

# Uterine Involution Process in The Mothers Who Take and Do Not Take Postpartum Exercise in Independent Practice Midwife

## Proses Involusio Uterus pada Ibu yang Melaksanakan dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas di Bidan Praktek Mandiri

Munayarokh  
Sri Winarsih  
Esti Handayani

*Jurusan Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang  
Jl. Perintis Kemerdekaan Magelang  
E-mail: [sallim\\_muna@yahoo.co.id](mailto:sallim_muna@yahoo.co.id)*

### Abstract

The purpose of this study was to determine differences of the uterine involution process on mother taking and not taking the postpartum exercise in Independent Practice Midwife in region of Borobudur Public Health Center Magelang Regency. This study is a case control analytic study with cross-sectional research design. The subjects in this study were normal postpartum mothers who were given and not given postpartum exercises, each 20 postpartum women. Measuring instrument used is a check-list and empirically with metlin. The result showed that the difference of 6 hours postpartum uterine fundus height in the group that did and did not do postpartum exercise get higher average (14.45) in the group that do postpartum exercise with a deviation standard higher in the group that did exercise postpartum (2.72). Differences of 7 days postpartum uterine fundus height on average get nearly the same, namely 7.1 cm and 7.4 cm with a higher deviation standard in the group that did exercise postpartum (1.02), total decrease in the average is higher on mother doing postpartum exercise (7.35) with a higher deviation standard in the group that did exercise postpartum (2.50). There are differences in the uterine involution process in mothers who take and do not take postpartum exercise with a  $p$ -value of 0.000.

*Keywords: Postpartum Exercise, Uterine Involution, Uterine Fundus Height*

### Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan proses involusio uteri pada ibu yang melaksanakan dan tidak melaksanakan senam nifas di bidan Praktek Mandiri wilayah Puskesmas Borobudur Kabupaten Magelang. Penelitian ini adalah penelitian analitik kasus control dengan desain penelitian crosssectional. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu post partum normal yang diberi senam nifas dan tidak diberi senam nifas, masing-masing 20 ibu nifas. Alat ukur yang dipakai adalah check-list dan alat pengukurnya dengan metlin. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian diperoleh bahwa perbedaan TFU 6 jam post partum pada kelompok yang melakukan dan tidak melakukan senam nifas di dapatkan rata-rata lebih tinggi (14,45) pada kelompok yang melakukan senam nifas dengan standar deviasi lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (2,72). Perbedaan TFU 7 hari post partum di dapatkan rata-rata hampir sama yaitu 7,1 cm dan 7,4 cm dengan standar deviasi lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (1,02), Total

penurunan rata-rata lebih tinggi yang melakukan senam nifas (7,35) dengan standar deviasi lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (2,50.) Ada perbedaan proses involusi uteri pada ibu yang melaksanakan dan tidak melaksanakan senam nifas dengan nilai  $p$  sebesar 0,000.

**Kata kunci:** *Senam Nifas , Involusi Uteri, Tinggi Fundus Uteri*

## **1. Pendahuluan**

Salah satu indikator penting yang dapat digunakan sebagai acuan dalam menilai derajat kesehatan suatu bangsa adalah "angka kematian ibu" (Sulistiyowati, 2009). Tingginya angka kematian ibu menunjukkan keadaan sosial ekonomi yang rendah dan fasilitas pelayanan prenatal dan obstetri yang rendah pula. Sampai saat ini masalah kematian ibu masih merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sangat penting. Di Indonesia angka kematian ibu pada tahun 2011 dilaporkan 228/100.000 kelahiran hidup. Untuk wilayah Jateng pada tahun 2008 berdasarkan laporan dari kabupaten/kota, AKI mencapai 114,42/100.000 kelahiran hidup. Kejadian kematian paling banyak adalah pada waktu nifas, yaitu sebesar 45,16%.

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil), (Sulistiyowati, 2009:1). Dengan pemantauan yang melekat pada asuhan ibu masa nifas, maka kemungkinan kematian dapat dicegah (Prawirohardjo, 2002). Oleh karena itulah pemerintah mengeluarkan program dan kebijakan teknis, yaitu setidaknya dilakukan 4x kunjungan masa nifas untuk menilai status ibu dan BBL, dan untuk mencegah, mendeteksi menangani masalah-masalah yang terjadi, salah satunya masalah yang dipantau pada ibu nifas adalah involusi uteri. Involusi uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini

dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ambarwati,dkk, 2009).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu (Suherni,dkk,2009). Dengan melakukan senam nifas maka aliran darah akan meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim atau uterus akan kembali seperti kondisi sebelum hamil dengan bobot 60 gram (Cunningham, 2006).

Senam nifas dapat membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat dibanding dengan yang tidak diberikan senam nifas. Karena dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, abdomen, lutut, bokong, tungkai, dimana gerakan-gerakan itu mampu membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat (Bahiyatun, 2009). Hasil dari senam nifas itu sendiri yaitu membantu pasien dalam penyembuhan rahim, perut dan otot panggul yang mengalami trauma ketika melahirkan, serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal dan pengembalian involusi uteri (Widyasari, 2009).

Ibu post partum yang mendapatkan perlakuan senam nifas mempunyai penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat, kontraksi uterus yang lebih baik dan pengeluaran lochea yang lebih cepat daripada ibu post partum yang tidak mendapatkan perlakuan senam nifas. Hal ini berarti

senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap involusi uterus pada hari I-III post partum (Trimarwati, 2009). Pasien yang tidak diberi senam nifas, pengembalian involusi uterusnya sedikit lebih lama, karena pasien kurang melakukan gerakan-gerakan, meskipun sudah melakukan mobilisasi dini.

Bidan Praktek Mandiri adalah Pelaksana pelayanan ante natal care (Pemeriksaan Kehamilan) dan pertolongan persalinan normal namun tidak semua bidan yang melaksanakan program senam nifas bagi ibu-ibu yang melahirkan dengan cara normal. Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan, diperoleh data ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri wilayah kecamatan Borobudur setiap bulannya rata-rata 60 persalinan normal. Dimana pasien yang memperoleh senam nifas tersebut dalam proses penurunan TFU/involusi uterusnya lebih cepat kembali keadaan semula seperti wanita yang sebelum hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas maka ingin mengetahui "Proses Involusi uterus pada ibu yang melaksanakan dan tidak melaksanakan senam nifas di bidan praktek mandiri wilayah Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2013.

## **2. Metode**

Jenis penelitian ini menggunakan analitik komparatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kasus kontrol dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas 1 hari sampai 7 hari di bidan Praktek mandiri Wilayah puskesmas Borobudur Kabupaten Magelang pada bulan agustus 2013. Jumlah populasi adalah berdasarkan jumlah rata-rata persalinan di Bidan Praktek Mandiri wilayah kerja Puskesmas Borobudur tahun 2013 sebanyak 40 persalinan normal.

Pengambilan subyek pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Confidence sampel yaitu mengambil pada ibu hamil 9 bulan atau 36 minggu keatas dilakukan inform konsen untuk kesediaan melakukan senam nifas. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah check list dan metlin sebagai alat untuk mengukur tinggi fundus uteri.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan independent *t-test*, yang sebelumnya di uji normalitas dengan uji *Shapiro Wilk*.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Penurunan TFU 6 jam post partum pada kelompok yang melakukan senam nifas di dapatkan rata-rata (14,45) dengan standar deviasi (2,72). Penurunan TFU 6 jam post partum pada kelompok tidak senam nifas menunjukkan bahwa TFU 6 jam post partum pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas di dapatkan rata-rata (11,18) dengan standar deviasi (0,91). Penurunan 7 hari post partum pada kelompok tidak senam nifas menunjukkan bahwa TFU 7 hari post partum pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas di dapatkan rata-rata (7,4) dengan standar deviasi (0,68). Penurunan total TFU pada kelompok yang melakukan senam nifas rata-rata (7,35) dan standar deviasi (2,50). Penurunan total TFU pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas rata-rata (3,78) dan standar deviasi (1,15).

Perbedaan TFU 6 jam post partum pada kelompok yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas di dapatkan rata-rata lebih tinggi pada kelompok yang senam nifas dengan standar deviasi lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (2,72). Perbedaan ukuran tinggi fundus uteri 7

hari post partum pada kelompok yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas di dapatkan rata rata yang hamper sama yaitu 7,1 cm dan 7,4 cm dengan standar deviasi lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (1,021). Perbedaan penurunan total TFU pada kelompok yang melakukan senam Nifas dan yang tidak melakukan senam nifas didapatkan rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (7,35) dengan standar deviasi lebih tinggi pada kelompok yang melakukan senam nifas (2,50). Uji beda antara penurunan TFU ibu dengan senam nifas dan tidak senam nifas menunjukkan bahwa hasil olahan SPSS nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat perbedaan proses involusi uteri pada ibu yang melaksanakan senam nifas dan tidak melaksanakan senam nifas.

### **Pembahasan**

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang ketujuh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadan ibu. Setelah persalinan, tubuh ibu baru memasuki masa pemulihan dan perlahan kembali ke kondisi semula, yaitu salah satunya dengan melakukan latihan atau senam nifas (Brayshaw, 2007:105).

Senam nifas mempunyai penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat, kontraksi uterus yang lebih baik dan pengeluaran lokhea yang lebih cepat daripada ibu post partum yang tidak mendapatkan perlakuan senam nifas. Hal ini berarti senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap involusi uterus pada hari I-III post partum (Trimarwati, 2009).

Senam nifas dapat membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat dibanding dengan yang tidak diberikan

senam nifas. Karena dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, abdomen, lutut, bokong, tungkai, dimana gerakan-gerakan itu mampu membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat (Bahiyatun, 2009). Hasil dari senam nifas itu sendiri yaitu membantu pasien dalam penyembuhan rahim, perut dan otot panggul yang mengalami trauma ketika melahirkan, serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal dan pengembalian involusi uteri (Widyasari, 2009).

Akan tetapi penurunan TFU bukan hanya karena faktor senam nifas saja, tetapi penurunan TFU juga dapat terjadi karena beberapa faktor. Salah satunya dengan mobilisasi, yaitu ibu boleh miring ke kiri dan ke kanan untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli. Pada hari kedua telah dapat duduk, hari ketiga telah dapat jalan-jalan dan hari keempat atau kelima boleh pulang. Mobilisasi ini tidak mutlak, bervariasi tergantung pada adanya komplikasi persalinan, nifas, dan sembuhnya luka (Ambarwati, 2009).

Selain dengan mobilisasi senam, terdapat faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi involusi uteri, misalnya dengan menyusui bayinya. Menurut Sulistyawati bila bayi mulai disusui. Isapan pada puting susu merupakan rangsangan pesikis, yang mengakibatkan oksitosin dikeluarkan oleh hipofise sehingga produksi ASI akan lebih banyak. Dengan adanya isapan pada puting susu tersebut, kontraksi uterus akan meningkat sehingga pembuluh darah yang pecah disekitar endometrium akan lebih cepat menutup dengan sempurna. Hal ini akan berpengaruh pengeluaran lokhea, sehingga lokhea keluar dengan lancar dan berakibat terhadap proses involusi uteri juga akan berjalan lebih cepat

(Sulistiyowati, 2009).

Mobilisasi dini salah satunya yaitu dengan membimbing klien keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya secepat mungkin untuk berjalan. Klien sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24-48 jam post partum. Dimana keuntungan dari mobilisasi dini salah satunya yaitu: klien merasa lebih baik, lebih sehat dan lebih kuat, kontraksi usus dan kandung kencing lebih baik, dapat lebih memungkinkan dalam mengajari ibu untuk merawat dan memelihara anaknya, seperti memandikan bayi, selama ibu masih dalam perawatan (Ambarwati, 2009), Sehingga bagi ibu-ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas penurunan TFU dapat dilakukan mobilisasi dini, salah satunya yaitu dengan menyusui bayinya, merawat atau memelihara bayinya, dengan jalan-jalan, atau dapat miring kanan-kiri ketika tidur.

Setelah dilakukan perhitungan secara statistik dengan SPSS menggunakan uji *t-test* berpasangan, maka diperoleh hasil yang signifikan. Hasil perhitungan membuktikan bahwa senam nifas yang diberikan pada ibu post partum itu mengalami proses involusi uteri lebih cepat dibanding dengan pengembalian involusi uteri pada ibu post partum yang tanpa diberikan senam nifas, jadi "Ada Perbedaan proses involusi uteri berdasarkan TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas dan tidak melaksanakan senam nifas dapat diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan, proses involusi uteri berdasarkan TFU pada ibu yang melaksanakan senam nifas dan tidak melaksanakan senam nifas (Sugiono, 1998).

#### 4. Simpulan dan Saran

Lebih banyak responden (55%)

penurunan TFU dengan kategori baik pada ibu yang melakukan senam nifas.

Ada perbedaan terhadap involusi uteri pada ibu post partum yang diberi senam nifas ( $p < 0,05$ ).

#### 5. Ucapan Terimakasih

Ucapan banyak terimakasih disampaikan atas kesempatan yang diberikan untuk mendapatkan Dana Riset Kesehatan DIPA Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

#### 6. Daftar Pustaka

- Anonim. 2009. Perubahan Fisiologi Pada Masa Nifas. <http://sekuracity.blogspot.com>. Diakses 19 Maret 2010
- Ambarwati, Eny Retna; Diah Wulandari. 2009. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- Budiarto, Eko. 2001. Biostatistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC.
- Danim, Sudarwan; Darwis. 2003. Metode Penelitian Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Hendorson, Christine, dkk. 2005. Buku Ajar Konsep Kebidanan, Jakarta: EGC
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 1999. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan.
- Nazir, Moh. 2005. Metode Penelitian. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. Konsep Dan

- Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika.
- Prabowo, Eko. 2010. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Infeksi uteri. <http://mediabelajarkeperawatan.blogspot.com>. Diakses 19 Maret 2010.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2002. Bku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: Tridasa Printer. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2002. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sugiyono. 2007. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Suherni, dkk. 2009. Perawatan Massa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya
- Sulistiyowati, Ari. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi.
- Widyasarii, Yoana. 2009. Senam nifas. <http://yoana-widyasari.blogspot.com>. Diakses 19 Maret 2010.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2002. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.