

Jurnal Keperawatan Mersi

p-ISSN: [1979-7753](https://doi.org/10.24127/jkm.v8i1.1979-7753)

<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/index>

Menyusu Dini Dan Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Multipara

Fitriani Widyastanti¹, Elisa², Wagiy³

¹ Mahasiswa Prodi DIV Keperawatan Keperawatan Semarang

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Purwokerto, Indonesia

Corresponding author: Fitriani Widyastuti

Email: fitriani.widya123@gmail.com

Received: July 15th, 2018; Revised: August 28th, 2018; Accepted: September 28th, 2018

ABSTRACT

The hemorrhage of multiparous postpartum mothers occurs because the uterus has stretched so the uteri involution is slow. The lack of myometrial contraction cause a slow uteri involution so the decreasing of uteri fundus level is slow. The early breastfeeding and postpartum exercise are the ways that can be used to accelerate the decreasing of high fundus uteri. This research aims to know the influence of early breastfeeding and postpartum exercise to decrease the high fundus uteri of multiparous postpartum mothers at Klinik Utama Rawat Inap Ngesti Widodo Ungaran. The research method used is Quasi Experiment with post test-only non equivalent control group design. The number of samples are 30 respondents divided into control and intervention groups. The sampling technique used is total sampling. The data analysis used is Independent T-Test and obtained the result of p-value = 0.000 with $\alpha = 5\%$ (0,05) showed that there is significant decreasing of high fundus uteri between early breastfeeding group than the combination of early breastfeeding and postpartum exercise. The average of high fundus uteri in the early breastfeeding group is 7,909 cm and postpartum exercise group is 4,820 cm. The conclusion, that combination of early breastfeeding and postpartum exercise affect the high fundus uteri.

Keywords: High fundus uteri, early breastfeeding, postpartum exercise

Pendahuluan

Kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus setelah persalinan menyebabkan terjadinya perdarahan. Kegagalan miometrium berkontraksi akan menimbulkan gangguan serius sehingga terjadi perdarahan hebat setelah melahirkan. Kasus perdarahan yang terjadi pada ibu post partum multipara disebabkan karena otot-otot pada uterus yang sudah mengalami peregangan sehingga

involusi yang terjadi semakin lambat.

Jumlah kasus kematian ibu (AKI) di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 sebanyak 619 kasus. Dengan demikian Angka kematian ibu Provinsi Jawa Tengah sebanyak 111,16 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Kasus kematian ibu di Jawa Tengah terjadi di seluruh Kabupaten/Kota. Berdasarkan penyebabnya sebesar 60.90 % kematian maternal terjadi pada masa nifas, sebesar 26.33 % terjadi pada masa hamil dan pada waktu persalinan sebesar 12.76 %.

Penyebab dari kematian ibu melahirkan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang salah satunya yaitu perdarahan post partum yang tidak segera ditangani.

Berdasarkan penyebab terjadi perdarahan adalah atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi, lembek, terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri dan solusio plasenta. Perdarahan postpartum menjadi penyebab kematian ibu melahirkan di Indonesia, selain itu juga ada hipertensi/eklamsia (Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015).

Salah satu penyebab perdarahan postpartum adalah atonia uteri. Atonia uteri merupakan suatu keadaan dimana uterus gagal untuk berkontraksi dan mengecil sesudah janin keluar dari rahim. Perdarahan postpartum secara fisiologis di kontrol oleh kontraksi serat-serat miometrium terutama yang berada di sekitar pembuluh darah yang mensuplai darah pada tempat perlekatan plasenta. Atonia uteri terjadi ketika miometrium tidak dapat berkontraksi, sehingga terjadi perdarahan, uterus membesar dan lembek pada palpasi. Untuk mengurangi terjadinya perdarahan tersebut diperlukan adanya kontraksi pada uterus yang dapat dipengaruhi oleh keluarnya oksitosin.

Hormon oksitosin yang oleh darah hormon ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusi uterus terjadi, hal tersebut dapat dirangsang dengan cara melakukan Menyusui dini yang dapat berpengaruh terhadap involusi uteri karena pada waktu bayi menghisap puting susu ibu terjadi rangsangan ke hipofisis posterior sehingga oksitosin dapat dikeluarkan. Oksitosin berfungsi meningkatkan kontraksi otot polos di sekitar alveoli kelenjar air susu ibu (ASI) sehingga ASI dapat dikeluarkan dan terjadi rangsangan pada otot polos rahim sehingga terjadi percepatan involusi uteri. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh penelitian yang dilakukan Tiyas Indrawati, Macmudah, Sayono tentang “Hubungan Antara Menyusui Sejak Dini dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum di RSUD Tugurejo” dengan hasil yang didapatkan hasil adanya pengaruh menyusui sejak dini terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada hari ke 9 dengan nilai p value = 0,033 ($\alpha < 0,05$), dengan rata-rata 35.63 %.

Untuk menurunkan angka morbiditas pada

masa post partum selain menyusui dini 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 postpartum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan postpartum.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurniati Tianastia Rullyni, Ermawati, Lisma Evareny pada September 2013 sampai dengan April 2014 tentang *Pengaruh Senam Nifas Terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di RSUD Dr. M. Djamil Padang*, diperoleh hasil jika terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dengan hasil nilai $p = 0,00$ berarti pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata tinggi fundus uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen design* dengan rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *post test-only non equivalent control group* untuk mempelajari mengenai pengaruh menyusui dini dan senam nifas terhadap tinggi fundus uteri ibu post partum multipara. Teknik pengambilan sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu metode pengambilan sampel dari keseluruhan yang ada di dalam populasi tersebut. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang, yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang untuk kelompok kontrol dan 15 orang untuk kelompok intervensi. Cara membagi sampel dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan diundi secara sederhana. Apabila di dalam satu ruang ada dua responden maka terlebih dahulu ditunjukkan informed consent yang sudah disiapkan oleh peneliti, apabila responden menyetujui maka termasuk dalam kelompok intervensi. Dan apabila menolak untuk dilakukan senam maka responden termasuk dalam kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi penurunan tinggi fundus uteri dan

metlin.

Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan menggambarkan hasil penelitian mengenai tinggi fundus uteri ibu post partum multipara baik yang kelompok kontrol (kelompok yang diberikan menyusui dini saja) dan kelompok intervensi (kelompok yang diberikan kombinasi menyusui dini dan senam nifas). Sedangkan analisa bivariat digunakan untuk melihat perbedaan tinggi fundus uteri antara kelompok yang diberikan menyusui dini saja dengan kelompok yang

diberikan kombinasi menyusui dini dan senam nifas menggunakan uji *Independent t-Test*. Data diuji normalitasnya dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang yaitu sebanyak 30 orang. Hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikan 0,104 ($>0,05$) yang artinya data berdistribusi normal. Sehingga selanjutnya data diolah dengan menggunakan *Independent t-Test* untuk mengetahui perbedaan tinggi fundus uteri ibu post partum multipara antara kelompok menyusui dini dengan kelompok kombinasi menyusui dini dan senam nifas.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik responden di Klinik Utama Rawat Inap Ngesti Widodo Ungaran, Januari 2018 (n = 30)

No	Karakteristik Responden	Menyusui Dini		Menyusui Dini dan Senam Nifas	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Umur				
	a. 20 – 35 tahun	14	46,7	15	50,0
	b. > 35 tahun	1	3,3	0	0
2	Tingkat Pendidikan				
	a. Dasar	9	30,0	9	30,0
	b. Menengah	5	16,7	6	20,0
	c. Tinggi	1	3,3	0	0
3	Pekerjaan				
	a. IRT	7	23,3	12	40,0
	b. PNS	1	3,3	0	0
	c. Buruh	7	23,3	3	10,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kategori umur baik kelompok menyusui dini maupun kelompok kombinasi menyusui dini dan senam nifas berada pada rentang umur 20-35 tahun. Pada kelompok menyusui dini sebanyak 14 responden (46,7 %) sedangkan pada kelompok kombinasi menyusui dini dan senam nifas sebanyak 15 responden (50,0 %).

Selanjutnya karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir responden baik pada kelompok menyusui dini maupun kelompok kombinasi menyusui dini dan senam nifas mayoritas berpendidikan dasar. Jumlah responden yang berpendidikan dasar pada kedua kelompok sebanyak 9 responden (30,0 %).

Pada karakteristik responden berdasarkan

pekerjaan, pada kelompok menyusui dini sebagian besar sebagai ibu rumah tangga dan buruh masing masing sebanyak 7 responden (23,3 %) sedangkan pada kelompok kombinasi menyusui dini dan senam nifas sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 12 responden (40,0 %).

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2009) menjelaskan bahwa pendidikan responden merupakan salah satu unsur penting yang menentukan keadaan gizi keluarga. Orang yang memiliki dasar pendidikan yang tinggi lebih mudah mengerti dan memahami informasi yang diterimanya. Maka dari itu tingkat pendidikan dapat mempengaruhi produksi ASI walaupun tidak secara langsung yaitu dari informasi yang didapatkan responden.

Tabel 2.
Gambaran Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Kelompok Kontrol yang diberi Menyusu Dini

Mean	Median	Standar deviasi
7,907	8,000	0,3955

Tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran tinggi fundus uteri pada ibu post partum multipara yang diberikan tindakan berupa menyusui dini diperoleh hasil rata-rata tinggi fundus uteri yaitu 7,907 cm, median 8,000 cm dan standar deviasi 0,3955.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Manuaba (2010) jika pada multipara proses involusi uterus cenderung menurun kecepatannya dibandingkan dengan primipara, hal ini disebabkan oleh fisiologis otot-otot rahim multipara yang berkurang elastisitasnya sehingga terjadi hambatan dalam involusi uterus.

Proses menyusui harus diberikan segera setelah lahir pada 30 menit pertama, dimana hormon prolaktin yang mendasari dalam pembuatan ASI akan mengalami penurunan setelah satu jam persalinan yang dikarenakan pelepasan plasenta. Apabila dalam 30 menit pertama bayi tidak menghisap puting susu ibu akan mengakibatkan hormon prolaktin turun dan sulit merangsang produksi ASI. Selain itu dengan tidak adanya hisapan pada puting susu ibu juga akan mengakibatkan hormon oksitosin mengalami penurunan secara perlahan dalam peredaran darah. Pemberian ASI secara dini diperlukan untuk kelangsungan proses laktasi karena reflek menghisap akan merangsang produksi ASI selanjutnya dan juga dapat merangsang kontraksi uterus ibu untuk membantu proses penurunan tinggi fundus uteri (Manuaba, 2010).

Kontraksi dan retraksi otot uterus akan membantu proses involusi uteri dan mengurangi perdarahan. Selama 1 sampai 2 jam pertama postpartum intensitas kontraksi uterus bisa berkurang dan menjadi teratur, karena itu sangat penting sekali menjaga dan mempertahankan kontraksi uterus pada masa ini. Pemberian ASI segera setelah bayi lahir akan merangsang pelepasan uterus pada oksitosin karena hisapan bayi pada payudara. Pada ibu yang melakukan IMD, hisapan bayi pada puting ibu akan merangsang oksitosin dan membantu uterus

kembali ke bentuk normal serta merangsang pengeluaran air susu (Ambarwati, 2010).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyani di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul (2017) dengan judul “Hubungan Umur dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) terhadap Involusi Uteri Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul” terhadap ibu postpartum yang melakukan inisiasi menyusui dini. Dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 responden menunjukkan bahwa ibu yang melakukan IMD mengalami involusi uteri normal yaitu sebanyak 19 responden (36,5%), dan 16 (30,8 %) responden dengan ibu yang melakukan IMD dengan involusi tidak normal. Dan dari hasil ibu yang tidak melakukan IMD dan mengalami involusi uteri normal yaitu sebanyak 3 responden (5,8%) sedangkan yang tidak melakukan IMD dan mengalami involusi tidak normal sebanyak 14 (26,9%) responden. Hasil analisis menggunakan uji chi square p value = 0,05 didapatkan bahwa $p = 0,012 < 0,05$ yang artinya ada hubungan terhadap kejadian involusi di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul.

Tabel 3.
Gambaran Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Kelompok Intervensi yang diberi Kombinasi Menyusu Dini dan Senam Nifas

Mean	Media	Standar deviasi
	n	
4,820	5,000	0,4709

Tabel 3 menunjukkan gambaran bahwa tinggi fundus uteri ibu post partum multipara pada kelompok yang diberi tindakan berupa menyusui dini dan senam nifas diperoleh hasil rata-rata tinggi fundus uteri yaitu 4,820 cm, dengan median 5,000 cm dan standar deviasi 0,4709.

Senam nifas merupakan salah satu usaha untuk menguatkan kontraksi otot uterus. Hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan kalmodulin. Ikatan tersebut menyebabkan terjadinya tarikan otot secara berkala dan terjadi kontraksi uterus yang terus menerus (Ganong, 2008). Adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus, menyebabkan terjadi penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh

darah pecah dan peredaran darah ke uterus terganggu. Hal ini menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan ukuran uterus juga akan mengecil. Selain itu, peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atrofi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula (Masruroh, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratna Indriati, 2014 yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Postpartum di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo” dengan hasil penelitian bahwa senam nifas yang dilakukan terhadap responden mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan TFU, dengan kisaran penurunannya 1,5 –2,0 cm setiap hari. Sedangkan pada responden yang tidak dilakukan senam nifas hanya mengalami penurunan TFU dengan kisaran 1,0 – 1,5 cm setiap harinya. Sehingga ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri ibu post partum di Desa Gedangan Grogol Sukoharjo. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik $p=0,000$ (probabilitas $< 0,05$) sehingga H_0 diterima.

Dalam penelitian ini peneliti mengkombinasikan senam nifas dengan menyusui dini. Karena menyusui dini juga dapat berpengaruh terhadap tinggi fundus uteri, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Helpi Nelwatri (2013) yang berjudul “Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini

(IMD) Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Bersalin Di BPS Kota Padang” yang diuji dengan Independent t-test diperoleh hasil rata-rata tinggi fundus uteri ibu nifas yang dilakukan IMD adalah 10,54 cm sedangkan yang tidak dilakukan IMD adalah 13,33 cm, dengan nilai $t = 8,665$, $p = 0,000$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap tinggi fundus uteri ibu postpartum yang diberi IMD dengan yang tidak diberi IMD.

Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Sonya Yulia pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Kecepatan Involusio Uterus Pada Ibu Nifas di BPM Dwi Inggri Samarinda” dengan hasil penelitian terhadap 15 ibu nifas yang diberi perlakuan IMD 13 orang diantaranya (86,7%) mengalami penurunan TFU secara cepat, 2 orang lainnya (13,3%) mengalami penurunan TFU normal dan tidak ada yang mengalami penurunan TFU lambat. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh hasil H_0 diterima dan H_0 ditolak hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara IMD terhadap kecepatan involusio uterus yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik dengan rumus mann whitney test untuk TFU postpartum menunjukkan nilai signifikan (p value= 0,000) lebih kecil dari α (0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dilakukannya IMD terhadap kecepatan involusio uterus pada ibu nifas di BPM di Samarinda.

Tabel 3.

Analisa Perbedaan Menyusu Dini dan Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Multipara

Variabel	t	Mean	SD	df	p
Kelompok Menyusu Dini	19,442	7,907	,3955	28	,000
Kelompok Menyusu Dini dan Senam Nifas	19,442	4,820	,4709	27,188	,000

Hasil uji statistic *Independent t-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol yang diberikan tindakan menyusui dini dan kelompok intervensi yang diberi kombinasi menyusui dini dan senam nifas. Hal ini ditunjukkan dengan data bahwa jumlah responden yaitu 30 responden didapatkan hasil signifikansi p -value sebesar 0,000 ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang diberikan menyusui dini dan

kombinasi menyusui dini dengan senam nifas.

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya 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 (Anggraini, 2010).

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu post partum multipara pada hari ke-7 yaitu 4,820 cm, lebih rendah

dibandingkan dari tinggi fundus uteri yang dikemukakan oleh Ambarwati (2010) yaitu 7,5 cm. Sehingga dalam hal ini senam nifas dapat berpengaruh terhadap tinggi fundus uteri ibu post partum multipara. Senam nifas akan menyebabkan kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penyempitan pembuluh darah sehingga terganggu lah peredaran darah ke uterus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil. Selain itu juga peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atrofi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula. Dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penyempitan pembuluh darah sehingga terganggu lah peredaran darah ke uterus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil. Selain itu juga peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atrofi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula (Widianti, 2010).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rullyni, Ermawati, dan Ervareny (2014) tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dan diperoleh hasil penelitian bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri dengan $p\text{-value } (0,00) < \alpha (0,05)$. Pada penelitian tersebut dijelaskan dengan melakukan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang dianjurkan membantu menguatkan kontraksi otot rahim dan penurunan ukuran uterus.

Menurut Suherni (2009) penurunan tinggi fundus uteri dapat dipengaruhi oleh senam nifas. Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, trombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Proses involusi dapat terjadi lebih lambat apabila tidak melakukan senam nifas. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surani (2010) di RB Harmoni Ambarawa Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberi pembelajaran dan perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU yang lebih lambat yaitu sebanyak 45 orang (90%), sedangkan yang mengalami penurunan TFU cepat sebanyak 5

orang (10%). Sedangkan ibu nifas yang diberikan pembelajaran dan melakukan senam nifas mengalami penurunan TFU cepat yaitu sebanyak 38 orang (76 %), dan yang mengalami penurunan TFU lambat 12 orang (24%). Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri ibu post partum hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik $p=0,000$ (probabilitas $< 0,05$) sehingga H_0 diterima.

Pada penelitian ini responden yang dipilih merupakan responden dengan paritas tinggi (multipara), karena paritas berpengaruh juga terhadap involusio uteri seperti teori yang dikemukakan dengan Katsar (2011) involusi uterus bervariasi pada ibu pasca salin, biasanya ibu yang paritasnya tinggi proses involusinya menjadi lebih lambat, karena semakin sering hamil uterus akan sering mengalami regangan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Apriliasari (2015) dengan judul “*Hubungan Usia dan Paritas dengan Kejadian Involusi Ibu Nifas Di BPS Mojokerto*” yang dilakukan terhadap 20 responden menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden melahirkan 1 kali sebanyak 6 (30%) responden seluruhnya mengalami involusi yang normal, sebagian besar responden melahirkan 2-4 kali sebanyak 13 (60%) responden, sebagian kecil responden sebanyak 5 responden (55%) mengalami involusi yang tidak normal dan sebagian kecil responden yang melahirkan >5 kali sebanyak 2 (10%) responden tidak satupun mengalami involusi normal. Hasil analisis menggunakan *uji rank spearman* dengan $< 0,05$ didapatkan nilai $p (0,007) < (0,05)$ maka H_1 diterima sehingga ada hubungan paritas dengan kejadian involusi di BPS Mojokerto.

Kesimpulan

Dari intervensi yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tinggi fundus uteri ibu post partum multipara pada hari ke-7 antara kelompok menyusui dini dengan kelompok kombinasi menyusui dan senam nifas. Rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu post partum multipara kelompok menyusui dini yaitu 7.909 cm sedangkan pada kelompok menyusui dini dan senam nifas yaitu 4,820 cm. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi yang diberikan menyusui dini dan senam nifas lebih rendah dibandingkan dengan pada kelompok kontrol

yang hanya diberi menyusui dini, dengan selisih tinggi fundus uteri yaitu 3,089 cm. Setelah dilakukan uji *Independent T-Test* dan didapatkan hasil P_{value} 0,000. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum pada kelompok menyusui dini dengan kelompok kombinasi menyusui dini dan senam nifas.

Daftar Pustaka

- [1] Ambarwati dan Wulandari.(2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*.Yogyakarta : Mitra Cendekia Offset
- [2] Anggraini, Yetti. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*.Yogyakarta : Pustaka Rihama
- [3] Apriyani Sri Wulandari, Sholaikah Sulistyoningtyas. (2017). Hubungan Umur dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terhadap Involusi Uteri di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul.*Jurnal Keperawatan*
- [4] Dinkes Jateng. (2015). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2015*. Dari www.depkes.go.id/resources/download/profil/profil...2015/13_Jateng_2015.pdf (diunduh pada tanggal 10 Juni 2017)
- [5] Ganong.(2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.Edisi 2.Jakarta : EGC
- [6] Helpi Nelwatri. (2013). *Pengaruh Inisiasi Menyusui Dini (IMD) terhadap involusi Uteri pada ibu bersalin di BPS Kota Padang tahun 2013*. *Jurnal IPTEKS Terapan, Vol.8, Hal. 83-87,2013*
- [7] Manuaba, Ida Bagus Gde. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*.Edisi 2.Jakarta : EGC
- [8] Masruroh.(2012). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum.*Prosiding Seminas Competitive Advantages, Vol 2, No.2, 2012*
- [9] Sonya Yulia Sahetapy. (2016). Pengaruh Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Kecepatan Involusio Uterus Pada Ibu Nifas di BPM Dwi Inggriani Samarinda. *Mahakam Midwifery Journal, Vol.1,No.1, hal. 1-9, Mei 2016*
- [10] Suherni, dkk.(2009). *Perawatan Masa Nifas*. Jakarta: Fitramaya
- [11] Surani.(2010). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusio Uteri Pada Ibu Nifas.*Jurnal Kedokteran,Program Pasca Sarjana universitas Sebelas Maret Surakarta, Vol*