

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INVOLUSI UTERI
PADA IBU POST PARTUM NORMAL**

Oleh :

Saadah Handayani

Dosen Prodi D III Kebidanan Politeknik Muhammadiyah Tegal.email : saadah.handayani15@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Salah satu penyebab perdarahan yaitu kegagalan dalam involusi uteri disebut subinvolusi. Subinvolusi uterus yang tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum haemorrhage. Teknik Relaksasi membantu ibu merasa nyaman dan rileks sehingga mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif yang memberikan dampak pada masa setelah bersalin terhadap proses involusi uteri. **Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi terhadap involusi uteri pada ibu postpartum normal. **Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy experiment* dengan rancangan penelitian *One group pretest posttest design*. Populasi ibu postpartum pada bulan Juli 2022 di Puskesmas Kabunan Kabupaten Pemalang dengan jumlah 107 dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 16 sampel ibu postpartum. **Hasil** : Ada pengaruh tehnik relaksasi terhadap involusi uteri pada ibu postpartum normal. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai *p value* sebesar 0,039 atau $asym.sig < 0,05$

Kata Kunci : Postpartum, Tehnik relaksasi, Involusi

THE INFLUENCE OF RELAXATION TECHNIQUES ON UTERINE INVOLUTION IN NORMAL POST PARTUM MOTHERS

By :

Saadah Handayani ¹⁾

Lecturer in D III Midwifery Study Program, Tegal Muhammadiyah Polytechnic ; email :

saadah.handayani15@gmail.com

Abstract

Background : *One of the causes of bleeding is failure in uterine involution called subinvolution. Subinvolution of the uterus that is not treated properly, will result in continued bleeding or postpartum haemorrhage. Relaxation techniques help mothers feel comfortable and relaxed so that they get peace of mind and have positive suggestions that have an impact on the postpartum period on the process of uterine involution. Objective:* *To determine the effect of relaxation techniques on uterine involution in normal postpartum. Methods:* *This research is a Quasy experiment research with a research design of One group pretest posttest design. The population of postpartum in Juli 2022 at the Kabunan Public Health Center, Pemalang Regency with a total of 107 with purposive sampling technique totaling 16 samples of postpartum. Result :* *There is an effect of relaxation technique on uterine involution in normal postpartum. Analysis of the data using the Wilcoxon test with a value of 0.039 or asym.sig <0.05.*

Keywords: *Postpartum, relaxation techniques, Involution*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah satu indikator yang menggambarkan kesejahteraan di suatu negara. *Word Bank* mencatat bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu Indonesia menduduki posisi ketiga AKI tertinggi tahun 2017 dengan 177 kematian per 100 ribu kelahiran. Angka kematian ibu (AKI) meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 dan mengalami penurunan menjadi 230 pada tahun 2020 atau turun 1,80 persen per tahun. Dari 10 negara ASEAN, baru setengahnya yang melampaui target tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) tahun 2030; kurang dari 70 per 100 ribu kelahiran (WHO,2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) Propinsi Jawa Tengah pada Tahun 2018 sebesar 421 kasus atau 78,60 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab AKI terbesar terjadi pada masa nifas yaitu 57,24% kemudian 25,42% pada saat hamil dan 17,38% pada waktu persalinan. Penyebab kematian ibu terdiri dari 36,8% preeklamsi atau eklamsi, 35,4% lain-lain, 22,6% perdarahan dan 5,2% infeksi (Wiknjosastro, 2015). Profil Kesehatan tentang AKI di Kabupaten Pemalang pada tahun 2017 100,26/100.000 KH terdapat 32 kasus. Tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 96/100.000 KH terdapat 12 kasus. Kemudian pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 50,39/100.000 KH terdapat 13 kasus. Pada tahun 2020 mengalami peningkatan kembali menjadi 58,85/100.000 KH

terdapat 15 kasus dengan jumlah kematian terbanyak pada ibu nifas yaitu 12 kasus. Penyebab kematian ibu didominasi perdarahan sebanyak 4 kasus (26,67%), Hipertensi dalam Kehamilan sebanyak 6 kasus (40%) dan lain-lain diluar ketentuan diatas sebanyak 5 kasus (33,33%) (Dinkes Kab.Pemalang, 2021).

Salah satu penyebab perdarahan yaitu kegagalan dalam involusi uteri disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal dan terhambat, bila subinvolusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum haemorrhage. Ciri subinvolusi yang abnormal yaitu tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus, uterus teraba lunak dan kontraksinya buruk, perdarahan pervagina abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, persisten dan berbau busuk (Marmi,2012).

Involusi uteri dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah melalui pemberian Insiasi Menyusu Dini (IMD) pada bayi, mobilisasi dini post partum, senam nifas dan teknik relaksasi (Wahyuningsih, 2018). Metode relaksasi yaitu metode yang dapat dilakukan untuk membuat ibu menjadi lebih rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress ataupun marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks

(Nurwigiyati, 2015). Dengan metode relaksasi ini ibu akan rileks, mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif mengenai proses persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan lancar tanpa komplikasi, hal ini juga memberikan dampak pada masa setelah bersalin terhadap proses involusi uteri. Berdasarkan penelitian Sari tentang perbedaan involusi uteri pada post partum normal yang diberi dan tidak diberi relaksasi *hypnobirthing* yaitu terdapat pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap proses involusi uteri pada kelompok yang diberi relaksasi *hypnobirthing* (Sari, 2018).

Data di Puskesmas Kabunan berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan menunjukkan dari 20 persalinan di bulan Juli tahun 2022 terdapat 13 ibu nifas yang mengalami involusi uteri lebih lama dari normal. Ibu nifas hanya mendapatkan konseling untuk mobilisasi miring kanan kiri dan belum pernah mendapatkan latihan tehnik relaksasi selama kunjungan nifas.

Metode teknik relaksasi di kabupaten Pemalang belum familier sehingga peneliti tertarik untuk mempopulerkan metode teknik relaksasi di tempat penelitian, dengan harapan bisa membantu menekan jumlah kematian ibu di kabupaten Pemalang khususnya perdarahan post partum.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kabunan kabupaten Pemalang. Jenis penelitian yang digunakan adalah "*Quasy experiment* dengan rancangan penelitian *One group pretest*

posttest design". Rancangan *one grup pretest and posttest design* ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembanding. Penurunan TFU diukur sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu relaksasi nafas. Populasi pada penelitian ini adalah data semua ibu postpartum normal di Puskesmas Kabunan Kabupataen Pematang sejumlah 107 postpartum. Pengambilan sampel menggunakan rumus *federer* didapatkan 16 orang diambil sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *purposive sampling*. Teknik relaksasi dilakukan maksimal 5-10 menit dengan meletakkan telapak tangan kiri diatas dada, telapak tangan kanan diatas perut kemudian menarik nafas dari hidung dengan lembut dan dalam sehingga perut dapat mendorong tangan anda keatas dan membayangkan paru paru pelan pelan terisis dengan udara, dada bergerak saat mengambil nafas dan merasakan juga pergerakan nafas di perut kemudian Hitung 1, 2, 3, 4 kemudian ditahan sekitar 3-5 detik dan keluarkan nafas pelan pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut. Analisa data disajikan dalam bentuk tendensi sentral yaitu : *mean, median, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi*. Analisa bivariat menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi terhadap involusi uteri ibu postpartum, sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan *shapiro wilk* menunjukkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai $p\ value < 0,05$.

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip dasar etika penelitian yang meliputi *Respect for human dignity, Respect for privacy and confidentiality, Balancing harm and benefit*.

HASIL

1. Analisa Univariat

- a. Tinggi TFU sebelum diberikan tehnik relaksasi

Tabel 1 Rerata Skor Tinggi Fundus Uteri (tfu) sebelum diberikan intervensi tehnik relaksasi di Puskesmas Kabunan Pematang (n = 16)

		<i>Pre test</i>
<i>N</i>	valid	16
	missing	0
<i>Mean</i>		2,2500
<i>Median</i>		2,5000
<i>Std. Deviation</i>		.85635
<i>Minimum</i>		1.00
<i>Maximum</i>		3.00

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa dari 16 ibu post partum normal di Puskesmas Kabunan Pematang rerata skor tfu sebelum diberikan intervensi tehnik relaksasi di Puskesmas Kabunan Pematang adalah 2,25, median 2,5 dengan nilai SD 0,856. Dari tabel di atas juga diketahui skor tfu terendah adalah 1 dan skor tertingginya adalah 3

- b. Tinggi TFU setelah diberikan tehnik relaksasi

Tabel 2. Rerata Skor Tinggi Fundus Uteri (tfu) setelah diberikan intervensi tehnik

relaksasi di Puskesmas Kabunan Pemalang (n = 16)

		<i>Post test</i>
<i>N</i>	valid	16
	missing	0
<i>Mean</i>		2,3125
<i>Median</i>		2,0000
<i>Std. Deviation</i>		.47871
<i>Minimum</i>		2.00
<i>Maximum</i>		3.00

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa dari 16 ibu post partum normal di Puskesmas Kabunan Pemalang rerata skor tfu setelah diberikan intervensi tehnik relaksasi di Puskesmas Kabunan Pemalang adalah 2,31, median 2,0 dengan nilai SD 0,479. Dari tabel di atas juga diketahui skor tfu terendah adalah 2 dan skor tertingginya adalah 3.

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Pengaruh tehnik Relaksasi Terhadap involusi uteri ibu postpartum di Puskesmas Kabunan Kab. Pemalang

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis tic	d f	sig	Statis tic	d f	Sig
pre	.309	16	.000	.757	16	.000
Post	.431	16	.000	.591	16	.000

Dari hasil uji *Shapiro wilk* diperoleh nilai signifikansi 0,001 dan 0,000 yang artinya < 0,005 berarti bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga uji statistic yang

digunakan adalah non parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

b. Uji Wilcoxon Signed Rank

Tabel 4. Uji *Wilcoxon* Pengaruh Tehnik relaksasi Terhadap involusi uteri ibu postpartum di Puskesmas Kabunan Kabupaten Pemalang

		Post test Tfu
		Pre test Tfu
<i>Z</i>		-2.065 ^b
Asimp.sig.(2-tailed)		.039

Berdasarkan table 4. uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan p value sebesar 0,039 lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan syarat p value < 0,05 maka dari hasil tersebut Ho ditolak dan Ha diterima, yang artinya ada pengaruh tehnik relaksasi nafas terhadap involusi uteri pada ibu post partum normal di Puskesmas Kabunan

Pembahasan

1. Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada pre test yaitu 2,25 Jari di bawah pusat dengan nilai SD 0,856 serta nilai TFU terendah yaitu 1 jari di bawah pusat dan tertinggi 3 jari di bawah pusat. Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata Tinggi Fundus

Uteri di Puskesmas Kabunan Kabupaten Pematang menunjukkan ibu mengalami involusi uteri normal.

Involusi atau pengerutan uterus 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. Penurunan TFU ini terjadi secara gradual, artinya tidak sekaligus tetapi setingkat demi setingkat. TFU ini akan berkurang 1-2 cm setiap harinya dan pada hari ke 9 uterus tidak dapat teraba (Ambarwati, 2019).

Penentuan ukuran uterus dilakukan melalui palpasi dan mengukur tinggi fundus uteri pada puncak fundus dengan jumlah lebar jari dari umbilikus atas atau bawah. Penentuan konsistensi uterus yaitu keras lunaknya uterus ketika tangan melakukan massase pada uterus. Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi tersebut disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat, bila subinvolusi uterus tidak tertangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum haemorrhage. Ciri-ciri subinvolusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya tidak secara progresif dalam pengambilan ukuran

uterus. Uterus teraba lunak dan kontraksi buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang konsisten, perdarahan pervaginam abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, peristen, dan berbau busuk (Walyani, 2015).

Hasil penelitian Ninik Wahyuni menunjukkan bahwa kejadian involusi tidak normal lebih banyak (66,7%) terjadi pada ibu dengan mobilisasi terbatas bila dibandingkan dengan ibu dengan mobilisasi normal, tidak terdapat (0,0%) yang mengalami involusi tidak normal (Ninik, 2017). Analisa peneliti bahwa rata-rata ibu nifas mengalami involusi uterus normal karena pada hari ke-4 postpartum, TFU 2,25 jari di bawah pusat. Normal TFU pada hari ke-4 postpartum yaitu 2-3 jari di bawah pusat.

2. Tinggi fundus uteri ibu postpartum Setelah Diberikan tehnik relaksasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada pre test yaitu 2,3 Jari di bawah pusat dengan nilai SD 0,479 serta nilai TFU terendah yaitu 2 jari di bawah pusat dan tertinggi 3 jari di bawah pusat. Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata Tinggi Fundus Uteri di Puskesmas Kabunan Kabupaten Pematang menunjukkan semua ibu postpartum mengalami involusi uteri normal.

Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya

ukuran uterus. Involusi uterus hanya berfokus pada pengerutan uterus, apa yang terjadi pada organ dan struktur lain dianggap sebagai puerperium. involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan pada lokasi uterus, warna dan jumlah lochea (Saifuddin, 2014).

Metode relaksasi yaitu metode yang dapat dilakukan untuk membuat ibu menjadi lebih rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress ataupun marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks (Nurwigiyati, 2015). Dengan metode relaksasi ini ibu akan rileks, mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif mengenai proses persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan lancar tanpa komplikasi, hal ini juga memberikan dampak pada masa setelah bersalin terhadap proses involusi uteri (Sari 2018).

Penelitian Rossita (2022) menunjukkan bahwa Pada ibu bersalin normal yang tidak diberikan tehnik relaksasi *hypnobirthing* paling banyak mengalami involusi uteri jelek sebanyak 8 (66.67%), Pada kelompok ibu bersalin normal yang diberikan tehnik relaksasi *hypnobirthing* paling banyak mengalami involusi uteri baik yaitu 10

responden (83.33%) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *hypnobirthing* terhadap involusi uteri berdasarkan hasil uji statistik yaitu nilai t hitung 7.091 dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan tehnik relaksasi, maka ibu nifas mengalami penurunan TFU sebesar 0,0625 dan involusi uteri berjalan normal. Hal ini karena dengan pemberian tehnik relaksasi, ibu nifas merasa rileks dan nyaman sehingga kontraksi uterus keras dan TFU mengalami penurunan lebih cepat dari pada tidak diberikan tehnik relaksasi.

3. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* diketahui $asym.sig$ sebesar 0,039, sehingga H_a diterima, berarti ada pengaruh tehnik relaksasi terhadap involusi ibu postpartum.

Metode relaksasi yaitu metode yang dapat dilakukan untuk membuat ibu menjadi lebih rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress ataupun marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks (Nurwigiyati, 2015). Dengan metode relaksasi ini ibu akan rileks, mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif mengenai proses persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan lancar tanpa komplikasi, hal ini juga memberikan dampak pada masa setelah bersalin terhadap proses involusi uteri (Sari 2018).

Penelitian Rossita (2022) menunjukkan bahwa Pada ibu bersalin normal yang tidak diberikan tehnik relaksasi *hypnobirthing* paling banyak mengalami involusi uteri jelek sebanyak 8 (66.67%), Pada kelompok ibu bersalin normal yang diberikan tehnik relaksasi *hypnobirthing* paling banyak mengalami involusi uteri baik yaitu 10 responden (83.33%) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *hypnobirthing* terhadap involusi uteri berdasarkan hasil uji statistik yaitu nilai t hitung 7.091 dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

KESIMPULAN

1. Rerata-rata tinggi fundus uteri (TFU) pada sebelum dilakukan tehnik relaksasi yaitu 2,25 Jari di bawah pusat dengan nilai SD 0,856 serta nilai TFU terendah yaitu 1 jari di bawah pusat dan tertinggi 3 jari di bawah pusat.
2. Rerata-rata tinggi fundus uteri (TFU) pada pre test yaitu 2,3 Jari di bawah pusat dengan nilai SD 0,479 serta nilai TFU terendah yaitu 2 jari di bawah pusat dan tertinggi 3 jari di bawah pusat.
3. Hasil Uji statistic *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan p value sebesar 0,039 lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan syarat p value $< 0,05$ maka dari hasil tersebut H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh tehnik relaksasi nafas terhadap involusi uteri pada ibu post partum normal di Puskesmas Kabunan.

SARAN

1. Bagi Responden hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternative dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas, sehingga dapat diterapkan untuk masa nifas selanjutnya.
2. Bagi fasilitas Kesehatan, penggunaan terapi tehnik relaksasi) dapat dijadikan suatu intervensi untuk mempercepat involusi uteri.
3. Bagi bidan hasil penelitian ini dapat menambah SOP dalam praktik kebidanan khususnya dalam pelayanan nifas yaitu tehnik relaksasi dapat mempercepat involusi uteri pada ibu nifas.

Ucapan terima kasih

1. Terima kasih kepada respondent ibu nifas di Puskesmas Kabunan Pemalang atas Kerjasama yang baik selama penelitian berlangsung.
2. Terima kasih kepada Kepala Puskesmas dan seluruh staf Puskesmas Kabunan atas ijin dan kesempatan yang diberikan selama penelitian berlangsung.
3. Terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang atas ijin yang diberikan dan kemudahan dalam pengambilan data ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati dkk. (2019). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia.

Dinas Kesehatan Kab. Pematang. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Pematang Tahun 2020. Pematang: Dinkes Kab. Pematang.

Marmi, S. (2012). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ninik Wahyuni.; “Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016.” Jurnal Medikes, vol.4, no.2, pp.167-176, November 2017.

Nurgiwiyati, E. (2015). Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan. Bogor: In Media.

Saifuddin, Abdul Bari. (2014). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka.

Sari, N. W.;, “Perbedaan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Normal yang Diberi dan Tidak Diberi Terapi Relaksasi Hypnobirthing.” Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah; Menara Ilmu, Vol. 12, No. 3, pp. 77-82, April 2018.

Taufanie, rossita., yesi putri., syami, yulianti. Hubungan Teknik Relaksasi Hypnobirthing Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM “I” Kota Bengkulu. Journal Of Midwifery Vol. 10 No. 1 April 2022.

Wahyuningsih, H. P. (2018). Bahan Ajar Kebidanan; Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: PPSDM Kemenkes RI.

Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Wiknjosastro, dkk. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo