**EFEKTIVITAS ANTARA SENAM NIFAS VERSI A DAN SENAM NIFAS
VERSI N TERHADAP KELANCARAN INVOLUSIO UTERI
DI PUSKESMAS BINUANG TAHUN 2017
(Lina Fitriani,S.ST.,M.Keb)**

Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik (subinvolusi) yang dapat menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas, dan menyusui dini Tujuan : Untuk membedakan efektivitas senam nifas A dan senam nifas N terhadap involusi uterus. Metode Penelitian : Jenis penelitian adalah quasy experimental. Subyek penelitian adalah ibu nifas multipara dengan kelahiran spontan usia 20 – 35 tahun di wilayah Puskesmas Binuang. Subyek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok I (n=18) dengan intervensi senam nifas A dan II (n=18) dengan intervensi senam nifas N. Analisis yang digunakan uji mann-whitney dan regresi logistik. Hasil Penelitian : Hasil uji mann-whitney didapat kelompok senam nifas dengan involusi uterus normal =8 orang (77,8%) dan kelompok mobilisasi dini dengan involusi uterus normal = 6 orang (33,3%), nilai p value = 0,019, RO (CI 95%) = 2,3 (1,2-4,7). Hasil uji regresi logistik secara bersama – sama variabel kelompok intervensi dan ASI Eksklusif berpengaruh terhadap involusi uterus dengan nilai p value < 0,001, besar pengaruh 42,0% dan ketepatan 72,2%. Hasil uji secara terpisah didapatkan bahwa variabel kelompok intervensi dengan nilai p value = 0,019 RR (CI 95%) = 8,6 (1,4 – 51,9) dan variabel ASI Eksklusif dengan nilai p value = 0,009 RR (CI 95%) = 10,9 (1,8 – 65,1) Kesimpulan : Senam nifas lebih efektif terhadap proses involusi uterus normal .sehingga senam nifas dapat dijadikan program wajib dalam asuhan nifas.

Kata Kunci : involusi uterus, senam nifas A, senam nifas N, perbedaan efektivitas

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu (Sarwono, 2014). Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas yaitu terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Uterus mengalami perubahan paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan

beratnya 1000 gr, dan ukuran ini cepat mengecil sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gr. Involusio ini dapat dibuktikan oleh fakta bahwa pada pemeriksaan abdomen yaitu pada hari ke 12 uterus tidak teraba lagi, setelah itu involusio berlangsung lebih lambat (Williams,2012).

Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Involusi uteri dapat juga dikatakan sebagai proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum hamil (Varney,

2003). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain senam nifas, mobilitas dini ibu post partum, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis dan faktor usia serta faktor paritas (Sarwono, 2014).

Setelah persalinan, tubuh seorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula. Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologis ini secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama masa nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut seperti sedia kala (Mochtar, 2011).

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. (Diana, 2014). Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari.

Hasil penelitian Larson dan kawan-kawan pada tahun 2002 yang melakukan survey secara acak tentang efek senam nifas bagi ibu nifas pada 1003 wanita Amerika mengaku setelah mengikuti program senam nifas dengan latihan yang teratur mengalami pengerutan pada rahim yang lebih kuat, selain itu juga mengalami penurunan pada berat badan selama enam minggu setelah melahirkan. Dan dalam studi dari 1432 ibu nifas di Swedia yang melakukan senam nifas ditemukan bahwa mayoritas 71 % wanita tersebut mengalami metabolisme tubuh yang lancar, dan pemulihan fisik yang lebih cepat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Tambunan (2008) tentang pengaruh ambulasi dini terhadap involusi uterus di Klinik Bersalin Hadijah Medan Tahun 2009 didapatkan hasil pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam nifas rata-rata TFU adalah 19,37 cm dengan standar deviasi 1,33 cm. Setelah dilakukan senam nifas diperoleh rata-rata TFU adalah 8,11 cm dengan standar deviasi 1,13 cm. Nilai rata-rata perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah 11,25 cm dengan standar deviasi 0,66 cm. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pada TFU sebelum dan setelah dilakukan senam nifas (nilai $p = 0,000$).

Namun kenyataan yang didapatkan dilapangan senam nifas mulai jarang dilaksanakan. Senam nifas jarang dilakukan

dapat disebabkan karena ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan dinyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 42 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas.

Menurut Salamah (2013) umumnya para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, sang ibu khawatir gerakan-gerakan yang akan dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya proses involusi uterus (kembali rahim ke bentuk semula). Sedangkan Menurut Dedeh (2008) umumnya wanita yang habis melahirkan kerap mengeluhkan bentuknya yang melar, belum lagi kondisi tubuhnya yang kurang prima lantaran letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernapasan belum kembali normal, hingga untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula harus melakukan senam nifas yang teratur. Berdasarkan yang peneliti amati di puskesmas Binuang dari tahun 2014 ibu post partum berjumlah (399) dan ditahun 2015 (406), tahun 2016 (183), namun masih sangat sedikit bahkan sangat jarang ibu yang melakukan senam nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau quasy experimental. dengan rancangan penelitian Two Group, pretest dan post test design. dimanana variable dependennya involusio uteri dan variable independennya adalah senam nifas versi “A” dan senam nifas Versi “N”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 ibu nifas yang di tentukan dengan menggunakan tehknik purposive sampling.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 4.1 involusio uteri pada senam nifas versi “A”

Hasil TFU senam A

N O	Responden	Tfu Pre	Tfu Post
1	Ny “M”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat
2	Ny “E”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat
3	Ny “H”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat
4	Ny “S”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 4.2 involusio uteri pada perlakuan senam nifas versi “N”.

Hasil Tfu senam nifas versi N

N O	Responden	Tfu Pre	Tfu Post
1	Ny “N”	1Jari bawah pusat	7 jari bawah pusat
2	Ny “E”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat
3	Ny “F”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat
4	Ny “A”	1 jari bawah pusat	7 jari bawah pusat

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 4.3 analisis involusio uteri terhadap pengaruh senam

Kelompok Responden	Cepat (> 6 jari bawah pusat)	Normal (6 jari bawah Pusat)	Lambat (< 5 jari bawah pusat)
Senam Nifas versi “A”	4	0	0
Senam Nifas Versi “N”	4	0	0

Sumber : Data Primer, 2015

PEMBAHASAN

Variabel Yang Diteliti

Kecepatan Involusi Uterus pada Kelompok senam nifas versi “A”

Postpartum atau masa nifas adalah keadaan yang dimulai setelah dua jam setelah persalinan sampai enam minggu setelah bayi lahir. Gangguan masa nifas

salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu berupa proses involusiuteri. Gangguan proses involusiuteri yang tidak sempurna diantaranya adalah subinvolusiuteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusiuteri. Dalam hal ini involusi atau (pengerutan uterus) merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ary Sulistywati).

Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusiuteri, maka perawatan masa postpartum sangat diperlukan, diantaranya melalui senam nifas. Dalam hal ini senam dilakukan untuk melatih mobilisasi dini ibu postpartum, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan. Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan

mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi.

Kaitannya dengan proses involusiuteri, maka dengan melakukan senam nifas diharapkan dapat mempercepat proses involusiuteri tersebut (Bahiyatun, 2009). Dengan melihat tabel 4.3 tentang kecepatan involusi uterus pada kelompok senam nifas versi “N”, dapat diketahui bahwa kecepatan involusi uterus untuk kelompok ini berada pada kategori cepat sebanyak 4 orang (100%), dan berada pada kategori normal tidak ada (0,00%), sedangkan yang berada kategori lambat tidak ada (0,00%). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat senam nifas versi “A” dalam mempercepat proses involusio uteri pada ibu postpartum telah terbukti dalam penelitian ini.

Kecepatan Involusi Uterus pada Kelompok senam nifas versi

Berdasarkan tabel 4.3 tentang kecepatan involusio uterus pada kelompok senam nifas versi “N” dapat diketahui bahwa kecepatan involusi uterus untuk kelompok senam N berada pada kategori cepat sebanyak 4 orang (100%). Dalam hal ini Ambarwati (2008) menyatakan, bahwa tanpa adanya upaya perawatan masa postpartum diantaranya dengan treatment senam nifas dapat menyebabkan gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusio uteri dan kejadian diastasis rectus abdominis (pemisahan otot-otot perut). Gangguan proses involusio uteri yang tidak sempurna diantaranya adalah sub involusio uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan, selain itu adalah hiperinvolusiuteri.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini, ada beberapa kesimpulan yaitu Efektifitas Senam Nifas Versi “A” Terhadap

penurunan Involusio Uteri berjalan efektif yaitu penurunan Tfu 7 jari dibawah pusat selama 7 hari post partum dan Efektivitas senam Nifas Versi “N” terhadap penurunan involusio uteri juga berjalan efektif yaitu Tfu 7 jari dibawah pusat selama 7 hari post partum.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti memberikan saran sebagai berikut Bagi Penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya tentang efektivitas antara senam nifas versi “A” dan senam nifas versi “N” terhadap kelancaran involusio uteri. Bagi Profesi Kebidanan Senam nifas sangat bermanfaat bagi ibu nifas, sehingga diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan kesehatan berupa asuhan kebidanan kepada ibu nifas, yaitu dilakukannya senam nifas secara rutin dan teratur yang terbukti dapat mempercepat proses involusio uteri. Senam nifas dapat dilakukan dalam waktu 24 jam setelah persalinan. Bagi Responden Penelitian dapat menjadi sumber informasi

kepada ibu nifas tentang tujuan dan manfaat senam nifas. Bagi penelitian lanjutan Mengingat kelemahan-kelemahan pada penelitian ini, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memperbaiki kelemahan tersebut, dan diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memperbesar jumlah sampel agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI.2011.*Rencana Strategi Nasional Making Pregnancy Safer (MPS) di Indonesia 2001-2010*.jakarta : Depkes & WHO
- Mochtar Rustam.2011. Sinopsis Obsetri: *Obsetri Fisiologis,Obsetri Patologi*.Edisi 2.Jakarta : EGC
- Varney H.,et al.2013. *Buku Ajar Konsep Kebidanan (Edisi Bahasa Indonesia)*. Ed.Esty Wahyuningsih ,et al.Edisi 4 . Jakarta : ECG
- Ary Sulistywati 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*
- From: <http://www.pkmionline.com/artikel/2.htm> diperoleh: 13 Oktober 2009
Ambarwati, Eny Ratna, Wulandari, Diah. 2008.
- Asuhan Keperawatan Klien Nifas.
<http://ciprutbee.blogspot.com/2009/10/asuhan-keperawatanklien-dengan-nifas.html>
Olds, Sally. B. et.al. 2004.
- Nurhety Yuliarti 2011. *Asuhan Kebidanan Nifas*

Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu
Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo.
Diana, dkk. 2014. '*AnalisisFaktor-Faktor
yang Berhubungan dengan
Komplikasi Obstetri Ibudan Bayi di
Kecamatan ParongpongKabupaten
Bandung Barat*'. Junial
UniversitasPadjadjar