



PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS

Yuli Mariana¹, Maryam Latifah Harahap²

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga
STIKes Darmais Padangsidimpuan

²Dosen STIKes Darmais Padangsidimpuan
Email: yulimariana39@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is the period from a few hours after the birth of the placenta to 6 weeks after delivery. The postpartum period begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state which lasts approximately 6 weeks. The World Health Organization (WHO) estimates that 830 women die every day due to complications of pregnancy and childbirth, so in 2015 around 303,000 women died during pregnancy, childbirth, and after delivery. The theme of this study was to determine the effect of postpartum exercise on the speed of uterine involution in postpartum women at BPM Mona Durryah Siregar, SKM, North Padangsidimpuan District. The research used was quasi-experimental (quasi-experimental) using a pretest posttest-only research design. The research site is at BPM Mona Durryah Siregar, SKM, North Padangsidimpuan District. The study population was 10 postpartum mothers, the research sample was 10 postpartum mothers. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The results showed that most of the respondents experienced a decrease in uterine fundal height, with a percentage (2.70%), none of the respondents experienced sub-involution after the puerperal exercise intervention was given and who experienced obstacles in decreasing the uterine fundal height before and after the puerperal exercise intervention was given. of 10 respondents. Wilcoxon test -value is 0.004 indicating the effect of postpartum exercise on the rate of uterine involution in postpartum women. This research implies that giving postpartum exercise therapy can accelerate the decrease in uterine involution in postpartum women. It is hoped that the results of this study will become a template for conducting counseling related to the application of postpartum gymnastics at BPM Mona Durryah Siregar, SKM.

Keywords : Uterine Iinvolution, Puerperal Exercise

ABSTRAK

Ketika alat alat kandungan Kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu disebut dengan masa nifas. WHO memperkirakan 830 wanita meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran jadi pada tahun 2015 sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan. Tema penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPM Mona Durryah Siregar, SKM Kecamatan Padangsidimpuan utara. Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasy ekspreriment (eksperiment semu) menggunakan desain penelitian *pretest posttest only desain*. Tempat penelitian di BPM Mona Durryah Siregar, SKM Kecamatan Padangsidimpuan Utara. Populasi penelitian sejumlah 10 ibunifas, sampel penelitian sebanyak 10 ibu nifas. Analisa data menggunakan analisa *univarian* dan *bivariat*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 10 responden dengan presentase(2,70%), tidak ada responden yang mengalami sub involusi setelah diberikan intervensi senam nifas dan yang mengalami hambatan penurunan tinggi fundus uterusnya sebelum atau pun setelah diberikan intervensi senam nifas sebesar 10 responden. Uji Wilcoxon *p- value* adalah 0,004 menunjukkan adanya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam nifas dapat mempercepat penurunan atau kembalinya uterus seperti semula pada ibu nifas. Diharapkan dari hasil penelitian ini menjadi pola acuan untuk melakukan penyuluhan – penyuluhan terkait dengan penerapan senam nifas di BPM Mona Durryah Siregar, SKM.

Kata kunci : Involusi Uterus, Senam Nifas

PENDAHULUAN

Kondisi setelah melahirkan terjadi selama enam minggu dari pertama melahirkan. Masa nifas berarti dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta dan mencakup enam minggu berikutnya. Selama waktu tersebut, perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dan kembali ke keadaan semula saat wanita tersebut tidak hamil. Akan tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan dalam waktu 3 (tiga) bulan (Maryunani, 2020).

Kematian ibu di Indonesia tahun 2013 masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan sebesar 30,13%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 27,1% dan infeksi sebesar 7,3%. Partus lama juga merupakan salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia yaitu angka kejadiannya terus meningkat yaitu 1% pada tahun 2010, dan 1,8% pada tahun 2012, (kemenkes RI, 2019).

Distribusi Kematian Ibu hamil 53 orang, kematian ibu bersalin 87 orang ibu setelah melahirkan 62 orang dilaporkan dari provinsi Sumatera Utara pada tahun 2019. Oleh peneliti pada tanggal 14 Januari 2022 masih ada ibu nifas yang mengalami perdarahan akibat dari kontraksi uterusnya yang tidak baik sehingga involusi uterusnya tidak baik,

Berdasarkan uraian latar belakang di atas Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di BPM Mona Durryah Siregar, SKM Kecamatan Padangsidimpuan Utara Tahun 2022?”

Tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas sebelum dan setelah dilakukannya senam nifas. Analisis data dilakukan secara bivariat dengan melihat dua hubungan variabel. Analisis data kemudian dilanjutkan dengan uji wilcoxon.

METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan ini ialah untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan *Involusi Uterus* Pada Ibu Nifas sebelum dan sesudah dilakukannya senam nifas. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian quasi 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 desain* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan

untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas (Noor, (2017).

Adapun populasi dalam penelitian ini ialah ibu nifas yang berada Di Praktek Mandiri Mona Durryah Siregar, SKM. Sebanyak 15 orang Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, adalah teknik penentuan sampel pertimbangan tertentu. Yaitu menyesuaikan cara pengambilan sampel didasarkan atas pertimbangan penelitian sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya dengan kriteria sama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suku Responden Di BPM Mona Durryah Siregas, SKM kecamatan Padangsidimpuan Utara Tahun 2022

No	Suku	F	%
1	Batak	10	100%
2	Jawa	0	0
	Jumlah	10	10%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa seluruhnya responden bersuku batak yaitu 10 responden (100%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Di BPM Mona Durryah Siregas, SKM kecamatan Padangsidimpuan Utara Tahun 2022

No	Umur	F	%
1	< 20 tahun	1	10%
2	20-40 tahun	9	90%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 20-40 tahun yaitu sebanyak 9 responden (90%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Responden Di BPM Mona Durryah Siregas, SKM kecamatan Padangsidimpuan Utara Tahun 2022

No	Paritas	F	%
1	Primipara	2	20%
2	Skundipara	4	40%
3	Multipara	4	40%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden lebih dominan skundipara yaitu sebanyak 4 responden (40%), dan multipara sebanyak 4 responden (40%).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Di BPM Mona Durryah Siregas, SKM kecamatan Padangsidimpuan Utara

No	Pekerjaan	F	%
1	IRT	6	60%
2	Wiraswasta	2	20%
3	PNS	2	20%
	Jumlah	10	100%

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mengikuti Kelas Senam Nifas Di BPM Mona Durryah Siregas, SKM Kecamatan Padangsidimpuan Utara Tahun 2022

No	Pernah Mengikuti Kelas Senam Nifas	F	%
1	Pernah	0	0
2	Tidak pernah	10	100%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa seluruhnya responden tidak pernah mengikuti kelas senam nifas yaitu sebanyak 10 responden (100%).

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapat Informasi Tentang Senam Nifas Di BPM Mona Durryah Siregas, SKM Kecamatan Padangsidimpuan Utara Tahun 2022

No	Pernah mendapat informasi tentang Senam Nifas	F	%
1	Pernah	2	20%
2	Tidak pernah	8	80%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mendapatinformasi tentang senam nifas yaitu sebanyak 8 responden (80%).

Tabel 4.7
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uterus Pada Ibu Nifas Di BPM Mona Durryah Siregar, Skm Kecamatan Padangsidimpuan

Variable	N	Mean	SD	Signifikan
Tinggi fundus uteri sebelum intervensi	10	9,30	949	0,004
Tinggi fundus uteri sesudah intervensi	10	2,70	823	

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa terapi senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPM Mona Durryah Siregar , SKM kecamatan padangsidimpuan dengan nilai p 0,004 .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPM Mona Durryah Siregar, Skm Kecamatan Padangsidimpuan Utara menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan tinggi fundus uteri sebanyak 10 responden dengan presentase (2,70%), tidak ada responden yang mengalami sub involusi setelah diberikan intervensi senam nifas dan yang mengalami hambatan penurunan tinggi fundus uterusnya sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam nifas sebesar 10 responden. Uji Wilcoxon p - value adalah 0,004 menunjukkan adanya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPM Mona Durryah Siregar, SKM Kecamatan Padangsidimpuan Utara.

Involusi uterus mengalami perbedaan yang seknifikan yaitu tingkatan fundus uterus wanita setelah melahirkan setelah dilakukan gerakan nifas involusi uterusnya cepat dari pada tinggi fundus uterus sebelum dilakukannya senam nifas atau involusi uterusnya lebih lambat, bahwa terbukti senam nifas yang diberikan kepada ibu nifas di BPM Mona Durryah Siregar, SKM Kecamatan Padangsidimpuan Utara mempunyai manfaat yang berarti untuk kecepatan involusi uterus pada ibu nifas. Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum senam yaitu sebesar 9,30 dan setelah senam nilai mean menjadi 2,70.

DAFTAR PUSTAKA

- Maryunani, (2020), *Senam Hamil, Senam Nifas, Dan Terapi Musik*. Dki Jakarta. CV. Trans Info Media.
- Noor, (2017).*Metode Penelitian*. Jakarta. Pubisher kencana.
- Kemenkes RI. (2019) Profil kesehatan Indonesia melalui <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf> (Diakses pada tanggal 06 November 2021 : 20.00).

DOKUMENTASI



GAMBAR 1 :

Tidur telentang posisikan kedua tangan di atas abdomen kemudian kaki kiri diangkat ke atas kemudian kencangkan abdomen tahan sampai hitungan ke 5 lalu turunkan secara perlahan, dan lakukan hal yang sama pada kaki kanan.



GAMBAR 3 :

Tidur telentang posisikan kedua tangan di atas abdomen kemudian kaki kiri diangkat ke atas kemudian kencangkan abdomen tahan sampai hitungan ke 5 lalu turunkan secara perlahan, dan lakukan hal yang sama pada kaki kanan.



GAMBAR 2 :

Tidur telentang kemudian kaki dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke 5 lalu turunkan pantat ke posisi semula.



GAMBAR 4 :

Tidur telentang kemudian kaki dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke 5 lalu turunkan pantat ke posisi semula.



GAMBAR 5 :

Tidur telentang posisikan tangan di atas perut, kemudian tarik nafas dalam dan keluarkan secara perlahan.



GAMBAR 7 :

Tidur telentang posisikan kedua tangan di bawah pantat kemudia kedua kaki diangkat secara bersamaan ke atas kemudian kencangkan abdomen tahan sampai hitungan ke 5 lalu turunkan secara perlahan.



GAMBAR 6 :

Tidur telentang posisikan tangan di samping , kemudian tarik kaki ke atas dan lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain.



GAMBAR 8 :

Tidur telentang kemudian kaki dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke 5 lalu turunkan pantat ke posisi semula.