Jurnal Kebidanan dan Keperawatan

Pengaruh Konsep Diri dan Kemampuan Sosialisasi terhadap Kualitas Hidup Lansia
Sri Setyowati

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pendidik Sebaya dalam Memberikan Informasi
Kesehatan Reproduksi Remaja
Herlin Fitriani Kurniawati, Zahroh Shaluhiah

Persepsi Mahasiswa Terhadap Tingkat Perilaku Seks Pranikah Mahasiswa
Kebidanan
Dewi Rokhanawati, Ima Kharimaturrohmah

Pencegahan Risiko Gangguan Jiwa pada Keluarga Melalui Model *Preventive Care*
Mamnu'ah

Gambaran Pelaksanaan Evaluasi Kinerja Karyawan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Tenti Kurniawati

✓ Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)
pada Primipara Post Partum
Yani Widyastuti, Suherni, Endah Marianingsih

Hubungan Pengetahuan tentang Kanker Serviks dengan Minat Melakukan
Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA)
Suesti, Sri Ratnaningsih, Esitra Herfanda

Pengaruh Media Pembelajaran Demonstrasi Phantom Dibanding Kombinasi *Video*
Compact Disc terhadap Keterampilan Injeksi Mahasiswa
Yekti Satriyandari, Mufdlilah, Ririn Wahyu Hidayati

Pengaruh Hipnorelaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stres Dan Kadar Glukosa
Darah pada Pasien DM Tipe 2
Paulus Subiyanto, Hari Kusnanto

Pengaruh Musik terhadap Respirasi Bayi Berat Lahir Rendah Selama
Kangaroo Mother Care
Wiwi Kustio

Risiko Jatuh pada Lanjut Usia yang Mengikuti Senam
dengan yang Tidak Mengikuti Senam
Catur Suhartati, Lutfi Nurdian Asnindari

Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Tekanan Darah
pada Lansia Hipertensi
Suratini

Diterbitkan oleh STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Jurnal

Kebidanan dan Keperawatan

Vol. 9 No. 2, Desember 2013

ISSN 1858-0610

Terbit 2 kali setahun pada bulan Juni dan Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian di bidang kebidanan dan keperawatan.

Ketua Penyunting

Mamnu'ah

Wakil Ketua Penyunting

Ery Khusnal

Penyunting Pelaksana

Warsiti

Ismarwati

Anjarwati

Lutfi Nurdian A

Sulistyaningsih

Yuli Isnaeni

Widaryati

Pelaksana Tata Usaha

Sri Sugesti

Irkhamiyati

Sri Rejeki

Agung Suyudi

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Ring Road Barat No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292. Telp (0274) 4469199 pesawat 166, Fax. (0274) 4469204. E-mail: bp3m_stikesayoyahoo.com.

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada petunjuk bagi penulis JKK di bagian belakang jurnal ini. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah dan tata cara lainnya.

JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN diterbitkan sejak bulan Juni 2005 oleh STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI (TFU) PADA PRIMIPARA POST PARTUM

Yani Widyastuti, Suherni, Endah Marianingsih
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
E-mail: yaniwidyastuti.yk@gmail.com

Abstract: The purpose of this research was to investigate the effect of exercise post partum on uterus fundal height decrease in primiparous post partum at Rachmi Maternity Hospital Yogyakarta 2011 using true experiments with pre test-post test with control group design. The population of this research is all post partum who give birth at Rachmi maternity hospital 1 Agustus 2011 - 30 November 2011. The sample consist 40 treatment group, 40 control group, chosen using simple random sampling technique. Analysis statistical t-test with significance level 0.05. The result showed a significant difference of fundal height decrease between post partum did exercise and not exercise, evidenced by the value $t = 6,567$ and value $p = 0.000$. There is the influence exercise post partum fundal height decrease in primiparous post partum at Rachmi maternity Hospital Yogyakarta 2011.

Keywords: primiparous, post partum, exercise post partum, fundal height decrease.

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam post partum terhadap penurunan TFU pada post partum primipara di Rumah Sakit Bersalin Rachmi Yogyakarta 2011. *True experiment* dengan *pre test-post test control group design*. Subjek penelitian ini adalah semua post partum yang melahirkan di Rumah Sakit Bersalin Rachmi Agustus - November 2011. Sampel terdiri 40 kelompok perlakuan, 40 kelompok kontrol, yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis statistik uji-t-independen dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan dari penurunan TFU pada ibu post partum primipara antara melakukan yang senam nifas dan tidak senam nifas di Rumah Sakit Bersalin Rachmi, Yogyakarta 2011 dibuktikan dengan nilai $t = 6,567$ dan $p \text{ value} = 0,000$. Ada pengaruh senam post partum terhadap penurunan TFU pada post partum primipara di Rumah Sakit bersalin Rachmi Yogyakarta 2011.

Kata kunci: primipara, post partum, senam nifas, penurunan tinggi fundus.

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu di Indonesia masih cukup tinggi yaitu berada pada urutan kedua di antara negara-negara ASEAN (Depkes, 2007). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia mencapai 307 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2003, lalu mengalami penurunan pada tahun 2005 AKI menjadi 226 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun AKI mengalami penurunan tetapi belum dapat diturunkan secara signifikan dan masih jauh dari yang ditargetkan karena target MDG's secara nasional pada tahun 2015 angka kematian ibu adalah tiga perempat dari kondisi tahun 1999 (132 per 100.000) menjadi 97,5 per 100.000 kelahiran hidup (Biro Pusat Statistik, 2009).

Setiap tahun sekitar 20.650 ibu dan anak perempuan di Indonesia meninggal karena komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Perkiraan mortalitas saat kehamilan adalah 10%, selama persalinan 14% dan selama nifas 3,3% dengan variasi cukup besar antar propinsi. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan sebesar 28%, eklamsi 24%, infeksi 11% dan persalinan macet 5%. Baik di negara maju maupun berkembang, 60% kematian ibu terjadi pasca partum. Dari kematian ibu pasca partum ini 45% terjadi dalam satu hari, lebih dari 65% dalam satu minggu dan lebih dari 85% dalam dua minggu. Jadi satu hari sampai satu minggu pasca partum merupakan waktu kritis bagi perawatan obstetrik (Depkes, 2007).

Pada tahun 2007 angka kematian ibu di Yogyakarta mencapai 105 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2008 tidak ada penurunan jumlah AKI yaitu masih pada angka 105 per 100.000 kelahiran hidup. Data yang tercatat dari Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta bahwa kematian maternal tahun 2007 terdapat 33 kasus dan meningkat pada tahun 2008 menjadi 41 kasus yaitu Kota Yogyakarta 1 kasus, Bantul

18 kasus, Kulonprogo 4 kasus, Gunungkidul 7 kasus dan Sleman 11 kasus. Data tersebut semakin menguatkan perlunya penanganan serius bagi kematian maternal (Biro Pusat Statistik, 2009).

Berbagai program kebijakan pemerintahan dalam meningkatkan mutu pelayanan obstetrik telah dilakukan untuk menurunkan tingginya AKI, yaitu program *safe motherhood* (1998), Gerakan Sayang Ibu (1996), Gerakan Nasional Kehamilan yang aman atau *Making Pregnancy Saver* dan untuk daerah propinsi DIY pemerintah telah menyusun Rencana Strategis (Renstra) Nasional yang bertujuan untuk mewujudkan Yogyakarta sehat guna menciptakan keluarga mandiri dalam bidang kesehatan (Saifudin, 2001).

Penyebab utama kematian ibu post partum adalah perdarahan. Perdarahan post partum adalah perdarahan melebihi 500 ml yang terjadi setelah bayi lahir (Depkes, 2007). Perdarahan post partum lanjut atau tertunda adalah perdarahan berlebihan selama masa nifas termasuk periode 24 jam setelah kala III persalinan selesai sampai 42 hari. Penyebab yang paling sering karena kegagalan uterus tidak bisa mengeluarkan produk-produk kehamilan yang tertinggal (Manuaba, 2007).

Opini masyarakat menyatakan bahwa perawatan pasca persalinan khususnya untuk proses mengecilkan rahim ibu membutuhkan banyak istirahat, tidak boleh bergerak dan ibu dipakaikan stagen yang diikat kuat pada perut. Pemakaian stagen yang diikat terlalu kuat akan membuat tekanan intra abdomen di dalam rongga perut terlalu tinggi, akibatnya organ-organ yang berada didalam perut tertekan sehingga rahim akan melambat turun (Saminem, 2009).

Proses pemulihan kesehatan pada masa post partum merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan, sebab pada masa kehamilan dan persalinan

telah terjadi perubahan fisik dan psikis. Proses pemulihan post partum diantaranya adalah terjadinya involusi uteri dan proses laktasi. Setelah persalinan, terjadi perubahan pada uterus, dimana fundus uteri berada setinggi pusat, kemudian terjadi proses involusi uteri setiap hari yang tampak dari luar yaitu dengan penurunan tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan pengeluaran lochea (Farrer, 2001). Involusi uterus tidak berjalan sebagaimana mestinya bila ada infeksi endometrium, terdapat sisa plasenta dan selaputnya, terdapat bekuan darah dan mioma (Manuaba, 2007).

Wanita yang melahirkan sering mengeluhkan perut masih terlihat besar, akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil. Setelah melahirkan otot-otot tersebut akan mengendur. Salah satu cara untuk membantu mengembalikan ukuran rahim pada kondisi sebelum hamil adalah dengan senam nifas (Saminem, 2009). Senam nifas bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum (Hamilton, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Surani (2010) di Semarang, didapatkan bahwa sebagian besar responden yang diberi perlakuan senam nifas, mengalami penurunan TFU lebih cepat yaitu 76% dan yang mengalami penurunan TFU lambat sebanyak 24%. Menurut Varney (2007), survei yang dilakukan pada ibu pasca partum, lebih dari tiga perempat dari 1.161 wanita ingin mendapatkan informasi lagi tentang latihan, diet dan nutrisi, sementara wanita yang pernah melakukan latihan selama kehamilan ingin melanjutkan latihan setelah persalinan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Bersalin Rachmi didapatkan data jumlah persalinan pada tahun 2009 sebanyak 287 persalinan dan pada semester satu tahun 2010 sebanyak 140 persalinan.

Jumlah ibu *post partum* primipara sebanyak 135 (47,03%) tahun 2009 dan 66 (47,14%) pada tahun 2010. Rata-rata persalinan perbulan mencapai 25-30 persalinan. Pada tahun 2009 didapatkan data ibu *post partum* primipara 10,07% (14) pulang pada hari ketiga dengan kondisi kontraksi uterus baik tetapi tinggi fundus uteri masih tinggi yaitu dua jari di bawah pusat, sedangkan sisanya pulang dalam kondisi normal. Sedangkan pada semester pertama tahun 2010 didapatkan 13,63% (9) orang yang pulang dengan kondisi yang sama. Ibu *post partum* terutama yang primipara masih takut melakukan banyak gerakan karena merupakan pengalaman pertama, dan untuk mengecilkan rahim masih menggunakan stagen.

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. Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf *sympatis* dan *parasympatis* yang menuju ganglion *cervicale* dari *frankenhauser* yang terletak di pangkal *ligamentum sacro uterinum*. Rangsangan yang terjadi pada *ganglion* ini akan menguatkan kontraksi uterus. Apabila pada masa *post partum* kontraksi uterus baik maka proses involusi uterus akan berjalan normal. Selain itu latihan otot perut akan menyebabkan ligamen dan fascia yang menyokong uterus akan mengencang. *Ligamentum rotundum* yang kendor akan kembali sehingga letak uterus yang sebelumnya *retofleksi* akan kembali pada posisi normal yaitu menjadi *anterfleksi* (Polden, 1997).

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum* primipara di Rumah Bersalin Rachmi tahun 2011?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen sesungguhnya (*true experiment*). Desain penelitian ini menggunakan *pre test* dan *post test* dengan kelompok kontrol (*Pre test-Post test with Control Group*). Penelitian dilaksanakan di Rumah Bersalin Rachmi selama empat bulan, yaitu bulan Agustus-November 2011. Variabel bebas adalah senam nifas dengan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan dengan memfokuskan pada latihan otot perut, latihan kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul diberikan pada enam jam setelah bayi lahir selama 15 menit dilanjutkan setiap 24 jam setelah senam sebelumnya sampai hari keempat post partum. Variabel dependen adalah penurunan tinggi fundus uteri (TFU) (pemulihan fundus uteri masuk ke rongga panggul yang diukur dengan metlin pada dua jam post partum dan pada hari kelima post partum).

Subjek penelitian ibu *post partum* primipara di Rumah Bersalin Rachmi yang melahirkan pada tahun 2011 berjumlah 80 subjek, kelompok perlakuan berjumlah 40 dan kelompok kontrol berjumlah 40, pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan teknik *consecutif sampling*.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi, untuk mengukur penurunan TFU dengan metlin. Analisis yang digunakan adalah uji T-test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05\%$) dengan bantuan perangkat lunak komputer. Hasil analisis menunjukkan perbedaan bila *p value* $< 0,05$ pada taraf kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari tabel 1 diketahui bahwa karakteristik ibu post partum primipara pada kelompok senam nifas sebagian besar berumur 20-30 tahun sebanyak 19 orang (47,5%) sedangkan kelompok tidak senam sebagian besar berumur 26-30 tahun sebanyak 21 ibu (52,5%). Tidak terdapat perbedaan proporsi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan nilai $p = 0,645 > 0,05$. Berdasarkan pekerjaan, pada kelompok senam sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (45%), pada kelompok tidak senam sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 ibu (50%) dan tidak terdapat perbedaan proporsi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan nilai $p = 0,517 > 0,05$.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden yang Melakukan Senam Nifas dan Tidak Senam Nifas

Karakteristik	Senam Nifas		Tidak Senam Nifas		P value
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Umur					
20-25 tahun	19	47,5	15	37,5	0,645
26-30 tahun	15	37,5	21	52,5	
31-35 tahun	6	15	4	10	
Jumlah	40	100	40	100	
Pekerjaan					
Ibu Rumah Tangga	18	45	20	50	0,517
PNS	4	10	1	2,5	
Karyawan	5	12,5	7	17,5	
Buruh	13	32,5	12	30	
Jumlah	40	100	40	100	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Primipara Post Partum Dua Jam Berdasarkan Penurunan TFU (*Pre-Test*) pada Kelompok Senam Nifas dan Tidak Melakukan Senam Nifas

Variabel	Senam Nifas		Tidak Senam Nifas		
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Tinggi fundus uteri (cm) 2 jam post partum	11 cm	18	45,0	20	50,0
	12 cm	12	30,0	11	27,5
	12,5 cm	3	7,5	4	10,0
	13 cm	5	12,5	5	12,5
	13,5 cm	1	2,5	0	0,0
	15 cm	1	2,5	0	0,0
Jumlah	40	100,0	40	100,0	

Tabel 3. Distribusi Ibu Primipara Post Partum Hari ke-5 Berdasar Penurunan TFU (*Post Test*) kelompok Melakukan Senam Nifas dan Tidak Melakukan Senam Nifas

Tinggi Fundus Uteri (cm) pada hari ke-5	Kelompok			
	Senam nifas	%	Tidak senam nifas	%
4 cm	7	17,5	0	0,0
4,5 cm	7	17,5	0	0,0
5 cm	16	40,0	3	7,5
5,5 cm	2	5,0	8	20
6 cm	5	12,5	17	42,5
7 cm	3	7,5	11	27,5
8cm	0	0,0	1	2,5
Jumlah	40,0	100,0	40	100,0

Penurunan Tinggi Fundus Uteri 2 Jam Post Partum (*pre-test*) pada Ibu yang Melakukan Senam Nifas dan Tidak Melakukan Senam Nifas

Dari data yang tersaji pada tabel 2 diketahui bahwa ibu primipara post partum 2 jam pada kelompok perlakuan senam nifas didominasi oleh tinggi fundus uteri (TFU) 11 cm sebanyak 18 ibu (45,0%). Hal ini sama dengan TFU pada kelompok kontrol yang didominasi oleh TFU 11 cm sebanyak 20 ibu (50,0%).

Penurunan Tinggi Fundus Uteri (*post-test*) pada Ibu Nifas Hari Kelima yang Melakukan Senam Nifas dan Tidak Melakukan Senam Nifas

Dari tabel 3 diketahui bahwa ibu primipara post partum hari ke-5 pada kelompok

yang diberi perlakuan senam nifas tinggi fundus uteri didominasi oleh tinggi fundus uteri (TFU) 5 cm sebanyak 16 ibu (40,0%), sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh tinggi fundus uteri 6 cm sebanyak 17 ibu (42,5%).

Jumlah Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu yang Melakukan Senam Nifas dan Tidak Melakukan Senam Nifas

Dari data yang tersaji pada tabel 4 diketahui bahwa tinggi fundus uteri (TFU) ibu primipara post partum hari ke-5 pada kelompok perlakuan senam nifas sebagian besar menurun 6,5 cm sebanyak 13 ibu (32,5%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar menurun 5 cm sebanyak 16 ibu (40,0%).

Tabel 4. Distribusi Ibu Primipara Post Partum Berdasar Jumlah Penurunan TFU Kelompok Senam Nifas dan Tidak Senam

Variabel	Kelompok			
	Senam nifas		Tidak senam nifas	
Penurunan TFU	Jumlah	%	Jumlah	%
4 cm	2	5,0	1	2,5
4,5 cm	0	0,0	0	0,0
5 cm	3	7,5	16	40,0
5,5 cm	7	17,5	8	20,0
6 cm	3	7,5	10	25,0
6,5 cm	13	32,5	1	2,5
7 cm	4	10,0	1	2,5
7,5 cm	7	17,5	0	0,0
8 cm	1	2,5	0	0,0
Jumlah	40	100,0	40	100,0

Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan TFU

Dari hasil uji statistik yang dilakukan didapat rata-rata Tinggi Fundus Uteri pada kelompok senam pada hari ke-5 menurun sebanyak 6,762 cm, sedangkan pada

kelompok tidak senam sebanyak 5,475 cm. Nilai *p value* = 0,000 dimana nilai tersebut menunjukkan *p value* lebih kecil dari 0,05, maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan total penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas. Kesimpulannya adalah ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum primipara.

Perbedaan Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan TFU Berdasarkan Golongan Umur

Dari hasil uji *Tukey post Hoc test* untuk *multiple comparison* yang dilakukan didapat nilai pada semua golongan umur *p value* lebih besar dari 0,05, maka dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan rata-rata penurunan Tinggi fundus uteri pada tiga golongan umur, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh umur terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu primipara post partum di RB Rachmi 2011.

Tabel 5. Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Kelompok yang Melakukan Senam Nifas dan Tidak Senam Nifas

Total penurunan Tinggi Fundus Uteri	Kelompok	n	Mean	Standar Deviasi	Confidence Interval 95%		T statistik	P value
					Lower	Upper		
Tinggi Fundus Uteri	Senam Nifas	40	6,7625	1,10353	0,897	1,677	6,567	0,000
	Tidak SN	40	5,4750	0,56557				

Tabel 6. Perbedaan Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Berdasarkan Golongan Umur

Golongan Umur	Golongan Umur	Mean Difference	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
20-25	26-30	.00603	.25730	1.000	-.6089	.6209
	>35	.28992	.45515	.800	-.7978	1.3777
26-30	20-25	-.00603	.25730	1.000	-.6209	.6089
	>35	.28388	.45014	.804	-.7919	1.3597
>35	20-25	-.28992	.45515	.800	-1.3777	.7978
	26-30	-.28388	.45014	.804	-1.3597	.7919

Masa post partum adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Periode ini kadang-kadang disebut *puerperium* atau trimester keempat kehamilan (Bobak, 2005). Pada masa post partum terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya adalah perubahan pada uterus. Uterus mengalami involusi dengan cepat selama 7-10 hari pertama selanjutnya berangsur-angsur. Setelah janin lahir fundus uteri kira-kira setinggi pusat, segera setelah plasenta lahir, tinggi fundus uteri kurang lebih dua jari di bawah pusat.

Uterus menyerupai buah alpukat yang gepeng dengan ukuran panjang ± 15 cm, lebar ± 12 cm dan tebal ± 10 cm. Setelah tonus otot baik maka fundus uteri akan turun sedikit demi sedikit sehingga pada hari kelima post partum tinggi fundus uteri hanya 7 cm di atas simpisis atau setengah pusat simpisis dan sesudah 12 hari post partum fundus uteri tidak dapat diraba lagi di atas simpisis (Wiknjastro, 2005).

Faktor-faktor yang menyebabkan involusio uteri adalah kontraksi dan retraksi serabut otot polos uterus yang terjadi terus menerus, otolisis sitoplasma sel, atrofi jaringan yang berproliferasi dengan adanya estrogen dalam jumlah besar. Faktor-faktor yang mempengaruhi involusio uteri adalah usia, paritas, gizi ibu, ambulasi/mobilisasi dini dan menyusui. Senam nifas merupakan salah satu upaya dari mobilisasi dini (Farrer, 2001).

Hasil penelitian ini menunjukkan TFU ibu nifas primipara hari ke-5 pada kelompok perlakuan senam nifas sebagian besar menurun 6,5 cm sebanyak 13 ibu (32,5%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar menurun 5 cm, ada 16 ibu (40%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu post partum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan senam nifas.

Menurut Farrer (2001), setelah melahirkan ligamen, fascia, jaringan penunjang alat genitalia menjadi agak kendur sehingga menyebabkan letak uterus menjadi retrofleksi. Salah satu upaya untuk memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul adalah senam nifas. 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.

Dari hasil uji statistik *t-test* yang telah dilakukan didapatkan nilai *p value*=0,000 sehingga $p < 0,05$, dengan demikian hipotesis penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu primipara post partum. Pada ibu post partum yang melakukan senam nifas mempunyai tinggi fundus uteri lebih rendah yaitu sampai dengan 4 cm di atas simpisis pada hari ke-5 post partum, sedangkan pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri terendah adalah 5 cm di atas simpisis pada hari ke-5 post partum.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Surani (2010) di RB Harmoni Semarang, menyatakan bahwa responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU lebih cepat sebanyak 76% dan yang mengalami penurunan TFU lebih lambat sebanyak 46%. Menurut Wiknjastro (2005), setelah persalinan uterus akan berangsur-angsur pulih, setelah tonus otot baik maka fundus uteri akan turun sedikit demi sedikit sehingga pada hari kelima post partum tinggi fundus uteri hanya 7 cm di atas simpisis atau setengah pusat simpisis dan sesudah 12 hari post partum fundus uteri tidak dapat diraba lagi di atas simpisis.

Ibu post partum yang diberi perlakuan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat disebabkan karena latihan pada otot dasar panggul akan

merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf *sympatis* dan *parasympatis* yang menuju *ganglion cervicale* dari frankenhauser yang terletak di pangkal ligamentum sacro uterinum. Rangsang yang terjadi pada ganglion ini akan menguatkan kontraksi uterus. Apabila pada masa post partum kontraksi uterus baik maka proses involusi uterus akan berjalan normal. Selain itu latihan otot perut akan menyebabkan ligament dan fascia yang menyokong uterus akan mengencang. Ligamentum rotundum yang kendor akan kembali sehingga letak uterus yang sebelumnya retrofleksi akan kembali pada posisi normal yaitu menjadi antefleksi (Polden, 1997).

Ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih lambat kemungkinan disebabkan oleh faktor usia dan aktifitas (ambulasi dini). Ibu yang mempunyai usia lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan 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 dan membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan otot dan regangan yang lebih baik (Farrer, 2001).

Ibu post partum yang melakukan ambulasi dini terbatas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih lambat disebabkan karena ambulasi dini dapat membantu kekuatan otot dinding rahim berfungsi kembali secara optimal, ibu post partum akan merasa lebih sehat dan lebih kuat, faal usus dan kandung kemih menjadi lebih kuat, memungkinkan bidan untuk memberikan bimbingan kepada ibu mengenai perawatan bayinya (Sulistyowati, 2009).

Senam nifas berfungsi merangsang serat-serat saraf otot uterus saraf *sympatis*

yang menuju ganglion *cervicale* dari frankenhauser di pangkal ligamentum sacro uterinum. Hal ini menyebabkan otot-otot pada miometrium semakin kuat sehingga proses penyembuhan pada luka tempat implantasi plasenta lebih cepat sehingga ekskresi dari cavum uteri menjadi lebih singkat. Masa post partum kontraksi uterus baik maka proses involusi uterus akan berjalan normal (Polden, 1997).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata Tinggi Fundus Uteri pada kelompok senam pada hari ke-5 menurun 6,762 cm, sedangkan pada kelompok tidak senam menurun 5,475 cm, dengan nilai $t=6,567$ dan $p\ value = 0,000$, dapat disimpulkan ada pengaruh senam post partum terhadap penurunan TFU pada post partum primipara di Rumah Sakit Bersalin Rachmi Yogyakarta 2011.

Saran

Bagi bidan pelaksana, pelaksanaan senam nifas agar diberikan kepada semua ibu post partum. Bagi pimpinan Rumah Bersalin agar senam nifas dijadikan prosedur tetap pelayanan terhadap ibu nifas.

DAFTAR RUJUKAN

- Bobak, I, dkk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC: Jakarta.
- Biro Pusat Statistik. 2009. *Profil Dinas Kesehatan Propinsi DIY*. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes RI. 2007. *Paket Pelatihan Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif*. Jakarta: Depkes RI JNPK-KR.
- Farrer, H. 2001. *Perawatan Maternitas*. Edisi 2. EGC: Jakarta.

- Hamilton, M. 2006. *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Edisi 6. EGC: Jakarta.
- Manuaba, I. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC: Jakarta.
- Polden, M., Mantle, J. 1997. *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology*. Butterworth Heinemann: Oxford.
- Saifudin. 2001. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Saminem. 2009. *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. EGC: Jakarta.
- Sulistyowati, A. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Andi Offset: Yogyakarta.
- Surani. 2010. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri pada Ibu Nifas*. Tesis. Surakarta: Program Studi Magister Kedokteran Keluarga, Program Pascasarjana Univ. Sebelas Maret Surakarta.
- Varney, H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. EGC: Jakarta.
- Wiknjosastro, H. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.