

Original Article*)

Hubungan Mobilisasi Dini, Inisiasi Menyusu Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*(Relationship of Early Mobilization, Early Breastfeeding Initiation and Postpartum Exercise to Uterine Involution in Postpartum Mothers)***Nopi Nurani Halimah S¹, Hedy Hardiana²**¹*Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia*

Email correspondent: novi.nurani1@gmail.com

Abstract

Introduction: Abnormal uterine involution has a risk of bleeding in postpartum mothers and can cause emergencies. Thus, it is necessary to make efforts that can accelerate the process of uterine involution in pregnant women. This study aimed to determine the relationship between early mobilization, early breastfeeding initiation, and postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers in the UPTD Puskesmas Pagelaran Cianjur area.

Methods: This research method used a quantitative approach with correlation analysis to see the relationship between the independent and dependent variables (chi-square). The sample used was 52 postpartum mothers.

Results: The results of this study were that most of the respondents did early mobilization, namely 40 people (76,9%); more than half of the respondents, namely 28 people (53,8%) did early breastfeeding initiation, half of the respondents, namely 26 people (50%) did postpartum exercises, most of the respondents, namely 41 people (78,8%) experienced a normal process of uterine involution.

Discussion: This study concluded that there was a relationship between early mobilization and uterine involution (*p-value* 0,001 OR = 12,6); there was a relationship between early breastfeeding initiation and uterine involution (*p-value* 0,02; OR = 7,8) and there was a relationship between postpartum exercise with uterine involution (*p-value* = 0,042; OR = 6,535). Thus, it is hoped that postpartum mothers can carry out early mobilization, early breastfeeding initiation (IMD), and postpartum exercise to accelerate the process of uterine involution.

Keywords: early breastfeeding initiation, early mobilization, and postpartum exercise

Artikel

Disubmit (Received) : 03 May 2023

Diterima (Accepted) : 31 August 2023

Diterbitkan (Published): 1 September 2023

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian. Ibu terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas dimana 50-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna.¹ Tiga hari pertama pada masa nifas adalah masa kritis yang rentan sekali terjadi perdarahan karena kontraksi uterus yang lemah. Lemahnya kontraksi uterus ini sebagai akibat berkurangnya kadar oksitosin yang disekresi oleh kelenjar hipopise posterior setelah proses persalinan.

Pergerakan ibu yang kurang juga memperkuat kondisi untuk terjadinya kelemahan kontraksi uterus maka asuhan masa nifas pada masa ini sangat diperlukan. Adapun penyebab umum perdarahan postpartum adalah atoniauteri, retensi plasenta, sisa plasenta dan selaput ketuban, trauma jalan lahir, hematoma, inversi uterus, sub involusi uterus. Berdasarkan penyebabnya perdarahan postpartum adalah atonia uteri (50- 60%); retensio plasenta (16-17%); sisa plasenta (23- 24%); laserasi jalan lahir (4-5%) dan kelainan darah (0,5-0,8%).² *World Health Organization* (WHO) memperkirakan angka kematian ibu di seluruh Dunia 216/100,000 KH; diantaranya Negara Eropa 16/100,000 KH; Argenia 542/100,000 kelahiran hidup juta jiwa setiap tahun. Sedangkan di Asia memperkirakan angka kematian ibu 164/100,000 kelahiran hidup; diantaranya negara Indonesia 126/100,000 kelahiran hidup; Sri Lanka berjumlah 20/100,000 kelahiran hidup juta jiwa setiap tahun. Kejadian kematian ibu sebagian besar terdapat di negara berkembang yaitu sebesar 98-99% dimana kematian ibu di negara berkembang 100% lebih tinggi dibandingkan dengan negara maju. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi bahkan jumlah perempuan Indonesia yang meninggal saat melahirkan mencapai rekor tertinggi di Asia.³

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4627 kematian.⁴ Jumlah kematian ibu di Jawa barat tercatat paling banyak yakni mencapai 745 jiwa pada tahun 2020. Proporsinya mencapai 16,1% dari total kematian ibu di tanah air.⁵ Sementara jumlah kematian ibu di Kabupaten Cianjur tahun 2020 mengalami kenaikan menjadi 22 kasus kematian ibu atau 56,83 per 100 ribu kelahiran hidup.⁶ Audit Maternal Perinatal (AMP) di Jawa Barat pada tahun 2017 penyebab kematian sebanyak 36% disebabkan karena perdarahan diantaranya disebabkan atonia uteri 50-60%; retensio plasenta 23-29%; serta robekan jalan lahir 4-5%. Selain itu juga dapat disebabkan oleh faktor resiko. Akibat dari perdarahan postpartum dapat menyebabkan kematian ibu 45 % terjadi pada 24 jam pertama setelah bayi lahir, 68-73 % dalam satu minggu setelah bayi lahir; dan 82-88 % dalam dua minggu setelah bayi lahir.⁷

Puskesmas Rawat Inap Pagelaran merupakan salah satu Puskesmas di Kabupaten Cianjur dengan angka kejadian perdarahan postpartum sebanyak 4 kasus dari bulan Juli-September 2022 dan yang dirujuk ke Rumah Sakit sebanyak 1 orang. Sementara Puskesmas Sindangkerta memiliki angka kejadian perdarahan postpartum sebanyak 1 kasus dan tertangani di Puskesmas. Angka Kematian Ibu karena perdarahan postpartum mempunyai peringkat tertinggi dimana salah satu penyebab perdarahannya adalah atonia uteri. Bila uterus pada ibu post-partum mengalami kegagalan dalam involusi akan menyebabkan sesuatu yang disebut Subinvolusio yang sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan normal atau terhambat. Bila subinvolusio tidak tertangani akan menyebabkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum haemorrhage hingga kematian.⁸ Peran petugas kesehatan khususnya bidan yang sangat berperan penting dalam perawatan ibu pada masa nifas. Bidan merupakan orang yang dalam melakukan tindakan didasari pada ilmu pengetahuan serta memiliki keterampilan yang jelas dalam keahliannya.⁹ Dengan begitu bidan dapat memberikan KIE dan penyuluhan kepada ibu nifas akan pentingnya mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini dan senam nifas untuk percepatan proses involusi.

Kebijakan program nasional ibu nifas dianjurkan untuk melakukan kunjungan paling sedikitnya

dilakukan 4 kali. Hal ini dilakukan untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir serta untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah-masalah yang terjadi. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Mobilisasi Dini, Inisiasi Menyusu Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022.” Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus 2022 di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur terdapat 23 ibu bersalin. Hasil wawancara pada 10 ibu postpartum terdapat 8 orang yang tidak melakukan senam nifas mengalami subinvolusi dan 2 orang ibu postpartum yang mengalami involusi uteri secara normal. Alasan ibu *postpartum* tidak melakukan senam nifas karena takut sakit dan nyeri pada luka jahit.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi atau angka-angka. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variable pada suatu situasi atau sekelompok subjek. Variabel independen meliputi mobilisasi dini inisiasi menyusu dini dan senam nifas. Sementara variabel dependen yaitu involusi uteri pada ibu postpartum. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas yang melahirkan di UPTD Puskesmas Pagelaran Kabupaten Cianjur pada bulan Desember 2022-Januari 2023 sebanyak 52 orang. Sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel merupakan objek yang di teliti dan dianggap mewakili seluruh populasi.

Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Maka sampel yang diambil sebanyak 52 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Kuesioner atau angket merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan terkait mobilisasi dini inisiasi menyusu dini dan senam nifas serta involusi uteri pada ibu postpartum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas yaitu variabel inisiasi menyusu dini dan mobilisasi dini. Dari hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 20 orang responden dari 10 pertanyaan terkait variabel mobilisasi dini semua pertanyaan dikatakan valid dengan nilai minimal 0,642 dan nilai maksimal 0,831. Nilai alpha cronbach sebesar 0,942 > 0,6 maka dikatakan reliabel.

Hasil

Uji Univariate

Gambaran Mobilisasi Dini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mobilisasi Dini Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Mobilisasi Dini	Frekuensi	%
1	Melakukan	40	76,9
2	Tidak Melakukan	12	23,1
	Total	52	100

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 40 orang (76,9%) melakukan mobilisasi dini.

Gambaran Inisiasi Menyusu Dini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Inisiasi Menyusu Dini Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Inisiasi Menyusu Dini	Frekuensi	%
1	Melakukan IMD	28	53,8
2	Tidak Melakukan IMD	24	46,2
	Total	52	100

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari setengahnya responden yaitu 28 orang (53,8%) melakukan inisiasi menyusu dini.

Gambaran Senam Nifas

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Senam Nifas Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Senam Nifas	Frekuensi	%
1	Melakukan Senam Nifas	26	50
2	Tidak Senam Nifas	26	50
	Total	52	100

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa setengahnya responden yaitu 26 orang (50%) melakukan dan tidak melakukan senam nifas.

Gambaran Involusi Uteri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Involusi Uteri Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Involusi Uteri	Frekuensi	%
1	Normal	41	78,8
2	Tidak Normal	11	21,2
	Total	52	100

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 41 orang (78,8%) mengalami proses involusi uteri yang normal.

Uji Bivariate

Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Involusi Uteri

Tabel 5. Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Mobilisasi Dini	Involusi Uteri				Total	Nilai P	OR	
		Normal		Tidak Normal					
		F	%	F	%				
1	Melakukan	36	90	4	10	40	100	0,001	12,600
2	Tidak Melakukan	5	41.7	7	58.3	12	100		
	Total	41	78.8	11	21.2	52	100		

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan mobilisasi dini yaitu 36 orang (90%) mengalami involusi uteri yang normal. Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Dengan demikian maka H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara mobilisasi dini dengan involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 12,6; responden yang melakukan mobilisasi dini berpeluang 12,6 kali mengalami involusi uteri normal.

Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Involusi Uteri

Tabel 6. Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Inisiasi Menyusu Dini	Involusi Uteri				Total		Nilai P	OR
		Normal		Tidak Normal		F	%		
		F	%	F	%				
1	Melakukan	26	92,9	2	7.1	28	100	0,020	7,800
2	Tidak Melakukan	15	62,5	9	37.5	24	100		
Total		41	78,8	11	21.2	52	100		

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan inisiasi menyusu dini, yaitu 26 orang (92,9%) mengalami involusi uteri yang normal. Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,020 < 0,05$. Dengan demikian, maka H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara inisiasi menyusu dini dengan involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 7,8; responden yang mengalami inisiasi menyusu dini 7,8 berpeluang untuk mengalami involusi uteri.

Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uteri

Tabel 7. Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2022

No	Senam Nifas	Involusi Uteri				Total		Nilai P	OR
		Normal		Tidak Normal		F	%		
		F	%	F	%				
1	Melakukan	24	92,3	2	7,7	26	100	0,042	6,353
2	Tidak Melakukan	17	65,4	9	34,6	26	100		
Total		41	78,8	11	21,2	52	100		

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan senam nifas yaitu 24 orang (92.3%) mengalami involusi uteri yang normal. Hasil uji *chi-square* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,042 < 0,05$. Dengan demikian maka H_0 ditolak yang berarti

bahwa terdapat hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Pagelaran Kabupaten Cianjur tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 6,353; responden yang melakukan senam nifas berpeluang 6,535 untuk mengalami involusi uteri normal.

Pembahasan

Analisis Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum

Menurut Wijayanti (2022) banyak faktor yang mempengaruhi penurunan TFU sesuai dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara mobilisasi dini, status gizi, inisiasi menyusui dini, pijat oksitosin dan paritas dengan involusi uterus ($p < 0,05$). Ibu postpartum dapat melakukan mobilisasi dini dengan baik meskipun ada sedikit rasa nyeri namun ibu dapat menahannya. Dengan kemampuan ibu melakukan gerak/mobilisasi sedini mungkin akan memberikan kepercayaan diri bagi ibu bahwa ibu merasa sehat sehingga hal ini sangat menguntungkan bagi pemulihan ibu pascabersalin. Selain itu dengan mobilisasi dini ibu dapat terhindar dari keluhan otot kaku, sendi kaku.¹¹

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wijayanti dan Safitri (2022) menunjukkan dari 10 orang yang melakukan mobilisasi dini, sebanyak 7 orang (20%) dengan TFU rendah; sedangkan dari 25 responden yang tidak melakukan mobilisasi dini sebanyak 19 orang (54,3%) dengan TFU tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara mobilisasi dini dengan involusi uterus ibu post partum di RSUD Raden Mattaher Kota Jambi tahun 2017 dimana $p\text{-value}$ (0,020) < dari α 0,05. Dengan nilai OR = 7,389 artinya ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini mempunyai peluang 7,389 kali mengalami TFU tinggi dibandingkan ibu yang melakukan mobilisasi dini.¹²

Mobilisasi dini merupakan gerakan yang dilakukan oleh ibu segera setelah melahirkan untuk merubah posisi ibu berbaring, miring, duduk sampai ibu dapat berdiri sendiri. Mobilisasi dini memberikan beberapa keuntungan seperti pelepasan otot-otot yang lebih baik. Kontraksi dan retraksi dari otot-otot uterus setelah bayi lahir yang diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang terbuka karena adanya pelepasan plasenta dan berguna mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan.¹³

Terjadinya kontraksi dan retraksi secara terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil. Dengan demikian ibu yang melakukan mobilisasi dini mempunyai penurunan fundus uteri lebih cepat dan kontraksi uterus yang lebih kuat dibandingkan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini. Ada hubungan mobilisasi dan pengeluaran lokia bahwa semakin tinggi nilai mobilisasi semakin pendek waktu pengeluaran lokia. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa mobilisasi dini dapat mengurangi bendungan lokia dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, mempercepat normalisasi alat kelamin seperti keadaan semua.¹⁴

Analisis Hubungan Antara Inisiasi Menyusui Dini Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Arwiyantasari (2019) yang mengatakan bahwa lebih besar dari α ($0,01 < 0,05$); maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara inisiasi menyusui dini dengan involusi uterus.¹⁵ Inisiasi menyusui dini (IMD) permulaan menyusui dini adalah bayi mulai menyusui sendiri serta untuk membantu mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula dan mengurangi pendarahan setelah kelahiran pada ibu. Hal ini disebabkan adanya isapan bayi pada payudara dilanjutkan melalui saraf ke kelenjar hipofisis di otak yang mengeluarkan hormon oksitosin. Oksitosin selain bekerja untuk mengkontraksikan saluran ASI pada kelenjar air susu juga merangsang uterus untuk berkontraksi sehingga mempercepat proses involusi uterus.¹⁶

Inisiasi menyusui dini merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya proses involusi uterus karena dengan memberikan air susu ibu kepada bayi segera setelah melahirkan sampai satu jam pertama memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus.¹⁷ Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian ASI sedini mungkin melalui IMD dan pemberian ASI sesering mungkin menyebabkan gerakan menghisap yang berirama yang akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada glandula

pituitaria posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel mioepitel disekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk dalam ampula. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga oleh reseptor yang terletak pada duktus. Bila duktus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mantasia (2017) di RSUD H. Padjonga Dg Ngalle Kabupaten Takalar menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kadar hormon oksitosin pada ibu yang melakukan IMD dan ibu yang tidak melakukan IMD. Rata-rata kadar hormon oksitosin ibu pada kelompok perlakuan (IMD berhasil) 232,9583 ng/ml dan pada kelompok kontrol (IMD tidak berhasil) 217,0034 ng/ml yang berarti bahwa meskipun secara statistik tidak mempunyai hubungan yang signifikan namun secara garis besar tetap lebih tinggi kadar hormon oksitosin pada ibu yang IMD dibandingkan yang tidak.¹⁸ Menurut asumsi peneliti ada hubungan inisiasi menyusui dini dengan involusi uterus dimana bayi mulai menghisap puting ibu yang akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi uterus ibu sehingga proses involusi uterus ibu dapat berjalan normal.

Analisis Hubungan Antara Senam Nifas Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum

Hal ini menggambarkan bahwa diperlukan asuhan esensial pada ibu postpartum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri salah satunya dengan melaksanakan senam nifas yang harus dilakukan secara teratur dan sistimatis sehingga mendapatkan hasil yang optimal dalam proses involusi uteri. Sejalan dengan penelitian Anggarini dan Gustirini (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p < 0,05$).¹⁹ Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada kelompok intervensi. Hal ini membuktikan teori bahwa pelaksanaan senam nifas dan pijat oksitosin pada ibu postpartum dapat membantu mempercepat proses involusi uteri yang salah satunya dapat dinilai melalui pengukuran terhadap tinggi fundus uteri ibu postpartum.²⁰

Sesuai dengan penelitian Saputri et al (2020) dimana ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan *involusi uteri* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.²¹ Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Solekah (2020) dimana rerata involusi uterus pada kelompok Kontrol (Tidak melakukan senam Nifas) adalah 5,30+0,67 cm rerata kelompok perlakuan (melakukan Senam Nifas) adalah 3,00+1,05 cm. Analisis kemaknaan dengan uji *Mann Withney* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok sesudah diberikan perlakuan rerata Involusi Uterus berbeda secara bermakna ($p < 0,05$).²²

Adapun manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu proses involusi uteri, memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki tonus otot, pelvis dan perenggangan otot abdomen serta memperkuat otot panggul.²³ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri dkk (2019) tentang “Pengaruh Senam Nifas Dengan Terjadinya Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di klinik Nining Pelawati Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.” dimana hasil penelitian rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 2,33 cm dengan SD 0,488 cm sedangkan kelompok yang tidak ikut senam nifas yaitu 1,93 cm dengan SD 1,335 cm disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Involusi uterus mengalami penurunan yang cepat pada pasien yang melakukan senam nifas.²⁴

Makna Singkatan (Abbreviations)

AKI : Angka Kematian Ibu
AMP : Audit Maternal Perinatal

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan Nomer: 267/Sket/Ka-

Dept/RE/UIMA/XI/2022.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independent yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan juga organisasi manapun.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Peneliti ini dilakukan oleh NNHS sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2014.
2. Yuni, Erlina Dan Rika Septiana Oktami. Keterampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan. Nuha Medika. Yogyakarta: 2012.
3. World Health Organization. Maternal Mortality Rate World Wide.2017.
4. Kemenkes RI. Profile Kesehatan Indonesia 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : 2022.
5. Viva Budi Kusnandar. Kasus Kematian IB Terbanyak Di Jawa Barat Tahun 2020. Databoks: 2021.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur. Profile Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur Tahun 2020. Dinkes Cianjur: 2021.
7. Dinas Kesehatan Jawa Barat. Profile Dinas Kesehatan Jawa Barat Tahun 2017. Dinkes Jabar: 2018.
8. Maryunani A. Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum). Jakarta: Trans Info Media. 2015.
9. Setyowati. Karakteristik Yang Mempengaruhi Mobilisasi Dini Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea, Embrio, Jurnal Kebidanan. Gol. II.2013.
10. Elizabeth Dan Endang (2018). Hubungan Antara Menyusui Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. Jurnal Kebidanan: Journal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang Vol. 08 No. 02. Desember 2018.
11. Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2014.
12. Astri Dkk. Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum. Zona Kebidanan Vol. 12. No. 01. Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran. Batam : 2021.
13. Wida Dkk. Hubungan Antara Inisiasi Menyusu Dini Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal Di Poskesdes Melati Desa Garon Kabupaten Madiun. JournalSIKLUS Vol. 08 No 02. Akademi Kebidanan Muhammadiyah Madiun: 2019.
14. Inge Dan Ria. Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. Midwifery Journal Vol. 05 No. 02. Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Palembang: 2020.
15. Marmi. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Puerperium Care. Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2012.
16. Sukma F. Hidayah E. Dan Jamil S.N. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: FK. Kesehatan Universitas Muhammadiyah: 2017.
17. Pusdiknakes. Panduan Pengajaran Asuhan Kebidanan Fisiologis Bagi Dosen Diploma III Kebidanan. Jakarta: 2015.
18. Maryunani A. Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum). Jakarta: Trans Info Media: 2015
19. Walyani E., Dan Purwoastuti E. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Bandung: PT Refika Aditama : 2015.
20. Hidayah A. Aziz Alimul. Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Cetakan II. Jakarta : Salemba Medika: 2019.

21. Brunner Dan Suddarth. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 08 Volume 02. Jakarta: EGC: 2013.
22. Nugroho T. Dkk. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3). Yogyakarta: Nuha Medika: 2014.
23. Hartati S., Setyowati Dan Afiyanti. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Postpartum Pasca Seksio Sesarea Untuk Melakukan Mobilisasi Dini Di RSCM. The Factors Related to Post-Cesarean Mothers in Performing Early Mobilization. Journal Keperawatan. 05 No. 02. 192–197: 2014.
24. Roesli U. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda: 2012.

*) Original Article

--- ISJMHS ---