



EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI (TFU) PADA IBU POSTPARTUM NORMAL 1-7 HARI DI PUSKESMAS KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT TAHUN 2023

Rika Aprilliani¹, Magdalena²

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

E-mail: RikaAprilliani@gmail.com

Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

Keywords:

Fundus Uteri,

Postpartum, Senam

Nifas

Abstract: Penyebab terbanyak dari perdarahan postpartum yaitu karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Puskesmas Karangpawitan tahun 2022 terdapat 1 kasus kematian pada ibu nifas yang disebabkan oleh perdarahan pada ibu post partum. Proses involusi yang tidak berjalan dengan baik (subinvolusi) dapat menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan adalah dengan merangsang kontraksi myometrium maka salah satu upaya yang dilakukan adalah senam nifas. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum normal 1-7 hari. Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan pretest- posttest with control group design. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu postpartum di Puskesmas Karangpawitan sebanyak 156 orang, tehnik pengambilan sampel adalah accidental sampling dan didapatkan sebanyak 60 ibu postpartum yang dibagi dalam 2 kelompok. Analisa data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji paired T-test dan independen T-test. Rata-rata TFU kelompok intervensi sebelum diberikan senam nifas sebesar 13,133 dan setelah diberikan senam nifas sebesar 5,3. Sedangkan kelompok kontrol saat observasi pertama sebesar 13,167 dan pada observasi kedua sebesar 7,1. Hasil bivariat diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) antara yang diberikan senam nifas dan tidak diberikan senam nifas pada ibu postpartum normal. Diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu post partum tentang senam nifas dan mobilisasi dini sehingga ibu postpartum dapat melakukannya secara mandiri untuk perawatan masa nifas khususnya untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri..

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang rawan karena ada beberapa risiko yang mungkin terjadi pada masa itu, antara lain: anemia, pre eklampsia/eklampsia, perdarahan post partum, depresi masa nifas, dan infeksi masa nifas. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 mengenai status kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99 persen kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan atau nifas terjadi di negara-negara berkembang. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 jumlah kasus kematian ibu mencapai 4.627 jiwa. Angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun sebelumnya hanya 4.197 jiwa. Sementara jumlah kasus kematian ibu di provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 merupakan provinsi yang menyumbang kasus kematian ibu paling banyak yaitu mencapai 745 jiwa (Dines Jabar, 2020). Data kasus kematian ibu di Kabupaten Garut pada tahun 2021 sebanyak 112 kasus dan menempati peringkat pertama dari 27 kabupaten atau kota yang berada di Provinsi Jawa (Dinkes Garut, 2021).

Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utamanya adalah perdarahan post partum. Salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan involusi uteri. Involusi 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. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan (Rosdiana, 2022).

Pelayanan kesehatan ibu nifas dapat dikatakan berhasil dengan mengukur indikator cakupan kunjungan ibu nifas lengkap. Pengukuran ini menilai upaya pemerintah untuk memberikan pelayanan kesehatan ibu nifas yang sesuai dengan standar dan berkualitas. Cakupan kunjungan ibu nifas lengkap di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 88,3% (Kemenkes RI, 2021).

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode masa nifas karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayi yang bila tidak ditangani segera dengan efektif dapat membahayakan kesehatan atau kematian bagi ibu. Pada masa nifas terjadi perubahan - perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses perubahan ini seharusnya berjalan normal namun kadang - kadang tidak diperhatikan oleh ibu nifas atau bahkan mereka tidak mengetahuinya, sehingga dapat menimbulkan komplikasi nifas. Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, yang disebut sub involusi yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu (Yuniartini, 2018).

Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas ditandai dengan beberapa tanda yang salah satu diantaranya adalah penurunan tinggi fundus uteri sehingga hal ini yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU). Tinggi fundus uteri adalah kuran fundus uteri yang diukur dari batas atas simpisis pubis sampai

pada batas atas fundus. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi diatas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan (Bobak, 2014).

Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Banyak perubahan-perubahan anatomi pada ibu masa nifas, misalnya serviks uteri, vagina, perineum, organ otot panggul, dan uterus. Pada bagian uterus akan terjadi proses involusi, involusi uterus yaitu proses uterus kembali ke ukuran dan kondisinya sebelum kehamilan. Jika dua minggu setelah melahirkan uterus belum juga masuk panggul, perlu dicurigai adanya subinvolusi. Subinvolusi adalah kegagalan uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil. Penyebab subinvolusi yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (late postpartum haemorrhage) (Ineke, 2016).

Gejala dari sub involusi meliputi lokia menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, hal ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas, dan menyusui dini (Yuniartini, 2018).

Penurunan tinggi fundus uteri dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah melalui pemeberian insiasi menyusui dini (IMD) pada bayi, mobilisasi dini post partum dan senam nifas. Menurut Manuaba, (2017) cara untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum adalah dengan melakukan mobilisasi dini dan senam nifas guna mempercepat involusi uterus. Mobilisasi dini atau beraktivitas segera mungkin setelah istirahat beberapa jam dan beranjak dari tempat tidur ibu (untuk persalinan normal). Ibu yang baru melahirkan mungkin enggan untuk banyak bergerak karena merasa lelah dan sakit, namun patut diketahui bahwa dengan melakukan mobilisasi dini dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, mempercepat involusi alat kandungan, mempercepat peredaran darah sekitar alat kelamin, mempercepat normalisasi dalam keadaan semula. Menurut tujuan dilakukannya mobilisasi dini pada ibu nifas agar ibu merasa sehat dan kuat, aktivitas ini membantu mempercepat organ tubuh bekerja seperti semula (Hadi & Fairus, 2014).

Mobilisasi dini sangat diperlukan ibu nifas agar ibu merasa lebih sehat dan kuat, dapat segera mungkin untuk merawat bayinya, mencegah trombosis dan trombo emboli, melancarkan sirkulasi darah, mencegah terjadinya infeksi masa nifas, kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri menjadi keras maka resiko terjadinya perdarahan dapat dihindarkan (Yuniartini, 2018).

Adapun melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum (Elisabet Siwi, 2015).

Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Prameswary &

Kumaladewi, 2019). Dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain: Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises (Munayarokh et al., 2015).

Menurut Afriyani & Metha, (2018) menunjukkan ibu postpartum yang melakukan senam nifas dari hari pertama hingga hari ketujuh tinggi fundus uteri lebih rendah adalah 5.50cm, sedangkan pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri lebih tinggi adalah 7,60 cm. Berdasarkan hasil pengujian didapatkan adanya perbedaan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan senam nifas yang artinya membuktikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Afriyani, dkk 2017).

Yulita Silviani melakukan penelitian di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu mendapatkan hasil manfaat senam nifas sangat penting bagi ibu nifas guna mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. Senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya otot tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang longgar, secara psikologis dapat menambah kemampuan menghadapi stress sehingga dapat mengurangi depresi pasca partum, memperbaiki sikap tubuh pasca salin (Silviani, 2020). Begitu pula penelitian dari Samsinar, 2018 terhadap ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare periode April 2018 dengan responden sejumlah 40 orang menyimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018 (Samsinar, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Inke Malahayati (2020) tentang Perbandingan Efektifitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota Pematang Siantar. Hasil penelitian Terdapat perbedaan tinggi fundus uteri hari ke-3 dan ke-7 antara senam nifas dan mobilisasi dini. Senam nifas lebih efektif menurunkan tinggi fundus uteri dibandingkan mobilisasi dini. Bidan diharapkan dapat memfasilitasi ibu melakukan senam nifas sejak hari pertama postpartum (Malahayati, 2020).

LANDASAN TEORI

Konsep Dasar Masa Nifas

Masa nifas adalah periode waktu atau masa dimana organ-organ reproduksi kembali kepada keadaan tidak hamil. Masa nifas adalah akhir dari periode postpartum yang ditandai dengan lahirnya selaput dan plasenta yang berlangsung sekitar 6 minggu (Farrer, 2017).

Masa nifas atau post partum disebut juga puerperium yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata "Puer" yang artinya bayi dan "Parous" berarti melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari Rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan (Anggraeni, 2017).

Masa nifas (puerperium) dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6

minggu. Puerperium (nifas) berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Ambarwati dan Wulandari, 2016).

Involusi Uteri dan Sub Involusi Uteri

Involusi uteri adalah pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya, misalnya pengecilan uterus setelah melahirkan. Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali ke bentuk asal. Ischemi pada miometrium disebut juga lokal ischemia, yaitu kekurangan darah pada uterus. Kekurangan darah ini bukan hanya karena kontraksi dan retraksi yang cukup lama seperti tersebut diatas tetapi disebabkan oleh pengurangan aliran darah yang pergi ke uterus di dalam masa hamil, karena uterus harus membesar menyesuaikan diri dengan pertumbuhan janin. Untuk memenuhi kebutuhannya, darah banyak dialirkan ke uterus dapat mengadakhipertropi dan hiperplasi setelah bayi dilahirkan tidak diperlukan lagi, maka pengaliran darah berkurang, kembali seperti biasa. Dan aliran darah dialirkan ke buah dada sehingga peredaran darah ke buah dada menjadi lebih baik. Demikianlah, uterus akan mengalami kekurangan darah sehingga jaringan oto-otot uterus mengalami otropi kembali kepada ukuran semula.

Senam Nifas

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Widiandi dan Proverawati, 2018).

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Sukaryati dan Maryunani, 2017). Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali (Dewi, 2016).

METODE PENELITIAN

Menurut Sujarweni (2014), desain penelitian pada hakikatnya merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penentuan peneliti pada seluruh proses penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen*. Bentuk desain penelitian menggunakan *desain pretest- posttest with control group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda signifikan (Sugiyono, 2017). Secara rinci rancangan *Quasi Eksperimen pre test-post test with control design* sebagai berikut.

Kel. Eksperimen	O1	—————	X1	—————	O2
Kel. Kontrol	O3	—————	-	—————	O4

Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

O1 : Rata-rata tinggi fundus uteri sebelum diberikan senam nifas pada kelompok eksperimen (*pre-test*)

- O2 : Rata-rata tinggi fundus uteri sesudah diberikan senam nifas pada kelompok eksperimen (*post-test*)
 X1 : Pemberian intervensi senam nifas
 O3 : Rata-rata tinggi fundus uteri saat observasi kesatu pada kelompok kontrol (*pre-test*)
 O4 : Rata-rata tinggi fundus uteri saat observasi kedua pada kelompok kontrol (*pre-test*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang memberikan intervensi pemberian berupa gerakan senam pada ibu nifas dimana dalam kondisi setelah melahirkan ibu mungkin merasa malas sehingga membutuhkan motivasi yang tinggi untuk secara konsisten dan ini merupakan salah satu keterbatasan dalam penelitian, selain itu keterbatasan lainnya adalah peneliti juga hanya menilai secara bivariat dan tidak menganalisis factor lain seperti asupan nutrisi.

4.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Efektivitas Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu postpartum normal 1-7 hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Karangpawitan Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 60 orang ibu postpartum yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu sebanyak 30 ibu postpartum yang akan diberikan senam nifas dan sebanyak 30 ibu postpartum tidak diberikan senam nifas. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu hasil univariat dan hasil bivariat. Hasil univariat menyajikan distribusi frekuensi responden berdasarkan rata-rata tinggi fundus uteri (TFU), sedangkan hasil bivariat menyajikan mengetahui efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal 1-7 hari.

4.1.1 Hasil Univariat

4.1.1.1 Kelompok Eksperimen

Tabel 4.1.

Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari

	<u>Kelompok Eksperimen</u>					
	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	30	12,5	14,0	13,133	0,5403	7,833
Post-Test	30	4,0	7,5	5,300	0,9340	

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.1. menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum pada kelompok eksperimen sebelum diberikan senam nifas diperoleh skor TFU paling rendah sebesar 12,5 skor paling tinggi sebesar 14 dan skor rata-rata sebesar 13,133 dengan standar deviasi 0,5403. Setelah diberikan senam nifas diperoleh skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 7,5, dan skor rata-rata sebesar 5,300 dengan standar deviasi 0,9340 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 7,833.

4.1.1.2 Kelompok Kontrol

Tabel 4.2.
Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) Kelompok kontrol Saat Observasi Ke Satu Dan Observasi Kedua Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari

	Kelompok Kontrol					
	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	30	12,5	14,0	13,167	0,5622	5,5
Post-Test	30	5,0	8,5	7,100	1,0372	

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.2. menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum pada kelompok kontrol saat pengukuran pertama diperoleh skor TFU paling rendah sebesar 12,5 skor paling tinggi sebesar 14 dan skor rata-rata sebesar 13,167 dengan standar deviasi 0,5622. Sedangkan pada pengukuran kedua tanpa diberikan senam nifas diperoleh skor paling rendah sebesar 5, skor paling tinggi sebesar 8,5 dan skor rata-rata sebesar 7,100 dengan standar deviasi 1,0372 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 5,5.

4.1.2 Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta perbedaan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

4.1.2.1 Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.3.
Hasil Uji Normalitas

Hasil	Kelompok Eksperimen		Ket	Kelompok Kontrol		Ket
	N	P-Value		N	P-Value	
Pre-Tes	30	0,000	Tidak Normal	30	0,000	Tidak Normal
Post-Tes	30	0,087	Normal	30	0,019	Tidak Normal

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2023

Dari tabel 4.3. diketahui *p-value* pada data tersebut mayoritas $< 0,05$, yang berarti data penelitian berdistribusi tidak normal kecuali pada data kelompok posttest eksperimen diketahui *p-value* sebesar $0,087 > 0,05$ artinya data tersebut berdistribusi normal, namun dalam penelitian ini uji analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu uji *Mann-Whitney Test* dengan hasil analisis sebagai berikut:

4.1.2.2 Hasil Analisis Uji *Mann-Whitney Test*

Tabel 4.4.

Perbandingan Penurunan TFU Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut tahun 2023

Kelompok	<i>Post-Test</i>		<i>P-Value</i>	<i>N</i>
	Mean Rank	Std. Dev		
Eksperimen	5,300	0,9340	0,000	60
Kontrol	7,100	1,0372		

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.4. menunjukkan dari 60 ibu postpartum diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara responden yang diberikan senam nifas dengan responden yang tidak diberikan senam nifas sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal 1-7 hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut tahun 2023.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) Kelompok Kontrol Saat Observasi Ke Satu Dan Observasi Kedua

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum pada kelompok kontrol saat pengukuran pertama diperoleh skor TFU paling rendah sebesar 12,5 skor paling tinggi sebesar 14 dan skor rata-rata sebesar 13,167 dengan standar deviasi 0,5622. Sedangkan pada pengukuran kedua tanpa diberikan senam nifas diperoleh skor paling rendah sebesar 5, skor paling tinggi sebesar 8,5 dan skor rata-rata sebesar 7,100 dengan standar deviasi 1,0372 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 5,5.

Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas ditandai dengan beberapa tanda yang salah satu diantaranya adalah penurunan tinggi fundus uteri sehingga hal ini yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU). Tinggi fundus uteri merupakan ukuran fundus uteri yang diukur dari batas atas simpisis pubis sampai pada batas atas fundus. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi diatas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan (Bobak, 2014).

Involusi merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot sekitar 60 gram. Proses perjalanan involusi uteri secara normal yaitu dalam 12 jam, fundus uteri akan mendekati 10 cm atau sejajar dengan umbilikus. Selanjutnya involusi akan cepat terjadi dengan penurunan fundus kurang lebih 1 sampai 2 cm setiap 24 jam. Pada hari ke enam post-partum, fundus normal berada pada pertengahan simpisis pubis dan umbilikus uterus akan tidak teraba lagi dengan palpasi abdomen sesudah hari ke sembilan post-partum (Sukaryati dan Maryunani, 2017).

Penurunan tinggi fundus uteri dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah melalui pemberian insiasi menyusui dini (IMD) pada bayi dan mobilisasi dini post partum. Mobilisasi dini sangat diperlukan ibu nifas agar ibu merasa lebih sehat dan kuat, dapat segera mungkin untuk merawat bayinya, mencegah trombosis dan trombo emboli, melancarkan sirkulasi darah, mencegah terjadinya infeksi masa nifas, kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri menjadi keras maka resiko terjadinya perdarahan dapat dihindarkan (Yuniartini, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol ini berjalan dengan baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok tersebut salah satunya adalah responden mendapatkan IMD dan dilakukannya mobilisasi dini, dimana kedua hal tersebut sudah menjadi standar yang dilakukan pada setiap tempat persalinan di fasilitas kesehatan untuk ibu yang melahirkan dengan normal.

4.3.2 Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Nifas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum pada kelompok eksperimen sebelum diberikan senam nifas diperoleh skor TFU paling rendah sebesar 12,5 skor paling tinggi sebesar 14 dan skor rata-rata sebesar 13,133 dengan standar deviasi 0,5403. Setelah diberikan senam nifas diperoleh skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 7,5, dan skor rata-rata sebesar 5,300 dengan standar deviasi 0,9340 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 7,833.

Menurut Manuaba, (2017) cara untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum adalah dengan melakukan mobilisasi dini dan senam nifas guna mempercepat involusi uterus. Mobilisasi dini atau beraktivitas segera mungkin setelah istirahat beberapa jam dan beranjak dari tempat tidur ibu (untuk persalinan normal). Adapun melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum (Elisabet Siwi, 2015).

Menurut Penelitian yang dilakukan Afriyani & Metha, (2018) menunjukkan ibu postpartum yang melakukan senam nifas dari hari pertama hingga hari ketujuh tinggi fundus uteri lebih rendah adalah 5.50cm, sedangkan pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri lebih tinggi adalah 7,60 cm. Berdasarkan hasil pengujian didapatkan adanya perbedaan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan senam nifas yang artinya membuktikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Afriyani, dkk 2017).

Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan pengukuran pada hari ketujuh menunjukkan pada kelompok intervensi lebih rendah yaitu 5,300 cm dibandingkan kelompok kontrol yaitu 7,100 cm. Hal ini dapat disebabkan karena selain dari pemberian IMD dan mobilisasi dini pada saat setelah melahirkan, adanya pemberian senam nifas

selama 6 hari pada kelompok intervensi juga menjadi penyebab penurunan tinggi fundus utri pada kelompok intervensi lebih cepat.

4.3.3 Perbandingan Penurunan TFU Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 60 ibu postpartum diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara responden yang diberikan senam nifas dengan responden yang tidak diberikan senam nifas sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal 1-7 hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut tahun 2023.

Involusi uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke bentuk sebelum hamil. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus pada hari ke tujuh normalnya telah mencapai 500 gr dengan tinggi rata-rata 7,5 cm. Setelah persalinan, oksitosin disekresikan dari kelenjar hipofisis posterior dan bekerja pada otot-otot uterus untuk membantu pengeluaran plasenta, setelah pelepasan plasenta, rongga uterus akan menyusut kedalam dinding uterus yang berada didepannya menekan sisi penempelan plasenta yang baru saja terbuka, dan secara efektif menutup ujung pembuluh darah besar yang terbuka (Yusari, 2016)

Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas. Gerakan otot melatih peregangan sesegera mungkin agar ibu dapat pulih keadaan seperti semula, senam ini dapat dilakukan setelah 6 jam persalinan (PPKC, 2014). Menurut teori, Gerakan mobilisasi dini dan senam nifas dapat merangsang involusio uteri lebih rendah. Gerakan ini menstimulasi ibu postpartum bangun dari tempat tidurnya dan membimbing ibu secepat mungkin untuk berjalan. Upaya ini untuk mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis (Maritalia, 2017). Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Prameswary & Kumaladewi, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Anggraini (2017), bahwa manfaat senam nifas adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut. Senam nifas dapat mempercepat kembalinya bagian-bagian otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul ke bentuk normal. Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi rahim.

Sejalan dengan penelitian Wahyuni & Syukur, (2020) yang menjelaskan skor penurunan tinggi fundus uteri yang melakukan senam nifas lebih tinggi yaitu 6,7 cm dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam nifas yaitu hanya 5,2 cm. Senam nifas bagi ibu hamil yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi). Dengan melakukan senam nifas dan mobilisasi dini akan merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

Didukung oleh penelitian Purwati, (2020), yang menjelaskan bahwa tinggi fundus uteri pada kelompok yang mendapatkan latihan senam nifas dan mobilisasi awal lebih banyak yang turun > 2cm dibandingkan dengan kelompok control dan berbeda secara signifikan. Senam nifas dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti semula kehamilan dan mengembalikan tonus otot perut bagian bawah. Kontraksi otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta segera keluar melahirkan. Ambulasi sesegera mungkin dan frekuensi seringkali sangat diperlukan dalam proses involusi sehingga involusi lebih cepat. Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, peneliti berasumsi bahwa proses involusi pada ibu post partum yang mendapatkan mobilisasi dini dan senam nifas lebih baik dibandingkan dengan kelompok control. Hal ini dikarenakan pada awal masa nifas diberikan mobilisasi dini kemudian dilanjutkan senam nifas untuk membuat otot-otot panggul termasuk Rahim lebih terstimulasi untuk berinvolusi sehingga penurunan involusi lebih banyak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata tinggi fundus uteri (TFU) kelompok intervensi sebelum diberikan senam nifas sebesar 13,133 dan setelah diberikan senam nifas sebesar 5,3.
- 2) Rata-rata rata-rata tinggi fundus uteri (TFU) kelompok kontrol saat observasi pertama sebesar 13,167 dan pada observasi kedua sebesar 7,1.
- 3) Terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) antara yang diberikan senam nifas (kelompok intervensi) dan tidak diberikan senam nifas (kelompok kontrol) pada ibu postpartum normal 1-7 hari dengan nilai $p=0,000$.

SARAN

Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu post partum tentang senam nifas dan mobilisasi dini sehingga ibu postpartum dapat melakukannya secara mandiri untuk perawatan masa nifas khususnya untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan literasi oleh mahasiswa dalam menempuh pendidikan dan referensi penelitian bagi penelitian selanjutnya.

Bagi Bidan

Diharapkan data atau informasi hasil penelitian ini dapat memberikan serta meningkatkan kualitas pelayanan pada ibu pasca-salin normal/nifas dalam mencegah terjadinya subinvolusi uteri. Serta diharapkan kepada pihak tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan edukasi maupun praktik pada ibu nifas tentang tatalaksana senam nifas sehingga ibu nifas dapat memahami manfaat maupun kerugian tidak melakukan senam nifas serta dapat melakukan senam nifas dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Afriyani, R., & Metha, J. (2018). Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 26–31.
- [2] Ambarwati, E. R. dan Wulandari, D. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas* Jogjakarta: Nuha Medika.
- [3] Anggraini, Y. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihamma
- [4] Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- [5] Bobak, Lowdermik, Jansen. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- [6] Brunner & Suddarh. (2012). *Keperawatan medikal bedah*. Volume 3. Jilid 8 Jakarta: EGC
- [7] Carpenito, L, J (2014) *Buku saku asuhan keperawatan*. Jakarta : EGC
- [8] Dinkes Garut. (2021). *Profil kesehatan kabupaten Garut tahun 2021*. Kabupaten Garut: Dinas Kesehatan Kabupaten Garut.
- [9] Dinkes Jabar. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 103-111.
- [10] Elisabet Siwi. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui (Pertama)*. PT Pustaka Baru Press.
- [11] Farrer, H. 2017. *Perawatan Maternitas*. Jakarta.: Balai Pustaka.
- [12] Guyton, Arthur C & Hall JE. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Editor Bahasa Indonesia Irawati Setiawan Edisi 9. Jakarta: EGC
- [13] Hadi, Y., & Fairus, M. (2014). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(2),
- [14] Kemenkes, R. I. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 139.
- [15] Malahayati, I., & Sembiring, R. N. S. (2019). Perbandingan Efektifitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota PematangSiantar. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES" (Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 11(1), 34-38.
- [16] Maritalia, D. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [17] Marmi. 2018. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [18] Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J. 2015. *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.
- [19] Munayarokh, M. (Munayarokh), Winarsih, S. (Sri), & Handayani, E. (Esti). (2015). Proses Involusio Uterus Pada Ibu Yang Melaksanakan Dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas Di Bidan Praktek Mandiri. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(2), 722–727.
- [20] Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta
- [21] Notoadmojo, Soekidjo. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta
- [22] Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.*: Rineka. Cipta
- [23] Prameswary, A., & Kumaladewi, F. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini

- (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 234–241.
- [24] Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam nifas terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 98-105.
- [25] Samsinar, N. 2019. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 237-242.
- [26] Silviani, Y. E., & Maryana, I. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 50-58.
- [27] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta,. CV.
- [28] Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- [29] Sukaryati, Y., Maryunarni, A. 2017. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- [30] Syukur, N. A. (2020). Senam nifas terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Temindung. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 5(1), 27-37.
- [31] Toloan, S. T., & Hendarwan, H. (2020). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Lochea pada Ibu Pasca Bersalin yang Mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini dan Mobilisasi Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(03), 126-133.
- [32] Widia, L. (2017). Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Proses Penyembuhan Luka Rupture Perineum Pada Fase Proliferasi Ibu Post Partum. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 8(1), 25-32.
- [33] Widiанти, A. P. 2017. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [34] Wulandari.,Handayani. 2018. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.