

PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI KECAMATAN PURWANTORO

Diahayu Fatmasari¹ Sitti Rahma Soleman²

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas `Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: fsari6454@gmail.com

ABSTRAK

Setelah persalinan, kira- kira 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran. Invulusi uteri suatu proses kembali ke kondisi semula, apabila terjadi kegagalan involusi uteri maka akan menyebabkan sub involusi dan terjadi perdarahan, Faktor-faktor yang membantu mempercepat proses *invulusi uteri* salah satunya melakukan aktivitas senam nifas. Tujuan; Mendeskripsikan hasil pengukuran *invulusi uteri* pada ibu *Postpartum* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam nifas. Metode; metode ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan pretest dan posttest dan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah senam nifas selama 3 hari secara berturut-turut dengan waktu pertemuan 30 menit. Hasil; Penerapan menunjukkan hasil kepada dua responden pada Ny. A mengalami penurunan TFU dari 12 cm ke 8,3 cm sedangkan pada Ny. M mengalami penurunan TFU dari 11,5 cm ke 8 cm. Kesimpulan; Penerapan senam nifas dapat mempercepat proses penurunan Invulusi Uteri.

Kata Kunci : *Invulusi Uteri, Senam Nifas, Tinggi Fundus Uteri*

ABSTRACT

After childbirth, approximately 60% of maternal deaths due to pregnancy occur, and 50% of deaths in the postpartum period occur in the first 24 hours after birth. Uterine involution is a process of returning to its original condition, if there is a failure of uterine involution it will cause sub-involution and bleeding, factors that help accelerate the process of uterine involution, one of which is doing postpartum gymnastics activities. Objective; Describe the results of measuring uterine involution in postpartum women before and after the intervention of postpartum gymnastics. Method; this method uses a case study with a pretest and posttest approach and an observation sheet containing measurements of the height of the fundus uteri before and after puerperal gymnastics for 3 consecutive days with a 30-minute meeting time. Results; The application showed results to two respondents in Mrs. A experienced a decrease in TFU from 12 cm to 8.3 cm while in Mrs. M experienced a decrease in TFU from 11.5 cm to 8 cm. Conclusion; Application of puerperal gymnastics can accelerate the process of decreasing Uterine Involution.

Keywords: *Uterine Involution, Postpartum Gymnastics, Uterine Fundus Height*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa terpenting bagi ibu dan bayi untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Setelah persalinan, kira-kira 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran (Lisviarose *et al.*, 2022). Masa nifas atau *Puerperium* dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika rahim kembali ke keadaan semula. Pelayanan kebidanan pada masa nifas penting dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (Isnaeni *et al.*, 2023).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 Angka kematian ibu sangat tinggi. Angka kematian ibu di dunia sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan maupun persalinan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 AKI masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 Kelahiran Hidup di tahun 2024. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 yaitu Hipertensi 801 kasus, Perdarahan 741 kasus, Jantung 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (*Profil Kesehatan Indonesia tahun, 2022*). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan Sebesar 62,27% kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas. Penyebab kematian ibu melahirkan di Provinsi Jawa Tengah bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain Perdarahan setelah melahirkan, Hipertensi, Gangguan metabolik, dan lain-lain (*Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun, 2022*). Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri pada tahun 2022 ditemukan jumlah kematian ibu di Kabupaten Wonogiri sebesar 15 orang dari 9.567 Kelahiran Hidup atau AKI 156,7 per 100.000 Kelahiran Hidup diantaranya dengan Perdarahan 3 kasus, Hipertensi 5 Kasus, Kelainan Jantung dan Pembuluh Darah 1 kasus, Infeksi 2 kasus, Covid-19 2 kasus, lain-lain 2 kasus (*Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri tahun, 2022*).

Data diatas didapatkan bahwa salah satu penyebab kematian ibu merupakan perdarahan. Sebagian besar penyebab perdarahan *post partum* adalah kegagalan *involusi uteri*. *Involusi uteri* pada ibu *post partum* merupakan dimana suatu proses uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Rahayu & Solekah, 2020). *Involusio* disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan *involusi uteri* maka akan menyebabkan *sub involusi*. Gejala dari *sub involusi* adalah *lochea* menetap, merah segar, tonus uteri lembek, penurunan fundus uteri lambat, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas dan terjadi perdarahan (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Perdarahan *postpartum* dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan *postpartum* primer, perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarahan *postpartum* sekunder, terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya *atonie uteri*, *retensio plasenta*, *inversion uteri*, tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus atau robekan jalan lahir. Perdarahan adalah penyebab utama kematian ibu dalam masa setelah persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan *postpartum* karena kelelahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses *involusi uteri*, yaitu mobilisasi dini, menyusui, usia, paritas dan senam nifas (Fadhli & Indriani, 2022).

Berbagai faktor diatas yang paling berpengaruh terkait dengan *involusi uteri* yaitu melakukan mobilisasi dini dan aktivitas. Aktivitas yang bisa dilakukan oleh ibu *postpartum* untuk membantu mempercepat *involusi uteri* yaitu senam nifas, senam nifas merupakan aktivitas fisik yang dilakukan setelah melahirkan dengan tujuan untuk meredakan dan menjaga tekanan otot yang terjadi pada masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melakukan senam nifas yaitu dapat mencegah terjadinya komplikasi, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, sikap tubuh terbentuk baik dan segera mungkin dengan melaksanakan senam nifas mencegah terjadinya perdarahan *postpartum* (Mardiya & Rahmita, 2022). Keunggulan melakukan senam nifas atau aktivitas

dibanding faktor lain dari *involusi uteri* salah satunya mampu mengencangkan otot-otot rahim, mempercepat pemulihan kondisi ibu, dan kemungkinan kecil terjadi infeksi dikarenakan sirkulasi darah ibu yang bagus (Saputri *et al.*, 2020).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi involusi uteri yaitu paritas. Ibu dengan multigravida dan primigravida memiliki ukuran uteri berbeda dikarenakan otot-otot uteri pada ibu primigravida baru pertama kali mengalami peregangan pada saat hamil oleh karena itu elastisitasnya berbeda lebih baik dibanding ibu multigravida yang sudah beberapa kali mengalami peregangan. Kesimpulannya senam nifas sangat dibutuhkan pada ibu multigravida untuk membantu terjadinya kontraksi-kontraksi otot uteri yang dapat mempercepat involusi uteri dimulai dari setelah plasenta lahir (Rossita *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni *et al.*, (2023) dilakukan pemberian intervensi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dengan hasil rata-rata Tinggi Fundus Uterus (TFU) pada ibu sebelum dilakukan senam nifas yaitu 11cm -16 cm dan rata-rata TFU pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 7,5 – 12 cm. Adapun penelitian menurut (Fadhli & Indriani, 2022) rata-rata TFU sebelum dilakukan senam nifas yaitu 11-12 cm dan hasil setelah dilakukan senam nifas 8-11 cm. Sedangkan rahim sesudah melahirkan, pada hari pertama TFU berada 2 cm di bawah pusat atau di atas simfisis pubis sekitar 12 cm dan turun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari kedua setelah persalinan, tinggi fundus uteri 1 cm di bawah pusat, pada hari ketiga, empat, dan sepuluh hari, tinggi fundus uteri tidak teraba (Lailiyana & Sartika, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari tahun 2024 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) kecamatan Purwantoro didapatkan bidan menyampaikan sampai saat ini belum ada kelas ibu nifas, sebelumnya bidan mempunyai rencana dilakukan senam hamil dan senam nifas namun tidak ada yang tertarik dikarenakan ibu takut untuk bergerak. Pada bulan November – Januari didapatkan data ibu melahirkan sebanyak 40 orang dari ibu melahirkan selama 3 bulan terakhir mendapatkan ibu perdarahan pasca melahirkan sejumlah 4 orang ibu multigravida disebabkan oleh *atonia uteri*. Menurut bidan setempat para ibu belum mengetahui manfaat senam nifas dan kebanyakan dari ibu memilih untuk berdiam untuk tidak melakukan aktivitas dikarenakan nyeri persalinan, sehingga ibu melupakan kesehatannya. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan senam nifas terhadap *involusi uteri* pada ibu *postpartum* di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Purwantoro.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan pretest dan posttest. Sebelum dilakukan penerapan dilakukan penilaian menggunakan kuesioner yang berisi nama, umur, pendidikan, paritas dan pengetahuan serta lembar observasi yang berisikan pengukuran tinggi fundus uteri untuk mengetahui TFU sebelum dilakukan penerapan senam nifas dan setelah dilakukan penerapan senam nifas dengan menggunakan midline pada lembar observasi yang sama selama 3 hari berturut-turut untuk mengetahui perbandingan TFU sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian penerapan Senam Nifas ini menggunakan 2 responden. Responden I yaitu Ny. A berusia 31 tahun yang beralamat desa Bangsri, dengan G2P2A0 *postpartum* hari pertama, TFU 12 cm, pendidikan terakhir SMK, sebelumnya sudah mengetahui senam nifas tetapi belum pernah melakukannya dan tidak memiliki riwayat penyakit penyerta seperti, hipertensi, diabetes, jantung, ginjal, demam setelah persalinan. Responden II yaitu Ny. M berusia 30 tahun yang beralamat didesa Sumber dengan G2P3A0 *postpartum* hari pertama, persalinan tanggal

10 Juni 2024 TFU 11,5 cm, pendidikan terakhir SMP, belum mengetahui senam nifas serta tidak pernah melakukan senam nifas dan tidak memiliki riwayat penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, Jantung, ginjal, demam setelah persalinan.

Penerapan pada Ny. A dan Ny. M dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu senam nifas 30 menit. Penerapan ini dimulai dengan mengisi lembar persetujuan responden, setelah itu menjelaskan mengenai Senam Nifas serta mengidentifikasi apakah mempunyai riwayat penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, jantung, ginjal, demam setelah persalinan dan melakukan pengukuran TFU dengan midline sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas pada hari pertama dan hari ke tiga. Berikut adalah hasil pengukuran TFU sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan senam Nifas :

Table 1 Tinggi Fundus Uteri sebelum Penerapan Senam Nifas

No	Nama	Tanggal	Postpartum hari ke-	TFU	Keterangan
1.	Ny. A	6 Juni 2024	1	12 cm	Teraba keras
2.	Ny. M	9 Juni 2024	1	11,5 cm	Teraba keras

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 hasil TFU sebelum Penerapan Senam Nifas pada Ny.A 12 cm dan Ny.M 11,5 cm pada persalinan hari pertama.

Table 2 Hasil Tinggi Fundus Uteri sesudah Penerapan Senam Nifas pada Ibu Postpartum

No	Nama	Tanggal	Postpartum hari ke-	TFU	Keterangan
1.	Ny.A	8 Juni 2024	3	8,3 cm	Teraba keras
2.	Ny.M	11 Juni 2024	3	8 cm	Teraba keras

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 hasil TFU pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas pada Ibu *Postpartum* dengan lamanya 3 hari secara berturut-turut dengan waktu 10-30 menit. Pada Ny. A TFU mengalami penurunan yang normal pada ukuran 8,3 cm sedangkan Ny. M mengalami penurunan TFU dengan ukuran 8 cm (kategori normal).

Table 3 Perkembangan hasil TFU sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas pada Ibu Postpartum

No	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny. A	06/06/2024	12 cm	11,5 cm	Terjadi penurunan 0,5 cm (Uteri teraba keras)
		07/06/2024	10,9 cm	10,1 cm	Terjadi penurunan 0,8 cm (Uteri teraba keras)
		08/06/2024	9,4cm	8,3 cm	Terjadi penurunan 1,1 cm (Uteri teraba keras)
2.	Ny. M	09/06/2024	11,5 cm	11,1 cm	Terjadi penurunan 0,4 cm (Uteri teraba keras)

10/06/2024	10,4 cm	9,5 cm	Terjadi penurunan 0,9 cm (Uteri teraba keras)
11/06/2024	8,8 cm	8 cm	Terjadi penurunan 0,9 cm (Uteri teraba keras)

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa terjadi penurunan TFU pada responden Ny. A dan Ny. M, pada pertemuan pertama sebelum dilaksanakan Penerapan Senam Nifas Ny. A berada pada 12 cm sedangkan Ny. M 11,5 cm dan sesudah penerapan Senam Nifas Ny. A mengalami penurunan TFU menjadi 11,5 cm sedangkan Ny. M menjadi 11,1 cm. Pada pertemuan kedua sebelum dilaksanakan penerapan Senam Nifas hasil pengukuran TFU Ny. A didapatkan 10,9 cm dan sesudah dilaksanakan penerapan Senam Nifas didapatkan hasil TFU Ny. A 10,1 cm sedangkan pada Ny. M sebelum dilakukan penerapan Senam Nifas TFU berada di ukuran 10,4 cm dan sesudah dilaksanakan penerapan Senam Nifas didapatkan hasil TFU Ny. M 9,5 cm. Pada pertemuan ketiga sebelum dilaksanakan penerapan Senam Nifas hasil pengukuran TFU Ny. A didapatkan 9,4 cm dan sesudah dilaksanakan penerapan Senam Nifas didapatkan hasil TFU Ny. A 8,3 cm sedangkan pada Ny. M sebelum dilakukan penerapan Senam Nifas TFU berada di ukuran 8,8 cm dan sesudah dilaksanakan penerapan Senam Nifas didapatkan hasil TFU Ny. M 8 cm.

Table 4 Perbandingan hasil akhir TFU sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas pada Ibu Postpartum

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny.A	12 cm	8,3 cm	Terjadi penurunan TFU 3,7 cm (Kategori normal)
2.	Ny.M	11,5 cm	8 cm	Terjadi penurunan TFU 3,5 cm (Kategori normal)

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dilihat perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 30 menit yang dilaksanakan di Kecamatan Purwanto. Pada Ny.A dan Ny. M terdapat hasil penurunan TFU, Ny. A terdapat penurunan sebanyak 3,7 cm sedangkan Ny. M terdapat penurunan yaitu 3,5 cm. Jadi, didapatkan hasil adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada kedua responden.

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran Tinggi Fundus Uteri sebelum dilakukan Penerapan Senam Nifas pada Ibu Postpartum dengan midline

Hasil sebelum dilakukan senam nifas pada ibu *postpartum* hari pertama yang dilakukan di rumah responden. Ny. A didapatkan tinggi fundus uterusnya 12 cm sedangkan Ny. M 11,5 cm atau 2 jari dibawah pusat (kategori normal). Rahim sesudah melahirkan, pada hari pertama TFU berada 2 cm di bawah pusat atau di atas simfisis pubis sekitar 12 cm dan turun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari kedua setelah persalinan, tinggi fundus uteri 1 cm di bawah pusat, pada hari ketiga, empat, dan sepuluh hari, tinggi fundus uteri tidak teraba (Lailiyana & Sartika, 2021).

Hasil wawancara yang diperoleh peneliti didapatkan Ny. A *postpartum* hari pertama berusia 31 tahun dengan G2P2A0 *postpartum* hari pertama, TFU 12 cm, pendidikan terakhir SMK, sebelumnya sudah mengetahui senam nifas tetapi belum pernah melakukannya dan tidak memiliki riwayat penyakit penyerta seperti, hipertensi, diabetes, jantung, ginjal, demam setelah persalinan. Sedangkan hasil wawancara pada Ny. M berusia 30 tahun dengan G2P3A0 *postpartum* hari pertama, persalinan tanggal 9 Juni 2024 TFU 11,5 cm, pendidikan terakhir SMP, belum mengetahui senam nifas serta tidak pernah melakukan senam nifas dan tidak memiliki riwayat penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, Jantung, ginjal, demam setelah persalinan..

Kedua responden memiliki usia yang tidak jauh berbeda, pada ibu dengan usia <35 tahun proses involusi uteri lebih cepat dibanding ibu dengan usia >35 tahun, karena adanya penurunan regangan otot maka mempengaruhi waktu lamanya pengecilan otot kecil rahim dibanding dengan ibu yang mempunyai kekuatan regangan otot yang baik (Situngkir, 2019).

Hasil peneliti mengungkapkan bahwa kedua responden dalam kategori paritas multipara atau sudah memiliki dua kali persalinan, jika paritas (jumlah anak) akan berpengaruh terhadap kecepatan hasil involusi uteri dikarenakan otot-otot abdomen yang terlalu sering teregang maka elastisitasnya berkurang, proses involusi uteri akan berjalan lambat akibatnya penurunan tinggi fundus uteri ikut melambat, faktor yang mempengaruhi lambatnya involusi uteri pada Ny. A dan Ny. M adalah Paritas/jumlah anak (Rossita *et al.*, 2022).

Berdasarkan uraian diatas penyebab lambatnya involusi uteri pada 2 responden yaitu faktor paritas/jumlah anak. Apabila responden tidak mengetahui cara mempercepat penurunan tinggi fundus uterus maka perlu dilakukannya mobilisasi atau senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.

Hasil pengukuran Tinggi Fundus Uteri setelah dilakukan Penerapan Senam Nifas pada Ibu Postpartum dengan midline

Berdasarkan hasil penerapan senam nifas yang dilakukan penulis selama 3 hari secara berturut-turut dalam waktu 30 menit didapatkan hasil tinggi fundus uterus Ny. A yaitu 8,3 cm dan Ny. M 8 cm (kategori normal). Masa nifas masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Involusi uterus pada ibu *postpartum* merupakan dimana suatu proses uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Rahayu & Solekah, 2020). Apabila terjadi kegagalan *involusi uterus* maka akan menyebabkan *sub involusi*. Gejala dari *sub involusi* adalah *lochea* menetap, merah segar, tonus uteri lembek, penurunan fundus uteri lambat, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas dan terjadi perdarahan (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi percepatan proses *involusi uteri* salah satunya adalah Senam nifas, Senam nifas dini mampu mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran *lochea* dan membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi, penurunan fundus uterus dan pengeluaran *lochea* berlangsung lebih cepat (Mindarsih & Pattipeilohy, 2020). Adapun manfaat melakukan senam nifas yaitu dapat mencegah terjadinya komplikasi, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, sikap tubuh terbentuk baik dan segera mungkin dengan melaksanakan senam nifas mencegah terjadinya perdarahan *postpartum*. Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi-kontraksi otot perut yang dapat membantu proses *involusi* yang dimulai segera setelah plasenta lahir (Mardiya & Rahmita, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Isnaeni *et al.*, (2023) menyatakan jika dengan melakukan senam nifas setelah melahirkan otot-otot mengalami kontraksi dan

retraksi yang diperlukan untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan Senam Nifas bermanfaat dalam membantu proses involusi uteri. Senam nifas baik dilakukan secara kontinu dengan melakukan gerakan geraka sederhana sampai ke gerakan tersulit. Senam nifas juga berpengaruh pada involusi uteri ibu nifas normal.

Perbandingan pengukuran tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Senam Nifas pada Ibu Postpartum dengan midline

Perbandingan hasil tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas menunjukkan hasil pada kedua responden tersebut. Hasil TFU Ny. A sebelum dilakukan penerapan didapatkan hasil pengukuran yaitu 12 cm dan Ny. M yaitu 11,5 cm. Sedangkan sesudah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut hasil pengukuran TFU Ny. A yaitu 8,3 cm dan Ny. M yaitu 8 cm. Dari hasil pembahasan di atas menunjukkan terjadi penurunan pada 2 responden, Ny. A mengalami penurunan 3,7 cm sedangkan Ny. M mengalami penurunan 3,5 cm.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Isnaeni *et al.*, (2023) menyatakan bahwa Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal dengan rata-rata TFU responden sebelum dilakukan Penerapan yaitu 11-16 cm dan sesudah dilakukan penerapan Senam Nifas TFU responden pada 7,5-12 cm. Senam nifas dapat mempercepat dan menyempurnakan pengembalian rahim, selama senam nifas setelah melahirkan otot-otot nifas mengalami kontraksi dan retraksi yang terus menerus untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak di perlukan seperti sisa-sisa plasenta. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh Mufirah *et al.*, (2023) berjudul Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas dimana hasil rata-rata TFU sebelum senam nifas adalah 12,8 cm dan TFU setelah dilakukan senam nifas adalah 7,8 cm, dari penelitian diatas dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi pada ibu postpartum.

Beberapa cara yang dapat mempengaruhi percepatan involusi uteri pada kedua responden diantaranya adalah pemberian menyusui dini pada bayi dikarenakan dapat berpengaruh terhadap dorongan oksitosin yang menyebabkan kontraksi pada uterus sehingga membantu keluarnya sisa-sisa dalam rahim yang tidak penting dan mencegah perdarahan (Andrian *et al.*, 2021), mobilisasi dini suatu gerakan yang dapat mengurangi bendungan lochea, memperlancar sirkulasi darah dan mencegah aliran darah terhambat dengan hambatan ini bisa terjadi infeksi dan menyebabkan thrombosis vena (Yunifitri *et al.*, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Penerapan Senam Nifas yang dilakukan pada 2 responden yaitu Ny. A dan Ny. M selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit dilakukan pada tanggal 6 Juni– 11 Juni 2024 di Kecamatan Purwanto, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa : Rata-rata TFU sebelum dilakukan penerapan senam nifas pada Ny. A adalah 12 cm dan Ny. M 11,5 cm *postpartum* hari pertama. Hasil TFU sesudah dilakukan penerapan senam nifas pada Ny. A adalah 8,3 cm dan Ny. M 8 cm *postpartum* hari ketiga, Perbandingan hasil akhir pengukuran TFU sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam nifas didapatkan kedua responden mengalami penurunan jadi penerapan senam nifas berpengaruh dalam proses *involusi uteri*.

Saran Bagi Responden: Dengan diberikannya latihan senam nifas ibu *postpartum* memahami mengenai pentingnya senam atau mobilisasi dini setelah melahirkan dan dapat menerapkan. Bagi Peneliti: Penerapan ini diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan mengaplikasikan senam nifas lebih dalam. Bagi Bidan Praktik Mandiri: Sebagai masukan pada petugas kesehatan untuk memotivasi dan mengajak ibu dalam perlakuan senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, W. M., Ahmaniyah, Dari, P. K., & Yanti, P. (2021). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 11 (2), 56–62.
- Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Perawatan Masa Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (kesehatan)*, 4(1).
- Aprilliani, R., & Magdalena. (2023). Efektivitas Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut tahun 2023. *Jurnal Nusantara global*, 2 (10). <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/1675/1629>
- Ariani, N. K. S., Darmayanti, P. A. R., & Santhi, W. T. (2022). Dukungan Suami Dengan Proses Adaptasi Psikologi Pada Ibu Nifas RSAD Denpasar Bali. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 450–459. <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3050>
- Fadhli, W. M., & Indriani. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu post Partum Hari 1-3 di RSUD Kabelota. *Midwifery Health Scientific*, 5.
- Fajriani, A. (2023). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus*.
- Herlinda, & Widyaningsih, S. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan TFU pada Ibu Nifas di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu. *Midwifery Health Journal*, 7.
- Isnaeni, S., Sari Happina, O., & Kumalasari, R. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal. *Kebidanan*, 13 No.2.
- Kasmiati. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas; Dilengkapi dengan Evidence Based Perawatan Luka Perineum Masa Nifas. In *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents* (Vol. 135, Nomor 4).
- Lailiyana, & Sartika, Y. (2021). Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15, 57–62.
- Lisviarose, Susanti, K., & Darhesta, N. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kunjungan Masa Nifas di BPM Yuni Wati Kota Pekanbaru. *Jurnal Doppler*, 6(2), 27.
- Mardiya, R., & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di BPM (Bidan praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. *Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8, 41–47.
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas pada Ibu Post partum terhadap Involusi Uterus di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11, 235–236.
- Mufirah, A. N., Samidah, I., & Hilinti, Y. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 4 (2), 039–044.
- Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022*. (n.d.). Diambil 5 Januari 2024, dari <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>
- Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2022*. (n.d.). 2023. Diambil 5 Januari 2024, dari <https://dinkes.jatengprov.go.id/buku-profil-kesehatan-v2/>
- Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri tahun 2022*. (n.d.). 2023. Diambil 5 Januari 2024, dari <https://fliphtml5.com/brrlj/fdsc/>
- Putri, H. R., Surmiasih, Kameilawati, F., & Afifah, H. (2020). Inisiasi Menyusu Dini dan Pencapaian Involusi Uterus pada Ibu Postpartum. *Faletehan Health Journal*, 7, 149–154.
- Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post partum di Puskesmas Mariana kabupaten Banyuasin tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*,

12 02, 129–266.

- Rossita, T., Putri, Y., & Yulianti, S. (2022). Hubungan Teknik Relaksasi Hypnobirthing dengan Involusi Uteri pada Ibu Nifas di BPM “I” Bengkulu. *Journal of midwifery*, 10 (1). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/2308>
- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2 (2).
- Selawati, & Aulia, D. L. N. (2024). Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas untuk Peningkatan Produksi ASI di PMB Nazriwati, S.Tr.Keb. *Zona Kebidanan*, Vol.14 No.
- Setianingsih, L. Z., & Halimatusyadiah, L. (2022). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus pada Ibu Nifas di PMB Hj. Nining Mutbaiyah Pamarayan Kabupaten Serang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4 (2), 47–52.
- Situngkir, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnah Keperawatan Florence Nightingale*, 2.
- Sopiah, O., Apriningrum, N., Resita, C., & Wariah, U. (2022). Pelatihan Kader Kesehatan tentang Senam Nifas di Wilayah Kabupaten Karawang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5 (10), 3276–3286.
- Susanti, S. (2023). Pengaruh Senam Nifas “Otaria” terhadap Kecepatan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja PKM Sayung 2 Kabupaten Demak. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1 (1), 144–160.
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (M. Nasrudin (Ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
- Widiatrilupi, R. M. V., & Purwati, A. (2022). Hubungan Insiasi Menyusui Dini dengan Percepatan Involusi Uteri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6.
- World Health Organization. (2020). *Maternal Mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yunifitri, A., Aulia, D. L. N., & Roza, N. (2021). Percepatan Involusi Uteri melalui Mobilisasi Dini pada Ibu Postpartum. *Jurnal Zona Kebidanan*, 12 (1). <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/826/707>