

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSIO UTERI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ANDI MAKKASAU KOTA PAREPARE

The Effect Postpartum Exercise On Uterine Involution In The Regional General Hospital Andi Makkasau Kota Parepare

Samsinar

Akademi Kebidanan Andi Makkasau Parepare

samsinarsoreang@gmail.com

ABSTRAK

Involusio uteri merupakan pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya, misalnya pengecilan uterus setelah melahirkan. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018.

Metode: Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperiment* dengan pendekatan *non-equivalen control group* atau *non-rondomized control group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare periode April 2018. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 40 responden yang dijumpai selama penelitian pada periode bulan Maret sampai September dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Pengumpulan data melalui data primer (lembar observasi) dan data sekunder. Data diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi-square test* serta disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil: Ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri ($p\text{-value} = ,000 < ,05$). Kesimpulan: Ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018.

Kata Kunci : *Involusio Uteri, Senam Nifas*

ABSTRACT

Uterine infusion is a normal reduction of an organ after it has fulfilled its function, such as the reduction of the uterus after giving birth. Objective: To determine the effect of postpartum gymnastics on uterine involution in Andi Makkasau Regional General Hospital in Parepare City in 2018.

Method: This study used quasi-experiment with a non-equivalent control group approach or non-rondomized control group pretest-posttest design. The population in this study were all postpartum mothers who were treated at the Andi Makkasau Regional General Hospital in the Municipality of Parepare for the period April 2018. The sample in this study was 40 respondents who were found during the study from March to September with accidental sampling. Data collection through primary data (observation sheet) and secondary data. Data were processed and analyzed by univariate and bivariate with chi-square test statistics and presented in the form of frequency distribution tables.

Results: There are effects of postpartum gymnastics on uterine involution ($p\text{-value} = .000 < ,05$). Conclusion: There is the effect of postpartum gymnastics on uterine involution in the Andi Makkasau Regional General Hospital in Parepare City in 2018.

Keywords: *Uterine Involution, Postpartum Exercise*

PENDAHULUAN

Senam Nifas adalah latihan gerak dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Asih dan Risneni, 2016).

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan

yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindarkan resiko terjadinya perdarahan (Andriyani, Nurlaila dan Pranajaya, 2013).

Untuk memenuhi kebutuhannya, darah banyak dialirkan ke uterus dapat mengadakan hipertropi 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 otot-otot uterus mengalami atrofi kembali kepada ukuran semula (Walyani dan Purwoastuti, 2017).

Involusio uteri merupakan 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 bentuk asal (Walyani dan Purwoastuti, 2017).

Indonesia tercatat sebagai Negara tertinggi di kawasan Asia Tenggara dalam pengumpulan angka kematian ibu (AKI), yakni mencapai 470 per 100 ribu kelahiran hidup, pada tahun 2006 angka kematiannya 307 per 100 ribu kelahiran hidup. Sedangkan penyebab langsung AKI, terutama diakibatkan pendarahan (38,24%), infeksi dan eklampsia (penyakit yang hanya diderita ibu hamil) 5,88%, dan penyebab lain ialah partus (persalinan) lama dan aborsi yang terkomplikasi, sedangkan penyebab tidak langsungnya seperti terlambatnya mengenali tanda bahaya, terlambat mencapai tempat persalinan. Adapun perdarahan yang terjadi adalah perdarahan post partum dengan frekuensi perdarahan post partum 4/5 - 15 % dari seluruh persalinan. Berdasarkan penyebabnya antara lain : Atonia uteri (50 - 60%), retensi plasenta (16 - 17%), sisa plasenta (23 - 24%), Lacerasi jalan lahir (4 - 5%), kelainan darah (0,5 - 0,8%) (BAPPENAS, 2012).

Angka Kematian Ibu di Indonesia yaitu 190 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, AKI di Indonesia meningkat dari 228/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 menjadi 359/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Sedangkan target yang diharapkan berdasarkan *Millennium Development Goals* (MDGs) pada tahun 2015, yaitu 102/100.000 kelahiran hidup. Hal ini berarti bahwa AKI di Indonesia jauh di atas target yang ditetapkan WHO atau hampir dua kali lebih besar dari target WHO. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2010, tiga faktor utama penyebab kematian ibu melahirkan adalah perdarahan (28%), eklampsia (24%), dan infeksi (11%) (SDKI, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, Pada tahun 2015 jumlah kematian ibu yang dilaporkan menjadi 160 orang atau 110,26 per 100.000 kelahiran hidup, terdiri dari kematian ibu hamil 45 orang (28,1%), kematian ibu bersalin 60 orang (40%), kematian ibu nifas 55 orang (30%). Tahun 2016 jumlah kematian ibu yang dilaporkan menjadi 115 orang atau 78,38 per 100.000 kelahiran hidup, terdiri dari kematian ibu hamil 18 orang (15,65%), kematian ibu bersalin 59 orang (51,30%). Sedangkan Tahun 2017 jumlah kematian ibu yang dilaporkan menjadi 138 orang atau 93,20 per 100.000 kelahiran hidup, terdiri dari kematian ibu hamil 15 orang (10,86%), kematian ibu bersalin 54 orang (39,13%), kematian ibu nifas 69 orang (50,00%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Parepare, Angka Kematian Ibu tahun 2015 berjumlah 2 orang yang disebabkan oleh penyakit jantung dan post *sectio caesarea*, tahun 2015 berjumlah 2 orang yang disebabkan oleh emboli dan hipertensi dalam kehamilan, dan tahun 2016 berjumlah 6 orang yang disebabkan oleh perdarahan 1 orang, hipertensi dalam kehamilan 2 orang

dan penyebab lain 3 orang (Dinas Kesehatan Kota Parepare, 2018).

Data dari RSUD Andi Makkasau Kota Parepare didapatkan jumlah ibu nifas pada tahun 2015 sebanyak 3.463 orang, tahun 2016 sebanyak 2.283 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 2.030 orang (RSUD Andi Makkasau Kota Parepare, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada bidan yang bertugas di ruang nifas Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare, diperoleh bahwa senam nifas dilakukan dan pelaksanaannya dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan. Hasil yang diperoleh melalui wawancara kepada ibu nifas bahwa setelah melakukan senam nifas, terdapat ibu nifas yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri (RSUD Andi Makkasau Kota Parepare, 2018).

Berdasarkan *survey* awal yang penulis lakukan dengan menggunakan metode observasi di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare, didapatkan informasi bahwa rata-rata jumlah persalinan pada bulan Januari-April 2018 sebanyak 413 persalinan. Perawatan ibu nifas dilaksanakan selama 3 hari apabila tidak terdapat permasalahan seperti perdarahan, Keadaan Umum (KU) stabil serta kondisi bayi yang baik. Berdasarkan hasil observasi, terdapat 35 ibu nifas, akan tetapi ketika jadwal pelaksanaan senam nifas, hanya 23 ibu nifas yang ikut dalam senam nifas, sedangkan 12 ibu nifas yang lain hanya berbaring di tempat tidur. Diperoleh informasi bahwa di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare sudah dilaksanakan senam nifas, akan tetapi pelaksanaannya belum berjalan

secara optimal, dikarenakan ibu nifas tidak berpartisipasi dan tidak melaksanakan kontrol.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi-Eksperiment* dengan pendekatan *Non-Equivalen Control Group* atau *non-rondomized control group pretest-posttest design*.

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare periode April tahun 2018 sebanyak 67 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas berjumlah 40 orang yang dijumpai selama penelitian pada bulan Maret-September tahun 2018. Prosedur pengambilan sampel yaitu dengan teknik *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data ada dua yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui lembar observasi.

Metode analisa data dilakukan dengan analisis univariat (mendeskripsikan variabel penelitian guna memperoleh gambaran atau karakteristik) dan analisis bivariat (tabulasi silang antara dua variabel yaitu variabel *independent* dan *dependent*) dengan menggunakan uji *chi square* dengan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan involusio uteri pada ibu nifas dalam jangka waktu ≤ 5 hari di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018

Involusio Uteri dalam jangka waktu ≤ 5 hari	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kategori Baik	22	55
Kategori Kurang	18	45
Total	40	100

Tabel 1.1 di atas, distribusi frekuensi responden berdasarkan involusio uteri menunjukkan bahwa responden dengan involusio uteri baik pada Ibu nifas

dalam jangka waktu ≤ 5 hari sebanyak 22 (55%) orang dan kurang dalam jangka waktu ≤ 5 hari sebanyak 18 (45%) orang.

Tabel 1.2
Pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018

Senam Nifas	n	Involusio Uteri				Total		p
		Baik	Kurang					
		%	N	%	N	%		
Ya	18	90	4	20	22	100,0		
Tidak	2	10	16	80	18	100,0	0,000	

Pada tabel 1.2 di atas, menunjukkan bahwa dari 40 sampel, terdapat involusio uteri baik dalam kurung waktu ≤ 5 hari sebanyak 18 (90%) orang pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 4 (20%) orang pada kelompok kontrol. Sedangkan involusio uteri kurang dalam kurung waktu ≤ 5 hari terdapat 2 (10%) pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 16 (80%) orang pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018. Untuk tujuan di atas maka pada desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperiment* dengan pendekatan *non-equivalen control group* atau *non-rondomized control group pretest-postest design*. Adapun pembahasan variabel independen berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan selengkapnya sebagai berikut:

Berdasarkan analisis bivariat involusio uteri baik dalam kurung waktu ≤ 5 hari sebanyak 18 (90%) orang pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 4 (20%) orang pada kelompok kontrol. Sedangkan involusio uteri kurang dalam kurun waktu ≤ 5 hari terdapat 2 (10%) pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 16 (80%) orang pada kelompok kontrol.

Pada hasil uji statistik secara komputerisasi dengan menggunakan uji *chi square test* didapatkan nilai kemaknaan *p value* sebesar ,000 maka dapat disimpulkan bahwa ,000 < ,05. Dari kesimpulan tersebut dapat diambil keputusan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas.

Berdasarkan *survey* awal yang penulis lakukan dengan menggunakan metode observasi di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare, didapatkan informasi bahwa rata-rata jumlah persalinan pada bulan Januari-April 2018 sebanyak 413 persalinan. Perawatan ibu nifas dilaksanakan selama 3 hari apabila tidak terdapat permasalahan seperti perdarahan, keadaan Umum (KU) stabil serta kondisi bayi yang baik. Berdasarkan hasil observasi, terdapat 35 ibu nifas, akan tetapi ketika jadwal pelaksanaan senam nifas, hanya 23 ibu nifas yang ikut dalam senam nifas, sedangkan 12 ibu nifas yang lain hanya berbaring di tempat tidur. Diperoleh informasi bahwa di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare sudah dilaksanakan senam nifas, akan tetapi pelaksanaannya belum berjalan secara optimal, dikarenakan ibu nifas tidak berpartisipasi dan tidak melaksanakan kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situngkir (2017), dengan judul pengaruh *senam*

nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar, menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji *mann whitney* yang dilakukan terhadap 30 responden ibu post partum di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar didapatkan nilai $p = ,001$ berarti $p < ,05$ dengan demikian Hipotesis alternative (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata perangkian kecepatan involusi uteri (mean rank) yang dialami responden ternyata lebih cepat pada yang mengikuti senam nifas yaitu sebesar 20,33, dimana ada 11 orang dalam kategorik cepat, 2 orang dalam kategorik normal dan 2 orang dalam kategorik lambat, sedangkan rata-rata perankingan kecepatan involusi uteri pada responden yang tidak mengikuti senam nifas yaitu sebesar 10,67, dimana ada 9 orang dalam kategorik lambat, 4 orang dalam kategorik normal dan 2 orang dalam kategorik cepat. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri yang dialami oleh responden.

Menurut Walyani dan Purwoastuti (2017) Involusi uteri merupakan 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 bentuk asal.

Teori lain yang mendukung penelitian ini Asih dan Risneni (2016) Senam Nifas adalah latihan gerak dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

Menurut Astutik (2015) senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan setelah melahirkan untuk memulihkan dan mempertahankan tekanan otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Menurut Nugroho et al (2014) senam nifas adalah senam yang dilakukan

sejak hari pertama melahirkan sampai dengan hari ke sepuluh.

Menurut asumsi peneliti keuntungan melakukan senam nifas dan kerugian tidak melakukan senam nifas perlu diketahui oleh ibu post partum, sehingga ibu post partum dapat mencegah terjadinya resiko atau komplikasi pada masa nifas. Dengan melakukan gerakan-gerakan senam nifas antara lain gerakan tarik napas dalam dapat memperlancar sirkulasi darah dan membantu proses pemulihan tubuh ibu, selanjutnya gerak pergelangan kaki untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat, selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki. Melakukan kontraksi ringan otot perut, otot punggung, otot vagina dan otot bokong untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot tersebut, termasuk mengembalikan elastisitas otot vagina, mempercepat proses pengeringan jahitan dan membantu kontraksi rahim sehingga perdarahan cepat berhenti. Pada latihan ini sangat membantu dalam proses kecepatan involusi uteri. Selanjutnya latihan untuk menguatkan otot dada dan gerakan mengangkat tangan di atas kepala yang dapat memperlancar pengeluaran ASI. Dari hasil penelitian pada kelompok ibu yang melakukan senam nifas, masih ada 2 orang ibu dalam kategorik normal dan 2 orang ibu dalam kategorik lambat, ini dikarenakan dalam pelaksanaannya, ibu masih belum maksimal melakukan gerakan-gerakan senam nifas, ibu mengeluhkan nyeri saat bergerak. Pada kelompok ibu yang tidak melakukan senam nifas, ada 4 orang ibu dalam kategori normal dan 2 orang ibu dalam kategori cepat. Berdasarkan hasil wawancara, aktifitas ibu yang banyak juga dapat mempengaruhi kecepatan proses involusi uteri. Karena aktifitas ibu yang banyak sama seperti melakukan gerakan-gerakan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare tahun 2018.

SARAN

1. Kepada pihak institusi, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk membuat berbagai kebijakan di bidang kebidanan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan senam nifas guna mempercepat *involusio uterus* ibu *post partum*.
2. Diharapkan kepada ibu Nifas untuk melakukan senam nifas guna mempercepat *involusio uteri*, mengencangkan otot perut, mengencangkan liang senggama, mengencangkan otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, serta melancarkan sirkulasi darah.
3. Kepada Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang Senam Nifas dan menerapkan ilmu yang sudah didapat selama dibangku kuliah dan menambah pengalaman dalam penerapan riset, terutama tentang senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani., Nurlaila., & Pranajaya, R. (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, Volume IX (2) ; 180.
- Asih, Y., & Risneni. (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media
- Astutik, R.Y. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018

Dinas Kesehatan Kota Parepare Tahun 2018

Gunawan, I., & Astuti, T. (2015). Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas. *Jurnal Keperawatan*, Volume XI (2) ; 183.

Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D., Wilis. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika

Purwaningrum, Y. (2011). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Primipara Hari Pertama Sampai Hari Ke Lima Di Puskesmas Mergangsari. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Volume II (5) ; 136.

Rekam Medik RSUD Andi Makkasau Kota Parepare Tahun 2018

Situngkir, R. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitrasedhat*, Volume VII (2) ; 223.

Walyani, E., & Purwoastuti. (2017). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press