

Gambaran Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu *Postpartum* di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

Wuri Widi Astuti^{1*}, Linda Andri Mustofa², Eki Kumalasari³

¹STIKES Karya Husada Kediri, wuriwidi@gmail.com, 085749090961

²Program Studi S1 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, lindaandri@gmail.com, 0812876xxx

³Program Studi S1 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, ekikumalasarii@gmail.com, 082144800100

Abstrak

Salah satu indikator keberhasilan pada proses involusi uteri yaitu dengan tercapainya penurunan tinggi fundus uteri secara normal, faktor yang mendukung keberhasilan ini salah satunya dengan melakukan senam nifas. Kegagalan pada proses involusi uteri dapat mengakibatkan terjadinya subinvolusio dan akan menyebabkan perdarahan atau postpartum hemorrhage bahkan terjadi kematian. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penurunan tinggi fundus uteri dan pelaksanaan senam nifas pada ibu *postpartum* di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya. Desain pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu *postpartum* normal hari ke-7 di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya dengan subyek penelitian 40 responden, menggunakan teknik pengumpulan data non probability dan pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan teknik total, waktu penelitian ini pada tanggal 14 Juni – 25 Juli 2023. Variabel pada penelitian ini adalah gambaran penurunan tinggi fundus uteri dan pelaksanaan senam nifas. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisa data menggunakan analisis univariat ini dilakukan untuk mengobservasi pengukuran tinggi fundus uteri dengan menggunakan metlin. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penurunan tinggi fundus uteri pada ibu yang melakukan senam rutin sebagian besar mengalami penurunan dalam kategori normal yaitu 12 responden (60%) dan ibu yang tidak rutin senam nifas ada 13 responden (65%) dalam kategori lambat. Dengan demikian salah satu upaya yang dapat diberikan untuk mencegah perdarahan adalah dengan dilakukannya pelaksanaan senam nifas

Kata kunci: Tinggi Fundus Uteri, Senam Nifas, Involusi

Abstract

One indicator of success in the process of uterine involution is the achievement of a normal reduction in the height of the uterine fundus, one of the factors that support this success is by doing postpartum exercises. Failure in the process of uterine involution can result in subinvolution and will cause bleeding or postpartum hemorrhage and even death. The purpose of this study was to find out the description of the decrease in uterine fundal height and the implementation of postpartum exercise in the Sambi Kerep Village, Surabaya City. The design in this study uses a descriptive design with a quantitative approach. The population in this study were all normal postpartum mothers on the 7th day in Sambikerep sub-district, Surabaya city with 40 respondents as research subjects, using a non-probability data collection technique and the sampling used was the total technique, the time of this study was June 14 - July 25 2023. The variables in this study are descriptions of a decrease in the height of the uterine fundus and the implementation of postpartum exercises. Data collection was carried out using questionnaires and observation sheets. Data analysis using univariate analysis was carried out to observe fundal height measurements using metlin. The results of the study showed that the decrease in uterine fundal height in mothers who did routine exercise mostly decreased in the normal category, namely 12 respondents (60%) and mothers who did not. routine postpartum exercise there are 13 respondents (65%) in the slow category. Thus one of the efforts that can be given to prevent bleeding is to do postpartum exercise.

Keywords: Height of Uterine fundus, Postpartum exercise, Involution

PENDAHULUAN

Involusi uterus adalah suatu proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil setelah proses persalinan terjadi dimana ukuran uterus akan kembali dengan bobot hanya 60 gram, involusi uterus merupakan proses penting yang memerlukan perawatan khusus pada ibu nifas ^[1]. Salah satu indikator keberhasilan pada proses involusi uteri yaitu dengan tercapainya

penurunan tinggi fundus uteri secara normal, dan faktor yang mendukung keberhasilan ini salah satunya dengan melakukan senam nifas. Dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu *postpartum* dapat mempercepat proses penurunan tinggi fundus uteri dan dapat mempercepat proses pemulihan alat kandungan. Permasalahannya senam nifas sangat jarang dilakukan oleh ibu setelah proses persalinan terjadi^[2]. Prevalensi

terjadinya perdarahan di dunia, perdarahan postpartum sendiri telah menyumbang sebanyak 8% pada kematian ibu di negara maju, dan pada ibu di negara berkembang diperkirakan mencapai sekitar 20%. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa jika perdarahan postpartum merupakan suatu keadaan dimana ibu pasca melahirkan kehilangan darah lebih dari 500 ml pada 24 jam pertama pasca melahirkan^[3]. Di Amerika Serikat perkiraan yang diperoleh yaitu sebanyak 11% kematian ibu terkait dengan perdarahan postpartum. Sementara di Indonesia sendiri hal ini masih menjadi pokok permasalahan utama yang masih belum terselesaikan. Berdasarkan Survei Penduduk antar Sensus (SUPAS) tahun 2019 AKI Indonesia masih sangat relatif tinggi yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun yang sama terdapat 4.221 kasus kematian ibu dan menurut laporan penyebab terbanyak kematian tersebut adalah perdarahan *postpartum* 30,3%^[4]. AKI di Jawa Timur mencapai 234,7 per 100.000 kelahiran^[5], sedangkan AKI di Kota Surabaya pada tahun 2021 adalah 42,33 per 100.000 kelahiran hidup, penyebab dari kematian ibu tahun 2021 yaitu perdarahan sebanyak 9,38% atau 120^[6].

Angka kematian ibu yang disebabkan oleh perdarahan postpartum masih berada diperingkat yang cukup tinggi, yang mana salah satu penyebab perdarahan adalah atonia uteri. Bila uterus pada ibu *postpartum* mengalami kegagalan saat proses involusi maka dapat terjadi subinvolusio. Hal ini dikarenakan infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus yang mengakibatkan proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terhambat. Jika subinvolusio dibiarkan dan tidak segera ditangani maka akan terjadi perdarahan yang berlanjut atau

sering disebut *postpartum haemorrhage* hingga kematian^[7].

Perdarahan yang terjadi pada masa nifas sering disebabkan oleh lambatnya proses involusi uterus, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, pertama dikarenakan hormon oksitosin, kedua terjadinya kontraksi dan retraksi otot miometrium yang terus menerus sehingga menekan pembuluh darah area penempelan plasenta^[8]. Ketiga yaitu autolisis, pada proses ini jumlah sitoplasma sel sangat banyak dan mengakibatkan terjadinya proliferasi hal ini dikarenakan peningkatan hormon estrogen dalam tubuh selama kehamilan^[9]. Salah satu upaya dalam mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan adalah dengan merangsang kontraksi myometrium dan hal ini dapat dilakukan dengan pelaksanaan senam nifas, dengan dilakukannya pelaksanaan senam nifas manfaat yang diperoleh tidak hanya dapat mengurangi resiko terjadinya perdarahan bahkan menjaga kesehatan ibu agar tetap prima, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki regangan otot perut, liang senggama, otot sekitar vagina maupun otot dasar panggul^[10]. Beberapa upaya dalam mempercepat proses terjadinya involusi dan mencegah terjadinya perdarahan pasca melahirkan adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas adalah sebuah gerakan yang dilakukan ibu pasca persalinan setelah keadaan tubuhnya pulih. Pelaksanaan senam nifas sebaiknya dilakukan sedini mungkin dengan catatan jika proses persalinan ibu normal dan tidak ada penyulit postpartum^[11]. Tujuan dari pelaksanaan senam nifas ini adalah untuk mencegah terjadinya komplikasi, memulihkan serta menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul maupun otot perut^[12]. Pelaksanaan

senam nifas sebaiknya dilakukan setiap hari, dimulai sejak hari pertama persalinan sampai hari ketujuh^[13].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya kepada ibu nifas, didapatkan bahwa dari 9 ibu nifas yang melakukan senam terdapat 5 ibu yang pelaksanaannya secara rutin dan 4 sisanya tidak rutin dalam melaksanakan senam. Hal ini dikarenakan ibu pasca persalinan merasa takut melakukan terlalu banyak gerakan yang dapat mengakibatkan jahitannya terlepas, nyeri dan sakit pada luka perineum serta adat dan budaya yang meyakini bahwa sebelum 40 hari pasca persalinan ibu tidak boleh melakukan aktivitas.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Mauldyia Septiani tentang Gambaran Involusi akibat Senam Nifas pada Ibu Postpartum di RS Islam A. Yani Surabaya hasil yang diperoleh pada ibu yang melakukan senam nifas sebanyak 17 responden (81%) dari 20 responden involusi uteri nya berjalan normal sedangkan yang senam nifasnya kurang baik sebanyak 6 responden (66,7%) dari 9 responden mengalami involusi tidak normal^[14]. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Kurniawati berjudul Hubungan Senam Nifas dengan Involusi Uteri di Polindes Alamanda Desa Pohjejer Kecamatan Godang Kabupaten Mojokerto didapatkan hasil penelitian dari 21 responden yang melakukan senam nifas tidak tepat 16 (76,2%) diantaranya mengalami involusi uteri tidak normal sedangkan 11 responden yang pelaksanaan senam nifasnya dilakukan dengan tepat terdapat 10 (90,9%) diantaranya mengalami involusi uteri secara normal. Hasil uji statistik dengan Chi-Square dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil $p=0,000 < 0,05$ yang berarti

terdapat hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri^[15].

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran penurunan tinggi fundus uteri dan pelaksanaan senam nifas di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

METODE PENELITIAN

Jenis desain pada penelitian ini yaitu menggunakan desain deskriptif tujuannya adalah untuk mengetahui suatu nilai dari variabel yang akan diteliti. Adapun pendekatan yang digunakan yaitu dengan metode kuantitatif, pendekatan kuantitatif ini diperlukan untuk melakukan pengukuran penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas yang melakukan senam nifas baik secara rutin atau tidak rutin. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *Non Probability*. Variabel dalam penelitian ini adalah gambaran penurunan tinggi fundus uteri dan pelaksanaan senam nifas, penelitian ini dilakukan di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas hari ke-7 pasca persalinan dan pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik total sampling yang mana seluruh populasinya digunakan karena populasi relatif kecil jadi dalam penelitian ini yang digunakan total keseluruhan ibu nifas normal hari ke-7, untuk pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner serta lembar observasi tujuan penggunaan kuesioner adalah untuk mengetahui rutin atau tidaknya pelaksanaan senam nifas yang telah dilakukan ibu dan untuk lembar observasi digunakan pada saat melakukan pengukuran tinggi fundus uteri.

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis univariat hal ini dilakukan untuk mengobservasi pengukuran tinggi fundus uteri dengan menggunakan metlin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada ibu nifas normal hari ke-7 yaitu sebanyak 40 responden, yang terdiri dari 20 responden ibu dengan pelaksanaan senam secara rutin dan 20 sisanya tidak rutin.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	20-25 tahun	14	35
2.	26-30 tahun	19	47,5
3.	31-35 tahun	7	17,5
Total		40	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini hampir setengahnya berusia 26-30 tahun yaitu sebanyak 19 responden (47,5). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengahnya ibu postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya berusia 26-30 tahun.

Usia adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses involusi uteri, usia 20-30 tahun merupakan usia yang sangat ideal pada ibu untuk persalinan dan proses terjadinya involusi akan berjalan dengan sangat baik. Jika usia sehat maka ibu akan mencapai kondisi yang prima sehingga proses regenerasi dari sel-sel kandungan akan menjadi cepat. Pada ibu yang memiliki usia lebih dari 35 tahun akan semakin lambat proses involusinya karena semakin tua usia ibu proses involusinya akan semakin lama hal ini disebabkan oleh proses penuaan, yang mana hal ini terjadi karena peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot, dan proses penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat yang menurun. Bila hal ini terjadi maka dapat mempengaruhi menghambat proses involusi uteri [16].

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pendidikan responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1.	SD	3	7,5
2.	SMP	5	12,5
3.	SMA	24	60
4.	Perguruan Tinggi	8	20
Total		40	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki pendidikan SMA yaitu sebanyak 24 responden (60%). Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya memiliki pendidikan SMA. Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, pendidikan sendiri diartikan sebagai jalur formal yang terstruktur dan berjenjang, hal ini meliputi pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi^[17]. Pendidikan merupakan sebuah proses yang dilakukan dengan menggunakan metode-metode tertentu sehingga seseorang dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara tingkah laku yang sesuai kebutuhan. Tingkat pendidikan merupakan faktor yang dapat berpengaruh sejak proses kehamilan sampai dengan persalinan. Pada ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya cenderung untuk menikah pada usia yang telah matang atau diatas 20 tahun. Pendidikan pada seseorang dapat menjadi tolak ukur untuk menilai tingkat kematangan intelektual seseorang dan hal ini sangat berpengaruh terhadap wawasan, cara berpikir seseorang, baik dalam tindakan maupun cara mengambil keputusan dan pembuatan kebijakan, dan semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan menyebabkan kemampuan ibu dalam mengatur jarak kehamilan, jumlah anak, persalinan dan pendidikan pada masa nifas menjadi lebih baik lagi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan paritas responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No	Paritas	Jumlah	Persentase (%)
1.	Primipara	15	37,5

2.	Multipara	25	62,5
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini hampir setengahnya primipara yaitu sebanyak 15 responden (37,5%) dan sebagian besar multipara yaitu sebanyak 25 responden (62,5%). Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya memiliki riwayat paritas hampir setengah dalam kategori primipara dan sebagian besar riwayat paritasnya adalah multipara. Paritas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi proses terjadinya involusi uterus, pada ibu multipara kecepatan penurunan tinggi fundus uteri akan cenderung semakin menurun dibandingkan dengan ibu yang primipara karena pada ibu primipara kekuatan kontraksi uterus jauh lebih adekuat dan uterus akan teraba lebih keras, sedangkan pada ibu multipara proses kontraksi dan retraksi uterus yang berlangsung akan menjadi lebih lama begitu juga dengan ukuran uterus pada ibu primipara ataupun multipara memiliki perbedaan yang cukup signifikan sehingga memberikan pengaruh pada proses involusi^[18].

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan melakukan IMD pada responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No	IMD	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ya	30	75
2.	Tidak	10	25
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar melakukan inisiasi menyusui dini yaitu sebanyak 30 responden (75%). Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya melakukan inisiasi menyusui dini. Proses inisiasi menyusui dini menjadi faktor pendukung untuk mempercepat terjadinya involusi uterus hal ini dikarenakan dengan pelaksanaan IMD atau ibu yang memberikan asi kepada bayi segera setelah proses persalinan sampai satu jam pertama dapat menyebabkan timbulnya rangsangan dan

dikeluarkannya hormon antara lain yaitu hormon oksitosin yang berfungsi selain untuk merangsang otot-otot polos payudara juga merangsang terjadinya dan retraksi otot uterus. Proses ini dapat mengakibatkan penekanan pada pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah menuju uterus sehingga dapat mengurangi perdarahan. Involusi uterus yang terjadi pada ibu menyusui akan lebih cepat daripada ibu yang tidak menyusui^[19].

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pelaksanaan senam nifas pada responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No	Senam Nifas	Jumlah	Persentase (%)
1.	Rutin	20	50
2.	Tidak Rutin	20	50
	Total	40	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini setengahnya atau sebanyak 20 responden (50%) melakukan senam nifas secara rutin dan 20 responden (50%) sisanya tidak mengikuti senam nifas secara rutin. Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ibu postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya setengah dari responden melakukan senam nifas secara rutin dan setengahnya lagi tidak rutin dalam pelaksanaannya. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk membantu mempercepat proses kembalinya fungsi dan bentuk otot dasar panggul ke bentuk semula, selain itu dapat mengencangkan otot perineum serta postur tubuh ibu dan dapat juga mengurangi terjadinya resiko terhadap ibu nifas. Jika pada ibu postpartum melakukan pelaksanaan senam nifas secara teratur dan dilakukan sesuai teknik yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan maka dapat memiliki berbagai manfaat pada ibu post partum yaitu misalnya mempercepat proses pemulihan kondisi ibu,

bahkan proses involusi uteri, involusi uterus akan perlahan-lahan mengecil dan kembali sampai bentuk dimana sebelum hamil, pada uterus yang meregang dan pembuluh darah membesar akibat terjadinya kehamilan dan persalinan akan perlahan mulai mengalami kontraksi hingga menjadi keras dan mengecil, selain itu manfaat lainnya dari pelaksanaan senam nifas ini adalah membantu pemulihan dan mengencangkan otot panggul, perut dan perineum, serta dapat juga memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit dan mengurangi resiko terjadinya komplikasi [20].

Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan penurunan Tinggi fundus uteri (TFU) pada responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No	IMD	Jumlah	Persentase (%)
1.	Lambat	13	32,5
2.	Normal	20	50
3.	Cepat	7	17,5
Total		40	100

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil dari total 40 responden yang proses penurunan tinggi fundus uteri berjalan cepat sebanyak 7 responden (17,5%), sedangkan yang berjalan normal sebanyak 20 responden (50%) dan pada penurunan uteri yang prosesnya berjalan lambat sebanyak 13 responden (32,5%). Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ibu postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya sebagian kecil proses penurunan tinggi fundus uterinya berjalan dengan cepat, setengahnya masuk dalam kategori normal dan sebagian kecil lagi berada dalam kategori lambat. Involusi uterus adalah suatu proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil setelah proses persalinan terjadi dimana ukuran uterus akan

kembali dengan bobot hanya 60 gram, involusi uterus merupakan proses normal dari pengecilan suatu organ yang bertujuan memenuhi penting yang memerlukan perawatan khusus pada 7 ibu nifas^[1]. Involusi uterus atau yang biasa disebut dengan pengerutan uterus adalah suatu proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil. Uterus pada ibu yang baru melakukan proses persalinan jika diraba dari luar maka tinggi fundus uteri kira-kira 1 jari dibawah pusat dengan berat sekitar 1 kilogram. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya darah dari dinding rahim yang mengalir dalam pembuluh-pembuluh darah yang membesar. Pada hari ke dua, uterus masih akan terus membesar dan kemudian akan berangsur-angsur menjadi kecil. Setelah hari ke 10 biasanya uterus sudah tidak akan teraba lagi dari luar hal ini disebabkan oleh aliran darah didalam rahim menjadi jauh lebih berkurang sehingga otot-otot akan menjadi kecil

Tabel 7. Tabulasi silang keteraturan pelaksanaan senam nifas dengan penurunan Tinggi fundus uteri (TFU) pada responden di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya

No.	Kategori	Senam Nifas				Total	
		Rutin		Tidak Rutin		Σ	%
		Σ	%	Σ	%		
1.	Cepat	7	17,5	0	0	7	17,5
2.	Normal	13	32,5	7	17,5	20	50
3.	Lambat	0	0	13	32,5	13	32,5
Total						40	100

Berdasarkan tabel 7 dari hasil analisa data keteraturan pelaksanaan senam nifas dan data penurunan tinggi fundus uteri, didapatkan hasil sebagai berikut yaitu dari 40 responden dengan pelaksanaan senam nifas 20 diantaranya

mengikuti secara rutin dan 20 responden sisanya tidak rutin. Dari hasil penelitian tersebut juga didapatkan bahwa terdapat 7 responden (17,5%) atau sebagian kecil dalam kategori cepat dengan pelaksanaan senam nifas secara rutin. 20 responden (50%) setengahnya masuk dalam kategori normal yaitu 13 responden (32,5%) dengan senam nifas rutin dan 7 responden (17,5%) tidak rutin. Dan sisanya terdapat 13 responden (32,5%) atau hampir setengahnya masuk dalam kategori lambat. Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan data pada tabel 7 yaitu analisa keteraturan pelaksanaan senam nifas dan pelaksanaan tinggi fundus uteri di kelurahan sambikerep kota surabaya setengah melakukan pelaksanaan senam secara rutin dengan hasil yang didapatkan adalah sebagian kecil masuk dalam penurunan tinggi fundus uteri yang cepat dan hampir setengah dalam kategori normal. Sedangkan pada pelaksanaan senam nifas yang dilakukan tidak rutin didapatkan hasil hampir setengah masuk dalam kategori lambat dan sebagian kecilnya dalam kategori normal. Senam nifas dapat merangsang uterus dalam berkontraksi tujuan dari pelaksanaan senam nifas yaitu untuk mengembalikan kekuatan otot rahim dalam berkontraksi secara adekuat sehingga involusi dapat terjadi dengan norma, dengan melakukan senam nifas maka tinggi fundus uteri akan turun secara bertahap, tetapi dengan ketentuan bahwa senam ini harus dilakukan dengan teknik yang benar, rutin dan teratur, yaitu dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore hari, cara dan jumlah gerakan sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan atau bidan dengan demikian penurunan tinggi fundus uteri pada ibu akan lebih cepat dibandingkan pada ibu nifas yang tidak melakukan senam^[21].

Manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan senam nifas ini yaitu dapat membantu proses pemulihan kondisi ibu, mempercepat proses involusi uteri, membantu proses pemulihan dan pengencangan otot panggul, perut dan perineum, memperlancar pengeluaran lochea membantu mengurangi rasa sakit yang dirasakan ibu dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi^[22]. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan proses involusi uteri menjadi terlambat, antara lain:

- 1) Kondisi kesehatan ibu dapat mempengaruhi kemampuan rahim dalam proses involusi, misalnya pada ibu yang menderita penyakit diabetes, tekanan darah tinggi atau pada ibu yang mengalami gangguan tiroid hal ini dapat mempengaruhi sirkulasi darah dan fungsi otot ibu postpartum.
- 2) Terjadinya komplikasi pada saat proses persalinan, misalnya terjadi robekan jaringan atau terjadi infeksi pada ibu.
- 3) Usia adalah faktor yang dapat mempengaruhi proses terjadinya involusi uteri karena semakin tua usia ibu maka proses involusinya akan semakin lama hal ini disebabkan oleh proses penuaan, yang mana hal ini terjadi karena peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot, dan proses penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat yang menurun. Bila hal ini terjadi maka dapat mempengaruhi menghambat proses involusi uteri.
- 4) Paritas, pada ibu multiparitas semakin sering dan semakin dekat jarak antara kehamilan dan proses persalinan maka elastisitas uterus akan semakin terganggu. Akibatnya uterus tidak dapat berkontraksi secara maksimal dan sempurna.

- 5) Kurangnya ibu dalam melakukan aktivitas fisik misalnya mobilisasi dini atau pemulihan yang tidak memadai setelah proses persalinan dapat memperlambat involusi karena otot-otot rahim memerlukan rangsangan dan gerakan untuk mengencangkan kembali.
- 6) Faktor psikologis: misalnya pada ibu yang mengalami stres, kelelahan atau faktor

psikologis lainnya dapat berdampak pada proses involusi uterus Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada saat proses pengumpulan data karena dalam penelitian ini belum dapat peneliti belum dapat mengendalikan variabel perancu lainnya, misalnya pada pemenuhan nutrisi ibu, pekerjaan, mobilisasi dini dan lain-lain

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu gambaran penurunan tinggi fundus uteri dan pelaksanaan senam nifas di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya dengan sampel 40 responden diperoleh hasil sebagai berikut yaitu : Pada kelompok ibu postpartum hari-7 yang senam nifasnya secara rutin mengalami penurunan TFU hampir setengahnya masuk dalam kategori normal yaitu terdapat 13 responden (32,5%). Sedangkan pada ibu postpartum yang senam nifasnya tidak dilakukan secara rutin mengalami penurunan TFU hampir setengahnya masuk dalam kategori lambat yaitu sebanyak 13 responden (32,5%).

SARAN

Saran Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel dan jenis penelitian yang berbeda, kiranya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini lebih lanjut, dapat melengkapi dengan mengendalikan variabel perancu lainnya yang tidak disebutkan dalam penelitian ini misalnya pada pemenuhan nutrisi ibu, pekerjaan, mobilisasi dini lainnya dan lain-lain. Selain itu diharapkan pula bidan dapat lebih sering dalam melakukan sosialisasi dan mewajibkan pelaksanaan senam nifas untuk dilakukan ibu nifas, karena senam nifas memiliki manfaat yang begitu banyak, terutama dapat membantu proses involusi uteri sehingga mencegah terjadinya resiko komplikasi pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Pitriani, R., & Rika, A. Panduan lengkap asuhan kebidanan ibu nifas normal (Askeb III). Deepublish.2015. Yogyakarta
- [2].Rullynil, N. T., Ermawati, & Evareny, L. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus uteri Pada Ibu Post Partum di RSUP DR . M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas.* (2014).
- [3].WHO.2017. Kematian Ibu. Diperoleh dari <http://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/maternal-mortality>
- [4].Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Kemenkes.2021. Jakarta
- [5].Dinkes Provinsi Jawa Timur. Profil Data Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021. Dinkes Provinsi Jawa Timur.2021
- [6].Saputri, IN., Gurusinga, R., & Friska, N. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK).*2020.2(2):237-242
- [7].Pulungan, P.J., & Sitorus, S. Ilmu Obstetri dan Ginekologi untuk Kebidanan.Yayasan Kita Menulis.2020. Sumatera Utara
- [8].Maryunani A. Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas (postpartum). *Trans Info Media.* 2015. Jakarta
- [9].Rini, S., & Feti, K. Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice. Deepublish.2017.Yogyakarta

- [10]. Andarwulan, S. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Penerbit Buku Pedia Indonesia. 2019. Jakarta
- [11]. Lisni, A. Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Riset Kesehatan*.2015.
- [12]. Aritonang, J., Simanjuntak, Y, T, O. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas disertai Kisi-kisi Soal Ujian Kompetensi. Deepublish.2021. Yogyakarta
- [13]. Gultom S, et al. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Normal Di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara.2020
- [14]. Septian, M. Gambaran Involusi Uteri Akibat Senam Nifas pada Ibu Postpartum di RS Islam A.Yani Surabaya. *Jurnal Kebidanan*. 2018.1(1):12-26
- [15]. Kurniawati, T. Hubungn Senam Nifas dengan Involusi Uteri di Polindes Alamanda Desa Pohjejer Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto.2015.9(2);138-146
- [16]. Ambarwati, ER., & Wulandari, D. Asuhan Kebidanan Nifas. Nuha Medika.2016. Yogyakarta
- [17]. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- [18]. Indrayani, T. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusio Uterus Pada Ibu Post Partum 6 Jam. *Jurnal Fenomena Kesehatan*. 2017
- [19]. Lisnawaty. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus Pada Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.2015.7(5): 2302- 1721
- [20]. Sulistyawati, H., dkk. Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid 1. Mahakarya Citra Utama.2022. Jakarta.
- [21]. Sukaryati, Y., Maryunarni, A. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik. CV. Trans Info Media.2017. Jakarta
- [22]. Wahyuningsih, E. 2019. Efektivitas Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten. Involusi *Jurnal Ilmu Kebidanan Stikes Muhammadiyah Klaten*.2019, 10(1)