

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum

Fatmi Nirmala Sari¹, Binarni Suhertusi²

^{1,2}Kebidanan, Program studi Kebidanan, Stikes Alifah Padang, 25134, Indonesia
email : fatmi.nirmala@gmail.com¹ , binarni13@gmail.com²

Abstrak

Kasus kematian pada ibu utamanya disebabkan oleh perdarahan (37%), infeksi (22 %), dan tekanan darah tinggi saat kehamilan (14 %) menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2016. Upaya pencegahan perdarahan postpartum dapat latihan/ senam yang dilakukan pada masa nifas. Senam Nifas juga berperan dalam proses involus uterus. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh Senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum. Jenis penelitian ini adalah *post test only control design*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin dengan jumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri kota Padang yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Hasil dari penelitian di dapatkan bahwa pada responden yang diberikan pijat oksitosin dengan minyak lavender mengalami involusi lebih normal (76,6%) dan pada responden tanpa dilakukan senam nifas mengalami involusi uteri tidak normal (76,6%), ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0.05$. Disarankan kepada ibu postpartum untuk melakukan senam nifas agar mempercepat involusi uteri.

Kata kunci : *Senam nifas, Involusi Uteri, Post Partum*

The Effect of Postpartum Gymnastics on Uterine Involution in Post Partum

Abstrak

Cases of maternal death are mainly caused by bleeding (37%), infection (22%), and high blood pressure during pregnancy (14%) according to the Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS) 2016. Efforts to prevent postpartum hemorrhage can be carried out by exercises. Postpartum Gymnastics also plays a role in the process of uterine involution. The purpose of this study was to examine the effect of puerperal exercise on uterine involution in postpartum mothers. This type of research is a post test only control design. In this study there were two groups, intervention group and the control group. The population in this study were all mothers giving birth with a total of 30 people. The sample in this study which consisted of 15 people in the intervention group and 15 in the control group. The results of the study found that respondents who were given oxytocin massage with lavender oil experienced more normal involution (76.6%) and respondents without postpartum exercise experienced abnormal uterine involution (76.6%), there is a significant relationship between postpartum exercise and uterine involution as indicated by the p value < 0.05 . It is recommended for postpartum mothers to do postpartum exercises to accelerate uterine involution.

Keywords : *Post Partum Gymnastics, Uteri involution, Post Partum*

PENDAHULUAN

Indikator kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara menurut WHO bisa dilihat dari angka kematian ibu selama masa perinatal, intranatal, dan postnatal. Hal ini sesuai dengan visi yang ditetapkan Perserikatan Bangsa-Bangsa dan pemerintah Indonesia. Visi Indonesia sehat 2030 mempunyai delapan sasaran (Sustainable Development Goals/SDGs) SDGs yang salah satunya yaitu mengurangi angka kematian bayi dan ibu pada saat persalinan (SDKI, 2012).

Data Survei Penduduk Antar Sensus yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan, ada 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran pada 2015. Angka tersebut lebih dari dua kali lipat tingginya dibandingkan dengan yang ditargetkan MDGs, yakni 102 pada 2015. Kekhawatiran lainnya adalah soal kualitas dan akses pelayanan kesehatan serta kesenjangan yang terjadi di antarprovinsi (SDKI, 2012).

Senam nifas ini sangat berperan dalam proses involusi uterus. Proses involusi akan berjalan dengan bagus jika kontraksi uterus kuat sehingga harus dilakukan tindakan untuk memperbaiki kontraksi uterus (Stanton, Newton, Mullany, Cofie, & Tawiah, 2013).

Upaya untuk mengendalikan terjadinya perdarahan dari tempat plasenta dengan memperbaiki kontraksi dan retraksi serat myometrium yang kuat dengan senam nifas. Oleh karena itu, upaya mempertahankan kontraksi uterus melalui senam nifas untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin merupakan bagian penting dari perawatan post partum (Lestari, 2016). Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intranasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Senam nifas adalah suatu gerakan yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Muarif, 2002).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada BPM Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin mereka mengatakan jarang melakukan senam nifas pada saat memberikan perawatan kepada ibu post partum. Baik untuk merangsang kontraksi

uterus, mengatasi perdarahan, maupun merangsang keluarnya ASI. Mereka lebih cenderung menggunakan terapi farmakologi seperti oksitosin intra-muskular. Jadi metode untuk mengatasi perdarahan dan mempercepat involusi uterus melalui terapi non-farmakologi seperti terapi pijat oksitosin belum pernah diterapkan.

Sehubungan dengan itu maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *post test only control design*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Maret sampai Juli 2021 di Bidan Praktek Mandiri Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri kota Padang yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data, dengan maksud agar data yang dikumpulkan memiliki sifat jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi pemberian senam nifas dan tanpa senam nifas

| Senam Nifas | f | % |
|-----------------|----|-----|
| Diberikan | 15 | 50 |
| Tidak Diberikan | 15 | 50 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden yang dilakukan senam nifas dan Responden tanpa diberikan senam nifas masing-masing sebanyak 15 orang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Responden yang Dilakukan Senam Nifas terhadap involusi uterus

| Involusi Uterus | f | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| Hari 1 | | |
| Normal | 11 | 73,4 |
| Tidak Normal | 4 | 26,6 |
| Hari 2 | | |
| Normal | 10 | 66,6 |
| Tidak Normal | 5 | 33,4 |
| Hari 3 | | |
| Normal | 12 | 80 |
| Tidak Normal | 3 | 20 |
| Hari 4 | | |
| Normal | 13 | 86,7 |
| Tidak Normal | 2 | 13,3 |
| Total per Hari | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang dilakukan senam nifas sebahagian besar mengalami involusi uterus yang normal setiap harinya.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden tanpa senam nifas terhadap involusi uterus

| Involusi Uterus | f | % |
|-----------------------|-----------|------------|
| Hari 1 | | |
| Normal | 5 | 33,4 |
| Tidak Normal | 10 | 66,6 |
| Hari 2 | | |
| Normal | 5 | 33,4 |
| Tidak Normal | 10 | 66,6 |
| Hari 3 | | |
| Normal | 3 | 20 |
| Tidak Normal | 12 | 80 |
| Hari 4 | | |
| Normal | 1 | 6,6 |
| Tidak Normal | 14 | 93,4 |
| Total per Hari | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden tanpa senam nifas sebahagian besar mengalami involusi uterus yang tidak normal setiap harinya.

Tabel 4. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus

| Pengkuran | Klp | Involusi Uterus | | | | Total | P value | |
|-----------|--------------|-----------------|------|--------|------|-------|---------|-------|
| | | Tidak | | Normal | | | | |
| | | f | % | f | % | | | f |
| Hari 1 | Tanpa Senam | 10 | 66,6 | 5 | 33,4 | 15 | 100 | 0.000 |
| | Dengan Senam | 4 | 26,6 | 11 | 73,4 | 15 | | |
| Hari 2 | Tanpa Senam | 10 | 66,6 | 5 | 33,4 | 15 | 100 | 0.000 |
| | Dengan Senam | 5 | 33,4 | 10 | 66,6 | 15 | | |
| Hari 3 | Tanpa Senam | 12 | 80 | 3 | 20 | 15 | 100 | 0.000 |
| | Dengan Senam | 3 | 20 | 12 | 80 | 15 | | |
| Hari 4 | Tanpa Senam | 14 | 93,4 | 1 | 6,6 | 15 | 100 | 0.000 |
| | Dengan Senam | 2 | 13,4 | 13 | 86,7 | 15 | | |

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa pada pengamatan hari pertama responden yang mengalami involusi uterus tidak normal sebanyak 14 orang (4,6 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 10 orang (33,3 %) dan 4 orang (13,3 %) dari kelompok dengan senam nifas. Sedangkan responden yang mengalami involusi uterus normal sebanyak 16 orang (53,3 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 5 orang (16,6 %) dan 11 orang (36,6 %) dari kelompok dengan senam nifas. Analisa selanjutnya adalah ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan mempunyai resiko 5 kali 1 lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok dengan senam nifas pada pengamatan hari pertama responden yang mengalami involusi uterus tidak normal sebanyak 14 orang (46,6 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 10 orang (33,3 %) dan 4 orang (13,3 %) dari kelompok dengan senam nifas

Selanjutnya adalah ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$ dan kelompok tanpa senam nifas akan mengalami involusi uterus normal sebanyak 16 orang (53,3 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 5 orang (16,6 %) dan 11 orang (36,6 %) dari kelompok dengan senam nifas. Analisa selanjutnya adalah ada hubungan

yang bermakna antara senam nifas dengan menggunakan minyak aroma lavender dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$ dan kelompok tanpa senam nifas akan mempunyai resiko 5 kali 1 ebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok dengan senam nifas.

Hasil pengamatan hari kedua responden yang mengalami involusi uterus tidak normal sebanyak 15 orang (50 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 10 orang (33,3 %) dan 5 orang (16,6 %) dari kelompok dengan senam nifas. Sedangkan responden yang mengalami involusi uterus normal adalah sebanyak 15 orang (50 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 5 orang (16,6 %) dan 10 orang (33,3 %) dari kelompok dengan senam nifas.

Analisa lebih lanjut didapatkan ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Dan kelompok tanpa senam nifas akan mempunyai resiko 10 kali lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok dengan senam nifas.

Hasil pengamatan ketiga (Hari Ketiga) responden yang mengalami involusi uterus tidak normal sebanyak 15 orang (50 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 12 orang (40 %) dan 3 orang (10 %) dari kelompok dengan senam nifas. Sedangkan responden yang mengalami involusi uterus normal sebanyak 15 orang (50 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 3 orang (10 %) dan 12 orang (40 %) kelompok dengan senam nifas.

Analisa lebih lanjut didapatkan ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Dan pada kelompok tanpa senam nifas akan mempunyai resiko 4 kali lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok dengan senam nifas.

Hasil pengamatan keempat (hari-10) responden yang mengalami involusi uterus tidak normal sebanyak 16 orang (53,4 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas 14 orang (46,6 %) dan 2 orang (6,6 %) dari kelompok dengan senam nifas. Sedangkan

responden yang mengalami involusi uterus normal adalah sebanyak 14 orang (46,6 %) yang terdiri dari kelompok tanpa senam nifas dan 1 orang (3,3 %) dari kelompok dengan senam nifas sebanyak 13 orang (43,3 %).

Analisa lebih lanjut didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Dan juga dapat disimpulkan bahwa kelompok tanpa senam nifas akan beresiko 3 kali lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok dengan senam nifas.

Hasil pengamatan Involusi uterus pada hari pertama sampai hari keempat didapatkan involusi uterus normal pada sebagian besar kelompok dengan senam nifas dibandingkan dengan kelompok tanpa senam nifas. Data ini menunjukkan bahwa tindakan senam nifas dengan menggunakan minyak aroma lavender perlu dilakukan pada ibu post partum, terutama pada hari 1-4 untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin.

Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh (Muarif, 2002), menyimpulkan bahwa senam nifas digunakan untuk memperbaiki kontraksi uterus setelah melahirkan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya perdarahan post partum. Penelitian yang lain dilakukan oleh (Ummah, 2013) bahwa senam nifas dapat digunakan untuk mencegah terjadinya perdarahan post partum serta mempercepat pengeluaran ASI dan upaya untuk merangsang oksitosin adalah dengan melakukan senam nifas. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa oksitosin berguna untuk memperbaiki involusi uterus.

Hasil pengamatan terhadap involusi uterus pada pengamatan pertama sampai keempat didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. tetapi pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus berbeda untuk setiap pengamatan. Hasil penelitian ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu melihat pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus. Di samping itu menyusui dini dapat merangsang produksi oksitosin untuk merangsang kontraksi uterus. Hasil pengamatan pertama kelompok tanpa senam nifas mempunyai resiko 5 kali lebih

besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok yang dilakukan senam nifas.

Hasil dari kedua penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hamranani, 2010) bahwa pada tindakan untuk merangsang keluarnya oksitosin pada hari pertama sangat diperlukan. Tindakan ini untuk meningkatkan kontraksi uterus dan mencegah terjadinya perdarahan post partum. Hasil-hasil penelitian tersebut di atas sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Rusli & Yohmi, 2013) bahwa pada hari pertama post partum ibu masuk ke dalam periode ketergantungan di mana ibu masih terfokus pada dirinya sendiri sehingga perasaan untuk malas menyusui karena lelah setelah melahirkan.

Dengan demikian diperlukan suatu tindakan untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin sebelum ibu menyusui secara efektif. Salah satu tindakan untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin adalah dengan melakukan senam nifas.

Hasil pengamatan kedua didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang bermakna antara involusi uterus ibu post partum dengan senam nifas dengan involusi uterus ibu post partum tanpa senam nifas. Tetapi pengaruh senam nifas pada hari kedua ini sangat besar yaitu pada kelompok ibu post partum yang tanpa senam nifas mempunyai resiko 10 kali lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan senam nifas.

Penelitian yang dilakukan oleh (Setyowati, Andayani, & Widyawati, 2015) menyimpulkan bahwa pada hari ke 1-2 post partum ASI belum terproduksi dengan cukup sehingga beberapa orang berpendapat bahwa jika ASI belum keluar atau tidak cukup produksinya perlu diganti dengan pengganti ASI. Hal inilah yang menyebabkan involusi uterus pada hari kedua ibu post partum yang tanpa senam nifas mempunyai resiko lebih besar untuk mengalami involusi tidak normal. Dari hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti bahwa pada hari kedua diperlukan tindakan senam nifas, tetapi kadang-kadang ibu sudah tidak mau melakukan kegiatan tersebut meskipun ASI belum keluar sehingga menambah peluang untuk mengalami involusi

uterus tidak normal. Dengan demikian tindakan pijat oksitosin ini tetap diperlukan sampai ibu menyusui bayi secara efektif untuk merangsang kontraksi uterus pada proses involusi.

Hasil pengamatan ketiga didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang bermakna antara involusi uterus ibu post partum dengan tindakan senam nifas dengan involusi uterus ibu postpartum tanpa senam nifas. Tetapi pengaruh senam nifas pada hari ketiga menurun yaitu kelompok ibu post partum yang tanpa senam nifas mempunyai resiko 4 kali lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan senam nifas.

Pengamatan keempat yang dilaksanakan pada hari kesepuluh pos partum didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Tetapi pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus lebih kecil yaitu pada kelompok tanpa senam nifas akan beresiko 3 kali lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok yang dilakukan senam nifas. Hasil penelitian yang didapatkan sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini bahwa ada perbedaan proses involusi uterus pada kelompok dengan senam nifas dan tanpa senam nifas.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wada, 2014). Dalam hasil penelitian yang dilakukan untuk merangsang keluarnya oksitosin di samping menggunakan senam nifas juga dengan melakukan aktivitas sehari-hari juga dapat merangsangan kontraksi uterus.

Perbedaan involusi uterus pada empat kali pengamatan untuk kelompok dengan senam nifas dan kelompok tanpa pijat didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan dengan $p < 0,05$. hari pertama post partum ibu masih lelah karena melahirkan sehingga masih terfokus pada dirinya sendiri. Belum menyusui secara efektif, di samping itu juga ibu post partum belum melakukan aktivitas. Dengan demikian masih diperlukan tindakan untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin.

Perbedaan involusi uterus ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, secara statistik tidak mempengaruhi proses

involusi uterus ($p=0,394$) tetapi secara substansi akan mempengaruhi fungsi sistem reproduksi. Paritas, berdasarkan uji statistik tidak mempengaruhi proses involusi uterus ($p=0,394$). Tetapi pada multipara/ gramde multipara otot-otot rahim sudah berkurang elastisitasnya. Dengan demikian kemungkinan juga terjadi hambatan dalam proses involusi. Hasil statistik tentang variabel yang paling berpengaruh terhadap involusi uterus adalah senam nifas dengan $p<0,05$.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum dengan nilai uji statistik melalui *chi square* dengan nilai $p < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Alifah Padang, Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang, Puskesmas Air Dingin dan BPM Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamranani, S. (2010). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Yang Mengalami Persalinan Lama Di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten*. Depok: Universitas Indonesi.
- Lestari, I. (2016). pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi kolostrum pada ibu post partum di Puskesmas Rasa Bou Kecamatan Hu"u Kabupaten Dompu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mataram*, 85-97.
- Muarif. (2002). *Pengaruh Tetes Oksitosi Untuk Induksi Persalinan*. Jakarta.
- Rusli, U., & Yohmi, E. (2013). *Manajemen Laktasi*. Jakarta: IDAI.
- SDKI. (2012). *BPSBKKBN*. Jakarta: CF International.
- Setyowati, H., Andayani, A., & Widyawati, W. (2015). Perbedaan Produksi ASI pada ibu post Partum Setelah Pemberian Pijat Oksitosin. *Soedirman Jurnal of Nursing*, 188-195.
- Stanton, K. C., Newton, S., Mullany, C. L., Cofie, P., & Tawiah, A. (2013). Effect On Postpartum Hemorrhage of Prophylactic Oxytocin (10IU) by Injection by Community Health Officers In Ghana. *PLoS Medicine*, 10.
- Ummah, F. (2013). Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu pasca salin normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 9.
- Wada. (2014). *Pengaruh Pijat Oksitosi Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Pospartum Primigravida di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah.