



## Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri di BPS Ririn Dwi, SST Jelakombo Jombang

### *The Gymnastics Puerporeal Uterine Involution In the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang*

Dhita Yuniar Kristianingrum<sup>1)</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Email : [dhita.criestd@gmail.com](mailto:dhita.criestd@gmail.com)

#### ABSTRAK

Kesembuhan ketika nifas adalah proses yang sangat penting untuk ibu ketika usai melahirkan, dikarenakan otot dan ligamen - ligamen pada pelvis meregang ketika hamil dan proses persalinan, se usai bersalin sedikit demi sedikit mengalami pemulihan ke bentuk dan ukuran normal. Tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri di BPM Ririn Dwi SST di Jelakombo, Kabupaten Jombang. Desain penelitian ini adalah *analitik* dengan metode studi *cross-sectional* dimana populasinya adalah ibu bersalin sebanyak 30 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden yang diambil dengan menggunakan tehnik pengambilan sampel yaitu dengan cara *aksidental sampling*, penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Februari sampai dengan 15 Maret 2019 di BPS Ririn Dwi SST. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan metode pertanyaan tertutup. Uji statistik yang digunakan adalah *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 25 responden yang mengalami involusi uteri baik terdapat 16 responden (66,6%) melakukan senam nifas dan 3 responden (12,5%) tidak melakukan senam nifas. Dari hasil uji chi square didapatkan  $X^2$  hitung  $> X^2$  tabel, sehingga diperoleh  $7,900 > 3,841$  artinya  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima artinya ada hubungan senam nifas dengan proses involusi uteri. Hal ini disebabkan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, paritas, mobilisasi dini, senam nifas. Senam nifas sangat mempengaruhi kecepatan pemulihan pada ibu pasca bersalin. Oleh karena itu perlu meningkatkan pelayanan dalam pemberian penyuluhan dan informasi tentang bagaimana melakukan senam nifas yang benar sehingga tujuan dalam mempercepat involusi uteri tercapai.

**Kata kunci : Senam nifas, Involusi uteri**

#### OPEN ACCESS

ISSN 2548-2246 (online)

ISSN 2442-9139 (print)

Edited by:

Paramitha Amelia K

Reviewed by:

Suyani

\*Correspondence: Dhita Yuniar  
Kristianingrum

[dhita.criest@gmail.com](mailto:dhita.criest@gmail.com)

Received: 05 Februari 2021

Accepted: 10 Februari 2021

Published: 04 Oktober 2021

Citation : Dhita Yuniar (2021)

Senam Nifas terhadap Proses

Involusi Uteri.

Midwiferia Jurnal Kebidanan. 7:2.

Doi :

10.21070/midwiferia.v7i2.1321



### ABSTRACT

*The process of health recovery in the puerperium is of great importance to mothers after childbirth, where the ligaments and pelvic diaphragm and the fascia during pregnancy and parturition, the fetus is born gradually return as usual, not infrequently resulting ligament becomes slack uterus falls backward, not infrequently, women complain abortion drop after giving birth because of fascia ligaments, network support tool genitalia becomes slack. The purpose of this research is to determine the relationship with the gymnastics puerperal uterine involution in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang. The design of this study is the analytic method of cross-sectional studies where the population is the birth mother as much as 30 respondents, with a total sample of 25 respondents taken using the sampling technique that is by accidental sampling, research carried out on 15 February to 15 March 2019 in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang. Using questioner that takes data with closed question method. Statistical test used was chi square. The results of this study showed that of 25 respondents who experienced uterine involution well there are 16 respondents (66.6%) doing gymnastics parturition and 3 respondents (12.5%) did not do gymnastics childbirth. From the results obtained chi square test count  $X^2 > X^2$  table, so be obtained  $7.900 > 3.841$  mean  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted which means there puerperal gymnastics relationship with the process of uterine involution. This is due to be influence by several factors such as age, parity, early mobilization, puerperal gymnastics. Gymnastics childbirth on maternal affect uterine involution. So that needs to be improved in the provision of counseling and information about how gymnastics is right and proper post-partum maternal postpartum uterine involution in order to speed.*

**Keywords :** *Gymnastics childbirth, uterine involutio*



## 1. PENDAHULUAN

Pada saat ini angka kejadian kematian ibu sudah mulai bergeser pada kelompok ibu nifas, banyak penyebabnya tetapi salah satunya adalah karena kurang bijaknya dalam penanganan ibu nifas, dianggapnya kondisi ini aman dan baik - baik saja ketika ibu sudah melewati kehamilan dan persalinan dengan aman.

Menurut data dari WHO tahun 2015 kurang lebih 10,7 juta wanita pasca bersalin di dunia meninggal, sedangkan di Indonesia sendiri angka kematian ibu nifas juga masih tinggi dibandingkan negara - negara ASEAN lainnya, pada tahun 2012 359 dari 100.000 ibu meninggal pada masa nifas.

Nifas atau *puerperium* yang diawali dengan lahirnya plasenta dan diakhiri dengan kembalinya organ - organ reproduksi ke ukuran dan bentuk sebelum hamil. Lama masa nifas kurang lebih terjadi selama 6 minggu (Sarwono, 2006).

Saat masa nifas diperlukan gerakan gerakan guna melatih otot dalam rangka mempercepat proses involusi uteri. Dikarenakan ketika masa nifas sering kali ibu mengalami perubahan fisik contohnya dinding perut menjadi kendor, liang senggama menjadi longgar dan

yang juga terjadi pada otot dasar panggul. Oleh sebab diperlukan dilakukan senam nifas.

Dimana ini salah satu usaha ibu nifas untuk mengembalikan kondisi seperti sedia kala salah satunya bisa dilakukan dengan senam nifas agar dapat menjaga kondisi tetap sehat dan segera kembali ke keadaan normal (Suherni, 2009).

Senam nifas sendiri dapat diartikan sebagai olah raga yang dilakukan oleh ibu pasca partus setelah fungsi tubuhnya kembali normal (Widianti, 2010).

Senam nifas mempunyai tujuan untuk mengembalikan kondisi kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum. Kembalinya kondisi ini disertai dengan adanya kontraksi sehingga dapat meminimalisir kejadian komplikasi seperti perdarahan post partum (Dalila, 2015).

Kontraksi ini juga membantu involusi uteri yang dimulai saat setelah plasenta lahir. Senam nifas bisa saja tidak dilakukan tetapi memiliki dampak salah satunya adalah lambatnya proses involusi uteri dimana mengakibatkan perdarahan yang mana dapat menambah angka komplikasi pada masa nifas.



## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik observasional* yaitu mencari hubungan antar variabel dengan melakukan analisis terhadap data yang dikumpulkan, seberapa besar hubungan antar variabel yang ada, dengan pendekatan menggunakan *cross sectional* yaitu penelitian diukur dan dikumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu (Setiadi, 2007).

Dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* artinya teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data. (Setyawan Ari, 2010). Pengambilan data menggunakan kuesioner, dimana teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan tersurat kepada responden. (Sugiono, 2016). Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dengan metode pertanyaan tertutup.

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain) (Nursalam, 2011).

### 1. Variabel independent

Pada penelitian ini variabel bebas nya adalah senam nifas.

### 2. Variabel dependent

Pada penelitian ini variabel terikat nya adalah involusi uteri.

## 3. HASIL PENELITIAN

### 1) Data Umum

#### a. Usia

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia sebagai berikut :

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	<20 Tahun	3	12,5
2.	30-35 Tahun	21	87,5
3.	>35 Tahun	0	0
<b>Jumlah</b>		24	100

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan sebagian besar responden berusia 30 – 35 Tahun yaitu sejumlah 21 responden (87,5 %).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir sebagai berikut :



**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Pendidikan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	SD	1	4,2
2.	SMP	8	33,3
3.	SMA	12	50
4	PT	3	12,5
Jumlah		24	100,00

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan [tabel 2](#) diatas menunjukkan setengahnya responden pendidikan terakhir SMA yaitu sejumlah 12 responden (50 %)

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan  
 Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan sebagai berikut.

**Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Pekerjaan	Jumlah responden	Persentase (%)
1.	Bekerja	10	41,7
2	Tidak bekerja	14	58,3
Jumlah		24	100,00

Sumber Data Primer, 2019

Berdasarkan [tabel 3](#) diatas menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 14 responden (58,3%).

Karakteristik responden berdasarkan informasi yang diperoleh.

Adapun kesimpulan dari informasi yang diperoleh adalah sebagai berikut.

**Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Anak ke 1	13	54,2
2	Anak ke 2	9	37,5
3	Anak ke 3	2	8,3
Jumlah		24	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan [tabel 4](#) diatas menunjukkan sebagian besar responden ber paritas anak ke 1 berjumlah 13 responden (54,2%).

## 2) Data Khusus

Karakteristik Ibu Nifas Dalam Kegiatan Senam Nifas

Adapun distribusi frekuensi distribusi dari responden menurut kegiatan senam nifas sebagai berikut:

**Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan Senam Nifas di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Kegiatan senam nifas	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Melakukan	17	70,8
2	Tidak Melakukan	7	29,2
Jumlah		24	100

Sumber : Data primer, 2019



Berdasarkan [tabel 5](#) diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden melakukan senam nifas yaitu 17 responden (70,8%).

**Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Involusi Uteri di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Involusi uteri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Pertengahan simpisis pusat baik	19	79,2
2	Diatas 3 jari bawah pusat tidak baik	5	20,8
Jumlah		24	100

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan [tabel 6](#) diatas menunjukkan bahwa mengalami involusi uteri baik adalah sebanyak 19 responden (79,2%).

**Tabel 7 Tabulasi Silang Hubungan Antara Senam Nifas dengan Involusi Uteri di BPM Ririn Dwi SST, Jelakombo, Jombang Februari 2019**

No	Kegiatan senam nifas	Involusi uteri				Total	
		Pertengahan simpisis pusat baik		Diatas 3 jari bawah pusat tidak baik			
		F	%	F	%	F	%
1	Melakukan	16	66,6	1	4,2	17	70,8
2	Tidak Melakukan	3	12,5	4	16,7	7	29,2
Jumlah		19	79,2	5	20,8	24	100

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan [tabel 7](#) diatas menunjukkan bahwa dari 19 responden yang mengalami involusi uteri baik terdapat 16 responden (66,6%) melakukan senam nifas dan 3 responden (12,5%) tidak melakukan senam nifas

#### 4. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil bahwa 19 responden yang mengalami involusi uteri baik terdapat 16 responden (66,6%) melakukan senam nifas dan 3 responden (12,5%) tidak melakukan senam nifas.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi salah satunya melakukan senam nifas yang akan mempercepat proses involusi uteri. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa dengan melakukan senam nifas latihan tersebut akan membantu mengembalikan otot - otot perut menjadi kencang dan otomatis otot - otot rahim tersebut akan kembali bekerja secara optimal sehingga meminimalisir kejadian perdarahan pada ibu post partum ([Maritalia, 2014](#)).

Berdasarkan [tabel 1](#) bahwa sebagian besar responden berusia 30 - 35 tahun yaitu sejumlah 21 responden (87,5%). Pada dasarnya usia sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan senam nifas. Menurut [Wawan dan Dewi \(2010\)](#) Dengan bertambahnya usia maka tingkat



kematangan dan kekuatan seseorang dalam hal berfikir akan lebih tinggi. Hal ini diakibatkan oleh banyaknya pengalaman yang sudah dilalui, maka semakin tua seseorang tingkat kematangan dan tingkat pemikiran akan lebih baik dari pada yang usia muda.

Menurut Prawirohardjo (2010) usia akan mempengaruhi proses kembalinya uterus ke bentuk dan fungsi semula, kelenturan otot uterus akan berkurang elastisitasnya pada usia diatas 35 tahun. Hal ini menyebabkan penurunan proses pengecilan uterus lebih lama sehingga menyebabkan lambatnya proses involusi uterus. Berdasarkan tabel 2 bahwa setengahnya responden pendidikan terakhir SMA yaitu sejumlah 12 responden (50 %).

Pendidikan mempunyai peran penting terhadap penerimaan informasi seseorang, pada dasarnya semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang maka akan lebih mudah orang tersebut dalam penerimaan informasi (Dewi, dkk. 2010).

Berdasarkan tabel 3 bahwa menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 14 responden (58,3%). Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berdasarkan keahlian masing - masing (Notoatmodjo, 2012). Pekerjaan mempengaruhi minat dan motivasi seseorang untuk melaksanakan setiap informasi tentang senam nifas.

Berdasarkan tabel 4 bahwa sebagian besar responden ber paritas anak ke 1 berjumlah 13 responden (54,2%). Pengalaman bersalin atau paritas seseorang mempengaruhi penurunan Tinggi Fundus Uteri karena otot - otot uterus yang sering tegang dan meregang susah dalam proses kembalinya (Elisabeth siwi, 2015).

Masalah tersebut bisa dijabarkan bahwa semua kehamilan mengalami proses peregangannya otot pada uterus, pada kasus ini adalah kehamilan yang terus menerus menyebabkan kendornya otot uterus yang berulang ulang sehingga uterus tidak lagi sehat (Tahuaruddin, 2012).

Berdasarkan tabel 5 bahwa hampir seluruhnya responden melakukan senam nifas yaitu 17 responden (70,8%). Senam nifas dapat diartikan sebagai kegiatan melatih otot untuk memberikan terapi terhadap ibu post partum sehingga segera pulih baik fisik maupun mental (Maryunani, 2011).

Banyak hal positif yang kita dapatkan dari terapi senam nifas karena dengan rangsangan tersebut hormon oksitosin akan terbentuk yang berfungsi untuk segera memberikan pemulihan terhadap ibu nifas, mencegah perdarahan, mengurangi rasa nyeri pasca bersalin, membantu untuk mengencangkan otot rahim dan perineum, serta mengencangkan otot dasar panggul dan disamping itu semua juga dapat membantu proses



mengecilnya uterus ke bentuk semula. Tidak lupa juga manfaat yang sangat penting lainnya yang sangat diidamkan para ibu - ibu yaitu bisa membantu untuk proses tercapainya bentuk tubuh yang langsing.

Berdasarkan [tabel 6](#) bahwa yang mengalami involusi uterus dari 24 responden 19 responden (79,2 %) mengalami involusi uteri baik. Menurut hasil penelitian ini antara involusi uterus dengan pelaksanaan senam nifas begitu sangat erat, ketika ibu nifas normal melakukan gerakan- gerakan tersebut maka akan merangsang otot - otot uterus mengadakan penurunan dan mengembalikan ke fungsi dan bentuk semula. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan [Fadlina](#) tahun 2015 yang menyebutkan bahwa pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

Berdasarkan [Brayshaw](#), senam nifas akan mengembalikan kekuatan dan fungsi otot - otot uterus yang melemah baik otot dinding rahim maupun otot perineum, serta membentuk postur tubuh yang proposional dan mencegah adanya kelainan.

Berdasarkan [tabel 7](#) bahwa dari 27 responden, 19 responden (66,6 %) mengalami involusi uteri dan melakukan senam nifas sedangkan 3 responden lainnya tidak melakukan senam nifas. Didapatkan hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh antara melakukan senam nifas

dengan involusi uterus.

Senam nifas adalah kegiatan yang bertujuan untuk membantu mengembalikan fungsi dan bentuk otot dasar panggul dan kencangnya otot perineum serta postur tubuh, dan juga dapat mengurangi terjadinya resiko terhadap ibu nifas. Dan semua itu dipengaruhi oleh usia, paritas dan mobilisasi dalam hal ini adalah senam nifas.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh [Rustam \(2002\)](#) bahwa involusi uterus akan berangsur - angsur mengecil dan kembali sampai bentuk dimana sebelum hamil, uterus yang meregang dan pembuluh darah yang membesar akan mengalami kontraksi sehingga menjadi keras sehingga akan mengecil.

Hasil dari penelitian diatas disimpulkan bahwa senam nifas membantu dalam proses involusi uterus.

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Senam nifas sangat berpengaruh terhadap involusi uteri di BPM Ririn Dwi, SST, Jelakombo, Jombang

### Saran

Harapannya bidan agar lebih sering mensosialisasikan dan mewajibkan senam nifas untuk dilakukan ibu nifas, mengingat manfaatnya yang begitu banyak khususnya dalam hal



membantu mempercepat Involusi Uteri, sehingga dapat membantu mencegah komplikasi masa nifas.

## 6. REFERENSI

- Ari Setiawan dan Saryono. Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, S2. Yogyakarta : Nulia Medika. 2010.
- Brayshaw, Eileen. (2008). Senam Hamil dan Nifas. Pedoman Praktik Bidan. Jakarta : EGC.
- Dalila, Sastri. (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penguatan Otot Perut Post Partum. Skripsi Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhamdiyah. Surakarta.
- Dewi, M, A, Wawan. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Elizabeth, Siwi W dan Endang P. 2015. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Fadlina, Amelia (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Skripsi. Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan. Surakarta.
- Maritalia, D. (2014). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Maryunani, Anik. (2011). Asuhan pada Ibu Nifas. Jakarta : Trans Info Media.
- Mochtar, Rustam. (2002) .Sinopsis obstetri : obstetri operatif, obstetri sosial, jilid 2. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Manajemen Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2013. Ilmu Kebidanan Cetakan Ketiga. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Suheni, S. Dkk. (2008). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta : Fitramaya.
- Widianti, A. Proverawati. (2010). Senam Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.