
MODIFICATIONS OF PUBLIC EXERCISE AGAINST UTERINE INVOLUTION ON A POST PARTUM MOTHER

Oleh;

Doa Yupita Wulansari¹⁾;Festy Mahanani Mulyaningrum²⁾ Anggita Septyani P³⁾

- 1) Mahasiswa Universitas An Nuur, Email: doayupita25@gmail.com
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email: festy.mahanani22@gmail.com
- 3) Dosen Universitas An Nuur, Email: anggita866@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pada tahun 2019, angka kematian ibu sangat tinggi, setiap harinya kurang lebih 810 perempuan meninggal karena sebab-sebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan postpartum, dimana 14 juta ibu atau 11,4% di seluruh dunia. Di negara berkembang, angka kejadian perdarahan postpartum adalah 60% dari 100 ribu ibu. kematian setiap tahunnya dan disebabkan oleh manajemen persalinan yang buruk terutama pada kala 3 yang dapat menyebabkan kehilangan banyak darah (Ramadhan, 2019).

Tujuan; Menganalisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri ibu post partum di Desa Ketro Karangrayung.

Metodologi; Jenis penelitian ini kuantitatif menggunakan Desain pra eksperimen dengan pendekatan pretest posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 ibu post partum dari bulan Juni-Juli 2024 sampel yang digunakan total sampling, dengan uji Wilcoxon.

Hasil; Perbedaan rerata TFU sebelum dan sesudah senam nifas 8,92 dengan hasil data Uji komparatif menggunakan Wilcoxon dengan bantuan komputerisasi didapatkan hasil dengan nilai p-value sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$. Dari hasil tersebut dapat di artikan bahwa hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima, yang berarti ada Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Desa Ketro Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan.

Kesimpulan; Kesimpulan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri ibu post partum di Desa Ketro Karangrayung.

Kata Kunci; Senam nifas, TFU, Ibu Post Partum

**THE INFLUENCE OF POSTPARTUM EXERCISE ON UTERINE INVOLUTION
OF POST PARTUM MOTHERS IN KETRO
KARANGRAYUNG VILLAGE**

By ;

Doa Yupita Wulansari¹⁾;Festy Mahanani Mulyaningrum²⁾ Anggita Septyani P³⁾

- 1) Student of An Nuur University, Email: doayupita25@gmail.com
- 2) Lecturer at An Nuur University, Email: festy.mahanani22@gmail.com
- 3) Lecturer at An Nuur University, Email: anggita866@gmail.com

ABSTRACT

Background: The World Health Organization (WHO) stated that in 2019, the maternal mortality rate was very high, every day approximately 810 women died from preventable causes related to pregnancy and childbirth. The most common cause of maternal death is postpartum hemorrhage, which accounts for 14 million mothers or 11.4% worldwide. In developing countries, the incidence of postpartum hemorrhage is 60% of 100 thousand mothers. deaths every year and are caused by poor labor management, especially in the 3rd stage which can cause a lot of blood loss. (Ramadhan, 2019).

Method: This type of research is quantitative using a pre-experimental design with a pretest posttest approach. The sample in this study was 24 post partum mothers from June-July 2024. The sample used was total sampling, with the Wilcoxon test.

Results: The difference in mean TFU before and after postpartum exercise was 8.92 with the results of the comparative test data using Wilcoxon with the help of computerization. The results were obtained with a p-value of $(0.000) < \alpha (0.05)$. From these results it can be interpreted that the H_0 hypothesis is rejected and H_a is accepted, which means that there is an influence of postpartum exercise on uterine involution in post partum mothers in Ketro Village, Karangrayung District, Grobogan Regency.

Conclusion; The conclusion is that there is the effect of postpartum exercise on uterine involution of post partum mothers in Ketro Karangrayung Village.

Keywords: Postpartum exercise, TFU, Post Partum Mothers

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pada tahun 2019, angka kematian ibu sangat tinggi, setiap harinya kurang lebih 810 perempuan meninggal karena sebab-sebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan postpartum, dimana 14 juta ibu atau 11,4% di seluruh dunia. Di negara berkembang, angka kejadian perdarahan postpartum adalah 60% dari 100 ribu ibu. kematian setiap tahunnya dan disebabkan oleh manajemen persalinan yang buruk terutama pada kala 3 yang dapat menyebabkan kehilangan banyak darah (Ramadhan, 2019).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021, jumlah kematian dari tahun ke tahun semakin meningkat. Dapat dilihat dari jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebesar 7.389 dibandingkan tahun 2020 yaitu 4.627 kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan sebanyak 50.7% kematian maternal terjadi pada waktu nifas karena terlambatnya proses involusi uteri yang mengakibatkan perdarahan. Kabupaten Grobogan merupakan kabupaten dengan jumlah kasus tertinggi di urutan ke 2 sebanyak. 84 kasus pada tahun 2021 dengan masalah perdarahan akibat terlambatnya

involusi uteri, angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 41,53 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022).

Profil Dinas Kesehatan kab Grobogan, Angka kematian Ibu di Kabupaten Grobogan meningkat dari 31 kasus pada tahun 2020 menjadi 84 kasus pada tahun 2021 dan pada tahun 2022 terdapat 21 kasus, kematian ibu di Kabupaten Grobogan, paling banyak terjadi pada usia ibu 20-35 tahun (77,9%), ibu dengan pendidikan SD (42,9%), meninggal pada saat nifas (66,2%), hipertensi (39,0%), waktu kematian yang tidak diketahui (40,3%), dan mengalami kematian di rumah sakit (85,7%) (Dinkes, Kab.Grobogan, 2023).

Perawatan pasca melahirkan diperlukan dalam periode ini karena ini adalah masa kritis periode ibu dan bayi. Diperkirakan bahwa 60% kematian pada kehamilan terjadi setelah melahirkan dan 50% kematian pasca persalinan dalam 24 jam pertama (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Secara berangsur-angsur uterus menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali

seperti sebelum hamil (Fahriani et al., 2020).

Perdarahan postpartum dibagi menjadi dua, Perdarahan postpartum primer/dini yaitu perdarahan postpartum yang terjadi dalam 24 jam pertama kelahiran. Penyebab utama perdarahan postpartum primer adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, robekan jalan lahir, dan inversio uteri. Perdarahan postpartum sekunder/lanjut yaitu perdarahan postpartum yang terjadi setelah 24 jam pertama kelahiran. Perdarahan postpartum sekunder disebabkan oleh infeksi, penyusutan rahim yang tidak baik, atau sisa plasenta yang tertinggal (Manuaba, 2014).

Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini, pendidikan dan paritas (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019).

Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan metode farmakologis yaitu dengan penggunaan uterotonika termasuk profilaksis untuk meningkatkan kontraksi uterus alami pada kala tiga persalinan setelah melahirkan dan persalinan pervaginam, dengan pemberian oksitosin 10

IU secara IM pada bagian lateral dari paha ibu 1/3 atas paha dalam waktu 2 menit dari kelahiran bayi (Pillitery, 2023).

Pada masa nifas ibu membutuhkan latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek yaitu aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan menggunakan metode non farmakologi yaitu dengan melakukan senam nifas (Rianti et al., 2021).

Senam nifas adalah rangkaian gerakan sistematis dan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap. Senam nifas juga dapat didefinisikan sebagai senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan sampai keadaan tubuhnya pulih kembali (Dewi & Sunarsih, 2022). Menurut Siwi dan Purwoastuti (2017), manfaat dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah sebagai berikut: membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu; mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan; membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan

dengan kehamilan dan persalinan; memperlancar pengeluaran lochea; membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan; merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan; meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia dan lain-lain. Menurut beberapa penelitian dampak negatif yang terjadi jika tidak melakukan senam nifas antara lain *trombosis* varises akibat tersumbatnya pembuluh darah oleh bekuan darah yang tidak mengalir lancar akibat ibu terlalu membatasi gerak pada masa nifas, infeksi, akibat involusi uterus yang buruk sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan perdarahan tidak normal. Hasil penelitian Samsinar (2019), juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas.

Hasil penelitian Wahyuningsih (2019) di BPM Siti Sujalmi, Jatinom menunjukkan bahwa involusi uterus pada ibu nifas pada kelompok intervensi pre test sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing 5 responden. (41.7 %), sedangkan post test pada kelompok intervensi sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58.3%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing sebanyak

5 responden (41.7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa senam nifas efektif melawan involusi uterus pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi Jatinom dengan p-value 0,021 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Zahra, Anisa, dan Tri Susilowati, (2023) tentang penerapan senam nifas terhadap involusi uteri pada Ny. R dan Ny. E di Dusun Sawit Desa Tanjungrejo Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan selama 5 kali pertemuan dengan hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E adalah 6 cm dan 7,5 cm sebelum diberikan senam nifas. Hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E adalah 2 cm dan 3 cm setelah diberikan senam nifas. Terdapat perubahan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas pada Ny. R dan Ny. E dengan rata-rata tinggi fundus uteri sebelumnya adalah 6-7,5 cm menjadi 2 cm-3 cm. Terdapat perbandingan hasil akhir tinggi fundus uteri pada 2 responden pada Ny. R yang mempunyai TFU awal 6 cm menjadi 2 cm setelah diberikan senam nifas, terdapat selisih 4 cm pada Ny. R. Sedangkan pada Ny. E yang mempunyai TFU awal 7,5 cm menjadi 3 cm setelah diberikan senam nifas, terdapat selisih 4,5 cm.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan di wilayah kerja puskesmas karangrayung I, bahwa terdapat ibu nifas

sejumlah 24 orang dari bulan Januari – April 2024 dan 1 diantaranya memiliki masalah *involusio uteri* seperti perdarahan post partum, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Nifas Terhadap *Involusio Uteri* pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Karangrayung I.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi eksperimen untuk mengidentifikasi modifikasi senam nifas terhadap involusio uteri. Desain ini menggunakan one grup pretest-posttest. Penelitian ini menggunakan lembar obsevasi dimana dilakukan pengukuran TFU sebelum pemberian senam nifas (Pretest) dan setelah diberikan senam nifas (Posttest). Pemberian senam nifas dilakukan selama 7 hari dengan durasi 30-45 menit dan dilakukan 1 hari sekali. Populasi dalam penelitian penelitian ini adalah semua ibu nifas dengan persalinan normal di Desa Ketro Kecamatan. Karangrayung yaitu sebanyak 24 ibu masa nifas. Penelitian ini mengambil sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*.

Analisa data pada analisa univariat data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dapat disajikan bentuk tabel distribusi frekuensi. Pengujiannya dilakukan menggunakan *Wilcoxont*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi frekuensi Involusi Uteri sebelum diberikan tindakan senam nifas.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Involusi Uteri sebelum diberikan tindakan senam nifas.

Sebelum diberikan senam nifas		
Involusi Uteri (cm)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
11.00	3	12.5%
12.00	8	33.3%
13.00	11	45.8%
14.00	2	8.3%
Total	24	100.0%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil tinggi fundus uteri sebelum diberikan senam nifas dengan hasil tinggi 11cm sebanyak 3(12.5%) responden, 12cm sebanyak 8(33.3%) responden, 13cm sebanyak 11(45.8%) responden, 14cm sebanyak 2(8.3%).

2. Distribusi frekuensi Involusi Uteri sesudah diberikan tindakan senam nifas.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Involusi Uteri sesudah diberikan tindakan senam nifas

Sesudah diberikan senam nifas		
Involusio Uteri (cm)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
2.00	5	20.8
3.00	7	29.2
4.00	6	25.0
5.00	5	20.8
6.00	1	4.2
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat

diketahui bahwa hasil tinggi fundus uteri setelah dilakukan tindakan pemberian senam nifas dengan hasil tinggi 2cm sebanyak 5(20.8%) responden, 3cm sebanyak 7(29.2%) responden, 4cm sebanyak 6(25.0%), 5cm sebanyak (20.8%), 6cm sebanyak 1(4.2%) responden.

3. Perbedaan TFU sesudah diberikan senam nifas

Tabel 3. Perbedaan TFU sesudah melakukan senam nifas.

Test Statistics ^a			
	Mean	Delta	<i>P value</i>
TFU Sebelum dilakukan tindakan senam nifas	12.50	8.92	0.000
Sesudah dilakukan senam nifas	3.58		

Berdasarkan tabel diatas dapat digambarkan rata-rata TFU sebelum diberikan senam nifas adalah 12,50 cm dan sesudah diberikan senam nifas 3,8 cm dengan selisih penurunan 8,92 cm. Hasil uji komparatif menggunakan *Wilcoxon* dengan bantuan komputerasi didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan involusi uteri dari sebelum dan sesudah diberikan senam nifas.

Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi sebelum

hamil. Tindakan senam nifas membantu proses fisiologi ini seara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama senam nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut sediakala. Sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan perut akan kembali seperti sediakala.

Pelatihan sit-up merupakan suatu pelatihan yang menggunakan sistem energi dominan anaerob. Ciri khusus dari sistem ini yaitu kontraksi otot sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlibat, dengan adanya pembebanan pada otot-otot perut, maka akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tonus otot, masa otot, dan serabut otot perut yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut. Selain meningkatkan komponen biomotor, latihan kekuatan akan terjadi peningkatan kemampuan dan respon fisiologik, antara lain adaptasi persarafan, hipertrofi (pembesaran) otot, adaptasi sel-sel, daya tahan otot, dan adaptasi kardiovaskuler; dengan kata lain, semua komponen diatas berbanding lurus dengan peningkatan kekuatan otot perut melalui sit-up adalah bentuk latihan dan gerakan-gerakan posisi terlentang dan membungkukan kepala untuk melatih otot-otot perut. otot perut yang dilatih termasuk dari bagian otot *core*. Diantaranya *M. Rectus Abdominis*, *M. Obliquus Externus*, *M. Transversus Abdominis*. Latihan ini

memiliki banyak gerakan yang disesuaikan dengan otot-ototnya dengan gerakan-gerakan pengulangan. Manfaat dan tujuan sit up untuk meningkatkan masa dan kekuatan otot. Otot-otot cara bekerja sama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan yang mempertahankan spine sesuai dengan alignment tubuh yang simetris dan menjadi lebih stabil. Ketika spine kuat dan stabil memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien dan akan mengembalikan postur tubuh 3 seperti semula atau sebelum kehamilan (Dondokambey et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, (2020) bahwa rata-rata berdasarkan tinggi fundus uteri yang dialami ibu nifas sebelum diberikan intervensi senam nifas adalah 11,921 cm kemudian setelah diberikan intervensi senam nifas menjadi 3.5 cm. berdasarkan uji analisis data dengan uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan involusi uteri berdasarkan penurunan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam nifas dengan p-value 0.001 maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara senam nifas dan involusi uteri pada ibu post partum .

KESIMPULAN

Hasil penelitian rerata TFU sebelum dan sesudah senam nifas 8,92 dengan hasil data Uji komparatif menggunakan *Wilcoxon* dengan bantuan komputerisasi didapatkan

hasil dengan nilai *p-value* sebesar $(0.000) < \alpha (0,05)$. Dari hasil tersebut dapat di artikan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Desa Ketro Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan.

Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi ibu masa nifas menjadikan pemberian modifikasi senam nifas ini sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian yang khususnya mengenai Modifikasi senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Ketro dan Bidan Desa Ketro yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Desa Ketro. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terkait dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ramadhan. 2019. *Profil Pasien Hemorrhagic Postpartum di RSUP Dr. M. Djamil Padang*. Artikel Penelitian. Jurnal Kesehatan Andalas. 2019; 8(Supplement 2).
- Kemendes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah,

2022. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2022*. Jawa Tengah: Diakses dari <https://dinkesjatengprov.go.id>. Pada tanggal 5 November 2023.
- Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 15–21
- Fahriani, M., Ningsih, D. A., Kurnia, A., & Mutiara, V. S. (2020). The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 48–53.
- Rianti, E., Elina, Sk., Mugiati, S. K. M., & Yudhia Fratidhina, S. K. M. (2019). Modul Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver Untuk Petugas Kesehatan. *Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)*.
- Siwi, W. E., & Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Samsinar, N. 2019. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Pare pare*. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 237-242.
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika, 198.
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika, 198.
- Wahyuningsih. 2020. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten*. *Jurnal Ilmu Kebidanan* vol 10 no 1.
- Mochtar R. (2018). *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi. jilid 2*. Jakarta: EGC.