

Original Article\*)

**Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022***(The Effect of Postpartum Exercise on Uterine Fundal Height in Postpartum Mothers in the Work Area of the Cimanggu Health Center, Pandeglang Regency, Banten in 2022)***Wacih Widianingsih<sup>1</sup>**<sup>1</sup>*Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten*  
Email correspondent: azka3178@gmail.com

---

**Abstract**

**Introduction:** The puerperium undergoes physiological changes, including the uterine system undergoing a process of shrinking (involution). Postpartum exercise is one of the efforts to help accelerate uterine involution. The results of a preliminary study at Cimanggu Public Health Center, Pandeglang Regency, Banten to 10 postpartum mothers, found 6 of them with TFU exceeding the middle of the center and the symphysis. The purpose of the study was to determine the effect of postpartum gymnastics on uterine fundal height in postpartum women in the work area of Cimanggu Health Center, Pandeglang Regency, Banten in 2022.

**Methods:** The research method was a quasi-experimental design with pre-test and post-test design with control groups design, the number of samples was 64 respondents, and the sampling technique was purposive sampling. The data analysis used an Independent T-test test.

**Results:** The results of this study of TFU before the postpartum exercise intervention in postpartum women on average = 12,094 cm and after the intervention the average = 3,375 cm, TFU before the control group on average = 11,969 cm and after the intervention the average = 6,0 cm. The results of the bivariate analysis showed that there was an effect of postpartum gymnastics on the decrease in uterine fundal height in postpartum women in the work area of Cimanggu Public Health Center, Pandeglang Regency, Banten in 2022 with a p-value of 0,000.

**Discussion:** The conclusion of the research is that there is an effect of puerperal exercise on decreasing uterine fundal height in postpartum women. It is recommended that postpartum mothers can do postpartum exercises at home regularly every morning and evening according to the midwife's recommendations.

**Keywords:** postpartum gymnastics, uterine fundus height, postpartum mother

**Artikel**

Disubmit (Received) : 18 November 2022

Diterima (Accepted) : 14 January 2023

Diterbitkan (Published) : 19 January 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

Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu perhatian dari *World Health Organization* (WHO), karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan bisa melakukan aktivitas, untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat khususnya pemeliharaan peningkatan kesehatan, pencegahan secara menyeluruh dan terarah. Berdasarkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan program pembangunan global berkelanjutan dari *Millenium Development Goals* (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 global goals, yang salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100,000 kelahiran hidup pada tahun 2030.<sup>1</sup>

Menurut Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Provinsi Banten dalam laporannya tentang Strategi Penurunan Angka Kematian Ibu dan Anak. Angka kematian ibu di ASEAN 2019 menempati posisi kedua setelah Laos. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 Angka Kematian Ibu pada tahun 2018 sebesar 205 per 100,000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu menurut provinsi tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4,226 menjadi 4,221 kematian ibu,<sup>2</sup> sementara itu Provinsi Banten ditemukan 329 kematian ibu, adapun Kabupaten Pandeglang ditemukan 34 angka Kematian ibu.<sup>3</sup> Puskesmas Cimanggu merupakan salah satu wilayah yang berada di Kabupaten Pandeglang ditemukan AKI pada tahun 2020 tidak ditemukan angka kematian ibu, namun pada tahun 2021 terjadi kematian ibu kembali sebanyak 1 orang.<sup>2</sup>

Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1,330 kasus,<sup>2</sup> kondisi yang sama terjadi di Provinsi Banten kasus kematian terbesar adalah perdarahan sebanyak 54 kasus (25,12%). Begitu juga di Kabupaten Pandeglang kasus kematian terbesar adalah perdarahan sebanyak 12 kasus (35,29%),<sup>3</sup> bahkan di Puskesmas Pandeglang ditemukan 1 kasus kematian yang disebabkan oleh perdarahan (100%).<sup>2</sup> Salah satu penyebab terjadinya perdarahan postpartum dapat terjadi akibat *subinvolusi uterus* dimana terjadinya kegagalan myometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek.<sup>4</sup>

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan, pada masa kehamilan dan persalinan terjadi perubahan hormon dan juga perubahan fisiologi serta psikologi.<sup>5</sup> Perubahan fisiologis antara lain sistem uterus ibu nifas mengalami proses pengecilan (involusi). Involusi uterus merupakan proses reorganisasi dan pengeluaran desidua yang ditandai dengan penurunan ukuran serta berat dan perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lochia.<sup>4</sup> Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Senam nifas dapat dilakukan 24 jam setelah ibu melahirkan.<sup>6</sup>

Senam nifas merupakan salah satu upaya untuk membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot panggul, perut, perineum, memperlancar pengeluaran lochea, dan menimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas.<sup>7</sup> Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari.<sup>8</sup>

Berdasarkan penelitian Mindarsih dan Pattypeilohy senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tinggi fundus uteri, ibu postpartum melakukan senam nifas maka kemungkinan ibu postpartum proses involusi sesuai 13,000 kali lebih besar dari pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas setelah melahirkan. Hal ini terjadi karena dengan melakukan senam nifas akan memperlancar aliran darah dan meningkatkan tonus otot-otot uterus, akibatnya proses autolysis menjadi lancar, kontraksi uterus menjadi lebih kuat, dan pengeluaran lochea semakin cepat.<sup>9</sup> Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Siska dan Hendarwan ditemukan hasil uji *one way anova* pada penurunan tinggi fundus uteri dari hari pertama sampai hari kesepuluh ada perbedaan seara signifikan

dengan nilai  $p < 0,05$ . Kurangnya kontraksi uterus yang adekuat pada masa nifas dapat menyebabkan proses involusi tidak berjalan dengan baik.<sup>10</sup> Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten pada bulan Maret 2022 melalui observasi kepada 10 ibu nifas yang melakukan kunjungan 1 minggu masa nifas, ditemukan 6 diantaranya dengan TFU melebihi pertengahan pusat dan simfisis. Mereka tidak pernah melakukan senam nifas, tidak mengetahui waktu mulai melakukan senam nifas dan manfaat jika melakukan senam nifas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

**Metode**

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimental desain* dengan rancangan *pre-test post-test with control groups design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten. Penelitian ini dilaksanakan bulan Juli-Agustus tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten pada bulan April 2022 sejumlah 69 orang ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 29 responden pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data diambil dengan menggunakan data primer yaitu melalui observasi untuk melihat TFU sebelum dan sesudah diberikan senam nifas. Data diolah menggunakan program system komputerisasi yang hasilnya meliputi analisis univariate nilai mean dan analisis bivariate uji *independent sample t-test* untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

**Hasil**

Hasil penelitian ini dibagi atas dua bagian yaitu analisis univariat nilai mean. Analisa bivariate yang digunakan adalah uji *independent sample t-test* yaitu apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

**Tabel 1.** Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Nifas Pada Ibu Nifas

Tinggi Fundus Uteri	Mean	Std. Deviation	Selisih	Min	Max
Sebelum	12,094	1,0195	8,719	10,0	14,0
Sesudah	3,375	1,7735		0	6,0

sumber hasil olahan data komputerisasi tahun 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa tinggi fundus uteri sebelum diberikan intervensi senam nifas diperoleh rata-rata = 12,094 cm dengan std. deviasi 1,0195 minimum 10,0 cm dan maksimum 14,0 cm. Sedangkan tinggi fundus uteri sesudah diberikan intervensi senam nifas diperoleh rata-rata = 3,375 cm dengan std. deviasi 1,7735 minimum 0 cm dan maksimum 6,0 cm, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 8,719 cm.

**Tabel 2.** Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Tinggi Fundus Uteri	Mean	Std. Deviation	Selisih	Min	Max
Sebelum	11,969	0,9583	5,969	10,5	14,0
Sesudah	6,000	1,2952		3,0	8,0

sumber hasil olahan data komputerisasi tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tinggi fundus uteri sebelum pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata = 11,969 cm dengan std. deviasi 0,9583 minimum 10,5 cm dan maksimum 14,0 cm.

Sedangkan tinggi fundus uteri sesudah pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata = 6,0 cm dengan std. deviasi 1,2952 minimum 3,0 cm dan maksimum 8,0 cm, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 5,969 cm. Analisis bivariante adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji *uji independent sample t-test* dengan  $\alpha = 5\%$ . Bila nilai  $p > \alpha$  (5%) maka keputusannya  $H_0$  ditolak dan sebaliknya nilai  $p$  hasil analisis didapatkan nilai  $p < \alpha$  (5%) maka keputusannya  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

**Tabel 3.** Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas

Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas	Mean	Selisih Mean	P-Value
Intervensi	3,375	2,625	0,000
Kontrol	6,0		

sumber: hasil olahan data komputerisasi tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa diketahui nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

## Pembahasan

### Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Nifas Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tinggi fundus uteri sebelum diberikan intervensi senam nifas diperoleh rata-rata = 12,094 cm dengan std. deviasi 1,0195 minimum 10,0 cm dan maksimum 14,0 cm. Sedangkan tinggi fundus uteri sesudah diberikan intervensi senam nifas diperoleh rata-rata = 3,375 cm dengan std. deviasi 1,7735 minimum 0 cm dan maksimum 6,0 cm, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 8,719 cm.

Perubahan fisiologis pada masa nifas pada sistem uterus mengalami proses pengecilan (invulasi). Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas.<sup>6</sup> Senam nifas merupakan salah satu upaya untuk membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot panggul, perut, perineum, memperlancar pengeluaran lokhea, dan menimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas.<sup>7</sup> Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari.<sup>8</sup>

Sesuai dengan hasil penelitian Admasari didapatkan hasil setelah mengikuti senam nifas rata-rata *Tinggi Fundus Uteri* (TFU) responden pada kelompok intervensi adalah 5,00 cm.<sup>11</sup> Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Anggarini menunjukkan penurunan rerata tinggi fundus uteri pada hari ke-1 pada kelompok intervensi adalah 11,68 cm dan setelah mengikuti senam pada hari ke-6 rerata tinggi fundus uteri adalah 7,85 cm.<sup>12</sup> Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Mindarsih dan Pattypeilohy didapatkan hasil 81,2% mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Hal ini terjadi karena dengan melakukan senam nifas akan memperlancar aliran darah dan meningkatkan tonus otot-otot uterus, akibatnya proses autolysis menjadi lancar, kontraksi uterus menjadi lebih kuat, dan pengeluaran lokhea semakin cepat.<sup>9</sup>

Asumsi peneliti terjadinya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas setelah melakukan senam nifas karena senam nifas memberikan latihan gerakan yang didalamnya berfungsi agar otot-otot yang

mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal. Senam nifas merupakan suatu metode dalam penanganan masalah pada ibu pasca salin, khususnya untuk mempercepat proses penurunan tinggi fundus uteri dikarenakan senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dan memperlancar ASI yang dilakukan secara bertahap sehingga kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan normal.

### **Rata-Rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tinggi fundus uteri sebelum pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata = 11,969 cm dengan std. deviasi 0,9583 minimum 10,5 cm dan maksimum 14,0 cm. Sedangkan tinggi fundus uteri sesudah pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata = 6,0 cm dengan std. deviasi 1,2952 minimum 3,0 cm dan maksimum 8,0 cm, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 5,969 cm. Tinggi fundus uteri dalam hal ini berkaitan dengan involusi uterus. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus.<sup>7</sup> Tinggi fundus uteri menurun 1 cm tiap hari. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil.<sup>13</sup> Proses involusi uterus ada tiga tahap yaitu adanya *autolysis* atau proses penghancuran diri sendiri yang terjadi didalam otot uteri, *autrofi* jaringan dan efek oksitosin.<sup>14</sup> Faktor-faktor yang mempengaruhi TFU postpartum antara lain usia ibu, paritas dan pendidikan ibu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Afriyani *et al* pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas didapatkan hasil TFU adalah 7,60 cm.<sup>15</sup> Pratiwi dalam penelitiannya rata-rata distribusi responden ibu dalam kategori usia resiko rendah (20-35 tahun) dengan presentase mengalami involusi uteri cepat sebesar 88,2%.<sup>16</sup> Sementara itu Anggarini dalam penelitiannya rerata tinggi fundus uteri pada hari ke-6 pada kelompok intervensi adalah 7,85 cm, sedangkan rerata tinggi fundus uteri hari ke-6 pada kelompok kontrol adalah 9,27 cm. Pengukuran tinggi fundus uteri hari ke-6 antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan 1,42 cm. Terjadinya penurunan pada kelompok kontrol disebabkan oleh karena adanya *autolysis*, *autrofi* jaringan dan efek oksitosin, faktor lainnya karena faktor usia, pendidikan dan paritas.

Asumsi peneliti terjadinya penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan oleh karena adanya penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan terjadinya autolisis yaitu perusakan secara langsung jaringan hipertrofi yang berlebihan. Perubahan lain yang terjadi pada uterus adalah intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, diduga terjadi sebagai respon terhadap penurunan volume intrauterin. Hormon oksitoksin yang dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu hemostasis. Hal inilah yang mendasari terjadinya involusi uterus pada ibu post partum, yang dapat dinilai dengan penurunan tinggi fundus uteri. Faktor lainnya karena usia, dimana berdasarkan hasil ibu dengan usia muda involusi uterus lebih cepat jika dibandingkan dengan usia tua. Ibu yang usianya lebih tua proses involusi banyak dipengaruhi oleh proses penuaan dimana mengalami perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak, protein, dan karbohidrat, hal ini dapat menghambat involusi uterus.

Faktor lainnya karena paritas karena jika melihat ibu dengan paritas satu proses involusi uterusnya lebih cepat jika dibandingkan dengan ibu yang paritas dua dan tiga. Pada primipara ditunjukkan dengan kekuatan kontraksi uterus lebih tinggi dan uterus terasa keras. Sedangkan pada multipara kontraksi dan relaksasi uterus berlangsung lebih lama, dengan demikian otot uterus multipara lebih lemah tonus ototnya dibandingkan dengan primipara. Pendidikan juga berpengaruh terhadap involusi uterus dimana ibu dengan pendidikan S1 proses involusi uterusnya lebih cepat jika dibandingkan dengan ibu yang pendidikan SMP, hal ini disebabkan oleh karena ibu yang berpendidikan tinggi dalam menerima pendidikan kesehatan lebih baik penerapannya dalam perawatan diri. Keadaan ini akan meningkatkan akan pemulihan kesehatan dan proses involusi.

### **Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas**

Berdasarkan uji *Independent T-Test* diketahui nilai *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022. Masa postpartum terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya adalah perubahan pada uterus. Uterus mengalami involusi dengan cepat selama 7-14 hari pertama setelah melahirkan.<sup>7</sup> Saat hamil beberapa otot mengalami penguluran, terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan, rahim tidak secara cepat kembali ke seperti semula, tetapi melewati proses untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu senam, yang dikenal dengan senam nifas.<sup>17</sup> Senam nifas merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Senam nifas memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal.

Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf simpatis dan parasimpatis yang menuju ganglion cervicale dari frankenhauser yang terletak di pangkal ligamentum sacro uterinum. Rangsangan yang terjadi pada ganglion ini akan menambah kekuatan kontraksi uterus. Rangsangan yang terjadi pada ganglion ini akan menambah kekuatan kontraksi uterus, dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang kuat dan terus menerus dari latihan otot-otot tersebut maka akan menambah kekuatan uterus dalam proses involusi sehingga penurunan tinggi fundus uteri berlangsung lebih cepat dari pada tidak senam. Selain itu latihan otot perut akan menyebabkan ligament dan fascia yang menyokong uterus akan mengencang.<sup>18</sup>

Sesuai dengan hasil penelitian Kuswati adanya kontraksi uterus yang kuat dan terus menerus setelah dilakukan senam nifas lebih membantu kerja uterus dalam mengompresi pembuluh darah dan proses hemostatis, Proses ini akan membantu menurunkan tinggi fundus uteri.<sup>19</sup> Hal ini didukung oleh penelitian Nurmala ibu postpartum yang melakukan senam nifas selama 3 hari dengan gerakan yang benar, rata-rata penurunan tinggi fundus uteri yaitu 5 cm per hari. Sedangkan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas rata-rata 2 cm per hari.<sup>20</sup> Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Sumarni bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-4 dengan selisih 0,839 cm dan hari ke-7 dengan selisih nilai rata-rata 1,678 cm, hal ini menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi lebih cepat turun dibanding kelompok kontrol.<sup>16</sup>

Asumsi peneliti adanya pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada ibu nifas disebabkan oleh karena meskipun tanpa dilakukan senam nifas, TFU ibu nifas mengalami penurunan karena adanya penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan terjadinya autolisis selain itu karena adanya kontraksi uterus yang disebabkan oleh adanya peningkatan hormon oksitosin, akan tetapi ditunjang dengan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan menjadikan otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal, melalui senam nifas membantu menguatkan kontraksi otot rahim lebih kuat yang mengakibatkan terjadinya ischemia dengan terkompresinya pembuluh darah sehingga aliran darah ke uterus berkurang dan berakibat terjadi penurunan ukuran uterus. Latihan gerakan jasmani pada senam nifas dapat memulihkan kondisi ibu secara bertahap sehingga perlu dilakukan secara rutin. Proses involusi, pemulihan alat kandungan, kekencangan otot-otot panggul, perut serta perineum dapat dilatih dengan adanya gerakan dari senam nifas. Dapat disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas proses penurunan tinggi fundus uteri menjadi lebih cepat.

Hasil penelitian ini, diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan pada ibu nifas berupa memberikan senam nifas secara teratur, baik pada saat sebelum pulang setelah melahirkan dengan memberikan penyuluhan cara melakukan senam nifas yang benar sesuai dengan jadwal per hari dan memantaunya saat melakukan kunjungan agar proses involusi uterus ibu dapat berjalan dengan cepat. Diharapkan ibu nifas dapat melakukan senam nifas saat di rumah dengan teratur setiap pagi dan sore

sesuai dengan anjuran bidan meskipun tanpa pemantauan bidan agar proses involusi uterus dapat berjalan lebih cepat dan lebih baik sehingga terhindar dari komplikasi pada masa nifas seperti terjadinya perdarahan post partum. Dan Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda yang berkaitan dengan involusi uterus dengan sampel yang lebih banyak.

### **Makna Singkatan (Abbreviations)**

AKI	: Angka Kematian Ibu
ASEAN	: Association of Southeast Asian Nations
MDGs	: Millenium Development Goals
SDGs	: Sustainable Development Goals
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
WHO	: World Health Organization

### **Persetujuan Etik**

Komisi Etik Riset dan Publikasi Ilmiah Universitas Indonesia Maju telah menyatakan bahwa penelitian ini telah melalui iiju etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan melalui surat keterangan dengan Nomor: 1377/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VIII/2022.

### **Konflik Kepentingan**

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Pendanaan**

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

### **Kontribusi Penulis**

Peneliti ini dilakukan oleh Wacih Widianingsih sebagai author.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

### **References**

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin. Jakarta: 2019.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profile Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: 2020.
3. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Profile Kesehatan Provonsi Banten Tahun 2019. Jakarta: 2020.
4. Bobak. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: Anugerah: 2019.
5. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: 2017.
6. Yulianti N. Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Jakarta: Andi Offset: 2019.
7. Walyani ES., Purwoastuti TE. Askeb Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press: 2020.
8. Saminem. Dokumentasi Kebidanan Konsep Dan Praktik. Jakarta: EGC: 2020.
9. Mindarsih1 T., Pattypeilohy A. Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. J Kesehatan Madani Medikal. 2020: 11(2): 235-46.
10. Siska T., Hendarwan H. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Dan Lochea Pada Ibu Pasca Bersalin Yang Mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini Dan Mobilisasi Dini. J Ilmu Kesehatan. 2020: 19(3).
11. Yuli Admasari et all. Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. J Kesehat Tambusai. 2022: 3(1): 199-204.
12. Inge Anggi Anggarini RG. Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. Midwifery J Kebidanan FIK UM Mataram. 2020: 5(2): 65-9.
13. Yetti A. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama: 2020.
14. Risa PRA. Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal. Yogyakarta: Deepublish: 2019.
15. Reni Afriyani, Lailiyana JM. Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di BPM Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. J Ibu Dan Anak. 2018: 6 (1): 26-31.

16. Ineke, Murti ASS. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lokhea Pada Primipara. *J Ilmu Bidan*. 2021:1(3).
17. Anik MYS. *Senam Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media: 2018.
18. Kurnesa R. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Poltekkes Kemenkes Jakarta III*: 2019.
19. Kuswati. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2016.
20. Siregar N. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Primipara Pervaginam Di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa. *Keperawatan*. 2019: 9(1).

\*) Original Article

--- ISJNMS ---