

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS DI BPM HUSNIYATI DAN NURTI LA PALEMBANG

GYMNASTICS INFLUENCE OF HIGH FUNDUS POSTPARTUM WOMEN IN THE BPM HUSNIYATI AND NURTI LA PALEMBANG

Sagita Darma Sari¹, Elia Safitry²

¹²Akademi Kebidanan Abdurahman Palembang, Jl. Sukajaya No.7 Kol. H.Burlian KM. 5,5 Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
Email: sagitadarmasari98@gmail.com

ABSTRAK

Senam masa nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali, dimana fungsinya untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan involusi uterus, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri di BPM Husniyati dan Nurti La Palembang Tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian *experiment quasi* dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan teknik analisa data uji T-tes. Hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pada proses involusi uterus antara ibu yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Dengan rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi 7,21 cm dan kelompok kontrol 8,21 cm. Melalui senam nifas atau gerakan latihan jasmani dapat meningkatkan kontraksi otot pada uterus. Dimana hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstrasel yang berikatan dengan calmodulin, setelah calmodulin dan kalium ini berikatan maka akan meningkatkan myosin kinase dan terjadi fosforilase pada kepala miosin yang berikatan dengan aktin sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala sehingga terjadi kontraksi otot pada uterus setelah uterus berkontraksi maka terjadi involusi uterus yang terus menerus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan membaik. Ada pengaruh yang bermakna antara ibu nifas yang diberi senam nifas dengan ibu nifas yang tidak diberikan senam nifas terhadap involusi uterus.

Kata Kunci : senam nifas, tinggi fundus uteri.

ABSTRACT

The *Gymnastics parturition* is physical exercise done by the mother after childbirth after her body recovered, where its function is to restore the health conditions, to accelerate the healing of uterine involution, prevent complications, restore and repair the strain on the muscles after pregnancy, particularly in the muscles of the back, abdominal, and pelvic floor. This research aimed to know the influence of gymnastics parturition against high fundus uteri in BPM Husniyati and Nurti La Palembang in 2017. This research was a research quasi *experiment* with sampling using *purposive sampling*. The samples on this research 30 respondents are divided into 2 groups, the intervention group and the control group. This research used test data analysis techniques of T-tests. Research results showed the value of the $p\text{ Value } (0,000) < \alpha (0,05)$ this indicates that there was a meaningful influence on the process of involution of the uterus between mothers who did gymnastics parturition and not doing gymnastics parturition. With an average height of the fundus uteri in the intervention group 7,21 cm and the control group 8,21 cm. with parturition gymnastics or body movement practice it can increase muscle contraction of uterus. It happen by raising of calcium ion in cubicle extra be related to calmodulin. After related between calmodolin and calium it will increase in head myosin be related to aktin until happen of pulling muscle by periodic until happen muscle contration in uterus. After uterus contraction then happen uterus involution continually. Until engender muscle network deficiency of substance needed. Then dimension of muscle network will become small and better. There is a meaningful influence between postpartum women given postpartum exercises with postpartum mothers who are not given postpartum exercises against uterine involution.

Keywords : Gymnastics Parturition, High Fundus Uteri

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu perhatian dari *World Health Organization* (WHO), karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan bisa melakukan aktivitas. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat khususnya pemeliharaan peningkatan kesehatan (*promotif*), pencegahan secara menyeluruh dan terarah¹.

Berdasarkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan program pembangunan global yang berkelanjutan dari *Millenium Development Goals* (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 *global goals*, 169 target dan 252 indikator. Dari 17 *global goals* Salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100.000 Kelahiran Hidup (KH) pada Tahun 2030².

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) angka kematian ibu diseluruh dunia diperkirakan 400 per 100.000 KH. Negara berkembang khususnya wilayah Asia Tenggara, jumlah kematian mencapai 210 per 100.000 KH. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yang merupakan masalah serius yang perlu mendapat perhatian³.

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2007 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 228/100.000 KH dan pada tahun 2012 menjadi 359/100.000 KH, Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia menurut SDKI pada Tahun 2007 adalah 31/1000 KH dan pada Tahun 2012 naik menjadi 32/1000 KH⁴.

Angka kematian ibu di Sumatera Selatan tahun 2012 sebesar 248/100.000 KH, dan AKI pada Tahun 2013 sebesar 146/100.000

KH sedangkan AKI pada tahun 2014 sebanyak 155/100.000 KH⁵.

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Palembang pada tahun 2013 AKI sebesar 13 orang dari 29.911 KH sedangkan pada tahun 2014 AKI Kota Palembang sebesar 12 orang dari 29.235 KH penyebabnya yaitu pendarahan 41,7, emboli paru (1 kasus) suspek syok kardiogenik (1 kasus), eklamsia (1 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1 kasus)⁴.

Masa nifas masih potensial mengalami komplikasi sehingga perlu perhatian dari tenaga kesehatan. Kematian ibu masih dapat terjadi pada masa ini karena pendarahan atau sepsis. Ibu pasca persalinan yang sosio-ekonomi dan pendidikan kurang, sering tidak mengerti potensi bahaya masa nifas ini. Mereka yang melahirkan dirumah sering tidak memperoleh pelayanan⁶.

Komplikasi selama persalinan sering kali menimbulkan komplikasi pada masa nifas, sehingga membutuhkan penanganan dan pengawasan khusus. Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi sehingga bisa menyebabkan infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat maka akan mengakibatkan pendarahan yang berlanjut atau post-partum *hemorrhage*⁶.

Salah satu olahraga yang bias digunakan untuk penurunan tinggi fundus uteri adalah senam nifas. Senam masa nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali, 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. Senam nifas juga memberikan latihan gerak secepat mungkin

agar otot-otot yang mengalami pengenduran selama kehamilan dan persalinan kembali normal⁷.

Kebanyakan ibu nifas tidak ingin melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan pendarahan. Namun pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul pendarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus⁸.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2009) tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Alisa Ponorogo Jawa Timur didapatkan hasil 93% dengan melakukansenam nifas involusi ibu postpartum baik, dan 41,5% involusi uterus kurang baik karena tidak melakukan senam nifas⁹.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Indriyastuti dkk Tahun 2014 yang berjudul “Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPS Sri Jumati di Kabupaten Kebumen” yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terjadinya kecepatan involusi uterus pada ibu yang melakukan senam nifas dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas¹⁰. Dalam penelitian (Yuliani et al, 2012) diperoleh data yang mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok perlakuan

senam nifas, sebanyak 19 orang (90%) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 1 orang (10%) responden.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada ibu nifas di BPM Husniyati dan Nurtila Palembang Tahun 2017”.

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group post test*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan total sampel yang didapatkan yaitu 30 responden. Dimana sampel akan dibagi menjadi dua kelompok, 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol dengan tehnik pembagian kelompok sampel secara random. Pada kelompok perlakuan, responden akan diajarkan senam nifas pada saat masih dirumah bidan, dan selanjutnya responden akan melakukan senam nifas dirumah sendiri selama 6 hari dengan diobservasi oleh peneliti. Pada kelompok kontrol responden tidak diberikan perlakuan apapun. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji T-Test dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Senam Nifas pada ibu nifasdi BPM Husniyati dan Nurtila Palembang Tahun 2017

No	Senam	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Iya	15	50
2.	Tidak	15	50
Total		30	100

Pada tabel 1. diketahui bahwa dari 30 responden ibu nifas yang diberikan senam

nifas sebanyak 15 responden (50 %) dan yang tidak diberikan senam nifas sebanyak

15 responden (50 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tinggi Fundus Uterus pada ibu nifas di BPM Husniyati dan Nurtilla Palembang Tahun 2017.

No	Tinggi fundus uteri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal $\leq 7,5$	16	53
2.	Tidak normal $> 7,5$	14	47

Pada tabel 2. hasil penelitian didapatkan pada hari ke-6 masa nifas dari 30 responden ibu nifas involusi uterus yang normal yaitu

16 responden sedangkan yang tidak normal 14 responden.

Tabel 3.

Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada ibu nifas di BPM Husniyati dan Nurtilla Palembang Palembang Tahun 2017

Senam nifas	Involusi uterus				N	Rata-rata	P-value
	Normal		Tidak normal				
	N	%	N	%			
Ya	15	100	0	0	15	7.213	0,000
Tidak	1	7	14	93	15	8.213	

Pada tabel 3. Maka dapat dilihat 15 (100%) ibu nifas yang diberi senam nifas tinggi fundus uteri $\leq 7,5$ cm dan 15 ibu nifas yang tidak diberikan senam nifas hanya 1 (7%) ibu nifas yang tinggi fundus uteri $\leq 7,5$ cm sedangkan 14 (93%) ibu nifas tinggi fundus uteri $> 7,5$ cm. Dengan rata-rata tinggi fundus uteri yaitu 7.21 cm pada kelompok intervensi dan 8.21 cm pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Senam nifas adalah bentuk ambulasi atau gerakan daripada ibu-ibu nifas dan dapat membantu proses involusi uterus berjalan dengan normal. Setelah dilakukan penelitian di BPM Husniyati dan BPM Nurtilla Tahun 2017, 30 ibu nifas 15 yang diberi senam nifas dan 15 yang tidak diberikan senam nifas, maka didapatkan hasil dengan penjelasan sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 3. Terlihat bahwa 15 responden yang diberi senam nifas proses involusi uterusnya berjalan normal rata-rata tinggi fundus uteri 7.213 cm dan 15 ibunifas yang tidak diberi senam nifas proses uterusnya berjalan tidak normal dengan rata-rata tinggi fundus uteri 8.213 cm. Hasil uji T-Test dengan parametric menunjukan *P value* $(0.000) < \alpha (0.05)$ hal ini menunjukan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara senam nifas terhadap involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas di BPM Husniyati dan Nurtilla Palembang Tahun 2017.

Melalui senam nifas atau gerakan latihan jasmani dapat meningkatkan kontraksi otot pada uterus. Dimana hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstrasel yang berikatan dengan *calmodulin*, setelah *calmodulin* dan kalium ini berikatan maka akan meningkatkan myosin *kinase* dan terjadi fosforilase pada kepala miosin yang berikatan dengan aktin

sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala sehingga terjadi kontraksi otot pada uterus setelah uterus berkontraksi maka terjadi involusi uterus yang terus menerus. Dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penjepitan pembuluh darah sehingga pembuluh darah pecah dan terganggu peredaran darah ke uterus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan membaik.

Adapun faktor pendukung lain yang menyebabkan percepatan involusi uterus antara lain 1. Mobilisasi dini yakni kontraksi dan retraksi dari otot-otot setelah anak lahir, yang perlukan untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan, dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan tertanggunya peredaran darah dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil. 2. Status gizi yaitu tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang kurang pada ibu post-partum maka pertahanan pada dasar ligamentum latum yang terdiri dari kelompok infiltrasi sel-sel bulat yang disamping mengadakan pertahanan terhadap penyembuhan kuman bermanfaat pula untuk menghilangkan jaringan nefrotik, pada ibu post-partum dengan status gizi yang baik akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat proses involusi uterus. 3. Menyusui yaitu pada proses menyusui ada *reflex let down* dari isapan bayi merangsang *hipofise posterior* mengeluarkan hormon oksitosin yang oleh darah hormon ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusi uterus terjadi. 4. Usia yaitu pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah

lemak. Penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus dan paritas mempengaruhi involusi uterus, otot-otot yang terlalu sering teregang memerlukan waktu yang lama¹¹.

Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Indriyastuti dkk Tahun 2014 bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terjadinya kecepatan involusi uterus pada ibu yang melakukan senam nifas dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas. Hasil pengamatan terhadap involusi uterus pada pengamatan pertama sampai ketujuh didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan penurunan involusi uterus yang ditunjukan dengan *P Value* 0.000 (<0.05). Hasil penelitian ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu melihat pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus. Hasil pengamatan pertama kelompok tanpa senam nifas mempunyai resiko lebih besar untuk mengalami involusi uterus tidak normal dibandingkan kelompok yang dilakukan senam nifas. Hasil yang hampir sama dilakukan oleh Indriyastuti dkk¹⁰.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi tinggi fundus uteri normal pada ibu nifas yang diberi senam nifas sebanyak 100% dan yang tidak diberikan senam nifas yang normal sebanyak 7% sedangkan tinggi fundus uterus yang tidak normal sebanyak 93% di BPM Husniyati Dan Nurtilla Palembang Tahun 2017.

Dari hasil uji statistik dengan uji parametrik *T-test* didapatkan *p value* 0,000 $< \alpha$ (0,05), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara ibu nifas yang diberi

senam nifas dengan ibu nifas yang tidak diberikan senam nifas di BPM Nurti dan BPM Husniyati Palembang tahun 2017.

Rata-rata tinggi fundus uterus pada ibu nifas kelompok intervensi yaitu 7.213 cm dan kelompok kontrol yaitu 8.213 cm.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan waktu mengobservasi senam dapat lebih panjang lagi agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal dan ditambah variabel independen lagi seperti frekuensi bayi menghisap ASI langsung pada ibu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. 2014 . Kesehatan ibu dan bayi. <http://www.kemendes.go.id> di akses pada tanggal 09 Maret 2017.
2. SDGs (Sustainable Development Goals), 2015. Program Pembangunan Pemerintah secara Global <http://www.mitrakesmas.com> di akses pada 09 Maret 2016.
3. WHO. 2012. Data Angka Kematian Ibu Hamil. Arummeongg.blogspot .com. diakses pada tanggal 9 Maret 2017.
4. Dinkes Kota Palembang, 2014 Profil Kesehatan Kota Palembang.
5. Dinkes Sumsel, 2016 Profil Dinas Kesehatan Sumatra Selatan.
6. Prawirohardjo, Sarwono. 2010. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka.
7. Widiyanti, Anggriyana Tri, 2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Nugroho, Taufan, 2014. Asuhan Kebidanan nifas (Askeb 3). Yogyakarta: Nuha Medika
9. Handayani E, Munayarokh, Sri Winarsih. 2015. Jurnal Riset Kesehatan Vol. 4, No 1.
10. Indriyastuti H Ika, Kusumastuti, Titiaryanti. 2014. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol.4, No 8.
11. Sulistyawati, Ari. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan dan Keluarga Berencana. Jakarta: Salemba Medika