

**ASUHAN KEBIDANAN DENGAN FOKUS INTERVENSI PEMBERIAN  
SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSI UTERI PADA  
IBU NIFAS NORMAL DI PUSKESMAS BAYAN**

Oleh

Chaerunnisa<sup>1)</sup>, Festy Mahanani Mulyaningrum<sup>2)</sup>, Riski Sahara<sup>3)</sup>

1) Mahasiswa Universitas An Nuur, Email : [Ahadi99@gmail.com](mailto:Ahadi99@gmail.com)

2) Dosen Universitas An Nuur, Email : [festy.mahanani22@gmail.com](mailto:festy.mahanani22@gmail.com)

3) Dosen Universitas An Nuur, Email : [riskysahara88@gmail.com](mailto:riskysahara88@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Berdasarkan data Puskesmas Bayan tahun 2019 jumlah ibu nifas adalah 472 kasus. Sedangkan pada tahun 2020 dari bulan januari sampai april ada 211 kasus dan tidak ada kasus kematian ibu sepanjang tahun 2019 hingga april 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri di Puskesmas Bayan

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, subjek penelitian adalah ibu nifas normal, dan jumlah responden 1 orang.

**Hasil :** Hasil dari penelitian yang dilakukan setelah dilakukan pengkajian dan intervensi pada ibu nifas didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas normal.

**Kesimpulan :** kesimpulan dari penelitian yang dilakukan adalah adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas normal.

**Kata kunci:** Senam Nifas, Involusio Uteri, Nifas

## PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa nifas berlangsung kira-kira selama 6 minggu. (Saifuddin, 2014)

Involusi uterus adalah proses kembalinya uterus kedalam keadaan sebelum hamil, proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar hingga  $\pm$  6-8 minggu. (Dewi & Sunarsih, 2011)

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, agar otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali ke kondisi normal. (Maryunani & Sukaryati, 2011)

Menurut hasil wawancara dengan ibu postpartum serta bidan desa didapatkan bahwa ibu postpartum masih takut untuk segera beraktifitas setelah melahirkan ada yang mengatakan takut jika jahitan pada perineum tidak segera sembuh, ada juga yang mengatakan adanya pantangan untuk berdiam diri didalam rumah saat masa nifas, terutama pada ibu primipara.

Menurut hasil penelitian (Syafliandawati & Ayuning, 2017) yang berjudul "Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-3 di RSIA Cicik Padang Tahun 2016" bahwa senam nifas dapat membantu penurunan involusi uteri.

Didapatkan hasil lebih dari separuh (65,1%) ibu post partum melakukan senam nifas, lebih dari separuh (74,6 %) ibu post partum dengan penurunan involusi uteri, berdasarkan data ini adanya hubungan antara senam nifas dengan penurunan involusi uteri.

Menurut hasil penelitian (Siregar, 2014) mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum pervaginam hari 1-3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa, didapat adanya perbedaan penurunan tinggi fundus uterus antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian dan teori yang mengatakan bahwa senam nifas bermanfaat untuk ibu postpartum dibuktikan dari hasil penelitian yang diperoleh dari uji-t yaitu  $t$  hitung 11,02 >  $t$  tabel 1,70 yang artinya ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum, primipara pervaginam hari 1-3 di Morawa.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dimana penelitian dilakukan pada kondisi objek yang alamiah (natural setting) yaitu objek yang berkembang apa adanya tidak dimanipulasi oleh peneliti dan kehadiran peneliti tidak mempengaruhi dinamika pada objek tersebut.

Metode penulisan menggunakan metode deskriptif dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan atau area populasi tertentu yang bersifat faktual secara obyektif, sistematis dan akurat. Metode penulisan deskriptif biasanya digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. (Sulistyaningsih, 2012)

Studi penelitian menggunakan asuhan tujuh langkah varney dan catatan perkembangan menggunakan Subyektif, Obyektif, Analisa Data, dan Penatalaksanaan (SOAP).

## HASIL

Hasil dari penelitian yang dilakukan setelah dilakukan pengkajian dan intervensi pada ibu nifas didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas normal.

## PEMBAHASAN

Pembahasan pada penelitian ini didapatkan adanya kesenjangan teori dengan kasus dimana seharusnya pemberian senam nifas adalah 4 kali latihan tapi peneliti melakukan 5 kali latihan dikarenakan waktu dan materi latihan yang terlalu banyak untuk mengantisipasi responden lebih mudah diingat.

## KESIMPULAN

Senam nifas sangat dibutuhkan oleh ibu nifas untuk mengembalikan bentuk tubuh seperti sebelum hamil serta dapat segera beraktifitas seperti biasa. Pentingnya pengetahuan tentang masa nifas dan senam nifas.

## SARAN

1. Diharapkan setiap ibu nifas mengetahui tentang involusi uteri dan senam nifas secara lengkap agar ibu nifas tidak takut untuk beraktifitas selama masa nifas
2. Diharapkan untuk petugas kesehatan terutama bidan untuk senantiasa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pelayanan kebidanan yang lebih profesional serta rasa tanggung jawab besar dalam pelayanan kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan prakti*. Jakarta : PT Rineka Cipta, Hal 276.
- Dewi, V. N., & Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Selemba Medika.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *SENAM HAMIL SENAM NIFAS DAN TERAPI MUSIK*. Jakarta: Trans Info Media.
- Saifuddin, A. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan*

*Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Siregar, N. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Primipara Pervaginam Di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa Tahun 2013 . *jurnal keperawatan ilmiah*.

Sulistyaningsih. (2012). *Metode Penelitian Kebidanan Kuantitatif-kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Syaflindawati, & Ayuning, D. P. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Pos Partum Hari-3 Di Rsia Cicik Padang Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2597-8594.