menggunakan uji *independent t test* menunjukkan adanya perbedaan dari dua yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu dengan membandingkan nila *t* hitung dengan nilai *t table.* Hasil uji *independent t test* didapatkan nila *t* hitung sebesar 5,372 sedangkan nilai *t table* sebsar 1,671 yang berati ada perbedaan yang signifikan antara 2 kelompok yaitu kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol.

Analisis Bivariat

Tabel 2
Perbedaan TFU pada Ibu Postpartum yang Melaksanakan Senam Nifas dan tidak melaksakan senam nifas

	Involusi uterus			
	Sesuai	%	Tidak sesuai	%
Senam nifas	26	81,2	8	25
Tidak senam	6	18,8	24	75
Total	32	100%	32	100%
P value = 0,000 OR = 13.000				

Sumber : Data primer (2019)

Berdasarkan uji analisis pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU dapat kita ketahui yaitu dari 32 responden yang melaksanakan senam nifas ada 26 orang (82,7%) yang penurunan TFU-nya sesuai, serta dari 8 (25%) penurunan TFU-nya tidak sesuai. Responden yang tidak melaksakan senam nifas ada 6 orang (18,8%) penurunan TFU nya sesuai. Sedangkan 24 orang (75%) penurunan TFU-nya tidak sesuai. Uji statistik yang dilakukan menggunakan *Chi Square* didapatkan hasil yaitu p-value = 0,00 (≤ 0,05) yang artinya adalah ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Puskesmas Alak Kota Kupang tahun 2019. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR =13.000, yan g artinya jika ibu *postpartum* melakukan senam nifas

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

maka kemungkinan ibu *postpartum* proses involusi sesuai 13.000 kali lebih besar dari pada ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas setelah melahirkan

PEMBAHASAN

Penurunan Tinggi fundus Uteri pada Ibu Postpartum yang Melakukan Senam Nifas

Penelitian ini memperlihatkan hasil dari sebanyak 32 ibu nifas yang melaksakankan senam nifas sebanyak 26 responden (81,2%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dan 6 (18,1%) mengalami penurunan tinggi fundus uterinya tidak sesuai.

Salah satu kegiatan mobilisasi setelah melahirkan adalah senam nifas. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. Salah satu yang berperan dalam proses involusi adalah hormone oksitosin. Efek oksitosin membuat intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, hal tersebut kemungkinkan terjadi sebagai respon penurunan intra uterin yang sangat besar. Hormone oksitosin yang dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengkompresi pembuluh drah dan membantu proses homostaksis. Kontraksi dan retraksi otot uteri akan mengurangi suplai darah ke uterus (Maharani, 2017). Proses penurunan TFU terjadi secara gradual, yang berarti tidak sekaligus tetapi tahap demi tahap. TFU akan berkurang ukurannya yaitu 1-2 cm pada setiap harinya serta pada hari yang ke-9 uterus tidak akan teraba lagi (Ambarwati, 2010).

Selain senam nifas, masase pada tubuh juga mempengaruhi proses involusi uterus. Hasil penelitian yang dilakukan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 (p=0,31) dan hari ke 5 (p=0,33). Pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada ke-3 dan hari ke-5, tetapi terlihat rerata penurunan tinggi fundus uteri yang lebih pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (Oktaviani, 2020). Perbedaan dengan penelitian ini variabel independen yaitu *swedish massage* metode penelitian eksperimental dengan Posttest *only control group design*, hasilnya bahwa *Swedish Massage Therapy* (SMT) berpengaruh pada ibu postpartum sebagai upaya percepatan involusi uteri di wilayah Cilacap Kota. Hasil lain yang dilakukan adalah dari uji statistik yang dilakukan dengan memakai *Uji Man Whitney* didapatkan nilai kemaknaan p=0,001 berarti p < 0,005. Hal ini berarti ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum (Situngkir, 2017). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dilakukan yang menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri ibu post partum di BPM di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu yang menunjukkan terjadi penurunan TFU yang sangat signifikan pada ibu yang melakukan senam nifas

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

dibandingkan dengan ibu yang tidak senam nifas (Fahriani, Dewi A, Asih K., 2020)

Pada masa postpartum ibu akan mengalami berbagai perubahan sehingga membutuhkan waktu untuk proses pemulihan kembali alat kandungan, tenaga kesehatan atau bidan sebaiknya memberikan asuhan kebidanan secara *evidance based* yaitu mengurangi rasa tidak nyaman atau sakit pada ibu postpartum dengan melakukan aktifitas atau latihan yang bisa memulihkan kondisi psikis serta ibu fisik. Senam nifas adalah salah satu kegiatan mobilisasi dini atau latihan gerak pada ibu nifas yang bisa membantu proses involusi uterus pada masa nifas.

Aktifitas otot-otot ialah kontraksi dan retraksi dari otot-otot setelah anak lahir, yang diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya pelepasan plasenta dan berguna untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan, dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini akan menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut mengecil (Walyani, E.S, 2017). Senam nifas dapat merangsang uterus untuk dapat mengembalikan kekuatan otot-otot rahim untuk berkontraksi secara adekwat sehingga mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Melalui latihan senam nifas ini tinggi fundus uteri dapat turun secara bertahap, tetapi jika ibu post patum melakukannya secara benar, rutin dan teratur, yaitu dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore, jumlah gerakan dan cara senam sesuai dengan petunjuk, tiap gerakan dilakukan dengan benar, maka penurunan TFU akan lebih cepat di bandingkan pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas.

Penurunan Tinggi fundus Uteri Pada Ibu Post Partum yang tidak Melakukan Senam Nifas

Penelitian ini memperlihatkan hasil bahwa dari 32 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 24 responden (75%) penurunan tinggi fundus uterinya tidak sesuai dan 8 (25%) mengalami penurunan tinggi fundus uterinya sesuai.

Kontraksi otot perut yang terjadi akan membantu proses involusi uterus yang dimulai pada saat setelah plasenta lahir. Mobilisasi dini secepat mungkin dengan frekuensi sering, diperlukan dalam proses involusi. Proses involusi yang berjalan dengan baik bisa dideteksi dengan cara pemeriksaan lochea, konsistensi uterus, serta mengukur tinggi fundus uteri (Wilkins, 2012). Senam nifas adalah aktifitas atau latihan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang sederhana atau ringan dilanjutkan latihan atau gerakan yang lebih berat. Kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan. Mereka khawatir

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur (Nugroho T, Nuerrezki, Desi W.,Willis, 2014) .

Walaupun banyak kegunaanya, tidak semua ibu setelah persalinan dapat melakukan senam nifas. Untuk ibu uang mengalami komplikasi selama persalinan tentu tidak boleh melakukan senam nifas. Demikian juga untuk penderita kelainan jantung, ginjal atau diabetes, ibu harus istirahat total sekitar 2 minggu (Marmi, 2017). Ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas akan mengalami proses involusi uteri lebih lambat ini kemungkinan bisa disebabkan oleh beberpa faktor yaitu factor usia dan aktifitas atau mobilisasi dini. Ibu nifas yang mempunyai umur lebih tua akan dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Bila proses ini dihubungkandengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusio uterus. (Walyani, E.S, Endang P., 2017).

Pengaruh senam nifas dengan involusi uterus

Penelitian ini memperlihatkan hasil bahwa ada 64 responden, 26 orang (81,2%) ibu post partum yang dilakukan perlakuan atau senam nifas dan 6 orang (18,8%) ibu postpartum yang tidak diberikan senam nifas penurunan tinggi fundus uterinya sesuai. Ini berarti senam nifas dapat mempunyai pengaruh yang baik terhadap proses invoulsi ibu nifas. Analisis uji *chi square* diperoleh hasil signifikan dengan nilai (*ρ= 0,000)* yang mempunyai arti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam nifas pada ibu posstpartum dengan proses involusi uterus. Hasil risk estimate (OR) = 13.000 yang berarti jika ibu nifas melakukan senam nifas maka kemungkinan ibu postpartum akan mengalami proses involusi sesuai 13.000 kali lebih besar dari pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas.

Senam nifas merupakan latihan yang di lakukan pada saat seorang ibu masa nifas atau masa sehabis melahirkan. Senam nifas merupakan latihan atau kegiatan gerak yang dilakukan secepat mungkin sehabis melahirkan, agar otot-otot yang mengalami peregangan selama proses kehamilan dan persalinan dapat kembali pada kondisi seperti sebelum hamil. Senam nifas ini bisa di mulai 6 jam sehabis melahirkan serta dalam pelaksanaanya sebaiknya dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu (Nugroho T,. Nurrezki, Desi W. Wilis, 2014)

Penelitian ini sejalan dengan penelitiann yang dilakukan dengan hasil uji Chi-Square diperoleh hasil p value = 0,000 yang artinya ada hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 1-3 di

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

RSIA Cicik Padang (Syafindawati, 2016). Penelitian lain yang dilakukan memakai uji *Chi Square* diperoleh hasil p-value = 0,03 yang artinya adalah ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Bidan Praktik Swasta Lia Maria Sukarame Bandar Lampung (Andriyani, Nurlaila, 2013).

Penelitian yang dilakukan ini juga sejalan sebelumnya yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Pada proses penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas atau kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas, yang sangat bermakna pada uji statistic (Rullynil, Nurmiati T., Ernawati, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas hari 1-3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa, terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uterus pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan, didapatkan hasil uji-t yaitu t hitung 11,02 > t tabel 1,70 yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas, primipara pervaginam hari 1-3 (Siregar, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yaitu ada hubungan antara senam nifas dengan proses involusi uterus, pada kelompok intervensi tidak ada satupun responden yang mengalami involusi lambat sedangkan pada kelompok kontrol 50% responden mengalami involusi lambat (Fransisca, Dewi, 2018). Senam nifas juga berpengaruh pada pengeluaran lokhea sesuai dengan penelitian yang dilakunan yaitu menganalisis efektivitas senam dini terhadap penurunan fundus dan pengeluaran lochea. Analisis data menggunakan *Mann Whitney* dengan α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan nilai p 0,000 (fundus) dan nilai p 0,001 (lochea). Artinya latihan dini efektif dalam proses involusi uterus (fundus dan lochea). (Nurafifah dan Kusbiantoro, 2019)

Pada penelitian ini terdapat beberapa ibu postpartum yang pengembalian uterusnya sesuai karena ibu postpartum tersebut mau mengikuti anjuran dan melakukan langkah-langkah senam nifas dengan benar sesuai yang diajarkan. Pada penelitian ini terdapat beberapa ibu postprtum yang mengikuti senam nifas tapi penurunann tinggi fundus uterinya tidak sesuai disebabkan karena ibu postpartum tersebut terdapat pada jahitan pada perineum sehingga ibu tersebut takut bergerak dan pada saat melakukan senam nifas tidak bisa maksimal sehingga penurunan tinggi fundus uteri tidak sesuai. Penelitiaan ini juga diketahui ada beberapa responden tidak melaksakan senam nifas tetapi penurunan tinggi fundus uterinya sesuai, hal ini disebabkan karena responden sesudah malahirkan tidak takut melakukan mobilisasi dini, tetap melakukan aktifitas sehari-hari memberikan ASI dan usia responden rata-rata usia sehat sehingga proses pengembalian uterusnya sesuai. Responden yang tidak melaksakan senam nifas lebih banyak mengalami penurunan tinggi fundus uterinya tidak sesuai

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

disebabkan karena kurangnya aktivitas atau latihan yang dilakukan oleh ibu nifas tersebut, yang mengakibatkan kontraksi uterus berjalan kurang baik sehingga kontraksi uterus lebih lambat dan akibatnya proses uterus kembali ke bentuk semula menjadi lebih lambat

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas menurut peneliti terjadinya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Alak Kota Kupang tahun 2019 disebabkan dengan melaksanakan senam nifas bisa merangsang otot berkontraksi. Keberhasilan dari senam nifas ini juga di dukung oleh kondisi ibu yang baik, kesadaran dan dorongan yang tinggi dari pasien untuk melakukan latihan ini dan juga peran serta tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan pendidikan kesehatan khususnya tentang senam nifas

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka untuk lebih memperlancar proses involusi dianjurkan ibu postpartum untuk secepatnya melakukan senam nifas dengan terstruktur, sistematis dan berkesinambungan yaitu melakukan senam nifas secara teratur pada pagi dan sore hari sehari dilakukan dua kali, jumlah gerakan yang harus dilakukan serta gerakan senam yang benar sesuai dengan petunjuk dan gambar. Penurunan tinggi fundus uteri akan terjadi lebih lambat kepada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas bisa terjadi karena kurangnya aktivitas atau latihan yang dilakukan oleh ibu tersebut, sehingga menyebabkan kontraksi uterus berjalan kurang baik yang akan mengakibatkan uterus lebih lambat kembali ke bentuk seperti sebelum hamil. Pelaksanaan senam nifas ini juga bisa dipengaruhi oleh petugas kesehatan. Peran petugas kesehatan khususnya bidan diharapkan mampu menjalankan perannya, berupa penyuluhan kesehatan yang ditujukan kepada ibu nifas.

SIMPULAN DAN SARAN

Senam nifas pada ibu postpartum berpengaruh signifikan dalam proses involusi uterus dengan nilai p = 0,000. Dengan OR 13.000 artinya jika ibu postpartum melakukan senam nifas maka kemungkinan ibu *postpartum* proses involusi sesuai 13.000 kali lebih besar dari pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas

Kepada ibu postpartum sebaiknya melaksanakan senam nifas yang terstruktur, sistematis dan berkeninambungan sesuai dengan petunjuk yang diberikan sehingga proses pemulihan diri pasca persalina 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

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

ibu nifas dengan melihat faktor umur, paritas, pendidikan, mobilisasi dini, pekerjaan dan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas Citra Bangsa, dan kepada pihak Puskesmas Alak Kota Kupang yang telah bekerja sama dan memberikan kesempatan dalam melaksanakan penelitian sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, E. R. (2010) *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Medika Offset.

Andriyani, Nurlaila, R. Pranajaya. (2013) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum', *Jurnal Keperawatan*, 9(2), pp. 180–185. Retrieved from https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/349.

Anggraeni; Ni Putu Dian Ayu; Luki Herawati; Melyana (2019), 'The Effectiveness Of Postpartum Yoga On Uterine Involution Among Postpartum Women In Indonesia'. *International Journal of Nursing and Health Services*, 2(3), pp. 124–134. Retrieved from http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/164.

Azma, Amilia, A. T. and Emha, M. R. (2018) 'Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta', *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), pp. 12–18. doi: 10.36569/jmm.v9i2.5. Retrieved from https://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/5

Cunningham, Livero, Bloom, Hauth, Rouse, S. (2012) *Obstetri William*. Jakarta: EGC.

Fahriani, M., Dewi A. N., Asih K., Violita S. M. (2020) 'The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum', *Jurnal Kebidanan*, 10(1), pp. 48–53. Retrieved from http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/5460/1647.

Fransisca, Dewi, dan Rahmi N. Y. (2018) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), pp. 8–12 Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/341871705_HUBUNGAN_SENAM_NIFAS_DENGAN_INVOLUSI_UTERUS_PADA_IBU_NIFAS.

Ineke, S.H., Murti A., Sri. S. (2016) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), pp. 45–54. Retrieved from https://www.neliti.com/id/publications/227214/pengaruh-senam-nifas-terhadap-tinggi-fundus-uteri-dan-jenis-lochea-pada-primipar

Kusparlina, E. P. dan Sundari. (2019) Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients 'Aloha International

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Journal of Health Advancement (AIJHA) ISSN 226-230', 2(10), pp. 226–230 Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/338071679_Effectiveness_of_Early_Exercise_Against_Uterine_Involution_in_Spontaneous_Postpartum_Patients.

Maharani, Yupita Dwi. (2017) *BukuPintar Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Briliant Book.

Marmi (2017) *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Nugroho, Taufan, Nurrezki, Desi W., Wilis. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nurafifah, Dian. dan Dadang K., (2019) 'Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), pp. 15–21. doi: 10.15294/kemas.v15i1.11936. Retrieved from. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/11936

Oktaviani, A. S. (2020) 'Swedish Massage Therapy Upaya Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum di Wilayah Cilacap Kota', *Jurnal Kebidanan* 12(01), pp. 103–110. Retrieved from http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/369

Ramin, Syafindawati, Dwi P.A . (2017) 'Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum hari ke 3 di RSIA Cicik Padang', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 117–121. Retrieved from http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/5

Rullynil, Nurmiati T., Ernawati, Lisma E. (2014) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum di RSUD DR. M. Djamil Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), pp. 318–326. Retrieved from http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/111.

Sarwono, P. (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Siregar, N. (2014) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Primipara Pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa', *Jurnal Ilmiah PANMED*, 9 (1) pp. 1–7. Retrieved from http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1091362.

Situngkir, R. (2017) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus di Rumah Sakit Khusus Ibu dan Anak Siti Fatimah Makasar', *Jurnal Keperawatan STIK STELLA MARIS*, 7(2), pp. 15–24. Retrieved from http://journal.stikmakassar.com/a/article/view/218

Walyani, E.S, dan Endah P. (2017) *Asuhan Kebidanan Masa nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Wilkins, W. (2012) *Kapita Selekta Penyakit*. Jakarta: EGC