

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU *POST PARTUM*

AndekaLisni¹, Misrawati², Gamyatri Utami³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email : lisniandeka@gmail.com

Abstract

Uterine involution is a backward process of uterine to a normal position same as before pregnant after birth. The alternate intervention for getting uterine involution time became minimal are postpartum exercise and oxytocin massage. The aim of this research was to identify comparative effectiveness of postpartum exercise and oxytocin massage on maternal postpartum uterine involution using quasy experiment with post test only design with two comparison treatment design. Sample of this study were 34 people which divided into 17 people as post partum exercise group and 17 people as a oxytocin massage group based on inclusions criteria using purposive sampling technique. Each group got maximal 9 days intervention for 10 minutes each day. This research measured by observation sheet. The univariate analysis was conducted to show frequency distribution and bivariate analysis was conducted by independent sample T-test. The statistic showed p value (0,002) < alpha (0,05) which means that there was differences between comparative effectiveness post partum exercise and oxytocin massage on maternal post partum uterine involution. Result shows that mean of uterine involution in post partum exercise group was more decrease within 142,373 hours, while in oxytocin massage group was 161,060 hours. This research was recommended post partum exercise to be applied in nursing intervention for getting uterine involution time became faster in maternal post partum.

Keywords : *Oxytocin massage, post partum, post partum exercise, uterine involution*

PENDAHULUAN

Periode *post partum* adalah jarak waktu antara kelahiran bayi dan kembalinya organ-organ reproduksi kepada keadaan tidak hamil (Wong, Perry, Hockenberry, Wilson, & Lowdermilk, 2006). Hal tersebut juga dikemukakan oleh Bobak, Lowdermilk, & Jensen (2005) bahwa *post partum* adalah periode enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Selama masa *post partum* tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut terjadi pada seluruh sistem, termasuk sistem reproduksi. Berbagai perubahan anatomi dan fisiologis yang nyata terjadi selama masa ini seiring dengan proses yang terjadi selama masa kehamilan dikembalikan (Reeder, Martin, & Griffin, 2011).

Wong, Perry, Hockenberry, Wilson, dan Lowdermilk (2006) berpendapat bahwa involusi uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus pada keadaan seperti sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini

dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Selama involusi terjadi secara perlahan uterus akan mengalami pengurangan ukuran yang memerlukan waktu kira-kira sampai enam minggu. Kemajuan involusi dapat diukur dengan mengkaji tinggi dan konsistensi fundus uterus. Fundus dapat meninggi segera setelah persalinan dan pada hari pertama pasca partum, tapi kemudian turun sekitar 1 cm atau satu jari setiap hari (Reeder, Martin, & Griffin, 2011). Apabila uterus gagal kembali pada keadaan tidak hamil, maka disebut dengan subinvolusi uterus. Hal ini merupakan salah satu penyebab komplikasi pada masa *post partum* seperti perdarahan dan jika tidak tertangani akan berlanjut pada kematian ibu (Stright, 2005).

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013), jumlah ibu nifas di Indonesia sebanyak 4.975.636 jiwa. Berdasarkan data hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 359 per 100.000 kelahiran

hidup. Melengkapi hal tersebut, data laporan dari daerah yang diterima Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa jumlah ibu yang meninggal karena kehamilan dan persalinan tahun 2013 adalah sebanyak 5019 orang.

Penyebab kematian ibu melahirkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2010) mencakup tiga faktor utama yaitu perdarahan (28%), eklampsia (24%), dan infeksi (11%). Penyebab terbanyak perdarahan setelah persalinan 50%-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus.

Pada umumnya, ibu *pasca* melahirkan takut melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Apabila ibu *post partum* melakukan ambulasi dini, hal tersebut dapat memperlancar terjadinya proses involusi uteri. Salah satu aktivitas yang dianjurkan untuk dilakukan para ibu setelah melahirkan adalah senam nifas (Danuatmaja dan Meiliasari, 2009).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai hari kesepuluh. Tujuan senam nifas adalah untuk mengurangi bendungan lokia dalam rahim, memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat normalisasi alat kelamin (Danuatmaja dan Meiliasari, 2009). Senam nifas merupakan salah satu usaha untuk menguatkan kontraksi otot uterus. Hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan kalmodulin. Ikatan tersebut menyebabkan terjadinya tarikan otot secara berkala dan terjadi kontraksi uterus yang terus menerus (Ganong, 2008). Adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus, menyebabkan terjadi penjepitan pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh darah pecah dan peredaran darah ke uterus terganggu. Hal ini menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan ukuran uterus juga akan mengecil. Selain itu, peredaran darah ke

uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atrofi dan ukurannya kembali ke bentuk semula (Ibrahim, 1996; Masrurroh, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pramandari (2011) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu *post partum*.

Selain senam nifas, tindakan lain yang dapat dilakukan untuk meminimalkan waktu involusi uteri pada ibu *post partum* adalah pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima sampai keenam (Cholis, 2015). Oksitosin dikeluarkan oleh *glandula pituitary posterior* dan bekerja terhadap otot uterus dan jaringan payudara. Oksitosin didalam sirkulasi darah menyebabkan kontraksi uterus dan pada waktu yang sama membantu proses involusi uterus (Sibagariang, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairani, Komariah, dan Mardiah (2012) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu *post partum*.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2015, melalui wawancara dengan salah seorang bidan di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir, didapatkan data bahwa di daerah tersebut belum pernah dilakukan penelitian tentang senam nifas ataupun pijat oksitosin. Hasil wawancara peneliti dengan 8 orang ibu *post partum* di daerah Rumbai, didapatkan hasil 6 orang ibu *postpartum* belum pernah mendengar atau mendapatkan informasi tentang senam nifas dan pijat oksitosin. Selanjutnya, 2 orang ibu *post partum* sudah pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas, dan 1 orang diantaranya sudah pernah melakukannya. Namun, pada saat ini tidak dilakukan dengan alasan karena sudah lupa gerakannya. Kemudian, 1 dari 8 orang ibu *post partum* sudah mengetahui tentang pijat oksitosin dan sudah pernah melakukan dengan bantuan suaminya. Pijat oksitosin tersebut dilakukan untuk

memperbanyak ASI, namun ibu tidak melihat manfaat pijat tersebut untuk mempercepat pengembalian ukuran perutnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan involusi uterus sesudah dilakukan senam nifas. Mendeskripsikan involusi uterus sesudah dilakukan pijat oksitosin. Menganalisa perbandingan involusi uterus sesudah dilakukan senam nifas dan pijat oksitosin. Menganalisa tindakan yang paling berpengaruh terhadap kemajuan involusi uterus pada ibu *post partum*.

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan terutama tentang tindakan yang paling efektif dalam mencapai waktu involusi uteri yang minimal pada ibu *post partum* sehingga dapat mengurangi komplikasi setelah melahirkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan penelitian *post test only design with two comparison treatments*. Rancangan ini bertujuan untuk membandingkan hasil yang didapat sesudah diberi perlakuan A pada kelompok A dengan perlakuan B pada kelompok B. Pada rancangan ini kedua kelompok diberi perlakuan berbeda (Burns & Grove, 2005). Kelompok senam nifas dan pijat oksitosin diberikan intervensi setiap hari selama 10 menit sampai fundus uterus tidak teraba di abdomen. Intervensi tersebut mulai diberikan dalam waktu 24 jam pertama sejak bayi lahir. Pengukuran waktu involusi uteri dilakukan setelah uterus tidak teraba di abdomen. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir yang telah memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dan menetapkan 17 responden pada masing-masing kelompok.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan

pada bulan Maret sampai Juni 2015 dengan melibatkan 34 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok Senam Nifas (n=17)		Kelompok Pijat Oksitosin (n=17)		Jumlah		p value
	n	%	n	%	n	%	
Umur:							
a. 20-35 Tahun	15	88,2	16	94,1	31	91,2	1,000
b. >35 Tahun	2	11,8	1	5,9	3	8,8	
Jumlah	17	100	17	100	34	100	
Paritas:							
a. Multipara	17	100	15	88,2	32	94,1	0,485
b. Granda Multipara	0	0	2	11,8	2	5,9	
Jumlah	17	100	17	100	34	100	
Inisiasi Menyusui Dini:							
a. Ya	15	88,2	17	100	32	94,1	0,485
b. Tidak	2	11,8	0	0,0	2	5,9	
Jumlah	17	100	17	100	34	100	
Pendidikan Terakhir:							
a. SD	2	11,8	4	23,5	6	17,65	1,000
b. SMP	3	17,6	2	11,8	5	14,7	
c. SMA	10	58,8	9	52,9	19	55,9	
d. Perguruan Tinggi	2	11,8	2	11,8	4	11,8	
Jumlah	17	100	17	100	34	100	

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa dari 34 responden yang telah diteliti, mayoritas responden berada pada rentang umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 31 responden (91,2%) dan sebagian besar responden adalah multipara 32 responden (94,1%). Sebagian besar responden melakukan inisiasi menyusui dini setelah melahirkan dengan jumlah 32 responden (94,1%). Mayoritas pendidikan terakhir pada responden adalah SMA/Sederajat yaitu 19 responden (55,9%). Semua karakteristik responden yang terdiri dari umur, paritas, inisiasi menyusui dini, dan pendidikan terakhir pada kelompok senam nifas dan pijat oksitosin adalah homogen dengan p value (0,485-1,000) > (0,05).

2. Analisa Bivariat

Untuk mengidentifikasi perbandingan waktu involusi uteri sesudah diberikan intervensi pada

kelompok senam nifas dan pijat oksitosin dilakukan uji *t independent*.

Tabel 2

Perbedaan rata-rata waktu involusi uteri sesudah intervensi pada kelompok senam nifas dan pijat oksitosin

Variabel	n	Mean	SD	P value
Kelompok Senam Nifas	17	142,373	15,715	0,002
Kelompok Pijat Oksitosin	17	161,060	16,984	

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata waktu untuk mencapai involusi uteri pada kelompok yang diberikan intervensi senam nifas adalah 142,373 jam dengan standar deviasi 15,715 jam. Sedangkan pada kelompok yang diberikan intervensi pijat oksitosin didapatkan rata-rata waktu untuk mencapai involusi uteri selama 161,060 jam dengan standar deviasi 16,984 jam. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan waktu sebanyak 18,687 jam. Berdasarkan hasil analisa diperoleh *p value* ($0,002 < (0,05)$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan distribusi rata-rata waktu involusi uteri setelah diberikan intervensi pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin. Berdasarkan tabel tersebut juga dapat disimpulkan bahwa tindakan yang efektif untuk mencapai waktu involusi uteri yang minimal adalah senam nifas dengan waktu rata-rata 142,373 jam lebih cepat jika dibandingkan dengan pijat oksitosin dengan waktu rata-rata 161,060 jam.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 34 responden didapatkan usia responden terbanyak pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin berada pada rentang usia 20-35 tahun (91,2%). Hal ini sejalan dengan pernyataan Bobak, Lowdermilk, dan Jensen (2005) bahwa angka kelahiran yang tinggi pada kelompok umur 20 sampai 24

tahun dan 25 sampai 29 tahun yang mencerminkan tahun-tahun usia subur dan produktif wanita. Hal ini didukung juga oleh data dari Kementerian Kesehatan RI (2014) bahwa kelompok usia 25-29 tahun adalah kelompok terbanyak di antara kelompok rentang usia produktif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan penelitian Liana (2013) bahwa usia sangat erat kaitannya dengan penurunan tinggi fundus uterus pada ibu *post partum*. Semakin tua umur seseorang maka semakin berkurang fungsi reproduksinya yang rata-rata dijumpai pada usia lebih dari 35 tahun. Seiring dengan pertambahan usia, keelastisitasan otot-otot organ reproduksi juga semakin berkurang (Liana, 2013).

Mayoritas responden adalah adalah multipara yaitu sebanyak 32 orang (94,1%). Pada multipara proses involusi uterus cenderung menurun kecepatannya dibandingkan dengan primipara, hal ini disebabkan oleh fisiologi otot-otot rahim multipara yang berkurang elastisitasnya sehingga terjadi hambatan dalam involusi uterus. Pada multipara otot-otot uterus sudah sering teregang, dimana otot-otot yang terlalu sering teregang memerlukan waktu yang lama untuk proses involusi uterus (Manuaba, 2007).

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 32 orang (94,1%) melakukan inisiasi menyusui dini pada bayinya segera setelah melahirkan. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martini (2012) bahwa ada hubungan yang signifikan inisiasi menyusui dini dengan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu yang melakukan inisiasi menyusui dini memiliki tinggi fundus uteri normal, sedangkan ibu yang tidak melakukan inisiasi menyusui dini memiliki tinggi fundus uteri yang tidak normal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Liana (2013) bahwa menyusui dini merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya involusi uterus karena dengan memberikan ASI pada bayi

akan merangsang kontraksi pada otot polos uterus pada ibu.

Secara umum, responden pada penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan SMA yaitu sebanyak 19 orang (55,9%). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Martini (2012) bahwa mayoritas responden pada penelitian tersebut berpendidikan SMA dan perguruan tinggi. Variabel pendidikan tidak berpengaruh secara langsung pada involusi uterus, karena masih banyak variabel lain yang juga turut mempengaruhinya. Pendidikan seringkali berkaitan dengan status sosial ekonomi. Seseorang yang berpendidikan rendah biasanya memiliki status sosial ekonomi yang rendah pula. Hal ini akan berpengaruh pada pendapatan dan daya beli terhadap kehidupan sehari-hari seperti makanan pokok dan akan berdampak pada status gizi. Jika wanita berpendidikan tinggi dan memiliki penghasilan sendiri, ia akan peduli pada dirinya dan dapat memilih makanan yang sehat dan pelayanan kesehatan terbaik bagi dirinya. Kaitannya dengan masalah kesehatan disebutkan bahwa wanita yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya (Martini, 2012).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t independent* diperoleh rata-rata nilai involusi uteri setelah dilakukan intervensi pada kelompok senam nifas sebanyak 142,373 jam dengan standar deviasi 15,715 jam. Sedangkan rata-rata waktu pencapaian involusi uteri setelah dilakukan pijat oksitosin adalah 161,060 jam dengan standar deviasi 16,984 jam. Menurut Bobak, Lowdermilk, dan Jensen (2005) seminggu setelah melahirkan, uterus sudah berada di dalam panggul sejati dan tidak bisa dipalpasi pada abdomen pada hari kesembilan *post partum*. Pernyataan ini menunjukkan bahwa waktu untuk mencapai involusi uterus normal berkisar antara 168 jam sampai 216 jam. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa waktu pencapaian involusi uteri setelah dilakukan tindakan senam nifas dan

pijat oksitosin sama-sama berada dalam rentang normal.

Setelah dilakukan tindakan senam nifas, didapatkan bahwa involusi uteri pada kelompok responden tercapai dengan rata-rata waktu 142,373 jam. Waktu tercepat dalam pencapaian involusi uteri pada kelompok senam nifas adalah 121,717 jam. Hal ini sesuai dengan teori bahwa senam nifas bermanfaat bagi ibu *post partum*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliani, Mato, dan Sjafaraenan (2012) yang menyimpulkan bahwa senam nifas efektif untuk mencapai waktu involusi uteri yang minimal pada ibu *post partum* dengan *p value* $(0,000) < (0,05)$.

Senam nifas dapat menguatkan kontraksi otot uterus karena adanya peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berkaitan dengan *kalmodulin* dan akan meningkatkan *miosin kinase* dan terjadinya *fosforilase*. Hal ini menyebabkan terjadinya tarikan otot secara berkala dan terjadi kontraksi uterus yang terus menerus (Ganong, 2008). Dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus maka akan terjadi penjepitan pembuluh darah sehingga pembuluh darah pecah dan peredaran darah ke uterus terganggu. Oleh karena itu, jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan ukuran uterus juga akan mengecil. Selain itu juga peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atropi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula (Ibrahim, 1996; Masruroh, 2012).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rullinyl, Ermawati, dan Ervareny (2014) tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri dengan *p value* $(0,00) < (0,05)$. Pada hasil penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa dengan melaksanakan senam nifas secara teratur sesuai dengan

teknik yang diajarkan membantu menguatkan kontraksi otot rahim. Hal ini mengakibatkan terjadinya iskemia dengan terkompresinya pembuluh darah sehingga aliran darah ke uterus berkurang. Jaringan mengecil diikuti dengan penurunan ukuran uterus.

Pada penelitian ini selain senam nifas juga dilakukan tindakan pijat oksitosin. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa responden yang diberikan tindakan pijat oksitosin juga mengalami percepatan pencapaian waktu involusi uteri dengan waktu tercepat yaitu 128,917 jam. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairani, Komariah, dan Mardiah (2012) tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu *post partum*. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu *post partum* dengan $p\ value (0,01) < (0,05)$.

Menurut Morris (2011), pijat dapat mengurangi hormon stres dan meningkatkan rasa nyaman dengan pengeluaran hormon oksitosin. Hormon oksitosin atau yang sering disebut dengan *love hormone* bisa dirangsang pengeluarannya dengan melakukan pemijatan. Oksitosin juga dikeluarkan pada saat melahirkan karena dapat menyebabkan kontraksi. Selain itu, oksitosin juga berperan dalam proses menyusui. Hormon oksitoksin yang dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostasis. Kontraksi dan retraksi otot uterin akan mengurangi suplai darah ke uterus. Proses ini akan membantu mengurangi perdarahan (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2005).

Hasil analisa diperoleh $p\ value (0,002) < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti ada perbedaan waktu involusi uteri setelah diberikan perlakuan pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin. Berdasarkan perbedaan nilai waktu pencapaian involusi uteri didapatkan senam nifas lebih cepat dibandingkan pijat oksitosin. Hal ini dapat terjadi karena senam nifas memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami

pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal (Widianti & Proverawati, 2010). Senam nifas merupakan salah satu usaha menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim terjepit dan pembuluh darah juga akan pecah. Hal ini menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukannya sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil (Ibrahim 1996; Masruroh, 2012).

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang perbandingan efektivitas senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu *post partum* yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berada pada rentang umur 20-35 tahun (91,2%) dan merupakan ibu *post partum* multipara (94,1%). Sebagian besar responden melakukan inisiasi menyusui dini setelah melahirkan yaitu sebanyak 32 orang (94,1%) dan memiliki latar belakang pendidikan SMA yaitu 19 orang (55,9%).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan tindakan didapatkan bahwa rata-rata waktu involusi uteri pada kelompok senam nifas yaitu 142,373 jam dan pada kelompok pijat oksitosin yaitu 161,060 jam. Hasil uji T independen diperoleh $p\ value (0,002) < (0,05)$ yang berarti bahwa ada perbedaan efektivitas senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu *post partum* dengan perbedaan waktu 18,687 jam. Setelah melakukan analisa waktu pencapaian involusi uteri pada kedua kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa senam nifas merupakan tindakan yang paling efektif untuk mencapai waktu involusi uteri yang minimal pada ibu *post partum*.

Saran

- a. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan diharapkan

dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadikan penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam penanganan involusi uteri untuk masa yang akan datang.

b. Bagi Masyarakat

Bagi anggota masyarakat atau keluarga baru diharapkan dapat menerapkan dan menggunakan senam nifas untuk menangani masalah involusi uteri pada ibu *post partum*.

c. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat meneliti tentang teknik atau tindakan lain yang dapat bermanfaat dalam mengatasi masalah *post partum* khususnya involusi uteri pada ibu *post partum*. Peneliti menyarankan pada peneliti lain untuk melakukan penelitian tersebut dengan jumlah responden yang lebih banyak dan melakukan intervensi dalam waktu yang sama untuk setiap responden.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Riau melalui Lembaga Penelitian Universitas Riau serta Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublikasikan skripsi ini.

¹**Andeka Lisni:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Ns. Misrawati, M. Kep, Sp. Mat:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Ns. Gamy Tri Utami, M. Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas edisi 4*. Jakarta: EGC

Burns, N., & Grove, S.K. (2005). *The practice of nursing research: Conduct,*

critique, and utilization. (5th ed). St. Louis, Missouri: Elsevier Saunders.

Cholis, N. (2015). Pijat oksitosin. *Academia.Edu*. Diperoleh pada tanggal 7 Januari 2015 dari http://www.academia.edu/8362770/PIJAT_OKSITOSIN

Danuatmaja, B., & Meiliasari, M. (2009). *40 Hari pasca persalinan: Masalah dan solusinya*. Jakarta: Puspa Swara

Ganong, W. F. (2008). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. (Edisi 22). Jakarta: EGC

Jenny, Sr. (2006). *Perawatan masa nifas ibu dan bayi*. Yogyakarta: Sahabat Setia

Kairani, L., Komariah, M., & Mardiah, W. (2012). Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu *post partum* di Ruang *post partum* kelas III RSHS Bandung. *Students e-Journals Vol 1 No 1 2012*. Diperoleh pada 15 Januari 2015, dari <http://journals.unpad.ac.id/ejournal/article/view/787/833>

Kemenkes RI. (2014). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2013*. Jakarta

Liana, D. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi fundus uterus pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum dr. Zainal Abidin Banda Aceh*. STIKes U' Budiyah Banda Aceh

Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F., & Manuaba, I. B. G. (2007). *Pengantar kuliah obstetri*. Jakarta: EGC.

Martini. (2012). Hubungan inisiasi menyusui dini dengan tinggi fundus uteri ibu post partum hari ke-7 di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara. Diperoleh dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313701-T31318-Hubungan%20inisiasi.pdf> pada 10 Juni 2015

Masruroh. (2012). Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*. *Prosiding Seminas Competitive Advantage Vol 2 No 2 2012*. Diperoleh dari <http://www.journal.unipdu.ac.id/ind>

- [ex.php/seminas/article/view/164](http://www.babble.com/pregnancy/new-york-times-massage-releases-labor-and-love-hormone-oxytocin) pada 15 Januari 2015.
- Morris, C. (2011). Massage releases labor (and love) hormone oxytocin. *New York Times*. Diperoleh pada tanggal 10 Februari 2015, dari <http://www.babble.com/pregnancy/new-york-times-massage-releases-labor-and-love-hormone-oxytocin>
- Pramandari, A.W. (2011). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember. Diperoleh pada tanggal 7 Januari 2015, dari http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/5572/Andrianti%20Wulan%20P_1.pdf?sequence=1
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, D.K. (2011). *Keperawatan maternitas: Kesehatan wanita, bayi, dan keluarga V/2 E/18*. Jakarta: EGC
- Rullynil, N.T., Ermawati, & Ervareny, L. (2014). Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Diperoleh pada tanggal 7 Januari 2015 dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Sibagariang, E.E., dkk. (2010). *Kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Stright, B.R. (2005). *Panduan belajar keperawatan ibu-bayi baru lahir*. Jakarta: EGC
- Widianti, A.T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wong, D.L., Perry, S.E., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., & Lowdermilk, D.L. (2006). *Maternal child nursing care, third edition*. Missouri: Mosby Elsevier
- Yuliani., Mato, R., & Sjafaraenan. (2012). Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Rumah Sakit Khusus Daerah ibu dan anak Siti Fatimah Makassar. *E-library Stikes Nani Hasanuddin Volume 1 Nomor 4 Tahun 2012*