



PENGARUH LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL DAN PERUTDALAM SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MENINTING

Gusti Ayu Diah Diana Patni¹

¹Poltekks Kemenkes Mataram

Abstrak

Latar Belakang : Kegagalan involusi uteri untuk kembali seperti keadaan tidak hamil akan menyebabkan sub involusi. Beberapa gejala dari sub involusi adalah penurunan fundus uteri lambat dan tonus uteri lembek, yang mengakibatkan terjadinya perdarahan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mempercepat involusi uteri yaitu dengan latihan otot dasar panggul dan perut yang terdapat dalam senam nifas.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri di wilayah kerja Puskesmas Meninting tahun 2019.

Metode : Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Experiment* yaitu dengan *Control Time Series Design*, pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* diperoleh 30 ibu nifas yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument penelitian ini adalah lembar observasi. Data yang dikumpulkan berupa identitas responden yang terdiri dari umur, pendidikan, pekerjaan, paritas serta tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah diberikan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas, uji statistik yang digunakan adalah *Independent Samples T-Test*.

Hasil : Karakteristik umur ibu nifas multipara sebagian besar berusia 20-30 tahun dengan persentase 66,7%, Rata-rata selisih penurunan TFU ibu nifas yang diberikan intervensi adalah 9,4 cm, sedangkan rata-rata selisih penurunan TFU ibu nifas pada kelompok kontrol adalah 7,4 cm. Sehingga penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok intervensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha$, sehingga terdapat pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri.

Kesimpulan : latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas dapat mempercepat terjadinya involusi uteri di wilayah kerja Puskesmas Meninting tahun 2019

Kata Kunci : latihan otot dasar panggul dan perut, involusi uteri, Ibu Nifas multipara

THE INFLUENCE OF PELVIC AND STOMACH MUSCLE EXERCISES IN POSTPARTUM GYMNASTICS AGAINST UTERINE INVOLUTION IN THE WORK AREA OF MENINTINGHEALTH CENTER

Abstract

Background: Failure of uterine involution to return like a non-pregnant state will cause sub involution. Some of the symptoms of sub involution are a decrease in the slow uterine fundus and flabby uterine tone, which results in bleeding. One way that can be done to accelerate uterine involution is by pelvic floor and abdominal muscle exercises contained in puerperal gymnastics.

Aim : To determine the effect of pelvic floor and abdominal muscle training in postpartum exercise on uterine involution in the working area of Meninting Health Center in 2019.

Methods : This study uses a Quasy Experiment design, namely Control Time Series Design, sampling with purposive sampling technique obtained by 30 postpartum mothers who have been adjusted to inclusion and exclusion criteria. This research instrument is an observation sheet. Data collected in the form of the identity of respondents consisting of age, education, occupation, parity and uterine fundus height before and after pelvic floor and abdominal muscle training in puerperal gymnastics, the statistical test used was Independent Samples T-Test.

Results : The characteristics of the age of multiparous postpartum mothers were mostly 20-30 years old with 66.7% persentase, the average difference in the decrease in postpartum TFU given intervention was 9.4 cm, while the average difference in the decrease in postpartum TFU in the control group is 7.4 cm. So that the decrease in fundal uterine height is faster in the intervention group. The results of statistical tests obtained a p value of $0,000 < \alpha$, so that there are effects of pelvic floor and abdominal muscle training in puerperal gymnastics on uterine involution.

Conclusion: : Pelvic floor and abdominal muscle exercises in puerperal exercise can accelerate uterine involution in the working area of Meninting Health Center in 2019

Keywords : *pelvic floor and abdominal muscle exercises, uterine involution, multiparous puerperal mother*

PENDAHULUAN

kegagalan involusi uteri untuk kembali seperti keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan (Anggraini, 2010).

Berdasarkan data dari *WHO*, *UNFPA*, dan *The United Nations Population Division*, Angka Kematian Ibu di Indonesia menurun dari tahun 2000 sebanyak 265 per 100.000 kelahiran hidup menjadi 126 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut UNFPA tahun 2016, penyebab kematian ibu yang paling umum di Indonesia adalah penyebab obstetrik langsung yaitu perdarahan 28%, preeklamsia/eklamsia 24%, infeksi 11%, komplikasi keguguran 6%, penyulit persalinan 5%, dan lain-lain 26%.

Berdasarkan laporan dari kabupaten/kota, jumlah kasus kematian ibu di provinsi NTB selama 2016 adalah 92 kasus. Kejadian kematian ibu terbanyak pada tahun 2016 yakni terjadi pada saat nifas sebesar 56,52%, sedangkan kematian ibu bersalin sebesar 28,26% dan kematian ibu pada saat hamil sekitar 15,22%. Penyebab terbesar angka kematian ibu masih tetap sama yaitu perdarahan sebesar 30,3% pada tahun 2016 dan diantaranya adalah perdarahan pada masa nifas. (Profil Kesehatan NTB, 2017).

Perdarahan salah satunya disebabkan kontraksi uterus yang tidak adekuat sehingga tidak terjadi penekanan pembuluh darah uterus pada region bekas perlekatan plasenta dan dapat mengganggu proses involusi uteri. Proses involusio ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi dari otot-otot polos uterus yang terjadi terus menerus. (Anggraini, 2010).

Latihan otot dasar panggul memberikan manfaat mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas, sedangkan latihan otot abdomen akan memberikan stimulasi terhadap otot uterus sehingga meningkatkan tonus otot uterus kembali seperti sebelum hamil dan akan mempercepat terjadinya involusi uteri. Melakukan latihan otot panggul dan perut akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi Rahim (Ambarwati, 2009).

Abdomen, terutama uterus harus diawasi secara teliti pada masa nifas. Pada hari pertama post partum, tinggi fundus uteri kira-kira satu jari dibawah pusat, setelah lima hari post partum menjadi sepertiga jarak antara simfisis kepusat dan setelah sepuluh hari fundus uteri sukar diraba diatas simfisis (Wiknjastro, 2005).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB, Lombok Barat memiliki angka ibu nifas tertinggi kedua setelah Lombok Timur yaitu sebanyak 12.654 ibu

yang mencakup kedalam 17 puskesmas. Dan puskesmas Lombok Barat yang tertinggi angka ibu nifasnya adalah Puskesmas Meninting pada tahun 2018 yaitu sebanyak 84,68% dan tertinggi kedua yaitu Puskesmas Gunung Sari yaitu sebanyak 83%. (Dinas Kesehatan NTB, 2018)

Berdasarkan data yang diperoleh dari PWS ibu Puskesmas Meninting tahun 2018 yaitu wilayah cakupan Puskesmas Meninting dibagi menjadi 9 Desa yaitu; Desa Meninting, Desa Sandik, Desa Senteluk, Desa Bengkaung, Desa Pusuk Lestari, Desa Lembah Sari, Desa Batu Layar, Desa

Batu Layar Barat, dan Desa Senggigi. Sasaran ibu nifas di wilayah Puskesmas Meninting yaitu sebanyak 1234 ibu nifas dengan hasil cakupan 1045 ibu nifas pada tahun 2018. Dengan sasaran tertinggi berada di Desa Sandik yaitu sebanyak 380 ibu nifas dan sasaran ibu nifas tertinggi kedua di Desa Meninting yaitu sebanyak 171 ibu nifas, dan tertinggi ketiga di Desa Batu Layar yaitu sebanyak 143 ibu nifas. Jumlah ibu hamil atau sasaran ibu hamil dan bersalin menurut data PWS ibu Puskesmas Meninting pada tahun 2018 yang terbanyak adalah Desa Sandik yaitu 389 ibu hamil dan terbanyak kedua adalah Desa Meninting sebanyak 179 ibu hamil.

Dalam penelitian (Yuliani et al.,2012) dengan judul “Pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum” diperoleh data yang mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok perlakuan, sebanyak 19 orang (90%) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 1 orang (10%) responden. Dan penelitian yang dilakukan penulis yaitu untuk mengetahui sampai hari keberapa tinggi fundus uteri bisa turun dan tidak teraba lagi. Dengan hasil penurunan tinggi fundus uteri lecih cepat saat dilakukan latihan otot dasar panggul dan perut senam nifas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurniati dan Ermawati (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan otot dasar panggul dan perut dalam Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di RSUD DR. M Djamil Padang”, menyatakan bahwa terdapat perbedaan involusi uterus antara kelompok yang melakukan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas dengan kelompok yang tidak melaksanakan. Latihan otot dasar panggul dan perut akan merangsang kontraksi otot uterus sehingga proses involusi berjalan lebih cepat. Penelitian Mariah dan Maya (2016) yang berjudul “efektivitas kombinasi latihan otot dasar panggul dan perut terhadap involusi uteri pada ibu nifas” menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot abdomen dan taliha otot dasar panggul dengan ibu nifas yang hanya dilatih otot dasar panggul saja.

Melihat latar belakang tersebut maka peneliti ingin memahami masalah tinggi fundus uteri dengan metode yang lebih spesifik dalam senam nifas yaitu latihan otot dasar panggul dan perut dengan mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Dan Perut Dalam Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting”.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian *Quasy Experiment* yaitu dengan *Control Time Series Design* atau desain menggunakan rangkaian waktu dengan menggunakan kelompok pembanding untuk mengidentifikasi pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut terhadap involusio uteri. Desain ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok dilakukan pretest. Kelompok eksperimen diberikan latihan otot dasar panggul dan perut sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Posttest dilakukan pada kedua kelompok, pada kelompok eksperimen dilakukan setelah melakukan latihan otot dasar panggul dan perut. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali yaitu hari ke-1 hari ke-3 dan hari ke-5 post partum dan post test di lakukan pada hari ke-7 post partum.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu nifas KF 1 pada 10 April 2019 sampai 24 Mei 2019 yang berjumlah 30 ibu nifas multipara di wilayah kerja Puskesmas Meninting, Kabupaten Lombok Barat tahun 2019.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling.

Purposive sampling merupakan pengambilan sampel secara purposive didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau kriteria populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diteliti yaitu latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas sebagai variabel bebas dan involusi uteri sebagai variable terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini tidak menggunakan skala data, sedangkan variable terikat menggunakan skala rasio. Setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan data berdistribusi normal (parametrik), maka analisa data yang digunakan adalah Uji T. Karena penelitian ini menguji 2 kelompok yang berbeda maka peneliti menggunakan rumus Uji Independent Samples T-Test untuk menilai perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok control serta proporsi pada setiap variable dengan signifikansi pengaruh pada derajat penolakan α sebesar 5% (p value 0,05). Jika nilai p 0,05 maka hipotesis alternative diterima sehingga dua varibel yang di analisis memiliki pengaruh yang bermakna (Notoatmodjo,2013).

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi sampel berdasarkan umur responden tentang latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting tahun 2019.

No	Umur	Intervensi	
		n	%
1.	< 20 tahun	0	0
2.	20-30 tahun	20	66,7
3.	31-40 tahun	10	33,3
4.	>40 tahun	0	0
	Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1. diperoleh sebagian besar respon den berada pada umur 20-30 tahun, yaitu berjumlah 20 orang (66,7%), untuk umur 31-40 tahun, yaitu berjumlah 10 orang (33,3%) dan untuk umur < 20 tahun serta > 40 tahun, jumlahnya tidak ada (0%)

2. Tinggi Fundus Uteri Ibu Multipara Pada Kelompok Intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2019

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-1 (pre test) dan hari ke-7 (post test) dengan memberikan intervensi berupa latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas, pada hari ke- 1, ke-3 dan hari ke-5 post partum di wilayah kerja Puskesmas Meninting, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tinggi fundus uteri ibu multipara pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Meninting tahun 2019.

Kelompok Intervensi	Tinggi Fundus Uteri			
	Mean	Max	Min	Sd
PRE	12,80	14	11	0,941
POST	3,40	6	0	1,502
SELISIH	9,40	11	8	0,986

Berdasarkan Tabel 2. Diperoleh hasil, dari 15 ibu nifas multipara (Kelompok Intervensi), tinggi fundus uteri sebelum dilakukan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas yang terendah adalah 11 cm sedangkan tertinggi adalah 14 cm.

Setelah dilakukan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas selama 7 hari pada 15 ibu nifas multipara, hasil analisis didapatkan rata-rata selisih tinggi fundus uteri sebelum dan setelah dilakukan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas adalah 9,4 cm dengan tinggi fundus uteri ibu multipara yang terendah adalah tidak teraba (0) dan yang tertinggi adalah 6 cm

3. Tinggi Fundus Uteri Ibu Multipara Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2019

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke-1 (pre test) dan hari ke-7 (post test) tanpa memberikan perlakuan apapun pada ibu nifas multiparadi wilayah kerja Puskesmas Meninting, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Tinggi fundus uteri ibu multipara pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Meninting tahun 2019.

Kelompok Kontrol	Mean	Max	Min	Sd
PRE	13,00	14	11	0,926
POST	5,60	7	3	1,183
SELISIH	7,40	9	6	0,828

Berdasarkan Tabel 3. Diperoleh hasil, dari 15 ibu nifas multipara (kelompok kontrol), tinggi fundus uteri pretest terendah adalah 11 cm sedangkan tertinggi adalah 14 cm. Setelah 7 hari dilakukan posttest pada 15 ibu nifas multipara (kelompok kontrol), hasil analisis didapatkan rata-rata selisih tinggi fundus uteri pre-test dan post-test adalah 7,4 cm dengan tinggi fundus uteri post-test yang terendah adalah 3 cm dan tertinggi adalah 7 cm.

4. Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul Dan Perut Dalam Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2019.

Sebanyak 30 sampel ibu nifas multipara telah dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk dengan Hasil uji normalitas dari nilai selisih pretest dan posttest ibu nifas multipara yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan mempunyai nilai $p > 0,05$, maka data tersebut berarti berdistribusi normal sehingga menggunakan metode statistik parametrik dan menguji analisa menggunakan uji Independent Samples T-Test untuk mengetahui pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri. Pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Analisis pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri di wilayah kerja Puskesmas Meninting tahun 2019.

Variabel	Mean	N	SD	Std. Error	P Value
Selisih Kelompok Kontrol	7,40	15	0,828	0,214	0,000
Seloisih Kelompok Intervensi	9,40	15	0,986	0,254	

Dari tabel 4. Hasil perhitungan dengan Uji Independent Samples T- Test pada system komputerisasi SPSS 20.0. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting tahun 2019.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Karakteristik Responden

Karakteristik ibu nifas multipara yang digunakan sebagai responden penelitian yaitu umur dan tinggi fundus uteri dalam keadaan normal. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi ibu nifas multipara dan kaitannya dengan tujuan penelitian tersebut.

Berdasarkan penelitian ini, sebagian besar ibu nifas multipara berada pada usia 20-30 tahun yaitu 20 orang (66,7%). Ibu nifas multipara sebagian besar memang berada pada usia 20-35 tahun karena usia tersebut adalah usia produktif atau masa yang paling aman untuk hamil atau melahirkan. Pada usia kurang dari 20 tahun

wanita belum siap secara psikis dan mental, meskipun secara biologis sudah mampu mengandung dan melahirkan. Dari segi kesehatan ibu yang berumur kurang dari 20 tahun, rahim dan panggul belum berkembang dengan baik, begitu sebaliknya yang berumur lebih dari 35 tahun. Kesehatan dan keadaan rahim ibu tidak sebaik yang berumur 20-35 tahun. (Manuaba, 2009)

Menurut Ambarwati (2008), Perubahan fisiologi Masa Nifas salah satunya adalah Involusi Uteri. Setelah bayi dilahirkan, uterus selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Otot rahim terdiri dari tiga lapis otot yang membentuk anyaman sehingga pembuluh darah dapat tertutup sempurna, dengan demikian terhindar dari perdarahan post partum.

Pada involusi uterus, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses proteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Pada saat bayi lahir tinggi fundus uteri normalnya setinggi pusat dan memiliki berat 1000 gram, pada saat uri lahir normalnya uterus 2 jari dibawah pusat dengan berat 750 gram, dan pada 1 minggu pertama normal uterus setinggi pertengahan pusat simpisis. (Saleha, 2009). Dan diperoleh seluruh responden memiliki Tinggi Fundus Uteri yang normal yaitu berjumlah 30 orang (100%). Identifikasi Tinggi Fundus Uteri Ibu Multipara Pada Kelompok Intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2019.

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan hasil rata-rata pemeriksaan TFU pada hari pertama post partum (pre test) dengan menggunakan palpasi dan pita centimeter adalah 12,8 atau dengan palpasi yaitu 2 jari dibawah pusat. Pemeriksaan yang dilakukan pada 30 responden termasuk dalam katagori yang memiliki tinggi uterus normal

Kemudian setelah peneliti memberikan intervensi berupa latihan otot dasar panggul dan perut, hasil penelitian menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan yaitu rata-rata tinggi fundus (post test) kelompok intervensi adalah 3,4 cm. Dan rata-rata selisih kelompok intervensi adalah 9,4 cm. Maka diperoleh data yang mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi, sebanyak 12 orang (80%) responden dari total 15 orang kelompok intervensi. Dan didapatkan penurunan tinggi fundus uteri kelompok intervensi lainnya berjalan sesuai dengan fisiologi penurunan tinggi fundus uteri pada masa nifas.

Hal tersebut disebabkan karena manfaat latihan otot dasar panggul yaitu mengembalikan tonus otot-otot dasar panggul sehingga akan mengembalikan tonus otot yang baik selama masa nifas, sedangkan latihan otot abdomen akan memberikan stimulasi terhadap otot uterus sehingga meningkatkan tonus otot uterus kembali seperti sebelum hamil dan akan mempercepat terjadinya involusi uteri. Melakukan latihan otot panggul dan

perut akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan

senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi Rahim (Ambarwati, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hastin Ika Indriyastuti, Kusumastuti, dan Titi Aryanti (2015) dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Bps Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen” Dimana hasil uji statistic (1) kecepatan involusi uterus pada ibu nifas yang melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (76,19%); (2) kecepatan involusi uterus pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori tepat sebanyak 16 orang (76,19%); (3) terdapat pengaruh dari senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di BPS Sri Jumiati, dengan perolehan nilai Mann-Whitney U = 66,000 ($p = 0,0001 < 0,05$).

Kemudian penelitian Indra Gunawan, Titi Astuti (2015) yang berjudul “Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas”. Dimana Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik T Test, didapatkan penurunan tinggi fundus uteri klien pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas. Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas sebelum sebesar 9,85 dan sesudah 5,50, meskipun secara statistik menurun, akan tetapi jika dilihat nilai selisih antara kedua kelompok tersebut, maka kelompok eksperimen lebih besar dalam mengalami penurunan, pada kelompok eksperimen selisihnya sebesar 8,85 dan kelompok kontrol sebesar 4,35.

Dan penelitian Elia Safitry, Sagita Darma Sari (2015) yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di Bpm Husniyati dan Nurtala Palembang” Sampel pada penelitian ini 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan analisa data uji T-test.

Hasil penelitian menunjukkan nilai p Value ($0,000 < \alpha$ ($0,05$)) hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pada proses involusi uterus antara ibu yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Dengan rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi 7,21 cm dan kelompok kontrol 8,21 cm. Melalui senam nifas atau gerakan latihan jasmani dapat meningkatkan kontraksi otot pada uterus. Dimana hal ini terjadi dari adanya peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan calmodulin, setelah calmodulin dan kalium ini berikatan maka akan meningkatkan miosin kinase dan terjadi fosforilase pada kepala miosin yang berikatan dengan aktin sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala sehingga terjadi kontraksi otot pada uterus setelah uterus berkontraksi maka terjadi involusi uterus yang terus menerus. Sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan ototuterus akan mengecil dan membaik.

2. Identifikasi Tinggi Fundus Uteri Ibu Multipara Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2019.

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil rata-rata pemeriksaan TFU pada hari pertama post partum (pre-test) pada kelompok kontrol dengan menggunakan palpasi dan pita centimeter adalah 13 cm atau dengan palpasi yaitu 2 jari dibawah pusat. Pemeriksaan yang dilakukan pada 30 responden termasuk dalam katagori yang memiliki tinggi uterus normal. Kemudian setelah hari ke 7 post partum dilakukan (post-test) dengan hasil rata-rata tinggi fundus kelompok kontrol adalah 5,6 cm atau setengah pusat simpisis. Dan rata-rata selisih kelompok kontrol adalah 7,4 cm. Maka diperoleh data yang mengalami percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol sebanyak 1 orang (6,67%) dari total 15 orang kelompok kontrol. Dan didapatkan penurunan tinggi fundus uteri kelompok kontrol lainnya berjalan dengan normal karena penurunan tinggi fundus uteri merupakan hal yang fisiologi pada masa nifas.

Hal tersebut disebabkan karena saat involusi uterus, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses proteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Penurunan tinggi fundus uteri menurut masa revolusinya; saat bayi lahir tinggi fundus uteri setinggi pusat dengan berat 1000 gram, saat uri lahir tinggi fundus uteri 2 jari bawah pusat dengan berat 750 gram, saat 1 minggu tinggi fundus uteri setinggi pertengahan pusat sympisis dengan berat 500 gram, saat

2 minggu tinggi fundus uteri tidak teraba diatas sympisis dengan berat 350 gram, saat 6 minggu tinggi fundus uteri bertambah kecil denagn berat 50 gram, saat 8 minggu tinggi fundus uteri kembali normal dengan berat 30 gram. (Saleha, 2009)

3. Pengaruh Latihan Otot Dasar Panggul dan Perut Dalam Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting Tahun 2019

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Independent Samples T-Test pada tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas sesuai dengan prosedur yang ada didapatkan t hitung 6,017 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senamnifas terhadap involusi uteri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Yuliani et al.,2012) dengan judul “Pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum” Dimana hasil uji statistic menggunakan Independent Samples T-Test didapatkan $t = 3,779$ hasil p value = 0,000 ($< 0,05$) dengan responden sebanyak 40 responden. Yang berarti bahwa ada pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. (Yuliani et al.,2012)

Kemudian penelitian Nurniati dan Ermawati (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan otot dasar panggul dan perut dalam Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di RSUD DR. M Djamil Padang”. Dimana hasil uji statistic menggunakan Paired T test didapatkan hasil p value = 0,0001 ($< 0,05$)

dengan responden sebanyak 33 responden. Yang berarti bahwa ada pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di rsud dr. m djamil padang (Nurniati, Ermawati. 2014)

Penelitian Mariah dan Maya (2016) yang berjudul “efektivitas kombinasi latihan otot dasar panggul dan perut terhadap involusi uteri pada ibu nifas” menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot abdomen dan taliang otot dasar panggul dengan ibu nifas yang hanya dilatih otot dasar panggul saja. Dimana hasil uji statistik menggunakan Paired T test didapatkan hasil p value

= 0,000 (<0,05) dengan responden sebanyak

30 responden. Yang berarti bahwa terapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri antara kombinasi latihan otot dasar panggul dan perut dengan yang hanya otot dasar panggul saja. (Mariah, Maya. 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas terhadap involusi uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting tahun 2019 pada 30 responden ibu nifas multipara, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik umur ibu nifas multipara yang menjadi responden penelitian sebagian besar berumur 20-30 tahun dengan jumlah 20 orang (66,7%), berdasarkan tinggi fundus uteri ibu nifas multipara diperoleh seluruh responden memiliki tinggi fundus uteri yang normal yaitu berjumlah 30 orang (100%).
2. Rata-rata selisih tinggi fundus uteri ibu nifas multipara yang diberikan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas yaitu 9,4 cm.
3. Rata-rata selisih tinggi fundus uteri ibu nifas multipara yang tidak diberikan latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas yaitu 7,4 cm.
4. Latihan otot dasar panggul dan perut dalam senam nifas dapat mempercepat terjadinya involusi uteri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada ibu-ibu yang menjadi responden penelitian ini serta semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraini, Y. 2010. *Asuhan masa nifas*. Edisi 1. Yogyakarta: pastaka rihama.
2. Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
3. Hidayat, Alimul. 2014. *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Jakarta: EGC
- Manuaba. 2010. *Ilmu kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB* Jakarta: EGC
4. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta

5. Depkes, 2017. *Profil Kesehatan NTB*. (diakses pada 9 Januari 2019)
6. Dinas kesehatan NTB, 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten/ Kota*. (diakses pada 4 Februari 2019)
7. Survei Demografi Kesehatan Indonesia. 2012. *Analisis Kematian Ibu di Indonesia*.
8. Puskesmas Meninting. 2018. *Data Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) Kesehatan Ibudan Anak*. (diakses pada 11 Februari 2019)
9. Ambarwati. R,E., Wulandari, D. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra. Cendika Press.
10. Wiknjosastro, H. 2005. dalam Ilmu Kebidanan Jakarta: Yayasan Bina Pustaka SarwonoPrawirohardjo
11. Hartono,wahyuni. 2009. Hubungan Diastasis Recti Abdominalis dengan Invulsi Uteri. *Jurnal Fisioterapi* Vol.9 No. 2.
12. Fraser M. D. Myles. *Buku Ajar Bidan*. 2009. Jakarta : Buku Kedokteran EGC Prawirohardjo,S., 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
13. Sahela, s. 2009. *Asuhan kebidanan pada masa nifas* . jakarta: salemba medika. Ambarwati. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
14. Saifuddin, Abdul Bari. 2006. *Buku Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
15. Brayshaw, Eileen. 2008. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGCCunningham. 2009. *Obstetri Williams Edisi 21*. Jakarta: EGC
16. Notoatmojdjo. S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Yuliani et al. 2012. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum*. (Diakses pada 24 November 2018)
17. Nurniati, Ermawati. 2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di RSUP DR. M Djamil Padang*. (Diakses pada 24 November 2018)
18. Emily N, Margaret S. 2010. *Exercise And Education Improves Well- Being Of New Mother*.(Diakses pada 24 November 2018)
19. Surtiati E, Nawati. 2010. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Pemulihan Fisik Ibu Post Partum Spontan Di RS PMI Dan Salak Kota Bogor*. (Diakses pada 24 November 2018) Mariah, Maya, 2016. *Efektivitas Kombinasi Latihan Otot Dasar Panggul Dan Perut Terhadap Invulsi Uteri Pada Ibu Nifas*. (Diakses pada 24 November 2018)