

# Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum

Masruroh<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darul Ulum Jombang

Email: mas\_erha@yahoo.co.id

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum. Desain Penelitian *Pre-Eksperiment*. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, populasinya post partum spontan sebanyak 25 responden. Pengambilan data dengan tehnik observasi. Hasil penelitian didapatkan pada post partum sebelum perlakuan 27,3% setelah perlakuan 81,8% mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang normal. Pada ibu yang tidak senam mengalami penurunan TFU normal sebesar 36,4% (4 orang) dan 7 orang (64,6%) tidak normal. Selanjutnya dilakukan uji Chi-Square  $p=0,042$ . Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Bagi para petugas kesehatan disarankan untuk meningkatkan motivasi kepada ibu post partum untuk melaksanakan senam nifas baik melalui penyuluhan, demonstrasi langsung maupun dengan leaflet dan poster.

Kata kunci : **senam nifas, penurunan tinggi fundus uteri (TFU)**

## Abstract

*The research goal to find the effect of puerperal gymnastic on reducing of fundus uteri high in women postpartum. research design was pre-experiment. Using sampling was Purposive sampling, the population where 22 respondents of postpartum spontaneous. Data retrieval used observation techniques. The results obtained in the postpartum before treatment 27.3% and 81.8% after treatment a normal decreased of high fundus uteri. In women who do not exercise normal TFU decreased by 36.4% (4 people) and 7 (64.6%) abnormal. Then performed Chi-Square test  $p=0.042$ . From this examination, we get the result, there is the influence between childbed gymnastic and decrease of high fundus uterus to post partum woman. For health workers are advised to increase the motivation to postpartum mother to carry puerperal gymnastic either through counseling, as well as live demonstrations with leaflets and posters*

*Key word : childbed gymnastic, decrease of high fundus uteri.*

## PENDAHULUAN

Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian. (Bintariadi, 2004)

Hingga saat ini 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 perdarahan (38,24%), infeksi dan eklamsia (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: atonia uteri (50-60%), retensi plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri : uterus tidak berkontraksi, lembek, laluregang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri, solusio plasenta. Dari hasil studi pendahuluan pada PONE D Puskesmas Ploso 3 tahun berturut-turut kejadian perdarahan post partum uterus meningkat dari 12 menjadi 15 dan selanjutnya 34 orang.

Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar

kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas.

Karena dengan senam nifas maka otot-otot yang berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang dapat terjepit sehingga perdarahan dapat terhindari.

Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam setela h melahirkan,

lalu secara teratur setiap hari. Dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, hasil yang didapat pun diharapkan bisa optimal. Dalam pelaksanaannya, harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. (Hamnah, 2003)

Para ibu pasca melahirkan umumnya takut melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. (Hamnah, 2003). Selain itu nilai adat-istiadat masih melekat pada ibu tersebut,

yang mana ibu masih meyakini apabila setelah bersalin tidak boleh turun dari tempat tidur. Menurut social budaya yang

adapada masyarakat perawatan pada masanifas sangat konservatif yaitu diharuskan tidur terlentang selama 40 hari, ibu dianjurkan untuk menghindari kerja keras agar kandungantidak turun. Dari studi pendahuluan pada ibu post partum tidak melaksanakan mobilisasi baik senam nifas.

Adapun faktor ibu tidak melaksanakan senam nifas karena ibu masih letih, nyeri pada daerah jalan lahir, dan juga ibu menganggap (menurut adat-istiadat) pada ibu post partum harus diam ditempat tidur.

Selain itu ibu juga tidak mengetahui tentang pentingnya senam nifas, tujuan, manfaat dan juga cara pelaksanaannya.

Pada ibu post partum terjadi perubahan pada alat kandungan yang banyak otot-otot pada uterus mengalami peregangannya akibat kehamilan. Pengembalian otot ini sangat penting sege ra dilakukan,

salah satu caranya dengan melakukan senam nifas. Apabila tidak melaksanakan maka kontraksi otot pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang

jelek sangat memungkinkan akan mengalami tombosis, degenerasi pada uterus dan endometrium yang lambat, sehingga pembuluh darah menjadi bekuan dan bermuar pada bekas implantasi plasenta. Hal ini juga menyebabkan pengeluaran lochia yang berjalan lambat sehingga menyebabkan masanifas yang

berkepanjangan. (Prawiroharjo, 2006:702)

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena dapat dirumuskan masalah penelitian adakah pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum ? Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu post partum.

Hasil penelitian digunakan sebagai pertimbangan dan masukan bagi institusi dan tenaga dalam memberikan asuhannya pada ibu post partum untuk meningkatkan peran dan fungsi konseling, informasi dan edukasi serta motivasi dalam aplikasi senam nifas pada ibu post partum.

## METODA

Jenis penelitian analitik *quasy eksperimental* dengan desain penelitian *statik group comparation*. Penelitian dilakukan di PONE D Puskesmas Ploso Jombang. Populasinya seluruh ibu post partum. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan besarsampel 25 orang. Pada penelitian ini pengumpulan data ini menggunakan lembar observasi terstruktur.

## PEMBAHASAN

Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Tabel 1. Distribusi frekuensi penurunan TFU pada hari ke 1 pada ibu yang melaksanakan senam dan yang tidak di PONE D Puskesmas Ploso Jombang

Harike 1

Penurunan	Normal	Abnormal	Total

TFU Senam	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	presentase	Frekuensi	Presentasi
Ya	13	52	1	4	14	56
Tidak	8	32	3	12	11	44
Total	21	84	4	16	25	100
P=0,0001						

Pada hari pertama post partum, menunjukkan hasil uji *Chi-Square* test dengan taraf signifikansi  $\alpha \leq 0,05$  diperoleh hasil 0,001. Hal ini menunjukkan ada pengaruh antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri.

Tabel 2. Distribusi frekuensi penurunan TFU hari ke 2 pada ibu yang melaksanakan dan yang tidak melaksanakan senam nifas di PONE D Puskesmas Ploso Jombang.

Hari ke 2

Penurunan TFU Senam	Normal		Abnormal		Total	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	presentase	Frekuensi	Presentasi
Ya	12	48	2	8	14	56
Tidak	2	8	9	36	11	44
Total	14	56	11	44	25	100
P=0,001						

Dari tabel diatas dan hasil uji *Chi-Square* test dengan taraf signifikansi  $\alpha \leq 0,05$  diperoleh hasil 0,001 hal ini menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

Tabel 3. Distribusi frekuensi penurunan TFU hari ke 3 pada ibu yang melaksanakan dan yang tidak melaksanakan senam nifas di PONE D Puskesmas Ploso Jombang

Hari ke 3

Penurunan TFU Senam	Normal		Abnormal		Total	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	presentase	Frekuensi	Presentasi
Ya	11	44	3	12	14	56
Tidak	3	12	8	32	11	44
Total	14	56	11	44	25	100
P=0,032						

Setelah dilakukan uji *Chi-Square* test dengan taraf signifikansi  $\alpha \leq 0,05$ , pada hari ketiga menunjukkan hasil 0,032. Dan membuktikan ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

## PEMBAHASAN

Ada pengaruh senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Hal ini dimungkinkan ibu post partum ini melaksanakan senam nifas dengan teratur dan sesuai dengan tehnik yang telah diajarkan. Selain itu ibu ini juga menyusui pada bayi mereka yang mana hal ini banyak dianjurkan oleh puskesmas yang melalui program (IMD) Inisiasi Menyusui Dini. Senam nifas merupakan salah satu usaha untuk menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit dan pembuluh darah juga akan pecah. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil (Cristina Ibrahim : 1996).

Selain itu ibu melaksanakan faktor yang lain yang dapat membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (TFU). faktor yang mempengaruhi involusi adalah mobilisasi (senam nifas), paritas, umur, status gizi dan menyusui. Penurunan TFU ini bisa terjadi dengan baik bila kontraksi dalam uterus baik dan kontinue. Kontraksi uterus dapat meningkat dengan adanya senam nifas. Dimana hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan komudulin, setelah komudulin dan kalium ini berikatan maka akan meningkatkan miosin kinase dan terjadi fosforilase pada kepala miosin yang berikatan dengan aktin sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala

sehingga terjadi kontraksi uterus yang terus menerus (Ganong,1998). 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. Selain itu juga peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atrofi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula. (Cristina, 1996). Penurunan TFU ini terjadi secara gradual, artinya tidak sekaligus tetapi setingkat demi setingkat. (Prawirodiharjo, 2006) TFU ini akan berkurang 1-2 cm setiap harinya dan pada hari ke 9 uterus tidak dapat teraba. (Bobak, 2004). Sehingga pada ibu yang senam nifas penurunan TFU berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam. Hal ini disampaikan juga oleh Cristina 1996 bahwa manfaat senam nifas adalah mempercepat involusi uteri yang salah satu tandanya yaitu penurunan TFU.

Dari hasil penelitian yang menunjukkan ada pengaruh senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri maka diharapkan pada institusi dan petugas kesehatan hendaknya meningkatkan motivasi pada ibu post partum untuk meningkatkan kegiatan senam nifas. Hal ini bisa dilakukan dengan latihan senam nifas dasar (1-3 hari) yang di bantu dan di awasi oleh petugas kesehatan selama ibu berada di Puskesmas. Lalu diberikan buku panduan melaksanakan senam nifas lanjutan untuk di rumah dan jadwal pelaksanaan senam yang sesuai dengan ketentuan. Untuk mengefektifkan senam nifas ini bisa dilibatkan anggota keluarga yang terdekat sehingga bisa mengingatkan kepada ibu dalam pelaksanaan senam nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bintariadi, Bibin. 2007. *Nifas Tinjauan Medis*. [www.nakita.com](http://www.nakita.com)
- Bobak, dkk. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Cunningham, 1995. *Obstetri Williams Edisi 18*. Jakarta : EGC
- Diffori, Judi. 2005. *Post Pregnancy Fitness*. Jakarta
- Eisenberg. 1996. *Kehamilan Apa Yang Di Hadapi Bulan Ke Bulan*. Jakarta : EGC
- Farrer, Herlen. 1999. *Perawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- FK Unsri, The Unofficial Site. 2007. *Perdarahan Post Partum*. [www.unsri.com](http://www.unsri.com)
- Ganong. 1998. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Guyton dan Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran edisi 11*. Jakarta : EGC
- Hamillton, Persis Mary. 1995. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Hamnah, Salamah Ummu. 2003. *Senam Nifas*. [www.asysyariah.com](http://www.asysyariah.com)
- Ibrahim, Crishtina S, 1996. *Perawatan Kebidanan Jilid III*. Jakarta : Bharatara
- Manuaba, Prof.dr. Ida Bagus, SpOG. 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC
- (\_\_\_\_\_), 2002. *Memahami Reproduksi Wanita*. Jakarta :EGC
- Mochtar, Rustam. Prof.Dr.Mph. 1998. *Sinopsis Obstetri Operatif dan Sosial*. Jakarta : EGC
- (\_\_\_\_\_), 1998. *Sinopsis Obstetri Fisiologis dan Patologis*. Jakarta : EGC
- Nursalam Dan Siti Pariani. 2001. *Metodologi Penelitian Riset Keperawatan*. Jakarta : Sagung Seto
- Notoadmojo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Rieneka Cipta
- Prawiroharjo, Sarwono. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Pusdiknakes RI. 2003. *Asuhan Kebidanan Post Partum*. Jakarta : PUSDIKNAKES
- Reeder, JS. 1997. *Maternity Nursing Eighteen Edition Philadelphia*. New York
- Sastrawinata, Sulaiman. 1999. *Obstetri Fisiologi*. Bandung : FK UNPAD
- Seller, Daunline MC Call. *Midwifery Volume 1*. New York
- Sugiono Dr, 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : IKAPI

