

EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI RAHIM

The effectiveness of postpartum exercise on uterus involution

Silfi^{1*}, Djudju Sriwenda², Ida Widiawati³, Dewi Purwaningsih⁴

^{1*} Jurusan Kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: silfiho30@gmail.com

² Jurusan Kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: sriw3nda@gmail.com

³ Jurusan Kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: dawiwidi@yahoo.co.id

⁴ Jurusan Kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: karienbdg@yahoo.co.id

ABSTRACT

The postpartum period is a life cycle that every woman will experience. During this period there are various physical changes. Any of these changes, if not managed properly, will cause discomfort or even complications. Bleeding is the main cause of maternal death during the puerperium, which mostly occurs due to failure of the myometrium to contract completely. One of the care to maximize uterine contractions is to do postpartum exercises. The purpose of this study was to determine the effectiveness of postpartum exercise on uterine involution.

This research was conducted in June 2021 using the case study method to Mrs. A for 8 days with a duration of 15-30 minutes per day. There are 3 main steps in doing gymnastics, namely initial, core, and final relaxation steps. While each step consists of several gymnastic movements. Gymnastics is carried out every day from the first to the seventh postpartum day. After eight days of postpartum gymnastics care, it was found that postpartum exercise was effective in increasing the mother's involution process. On the ninth day of TFU the mother was not palpable.

Postpartum gymnastics proved to be effective in the process of involution of postpartum mothers. It is hoped that with this research, the application of postpartum gymnastics can be introduced to postpartum women so that the involution process runs effectively while preventing complications.

Key words: *postpartum gymnastics, uterine involution*

ABSTRAK

Masa nifas adalah salah satu siklus hidup yang akan dialami oleh setiap wanita. Dalam masa tersebut terjadi berbagai perubahan fisik. Setiap perubahan tersebut apabila tidak dapat dikelola dengan baik maka akan menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan komplikasi. Perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu pada masa nifas, dimana sebagian besar terjadi karena kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna. Salah satu asuhan untuk memaksimalkan kontraksi uterus adalah dengan melakukan senam nifas. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 dengan menggunakan metode studi kasus kepada Ny. A selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit perhari. terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi awal, inti, dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam yang berbeda setiap harinya. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama hingga ketujuh postpartum Setelah dilakukan asuhan senam nifas selama delapan hari, didapatkan hasil bahwa senam nifas efektif dalam meningkatkan proses involusi ibu. Pada hari kesembilan TFU ibu sudah tidak teraba.

Senam nifas terbukti efektif dalam proses involusi ibu nifas. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, penerapan senam nifas dapat diperkenalkan kepada ibu nifas agar proses involusi berjalan dengan efektif sekaligus mencegah komplikasi.

Kata kunci: senam nifas, involusi uteri

PENDAHULUAN

Penyebab terbanyak perdarahan setelah persalinan 50% - 60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna akan menimbulkan gangguan serius sehingga terjadi perdarahan hebat setelah melahirkan¹.

Periode postpartum merupakan masa transisi dimana terjadi lagi perubahan secara fisik dan psikologis. Penyesuaian fisik masa postpartum mencakup pengembalian fungsi organ tubuh pada keadaan sebelum hamil yang terjadi dalam 6 sampai 8 minggu².

Bidan diharapkan dapat memberikan asuhan dan pelayanan kebidanan selama periode *postpartum*, mencakup pemenuhan kebutuhan ibu selama masa nifas. Berdasarkan perubahan fisiologi selama kehamilan, maka perlu dilaksanakan latihan selama postpartum dengan latihan rutin dan bertahap sesuai kemampuan fisik, sebagai bentuk upaya preventif dan promotif³.

Masa nifas merupakan proses fisiologis, sehingga bagaimana upaya yang dilakukan supaya kondisi yang fisiologis tidak jatuh ke keadaan patologis adalah dengan memberikan asuhan kebidanan kepada ibu nifas.

Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting. Hal inilah yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi di atas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan⁴.

Segera setelah melahirkan, tinggi fundus uteri 2 cm di bawah pusat,

12 jam kemudian kembali 1 cm di atas pusat dan menurun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari ke 2 setelah persalinan TFU 1 cm di bawah pusat. Pada hari ke 3-4 TFU 2 cm di bawah pusat. Pada hari ke 5-7 TFU setengah pusat sampai simfisis. TFU ibu *postpartum* sudah tidak teraba dalam minggu kedua/14 hari postpartum. Akan tetapi umumnya TFU sudah tidak teraba pada hari ke 10⁵.

Diantara faktor yang berperan dalam kontraksi uterus adalah kadar Hb, kadar kalsium, volume intauterin, menyusui dan senam nifas. Senam nifas sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kontraksi uterus masa postpartum, maka ibu postpartum didorong untuk melakukan senam nifas dalam rangka mempercepat proses involusi uterus⁶.

American College of Obstetrics and Gynecologists (ACOG) pun merekomendasikan bahwa ibu *postpartum* yang tidak memiliki komplikasi medis dan obstetrik untuk dapat mengikuti senam nifas mulai dari aktivitas fisik yang sedang sampai aktivitas fisik yang kuat bisa dilakukan dalam beberapa hari dalam seminggu.

Melakukan senam nifas akan memengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim. Dengan dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lokia akan lancar yang akan berpengaruh terhadap proses involusi rahim⁷.

Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam Otaria adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis dengan pendampingan *caregiver*. Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dan terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah

relaksasi awal, inti, dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama hingga ketujuh *postpartum*⁸.

Penelitian yang dilakukan Nurniati Tianastia Rullyni dkk tahun 2014 menunjukkan adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *postpartum*. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat bermakna secara statistik⁹.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap proses involusi rahim.

METODE

Metode yang digunakan yaitu deskripsi kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada Ny. A usia 25 tahun P3A0 dengan persalinan normal. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 di PMB Bidan E Kecamatan Cibeber, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Subjek penelitian adalah salah satu ibu nifas yang berada di desa Peuteuycondong, Kecamatan Cibeber, Kabupaten Cianjur, dan bersedia menjadi responden dalam asuhan komprehensif. Instrumen laporan kasus menggunakan format asuhan format asuhan nifas

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer didapatkan dari konseling dengan ibu di mulai dari kunjungan nifas pertama. Data sekunder didapatkan dari dokumentasi, diantaranya buku KIA responden dan catatan register. Untuk alat dan bahan yang digunakan adalah PNC Kit (tensimeter, termometer, hammer), alat pemeriksaan Lab, leaflet senam nifas, dan juga media telekomunikasi untuk mempermudah pemantauan kondisi ibu.

Adapun modul acuan gerakan senam nifas yang penulis gunakan adalah buku Senam Nifas Otaria dengan Pendampingan *Caregiver* dari FORIKES. Gerakan hari pertama hingga ketujuh berbeda. Gerakan yang dilakukan pada hari pertama adalah berbaring terlentang dalam posisi nyaman, kemudian tutup mata dan rileks, bayangkan hal-hal menyenangkan sambil tarik nafas dari hidung dan keluarkan dari mulut. Ulangi hingga 5 menit. Gerakan yang kedua adalah duduk bersila dengan sikap nyaman dan relaksasi selama 5 menit.

Gerakan hari kedua sama seperti hari pertama ditambah dengan beberapa gerakan. Gerakan pertama yaitu ibu diposisikan tidur terlentang sambil meletakkan kedua lengan di atas kepala, kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh. Gerakan kedua, Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri. Gerakan ketiga, berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, tarik abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Gerakan ini diulang sebanyak 5 kali.

Gerakan hari keempat ini sama seperti hari kedua hingga ketiga (hari ketiga senam kegel), ditambah dengan satu gerakan, yaitu berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan

selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.

Gerakan senam nifas pada hari kelima adalah gerakan senam dari hari kedua hingga keempat ditambah satu gerakan, yaitu berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Gerakan ini diulangi sebanyak 5 kali.

Gerakan senam nifas pada hari keenam adalah gerakan pada hari pertama hingga kelima ditambah dengan satu gerakan yaitu berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.

Gerakan pada hari ketujuh adalah gerakan mulai dari hari pertama hingga keenam, ditambah beberapa gerakan. Gerakan pertama, berbaring terlentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 30 detik. Gerakan kedua, Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Gerakan ini dilakukan selama 30 detik. Gerakan ketiga, Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali. Gerakan keempat, Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan di

bawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.

Gerakan senam nifas hari kedelapan adalah keseluruhan gerakan dari hari pertama hingga ketujuh.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 dengan menggunakan metode studi kasus kepada Ny. A selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit perhari.

Tabel. 1 involusi uteri

Hari ke	Penurunan TFU
6 jam	2 jari di bawah pusat
2	3 jari di bawah pusat
4	3-4 jari di bawah pusat
5	Pertengahan pusat-simfisis
6	3 jari di atas simfisis
7	1 jari diatas simfisis
9	Tidak teraba

Dari tabel 1. Didapatkan hasil bahwa TFU ibu terjadi penurunan yang signifikan. TFU ibu sudah benar-benar tidak teraba pada hari kesembilan. Dimana rata-rata TFU tidak teraba umumnya pada hari kesepuluh. Hal ini terjadi karena ibu menerapkan senam nifas yang efektif. Penerapan senam nifas mampu mempercepat pemulihan organ reproduksi.

PEMBAHASAN

Asuhan essensial diperlukan pada ibu postpartum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu pemulihan fisik tubuhnya, khususnya membantu proses involusi uteri. Salah satu hal yang dibutuhkan untuk menunjang kebutuhan ibu nifas adalah dengan melakukan senam nifas.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri¹⁰. Senam nifas penting sekali dilakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan¹¹. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri¹⁰.

Involusi uterus adalah suatu keadaan dimana uterus mengalami kontraksi dan retraksi sehingga menjadi keras yang terjadi setelah bayi dilahirkan proses kontraksi dan retraksi menyebabkan adanya penutupan pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta¹².

Hasil penelitian Larson dan kawan-kawan yang dilakukan pada 1003 wanita yang mengikuti program senam nifas dengan latihan teratur mengalami pengerutan pada rahim yang lebih cepat.

Penelitian yang dilakukan Nurniati Tianastia Rullyni dkk tahun 2014 menunjukkan adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat bermakna secara statistik⁹.

Penelitian yang dilakukan oleh fatmi Nirmala Sari dkk tahun 2021 juga menyatakan bahwa adanya pengaruh Senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu *postpartum*¹³

Kecepatan involusi uterus pada ibu nifas yang melakukan senam nifas di BPS Sri Jumati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen tahun 2010 pun menunjukkan hal yang sama, mayoritas

berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (76,19%)¹⁴.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil yang cukup signifikan pada involusi uteri ibu, yaitu uterus sudah tidak teraba pada hari ke 9. Hal ini menunjukkan adanya percepatan involusi uteri dimana umumnya terjadi pada hari ke 10 hingga 14.

SIMPULAN

Senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lokia akan lancar yang akan berpengaruh terhadap proses involusi rahim.

Dalam penelitian ini, senam nifas terbukti efektif dalam proses involusi uteri. TFU ibu sudah tidak teraba sebelum 2 minggu.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan RI. *Kualitas Pelayanan Kesehatan Ibu Di Indonesia*. Kemenkes RI; 2012.
2. Husnul N. *Modul Asuhan Kebidanan Komprehensif*. UNAS; 2019.
3. Tapiwa M. Evaluation of the quality of care midwives provide during the postpartum period in Northern Bostwana (thesis). Published online 2011.
4. cluet E. R, Alexander J. Pickering R. what is the normal patern of uterine involution? an investigation of postpartum involution measured by distance between symphytons pubis and the uterine fundus using a tape measure midwifery. 1997;13:9-16.
5. pusdiknakes. *Asuhan Kebidanan Postpartum*. PUSDIKNAKESWHO-JHPIEGO; 2003.

6. Bobak IM, Lowdemik D, Jensen M, Perry S. *Buku Ajar Keperawatan (Terjemahan)*. EGC; 2004.
7. Sjahruddin. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Salemba Medika; 2006.
8. 99ISBN - HKI MODUL OTARIA publish.
9. Tianastia Rullynil N, Evareny L. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di RSUP DR. M. Djamil Padang*. Vol 3.; 2014.
10. Marmi. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care."* Pustaka Belajar; 2007.
11. Handayani. *Nutrition Care Process (NCP)*. Graha Ilmu; 2015.
12. Manuaba I. *Ilmi Kebidanna, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. EGC; 1998.
13. Sari FN, Suhertusi B. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum The Effect of Postpartum Gymnastics on Uterine Involution in Post Partum. 2021;5(2):211-216.
14. Sari RP, Triyunita R, Keraman B. Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*. 2020;15(2):308-312. doi:10.36911/panmed.v15i2.683