
**PEMBERDAYAAN IBU POST PARTUM DENGAN PEMBERIAN
MODIFIKASI SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN
INVOLUSIO UTERI DI DESA KETRO
KECAMATAN KARANGRAYUNG**

Oleh ;

Doa Yupita Wulansari¹⁾; Festy Mahanani Mulyaningrum²⁾ Anggita Septyani Permatasari³⁾

ABSTRACT

Published Online
September 20, 2024
This online publication has been
corrected

Authors

1) Universitas An
Nuur Email :
doayupita25@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Doa Yupita
Wulansari
Universitas An Nuur
Address : Jl. Gajahmada No 7
Purwodadi
Email
:doayupita25@gmail.com

Background: The World Health Organization (WHO) stated that in 2019, the maternal mortality rate was very high, every day approximately 810 women died from preventable causes related to pregnancy and childbirth. The most common cause of maternal death is postpartum hemorrhage, which accounts for 14 million mothers or 11.4% worldwide. In developing countries, the incidence of postpartum hemorrhage is 60% of 100 thousand mothers. deaths every year and are caused by poor labor management, especially in the 3rd stage which can cause a lot of blood loss. (Ramadhan, 2019). **Method:** This type of research is quantitative using a pre-experimental design with a pretest posttest approach. The sample in this study was 24 post partum mothers from June-July 2024. The sample used was total sampling, with the Wilcoxon test. **Results:** The difference in mean TFU before and after postpartum exercise was 8.92 with the results of the comparative test data using Wilcoxon with the help of computerization. The results were obtained with a p-value of $(0.000) < \alpha (0.05)$. From these results it can be interpreted that the H_0 hypothesis is rejected and H_a is accepted, which means that there is an influence of postpartum exercise on uterine involution in post partum mothers in Ketro Village, Karangrayung District, Grobogan Regency. **Conclusion;** The conclusion is that there is the effect of postpartum exercise on uterine involution of post partum mothers in Ketro Karangrayung Village.

Keywords: Postpartum exercise, TFU, Post Partum Mothers

LATAR BELAKANG

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pada tahun 2019, angka kematian ibu sangat tinggi, setiap harinya kurang lebih 810 perempuan meninggal karena sebab-sebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan postpartum, dimana 14 juta ibu atau 11,4% di seluruh dunia. Di negara berkembang, angka kejadian perdarahan postpartum adalah 60% dari 100 ribu ibu. kematian setiap tahunnya dan disebabkan oleh manajemen persalinan yang buruk terutama pada kala 3 yang dapat menyebabkan kehilangan banyak darah (Ramadhan, 2019).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021, jumlah kematian dari tahun ke tahun semakin meningkat. Dapat dilihat dari jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebesar 7.389 dibandingkan tahun 2020 yaitu 4.627 kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan sebanyak 50.7% kematian maternal terjadi pada waktu nifas karena terlambatnya proses involusi uteri yang mengakibatkan perdarahan. Kabupaten Grobogan merupakan kabupaten dengan jumlah kasus tertinggi

di urutan ke 2 sebanyak. 84 kasus pada tahun 2021 dengan masalah perdarahan akibat terlambatnya involusi uteri, angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 41,53 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022).

Profil Dinas Kesehatan kab Grobogan, Angka kematian Ibu di Kabupaten Grobogan meningkat dari 31 kasus pada tahun 2020 menjadi 84 kasus pada tahun 2021 dan pada tahun 2022 terdapat 21 kasus, kematian ibu di Kabupaten Grobogan, paling banyak terjadi pada usia ibu 20-35 tahun (77,9%), ibu dengan pendidikan SD (42,9%), meninggal pada saat nifas (66,2%), hipertensi (39,0%), waktu kematian yang tidak diketahui (40,3%), dan mengalami kematian di rumah sakit (85,7%) (Dinkes, Kab.Grobogan, 2023).

Perawatan pasca melahirkan diperlukan dalam periode ini karena ini adalah masa kritis periode ibu dan bayi. Diperkirakan bahwa 60% kematian pada kehamilan terjadi setelah melahirkan dan 50% kematian pasca persalinan dalam 24 jam pertama (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas

implantasi plasenta. Secara berangsur-angsur uterus menjadi kecil (invulusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Fahriani et al., 2020).

Perdarahan postpartum dibagi menjadi dua, Perdarahan postpartum primer/dini yaitu perdarahan postpartum yang terjadi dalam 24 jam pertama kelahiran. Penyebab utama perdarahan postpartum primer adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, robekan jalan lahir, dan inversio uteri. Perdarahan diketahui (40,3%), dan mengalami kematian di rumah sakit (85,7%) (Dinkes, Kab.Grobogan, 2023).

Perawatan pasca melahirkan diperlukan dalam periode ini karena ini adalah masa kritis periode ibu dan bayi. Diperkirakan bahwa 60% kematian pada kehamilan terjadi setelah melahirkan dan 50% kematian pasca persalinan dalam 24 jam pertama (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Secara berangsur-angsur uterus menjadi kecil (invulusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Fahriani et al., 2020).

Perdarahan postpartum dibagi menjadi dua, Perdarahan postpartum

primer/dini yaitu perdarahan postpartum yang terjadi dalam 24 jam pertama kelahiran. Penyebab utama perdarahan postpartum primer adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, robekan jalan lahir, dan inversio uteri. Perdarahan pada bagian lateral dari paha ibu 1/3 atas paha dalam waktu 2 menit dari kelahiran bayi (Pillitery, 2023).

Pada masa nifas ibu membutuhkan latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek yaitu aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan menggunakan metode non farmakologi yaitu dengan melakukan senam nifas (Rianti et al., 2021).

Senam nifas adalah rangkaian gerakan sistematis dan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap. Senam nifas juga dapat didefinisikan sebagai senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan sampai keadaan tubuhnya pulih kembali (Dewi & Sunarsih, 2022). Menurut Siwi dan Purwoastuti (2017), manfaat

dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah sebagai berikut: membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu; mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan; membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan; memperlancar pengeluaran lochea; membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan; merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan; meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia dan lain-lain.

Menurut beberapa penelitian dampak negatif yang terjadi jika tidak melakukan senam nifas antara lain *trombosis* varises akibat tersumbatnya pembuluh darah oleh bekuan darah yang tidak mengalir lancar akibat ibu terlalu membatasi gerak pada masa nifas, infeksi, akibat involusi uterus yang buruk sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan perdarahan tidak normal. Hasil penelitian Samsinar (2019), juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas.

Hasil penelitian Wahyuningsih (2019) di BPM Siti Sujalmi, Jatinom

menunjukkan bahwa involusi uterus pada ibu nifas pada kelompok intervensi pre test sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing 5 responden. (41.7 %), sedangkan post test pada kelompok intervensi sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58.3%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41.7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa senam nifas efektif melawan involusi uterus pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi Jatinom dengan p-value 0,021 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Zahra, Anisa, dan Tri Susilowati, (2023) tentang penerapan senam nifas terhadap involusi uteri pada Ny. R dan Ny. E di Dusun Sawit Desa Tanjungrejo Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan selama 5 kali pertemuan dengan hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E adalah 6 cm dan 7,5 cm sebelum diberikan senam nifas. Hasil pengukuran tinggi fundus uteri pada Ny. R dan Ny. E adalah 2 cm dan 3 cm setelah diberikan senam nifas. Terdapat perubahan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas pada Ny. R dan Ny. E dengan rata-rata tinggi

fundus uteri sebelumnya adalah 6-7,5 cm menjadi 2 cm-3 cm. Terdapat perbandingan hasil akhir tinggi fundus uteri pada 2 responden pada Ny. R yang mempunyai TFU awal 6 cm menjadi 2 cm setelah diberikan senam nifas, terdapat selisih 4 cm pada Ny. R. Sedangkan pada Ny. E yang mempunyai TFU awal 7,5 cm menjadi 3 cm setelah diberikan senam nifas, terdapat selisih 4,5 cm.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan di wilayah kerja puskesmas karangrayung I, bahwa terdapat ibu nifas sejumlah 24 orang dari bulan Januari – April 2024 dan 1 diantaranya memiliki masalah *involusio uteri* seperti perdarahan post partum, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Nifas Terhadap *Involusio Uteri* pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Karangrayung I.

METODE

1. Teknik Penyuluhan

Sebelum dilakukan pengabdian ini sebelumnya telah dilakukan studi pendahuluan bahwa terdapat ibu nifas sejumlah 24 orang dari bulan Januari – April 2024 dan 1 diantaranya memiliki masalah *involusio uteri* seperti

perdarahan post partum,

2. Lokasi dan Waktu Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengabdian ini dilaksanakan di Desa Ketro Kecamatan Karangrayung pada Bulan Juli 2024. Pemilihan lokasi ini disebabkan masih terdapat Ibu Nifas yang mengalami masalah pada masa nifa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah

Identifikasi dalam pemecahan masalah pengabdian ini merupakan sebuah kegiatan dalam memberikan pemecahan masalah yang ada pada ibu masa nifas. Sehingga dilakukan pemberian modifikasi senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu post partum.

2. Proses Kegiatan

Setelah dilakukan pengkajian ditemukan perdarahan pada ibu masa nifas di desa Ketro, maka implementasi jalan keluar dari masalah berdasarkan inisiatif peneliti dengan Modifikasi senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 -26 Juli 2024. Kegiatan dimulai pukul 15.00 Wib diawali dengan memberikan inform consent, kedua dengan pengukuran TFU sebelum pemberian senam nifas dicatat dalam

lembar observasi, ketiga memberikan modifikasi senam nifas selama 30-45 menit, setelah pemberian senam selama 7 hari kemudian melakukan pengukuran TFU dan dicatat dalam lembar observasi.

Dokumentasi:



3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil/ Capaian Luaran

No	Target	Capaian
1	Survei lokasi	100%
2	Mengurus perijinan	100%
3	Sosialisasi dan penyuluhan tentang Modifikasi Senam Nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum	100%
4	Diskusi metode pengabdian	100%
5	Membuat dokumentasi kegiatan dalam pengabdian	100%
6	Kebermanfaatan	100%

4. Potensi Keberlanjutan

Aspek terpenting dalam program pengabdian masyarakat adalah pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program ini dapat didukung dengan penggunaan masalah yang ada dalam memberikan modifikasi senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum..

Keberlanjutan program ini juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan seperti:

a. Aspek Pengetahuan

Dalam pengabdian masyarakat ini aspek pengetahuan menjadi tujuan utama yang membuat penurunan masalah pada masa nifas terutama pada kasus perdarahan pada masa nifas.

b. Aspek Sosial

Dalam segi aspek sosial manfaat

bagi ibu masa nifas secara umum akan menambah pengetahuan tentang manfaat modifikasi senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum

SIMPULAN

1. Pengetahuan tentang manfaat modifikasi senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum sehingga angka perdarahan pada ibu masa nifas menurun 100%
2. Pelaksanaan modifikasi senam nifas tercapai 100% dan ibu masa nifas mengalami penurunan TFU yang signifikan daripada sebelum diberikan senam nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas An Nuur;
2. Dinas Kesehatan Kab. Grobogan;
3. Kepala Desa Ketrot;
4. Kader Desa Ketrot.

DAFTAR PUSTAKA

Ramadhan. 2019. *Profil Pasien Hemorrhagic Postpartum di RSUP Dr. M. Djamil Padang*. Artikel Penelitian. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019; 8(Supplement 2).

Kemendes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta.

Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022. *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2022*. Jawa Tengah: Diakses dari <https://dinkesjatengprov.go.id>. Pada tanggal 5 November 2023.

Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 15–21.

Fahriani, M., Ningsih, D. A., Kurnia, A., & Mutiara, V. S. (2020). The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 48–53.

Rianti, E., Elina, Sk., Mugiati, S. K. M., & Yudhia Fratidhina, S. K. M. (2019). Modul Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver Untuk Petugas Kesehatan. *Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)*.

Siwi, W. E., & Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Samsinar, N. 2019. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare*. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 237-242.

Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika, 198.

Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu*

Nifas. *Jakarta: Salemba Medika, 198.*

Fisiologi Patologi. jilid 2. Jakarta: EGC.

Wahyuningsih. 2020. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten.* Jurnal Ilmu Kebidanan vol 10 no 1.

Mochtar R. (2018). *Sinopsis Obstetri*