

## Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten

Endang Wahyuningsih<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi D3, Stikes Muhammadiyah Klaten

\*Email: [deecrara@yahoo.co.id](mailto:deecrara@yahoo.co.id)

**Keywords:**  
Postpartum  
gymnastics, uterine  
involution, postpartum  
mothers

### Abstrak

Ibu nifas akan mengalami perubahan involusi uterus yaitu proses kembalinya uterus pada keadaan seperti sebelum hamil. Uterus akan mengalami pengurangan ukuran dalam waktu kira-kira 6 minggu. Namun dapat lebih cepat jika diimbangi dengan melakukan senam nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi.

Metode penelitian ini adalah Pre-Experimental Designs (Nondesigns) dengan Pretest-Posttest group. Jumlah sampel penelitian adalah 24 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Data di analisis menggunakan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Involusi uteri pada ibu nifas kelompok intervensi pretest sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%) sedangkan posttest kelompok intervensi mayoritas cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%).

Kesimpulan penelitian ini adalah senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom dengan  $p$  value 0,021 ( $p < 0,05$ ). Sebaiknya bidan memberikan pelatihan melalui kelas ibu hamil dalam hal pelaksanaan senam nifas untuk meningkatkan pemulihan nifas atau involusi uteri secara cepat.

### Abstract

Postpartum mothers will experience changes in uterine involution, namely the process of returning the uterus to its pre-pregnancy state. The uterus will experience a reduction in size in about 6 weeks. However, it can be faster if it is balanced with postpartum exercise. This study aims to determine the effectiveness of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers at BPM Siti Sujalmi.

This research method is Pre-Experimental Designs (Nondesigns) with a Pretest-Posttest group. The number of research samples were 24 respondents who were divided into two groups. Sampling with purposive sampling technique. The instrument used was the observation sheet. Data were analyzed using the Mann Whitney test. The results showed that uterine involution in post-partum mothers in

*the pretest intervention group was mostly fast as many as 7 respondents (58.3%) and the control group was mostly normal and slow respectively as many as 5 respondents (41.7%) while the posttest intervention group was mostly fast. as many as 7 respondents (58.3%) and the control group mostly normal and slow respectively as many as 5 respondents (41.7%).*

*The conclusion of this study is that postpartum exercise is effective against uterine involution in postpartum mothers at BPM Siti Sujalmi, Jatinom with a p value of 0.021 ( $p < 0.05$ ). It is advisable for midwives to provide training through classes for pregnant women in the implementation of postpartum exercise to improve postpartum recovery or rapid uterine involution.*

## 1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau *post partum* adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Selama masa nifas perlu mendapat perhatian lebih dikarenakan Angka Kematian Ibu 60% terjadi pada masa nifas. Dalam Angka Kematian Ibu (AKI) adalah penyebab banyaknya wanita meninggal dari suatu penyebab kurangnya perhatian pada ibu nifas (Maritalia, 2012). Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas yaitu terjadi perubahan pada sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem *musculoskeletal*, sistem *endokrin*, sistem *kardiovaskuler*, sistem *hematologi* dan perubahan pada tanda-tanda vital (Angraini, 2010).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 yaitu 305 (BPS, SDKI 1991-2012, hasil SUPAS 2015). Di Indonesia berdasarkan data rutin kesehatan keluarga tahun 2017 dengan presentasi 27,1 persen penyebab

kematian ibu adalah perdarahan. Pada ibu nifas, perdarahan dapat berpengaruh terhadap kelancaran proses involusi (Astuti, 2014).

Wong, Perry, Hockenberry, Wilson, dan Lowdermilk (2018) 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 6 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).

Salah satu perubahan pada sistem reproduksi adalah involusi uteri yaitu suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Uterus mengalami perubahan paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gr, dan ukuran ini cepat mengecil sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas

beratnya kira-kira 500 gr. Involusio ini dapat dibuktikan oleh fakta bahwa pada pemeriksaan abdomen yaitu pada hari ke 12 uterus tidak teraba lagi, setelah itu involusio berlangsung lebih lambat (Anggraini, 2010).

Beberapa faktor yang mempengaruhi involusio uterus antara lain senam nifas, mobilisasi dini ibu *post partum*, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis dan faktor usia serta faktor paritas. Setelah persalinan, tubuh seorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula.

Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologis ini secara perlahan. Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusio, sedangkan ketidاكلancaran proses involusio dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran involusio (Astuti, 2014). Penelitian Purnitasari (2010) menyebutkan resiko perdarahan lochia pada ibu *post partum* dapat dikurangi dengan melakukan senam nifas.

Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusio rahim.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Andeka Lisni, 2015 pada ibu nifas di Riau dengan judul Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusio Uteri Pada Ibu *Post Partum* didapatkan hasil analisa diperoleh *p value* (0.0002) <  $\alpha$  (0,05), maka dapat  $H_a$  diterima yang berarti ada perbedaan waktu involusio uteri setelah diberikan perlakuan pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin dan

tindakan yang efektif untuk mencapai watu involusio 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.

Studi pendahuluan, data yang diperoleh dari BPM Siti Sujalmi Jatinom, Klaten selama bulan April-Mei terdapat 42 orang ibu bersalin. Hasil wawancara dari 10 ibu nifas terdapat 7 ibu nifas yang melakukan senam nifas mengalami *involusio uteri* secara normal sedangkan yang tidak melakukan senam nifas mengalami *sub involusio uteri* sebanyak 3 ibunifas. Alasan ibu nifas tidak melakukan senam nifas karena takut sakit dan takut nyeri luka jahit.

## 2. METODE

Desain penelitian yang digunakan *Pre-Experimental Designs (Nondesigns)* dengan *Pretest-Posttest group*. Penelitian dilakukan di BPM Siti Sujalmi Jatinom, Klaten pada 30 Mei sampai dengan 11 Juli 2019.

Populasi penelitian adalah semua ibu nifas dari bulan Mei – Juli di BPM Siti Sujalmi sebanyak 73 responden. Sampel yang digunakan adalah 24 ibu nifas. Dengan kategori kelompok kasus 12 responden dan kelompok kontrol 12 responden. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*.

Instumen penelitian adalah lembar angket dan lembar observasi. Langkah pengambilan data yaitu pelaksanaan pretest dilakukan pada kedua kelompok yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol. Peneliti melakukan senam nifas pada kelompok kasus. Senam nifas dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai hari kesepuluh pada pagi atau sore hari. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan senam nifas. Setelah selesai lalu dilakukan posttest dengan lembar observasi kembali.

Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji Man Whitney karena uji ini merupakan

uji yang digunakan 2 mean kelompok yang berbeda dimana 2 kelompok ini kelompok kasus dan kelompok kontrol.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Umur Responden

No.	Kategori Umur	Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	<20 tahun	1	8,3	0	0
2	20-35 tahun	11	91,7	12	100
3	>35 tahun	0	0	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 responden (91,7%) pada kelompok intervensi dan 12 responden (100%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2 Pendidikan

No.	Kategori pendidikan	Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	SD	2	16,7	1	8,3
2	SMP	1	8,3	4	33,3
3	SMA	7	58,3	6	50
4	Perguruan Tinggi	2	16,7	1	8,3
Jumlah		12	100	12	100

Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 7 responden (58,3%) pada kelompok intervensi dan 6 responden (50%) pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Pekerjaan

No.	Kategori Pekerjaan	Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	IRT	8	66,7	7	58,3
2	Buruh	1	8,3	3	25
3	Swasta	2	16,7	2	16,7
4	Wiraswasta	1	8,3	0	0
Jumlah		12	100	12	100

Mayoritas responden baik kelompok intervensi maupun kontrol adalah IRT (ibu rumah tangga) yaitu sebanyak 8 responden (66,7%).

Tabel 4 Involusi Uteri

No.	Kategori Umur	Intervensi		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Cepat	7	29,2	2	8,3
2	Normal	4	16,7	5	20,8
3	Lambat	1	4,2	5	20,8
Jumlah		12	100	12	100

Mayoritas responden kelompok intervensi mengalami involusi uteri cepat sebanyak 7 responden (29,2%) sedangkan kelompok kontrol mayoritas mengalami involusi uteri normal dan lambat yaitu masing-masing sebanyak 5 responden (20,8%).

Tabel 5 Involusi Uteri Kelompok Intervensi

No.	Involusi Uteri	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Cepat	7	58,3	7	58,3
2	Normal	4	33,3	4	33,3
3	Lambat	1	8,3	1	8,3
Jumlah		12	100	12	100

Hasil pengukuran involusi uteri pada responden kelompok intervensi sebelum melakukan senam nifas sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan setelah melakukan senam nifas sebagian besar penurunan involusi uteri responden tergolong cepat sebanyak 7 responden (58,3%).

Tabel 6 Involusi Uteri Kelompok Kontrol

No.	Involusi Uteri	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Cepat	2	16,7	2	16,7
2	Normal	5	41,7	5	41,7
3	Lambat	5	41,7	5	41,7
Jumlah		12	100	12	100

Hasil pengukuran involusi uteri pada responden kelompok kontrol saat *pretest* sebagian besar tergolong normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%) dan saat *posttest* sebagian besar penurunan involusi uteri responden tergolong normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%).

Tabel 7 Senam Nifas

No.	Kategori	F	%
1	Melakukan	12	50
2	Tidak melakukan	12	50
Jumlah		24	100

Pada tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 12 responden (50%) melakukan senam nifas dan 12 responden (50%) tidak melakukan senam nifas.

Tabel 8 Analisis Bivariat  
Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi  
Uteri Pada Ibu Nifas

No.	Involusi Uteri	Senam Nifas		Mean Rank	Mann Whitney	p value		
		Mela kuka	Tidak					
		n						
		f	%	f	%			
1	Cepat	7	29,2	2	8,3	15,63	34,500	0,02
2	Normal	4	16,7	5	20,8	9,38		1
3	Lambat	1	4,2	5	20,8			
	Jumlah	12	100	12	100			

Nilai hasil uji analisis diperoleh nilai  $p$  0,021 berarti  $p < 0,05$  yang berarti bahwa senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten. Nilai *mean rank* pada kelompok kontrol lebih tinggi yaitu sebesar 15,63 menunjukkan bahwa ibu yang tidak melakukan senam nifas kemungkinan involusi uteri lebih lambat artinya ibu yang melakukan senam nifas cenderung mengalami involusi uteri lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian mengenai karakteristik umur responden pada tabel 4.1 diperoleh bahwa mayoritas responden pada kedua kelompok berumur antara 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 responden (91,7%) pada kelompok intervensi dan 12 responden (100%) pada kelompok kontrol. Usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan dikarenakan secara fisik fungsi organ-organ reproduksi seorang wanita sudah matang dan siap menerima hasil konsepsi (Wiknjastro, 2010). Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Andeka Lisni (2015), berjudul “Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum”, ibu nifas sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 15 responden (88,2%).

Karakteristik responden ditinjau dari tingkat pendidikan pada tabel 4.2

menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 7 responden (58,3%) pada kelompok intervensi dan 6 responden (50%) pada kelompok kontrol. Pendidikan akan mempengaruhi terbentuknya pengetahuan, sikap maupun perilaku seseorang menjadi lebih baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik pula tingkat kesadaran mengenai pentingnya kesehatan sehingga perilaku kesehatan juga akan semakin membaik (Muzaham, 2010). Hasil ini didukung oleh penelitian Andeka Lisni (2015), yang berjudul “Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum” bahwa sebanyak 19 responden (55,9%) berpendidikan SMA.

Berdasarkan pekerjaan pada tabel 4.3, diperoleh bahwa mayoritas responden adalah IRT (ibu rumah tangga) yaitu sebanyak 8 responden (66,7%) pada kelompok intervensi dan 7 responden (58,3%) pada kelompok kontrol. Ibu rumah tangga adalah ibu yang tidak bekerja. Seseorang yang tidak bekerja lebih jarang keluar rumah sehingga akan kurang pengalamannya. Seseorang yang tidak bekerja akan kurang pengetahuan dan menyebabkan ibu nifas kurang informasi mengenai senam nifas sehingga pelaksanaan senam nifas menjadi kurang (Notoatmodjo, 2010). Hasil ini sebanding dengan penelitian Indriyastuti (2014), yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan *Involusi Uterus* Pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen”, kebanyakan responden adalah IRT sebanyak 17 responden (40,48%).

### 2. Senam nifas

Hasil penelitian pelaksanaan senam nifas pada tabel 4.7 diperoleh bahwa sebanyak 12 responden (50%) tidak melaksanakan senam nifas sebagai kelompok kontrol dan sebanyak 12 responden (50%) yang menjalankan senam nifas atau disebut kelompok

intervensi. Senam nifas apabila dilakukan dengan benar dan teratur maka memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Astuti, 2014).

Hasil ini didukung oleh penelitian Indriyastuti (2014), dengan judul penelitian “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan *Involusi Uterus* Pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen”, bahwa responden pada penelitiannya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang mengikuti senam nifas sebanyak 21 responden (50%) sebagai kelompok intervensi dan kelompok yang tidak melakukan senam nifas sebagai kelompok kontrol sebanyak 21 responden (50%).

3. Involusi Uteri

Hasil penelitian ini pada tabel 4.4 diperoleh responden yang tidak melakukan senam nifas, proses involusi uteri cenderung lambat yaitu sebanyak 5 responden (20,8%) sedangkan responden yang melaksanakan senam nifas cenderung mengalami involusi uteri lebih cepat sebanyak 7 responden (29,2%). Tabel 4.5 menunjukkan hasil pengukuran involusi uteri pada responden kelompok intervensi sebelum melakukan senam nifas sebagian besar >1 jari dibawah pusat sebanyak 7 responden (58,3%) dan setelah melakukan senam nifas sebagian besar involusi uteri responden tidak teraba sebanyak 11 responden (91,7%) sedangkan dalam tabel 4.6 terlihat involusi uteri pada responden kelompok kontrol saat *pretest* sebagian besar <1 jari dibawah pusat dan 1 jari dibawah pusat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%) dan saat *posttest* sebagian besar involusi uteri responden tidak teraba sebanyak 7 responden (58,3%).

Penelitian ini menyebutkan involusi uteri berangsur mengecil setelah persalinan. Namun involusi uteri akan lebih cepat mengecil jika dilakukan senam nifas. Menurut Anggraini (2010), uterus secara berangsur-angsur menjadi kecil (*Involusi*) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Involusi adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot sekitar 60 gram.

Involusi uteri akan berlangsung secara normal dengan berganti hari, tetapi akan lebih cepat pulih jika diimbangi dengan melakukan senam nifas. Proses perjalanan involusi uteri secara normal yaitu dalam 12 jam, fundus uteri akan mendekati 10 cm atau sejajar dengan umbilikus. Selanjutnya involusi akan cepat terjadi dengan penurunan fundus kurang lebih 1 sampai 2 cm setiap 24 jam. Pada hari ke enam post-partum, fundus normal berada pada pertengahan simfisis pubis dan umbilikus uterus akan tidak teraba lagi dengan palpasi abdomen sesudah hari ke sembilan post-partum (Sukaryati dan Maryunani, 2011).

Hasil ini sebanding dengan penelitian Andriyani (2015), dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum”, yaitu 15 responden yang melakukan senam nifas terdapat 11 orang (73,3%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Demikian halnya dengan penelitian Astuti (2014), berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di Puskesmas Jogonalan I Kabupaten Klaten” responden yang melaksanakan senam nifas cenderung mengalami involusi uteri lebih cepat sebanyak 11 responden (31,4%) sedangkan responden yang tidak melaksanakan

senam nifas cenderung mengalami involusi uteri lambat sebanyak 16 responden (45,7%).

#### 4. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri

Hasil analisis bivariat diperoleh nilai  $p = 0,021$  berarti  $p < 0,05$  yang berarti bahwa senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten. Nilai *mean rank* pada kelompok kontrol lebih tinggi yaitu sebesar 15,63 menunjukkan bahwa ibu yang tidak melakukan senam nifas kemungkinan involusi uteri lebih lambat artinya ibu yang melakukan senam nifas cenderung mengalami involusi uteri lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas.

Penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi involusi uteri adalah pelaksanaan senam nifas. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Anggraini (2010), bahwa manfaat senam nifas adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut. Senam nifas dapat mempercepat kembalinya bagian-bagian otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul ke bentuk normal.

Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi rahim. Kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain infeksi karena *involusio uterus* yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal,

kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), dan timbul varises (Maryunani & Sukaryati, 2011: 96).

Pada penelitian ini juga ditemukan responden yang melakukan senam nifas, namun pemulihan involusi uteri berjalan lambat. Hal ini kemungkinan disebabkan karena faktor keteraturan dan tidak sesuainya pelaksanaan senam nifas karena menurut Anggraini (2010), senam nifas terbukti diperoleh hasil maksimal apabila segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan dan secara teratur setiap hari.

Didapatkan juga responden yang tidak melaksanakan senam nifas namun justru pemulihan involusi uteri berlangsung lebih cepat. Hal ini dimungkinkan bahwa kecepatan pemulihan involusi uteri tidak dikarenakan pelaksanaan senam nifas namun dikarenakan faktor umur, dimana responden berada pada kelompok umur reproduksi sehat yaitu antara 20-35 tahun sehingga ibu mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik. Hal ini didukung oleh Astuti (2014), dengan judul penelitian "*Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Jogonalan I Kabupaten Klaten*" menjelaskan pada proses penuaan akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan serta membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik. Hal ini berarti ibu yang berusia lebih muda akan lebih cepat dalam pemulihan involusi uteri.

Hasil ini terlihat bahwa pelaksanaan senam nifas pada ibu nifas sangat mempengaruhi kecepatan proses

involusi uteri. Penelitian ini didukung oleh Indra Gunawan (2015), berjudul “Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum yang Melaksanakan Senam Nifas“, pada klien yang mendapat senam nifas rata-rata mengalami penurunan tinggi fundus uteri sebelum sebesar 10,00 dan sesudah sebesar 1,15 eksperimen menurun secara bermakna ( $p$  value  $0,000 < 0,05$ ). Hasil uji statistic dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna rata-rata tinggi fundus uteri klien dalam pelaksanaan sebelum dengan sesudah mendapat eksperimen ( $p$ -value  $< 0,05$ ).

#### 4. KESIMPULAN

Karakteristik responden intervensi dalam penelitian ini mayoritas berumur 20-35 tahun (91,7%), berpendidikan SMA/SMK (58,3%) dan IRT (66,7%) sedangkan kelompok kontrol mayoritas berumur 20-35 tahun (100%), pendidikan SMA/SMK (50%), IRT (58,3%). *Involusi uteri* pada ibu nifas sebelum melakukan senam nifas pada kelompok intervensi mayoritas mayoritas  $>1$  jari dibawah pusat sebanyak 7 responden (58,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas  $<1$  jari dibawah pusat dan 1 jari dibawah pusat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%).

*Involusi uteri* pada ibu nifas setelah melakukan senam nifas pada kelompok intervensi mayoritas tidak teraba sebanyak 11 responden (91,7%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas juga tidak teraba sebanyak 7 responden (58,3%). enam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten dengan  $p$  value 0,021.

#### REFERENSI

- [1] Agustina, Rossana Dewi. 2012. *Standar Operasional Prosedur Senam Nifas*. Bandung : Poltekkes RI.
- [2] Ambarwati dan Wulandari. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Mitra Cendekia.
- [3] Amru, Sofian. 2012. *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Jakarta : EGC.
- [4] Andriyani. 2015. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Keperawatan, Volume IX, No. 2, Oktober 2013 ISSN 1907 – 0357
- [5] Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- [6] Astutik, Reni Yuli. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- [7] Astuti, Yuli. 2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Jogonalan I Kabupaten Klaten*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten.
- [8] Danuatmaja, B., dan Meiliasari, M., 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta : Salemba Medika.
- [9] DepKes RI. 2015. *AKI Di Indonesia Per 100.000 Kelahiran Hidup Tahun 1991 - 2015*. Jakarta : Depkes RI. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- [10] Gunawan, Indra. 2015. *Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum yang Melaksanakan Senam Nifas*. Poltekkes

Tanjungkarang. ([I. Gunawan, T. Astuti](#) – [Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 2017 - ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id](#))

- [11] Indsiyastuti. 2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen*. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol. 4, No. 8, Juni 2014, 33-46
- [12] Kemenkes RI. 2017. *Seputar Pelayanan Kesehatan*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.  
[www.yankes.kemkes.go.id](http://www.yankes.kemkes.go.id)
- [13] Kusumaningrum, PuputRisti. 2011. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Spontan Di Ruang Melati I RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten..