



PENGARUH GERAKAN *BRIDGE* PADA IBU NIFAS TERHADAP *INVOLUSI UTERI* DI DESA SALAMBUE KOTA PADANGSIDIMPUAN

Shiva Frizky Wanda Harahap¹, Maryam Latifah Harahap²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, STIKes Darmais Padangsidimpuan
shivapristiwanda@gmail.com

ABSTRACT

The bridge movement is a floor exercise that is beneficial for strengthening the abdominal muscles, hips, glutes, hamstrings, knees, and shoulders in one motion. Exercise is one of the best ways to boost mood, strengthen and tone muscles, and improve overall health. However, particularly during the postpartum period, there is potential for recovery of the internal genitalia, especially during uterine involution. (Acog,2020). In general, the incidence of postpartum hemorrhage occurs in about 5-20% of cases, with the highest rates found in developing countries compared to developed countries like Singapore. The maternal mortality rate in 2020 due to bleeding from uterine involution failure reached 7 per 100,000 live births. The incidence of postpartum hemorrhage in developing countries is 50-60% higher than the incidence of uterine atony (23-24%) and retained placenta (16-17%). (luhut. 2024). The purpose of the research is to determine the speed of uterine involution in postpartum mothers after performing bridge exercises in Salambue Village, Padangsidimpuan East District, Padangsidimpuan City in 2024. The type of research used is quasi-experimental research. (eksperimen semu). Using a pretest-posttest only design. This research site is located in Salambue Village, East Padangsidimpuan District. The research population consists of 7 mothers who are aifas. The research sample consists of 5 people. Data analysis using univariate and bivariate analysis shows that there is an effect of the bridge movement on postpartum mothers regarding uterine involution, with 5 respondents showing a percentage of (19.20%) before the intervention and a percentage of (10.80%) after the intervention. The p-value of 0.001 indicates a significant effect of the bridge movement on postpartum mothers concerning uterine involution. The conclusion of this study is that performing bridge exercises can accelerate the process of uterine involution in postpartum mothers.

Keywords: Bridge Movement, Postpartum Mother, Uterine Involution

ABSTRAK

Gerakan *bridge* merupakan gerakan senam lantai yang bermanfaat untuk menguatkan otot perut, pinggul, bokong, paha belakang, lutut, dan bahu dalam satu gerakan. Olahraga adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan suasana hati, memperkuat dan mengencangkan otot, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Namun khususnya pada masa nifas berpotensi untuk pemulihan pada alat genitalia internal terutama dalam masa involusi uteri (Acog,2020). Secara umum, kejadian perdarahan postpartum terjadi pada sekitar 5-20%, dengan angka tertinggi terjadi di negara berkembang dibandingkan negara maju seperti negara Singapura. Jumlah Angka Kematian ibu tahun 2020 disebabkan perdarahan akibat dari kegagalan involusi uteri mencapai 7 per 100.000 kelahiran hidup. Kejadian perdarahan postpartum di negara berkembang adalah 50-60% lebih tinggi dari kejadian atonia uteri (23-24%) dan retensio plasenta (16-17%), (luhut. 2024). Tujuan penelitian untuk mengetahui kecepatan involusi uteri pada ibu nifas setelah melakukan gerakan *bridge* Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Menggunakan desain penelitian Pretest posttest only desain. Tempat penelitian ini di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara. Populasi penelitian sejumlah 7 orang ibu aifas. Sampel penelitian sebanyak 5 orang. Analisis data menggunakan analisa Univariat dan analisa Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh gerakan *bridge* pada ibu nifas terhadap involusi uteri sebanyak 5 responden sebelum diberikan dengan presentase (19,20%) sesudahnya diberikan dengan presentase (10,80%), nilai p-value 0,001 artinya adanya pengaruh gerakan *bridge*

pada ibu nifas terhadap involusi uteri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dengan melakukan gerakan bridge dapat mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas.

Kata Kunci: Gerakan Bridge, Ibu Nifas, Involusi Uteri

PENDAHULUAN

Selama masa nifas perlu mendapat perhatian lebih dikarenakan menurut WHO, setiap menit seorang wanita meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan, dan 42 jam setelah persalinan. Hal ini juga yang menyebabkan seorang bidan tidak menganjurkan ibu nifas untuk pulang karena masih sangat dibutuhkan pemantauan kala IV selama 6 jam. Salah satu komplikasi yang terjadi pada ibu nifas yaitu subinvolusi uteri dan atonia uteri yang kemudian bisa menimbulkan perdarahan, syok sampai pada kematian. (Astuti, 2022)

Terjadinya subinvolusi uteri merupakan salah satu gejala dari kegagalan uterus untuk kembali pada keadaan sebelum hamil, dimana hal ini ditandai dengan keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri yang disertai pemanjangan periode pengeluaran lochea atau perdarahan yang tidak teratur, uterus teraba lembek dan lebih besar dari normalnya. Menurut Depkes RI tahun 2011, kejadian subinvolusi uteri pada negara maju tahun 2010 sekitar 5% dari persalinan sedangkan di negara berkembang bisa mencapai 28% dari persalinan dan merupakan penyebab utama kematian ibu. (Sutarjo, 2017)

Survey awal dilakukan pada hari pertama 10 Februari 2024 peneliti bertemu 3 orang ibu nifas, kemudian peneliti menemukan diantaranya 1 orang ibu nifas mengalami pendarahan hingga 5-6 kali ganti pembalut dan dilakukan tanya jawab ibu mengatakan anak kedua sudah 2 hari post partum, perut terasa nyeri sehingga membuat ibu kesulitan untuk melakukan aktifitasnya. Bahkan ibu mengalami kesulitan tidur di malam hari karena nyeri tersebut, ibu tidak bisa

berjalan hanya bisa berbaring dan duduk saja. Ibu juga mengatakan pada kelahiran anak pertamanya tidak merasakan nyeri yang terjadi pada kelahiran anak keduanya sekarang. Ibu mengatasi nyeri tersebut dengan cara memakai gurita setiap hari namun cara tersebut kurang efektif. Dan ada 2 ibu nifas mengatakan anak kedua sudah 3 hari postpartum merasakan nyeri yang mengganggu aktivitasnya tidak seperti kelahiran anak pertamanya. Ibu sangat terganggu sehingga kesulitan mengurus bayinya. Kedua ibu mengatasi nyeri tersebut menggunakan minyak kayu putih dioleskan pada bagian nyeri akan tetapi hanya menghilangkan rasa nyeri sebentar.

Menurut Macrotrend, (2021) di negara Singapura jumlah Angka Kematian Ibu yang salah satunya disebabkan pendarahan akibat dari kegagalan involusi uteri per 100. 000 kelahiran hidup, pada tahun 2020 mencapai 7, meningkat 16,67% dari tahun 2019 yang mencapai 6, turun 14,29% dari tahun 2018 yang mencapai 7, meningkat 0% dari tahun 2017 yang mencapai 7. (Profil negara Singapura)

Pada negara maju, asuhan komplementer juga cukup tinggi untuk asuhan masa nifas, sudah banyak yang melakukan gerakan-gerakan senam nifas salah satunya gerakan *bridge* dan banyak juga yang melakukan penelitian pada ibu nifas sebelum dan sesudah melakukan mobilisasi dini, terdapat perbedaan tinggi fundus uteri pada ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat pemulihannya daripada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. (Zhu, 2022)

Sekitar 830 wanita meninggal setiap hari dari komplikasi kehamilan dan persalinan yang dapat dicegah, dan 95% kematian ibu terjadi di negara berkembang. Salah satu yang utama

penyebab hampir 75% kematian ibu di dunia adalah perdarahan, khususnya perdarahan postpartum atau yang dikenal dengan Haemorrhagia Postpartum dan diperkirakan satu perempuan meninggal setiap 4 menit karena kasus ini. Kejadian perdarahan postpartum di negara berkembang adalah 50-60% lebih tinggi dari kejadian atonia uteri (23-24%) dan retensio plasenta (16-17%). (Luhut, 2024)

Adapun di negara berkembang, Menurut *Pan American Health Organization* (2023), yaitu di Meksiko rasio kematian ibu pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 59,1 kematian per 100.000 kelahiran hidup. (Profil negara Mexico)

Penggunaan komplementer di negara Malaysia selama masa nifas sangat lazim di kalangan perempuan Melayu dengan pendapatan bulanan rumah tangga rendah. Penggunaan komplementer selama periode postpartum adalah 66,2% di antara subjek. Jenis komplementer yang paling umum digunakan adalah pijat 88,3%, dan alasan paling umum yang dilaporkan adalah untuk meningkatkan kesejahteraan umum 72,1%. (Ridzuan, 2021).

Angka kematian ibu di Sumatera Utara sepanjang tahun 2022 mencapai 131 kasus. Angka ini menurun bila dibandingkan tahun 2021 lalu yakni untuk jumlah kematian ibu ada 248. Menurut Dinas Kesehatan, 2015 hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama yaitu perdarahan postpartum 30,3% yang bisa menyebabkan kegagalan involusi uteri. (Hasibuan, 2023)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. Disebut eksperimen semu karena dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol.

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pretest posttest only* design dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan *bridge* terhadap proses involusi uteri di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

Analisa data dilakukan secara Univariat dan Bivariat dengan melihat pengaruh dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi Analisis data kemudian dilanjutkan dengan menggunakan teori dari keputusan yang ada serta hasil penelitian lain yang berhubungan dengan judul diatas yang pernah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

No	Umur	F	%
1	17-25 tahun	2	40
2	26-35 tahun	2	40
3.	36-45 tahun	1	20
Jumlah		5	100

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	F	%
1	SD	0	0
2	SMP	0	0
3	SMA	4	80
4	Perguruan Tinggi	1	20
Jumlah		5	100

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	F	%
1	IRT	4	80
2	Pedagang	0	0
3	Wiraswasta	1	20
4	Petani	0	0
Jumlah		5	100

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengeluaran
Pervagina yang Tidak Normal

No	Pengeluaran Pervagina yang Tidak Normal	F	%
1	Ya	0	0
2	Tidak	5	100
	Jumlah	5	100

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan
Pernah Mendapatkan Informasi Tentang
Gerakan *Bridge*

No	Pernah Mendapatkan Informasi	F	%
1	Televisi	0	0
2	Youtube	1	20
3	Facebook	0	0
4	Spanduk	0	0
5	Poster	0	0
6	Instagram	0	0
7	Tidak Pernah	4	80
	Jumlah	5	100

Tabel 6
Pengaruh Gerakan *Bridge* pada Ibu Nifas Terhadap Involsi Uteri
Sebelum dan Sesudah di lakukan Gerakan *Bridge*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Signifikan
Involsi uteri sebelum melakukan gerakan <i>bridge</i>	5	19.20	2.490	15	21	.001
Involsi uteri sesudah melakukan gerakan <i>bridge</i>	5	10.80	3.493	7	14	

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dilihat bahwa rata- rata (*mean*) involusi uteri di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Sebelum melakukan gerakan *bridge* adalah 19.20 dengan nilai minimal adalah 15 dan nilai maksimal adalah 21 dan rata-rata (*mean*) pada involusi uteri sesudah melakukan gerakan *bridge* adalah 10.80 dengan nilai minimal adalah 7 dan nilai maksimal adalah 14.

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa pengaruh gerakan *bridge* pada ibu nifas terhadap involusi uteri di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan di lakukan 1 kali sehari dalam seminggu dengan nilai *p* 0,001.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Pengaruh gerakan *bridge* pada ibu nifas terhadap involusi uteri

di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar terdapat nilai 21 yang artinya involusi uteri lebih lama, dari 5 responden dengan presentase (40%), dan tidak ada responden yang mengalami keterlambatan proses involusi uteri pada ibu nifas setelah melakukan gerakan *bridge*. Uji Wilcoxon *p- value* adalah 0,001 menunjukkan adanya pengaruh gerakan *bridge* pada ibu nifas terhadap involusi uteri di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

Involsi uteri setelah melakukan gerakan *bridge* mengalami kecepatan proses involusi uteri dibandingkan dengan involusi uteri sebelum melakukan gerakan *bridge* bahwa terbukti gerakan *bridge* yang dilakukan ibu nifas di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota

Padangsidimpuan mempunyai manfaat yang berarti untuk mempercepat proses involusi uteri. Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum melakukan gerakan *bridge* sebanyak 19.20 dan setelah melakukan gerakan *bridge* nilai mean menjadi 10.80.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih, dkk (2022) dalam jurnal yang berjudul *Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang Tahun 2021*. Terdapat pengaruh dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah, dengan perolehan nilai Mann-Whitney $U=66,000$ ($p=0,0001 < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas.

Menurut Meilan, N (2023) dalam jurnal yang berjudul *Pengaruh Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Involusio Uteri Pada Ibu Nifas*, dengan p value = 0,002 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis Latihan fisik senam nifas dengan percepatan involusio uteri dan ibu yang semakin sering melakukan senam nifas mempunyai kemungkinan 2 kali lebih besar untuk mempunyai percepatan involusio dan terdapat hubungan yang signifikan antara yoga dengan percepatan involusio uteri dengan nilai OR 0,058 berarti ibu yang semakin sering melakukan yoga nifas mempunyai kemungkinan 17 kali lebih besar untuk mempunyai percepatan involusio dan ada perbedaan (p value 0,001) percepatan involusio uteri yang melakukan Latihan fisik senam nifas dan yoga nifas. Gerakan postpartum yoga dalam penelitian ini difokuskan pada perhatian pada ritme pernapasan, penekanan pada modifikasi pelvic tilt pose, modifikasi buaya, bridge pose, dan child pose yang mengutamakan kenyamanan sehingga dapat menurunkan

ketegangan otot, memperlancar peredaran darah, dan merangsang neuro hormonal sedangkan senam nifas tidak menyentuh secara holistic dan hanya berfokus pada peregangan otot panggul dan relaksasi.

Sedangkan menurut Azhari, dkk (2022) dalam jurnal yang berjudul *Percepatan Involusi Uterus Pasca Persalinan Melalui Senam Nifas*, Adanya involusi uterus terjadi dengan baik setelah dilakukan senam nifas. Setelah melakukan senam nifas maka terjadi involusi uteus ibu terjadi secara normal bahkan lebih cepat pemulihan pada tinggi fundus uteri.

Salahsatu cara untuk mempercepat proses involusi uteri yaitu dengan melakukan gerakan *bridge* pada ibu nifas yang sudah merasa siap untuk berbaring di lantai, kedua tangan berada di samping badan, kaki ditekuk, dan mengangkat bokong secara perlahan sehingga membentuk garis lurus seperti jembatan, lalu menurunkannya secara perlahan, maka gerakan ini akan menguatkan otot perut, bokong, dan paha sehingga dapat mempercepat pemulihan pada ibu nifas terutama pada proses involusi uteri di Desa Salambue. Hasil di lapangan sesuai dengan teori yang sudah dicantumkan dan 5 ibu nifas mengatakan ada pengaruh gerakan *bridge* terhadap involusi uteri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang didapatkan Adalah Perbedaan involusi uteri sebelum melakukan gerakan *bridge* pada ibu nifas dengan nilai rata-rata skor involusi uteri 15-21 yang artinya (involusi uteri lebih lama) dengan *mean* 19.20. sedangkan sesudah melakukan gerakan *bridge* pada ibu nifas mengalami perubahan dengan penurunan nilai rata-rata skor involusi uteri 7-14 yang artinya (involusi uteri normal hinga lebih cepat) dengan *mean* 10.20.

Secara statistik juga terbukti bahwa dengan melakukan gerakan *bridge* signifikan terhadap kecepatan proses involusi uteri pada ibu nifas, artinya bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah melakukan gerakan *bridge* pada ibu nifas terhadap involusi uteri. Hasil penelitian dengan *p-value* 0,001 berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh gerakan *bridge* pada ibu nifas terhadap involusi uteri di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis proses involusi uterus pada ibu postpartum hari ke tiga di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 22–26. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.342>
- Azhari, T., & Triana, A. (2022). Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan involusi uterus melalui senam nifas di PMB Rosita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 29–36. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss1.563>
- Hasibuan, A. M. (2023). Angka kematian ibu dan bayi di Sumut menurun di 2022. *Harian Mistar*. <https://mistar.id/news/sumut/angka-kematian-ibu-dan-bayi-di-sumut-menurun-di-2022/>
- Macrotrends. (2021). Singapore maternal mortality rate 1960–2024. <https://www.macrotrends.net/global-metrics/countries/SGP/singapore/maternal-mortality-rate>
- Meilan, N. (2023). Studi komparatif: Pengaruh yoga dan senam hamil terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.215>
- Pan American Health Organization. (2023). Mexico country profile. <https://hia.paho.org/en/countries-22/mexico-country-profile>
- Ridzuan, M. H., Ali, M. F., Tan, C. E., & Abdul Aziz, A. F. (2021). Traditional and complementary medicine use during postpartum period: A cross-sectional analysis at a rural, public maternal and child health clinic in West Malaysia. *Cureus*, 13(6), e15789. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8254049/>
- Setianingsih, L. Z., & Halimatusyadiah, L. (2022). Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(2), 47–52. <https://doi.org/10.60010/jikd/v4i2.66>
- Sutarjo, U. S. (2017). Jumlah darah cukup turunkan angka kematian ibu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/jumlah-darah-cukup-turunkan-angka-kematian-ibu>
- World Health Organization. (2024). Maternal mortality. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Zhu, J., et al. (2020). Complementary and alternative medicine use among postpartum mothers in a primary care setting. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(197). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7318471/>