

## Analisis Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum

Ns. Dea Aprilya, M.Kep<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Keperawatan, STIKes Sumber Waras,  
email: dheapriya20@gmail.com

Julyka Anindyah<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan, STIKes Sumber Waras  
email: julykaanin28@gmail.com

### ABSTRACT

**Introductions :** During the puerperium, uterine involution is important, so it is highly recommended to receive special care, assistance, and supervision so that health returns to its pre-pregnancy state. If not treated properly, it will cause complications such as retained placental fragments, bleeding, and infection. Efforts to prevent postpartum hemorrhage by restoring contractions, retractions, and strengthening the myometrium by doing a gymnastics puerperal. **Purpose :** This research aim hoped that researchers will get an idea of the effect of gymnastics puerperal on uterine involution in postpartum mothers. **Methods :** This study uses the Literature Review method and data sources obtained using the Google Scholar database published in Indonesian and English with the range of 2017 – 2022. **Results :** Literature Review of 7 articles, obtained significant results from the results of post test only observation sheets after being given gymnastics puerperal. **Conclusion :** It can be concluded that gymnastics puerperal is very influential on the process of accelerating uterine involution. In addition, gymnastics puerperal also has many benefits, namely accelerating the process of restoring maternal health, preventing complications, tightening the muscles that play a role in the delivery process, improving blood circulation, as well as accelerating the release of lochea.

**Keywords:** Postpartum, Gymnastics Puerperal, Uterine Involution.

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pada masa postpartum, involusi uteri merupakan proses alami yang sangat penting diperhatikan serta dianjurkan untuk melakukan perawatan baik secara khusus, bantuan, maupun pengawasan agar pulihnya kesehatan seperti ke keadaan sebelum hamil. Apabila tidak melakukan perawatan dengan baik, maka akan menimbulkan komplikasi seperti tertahannya fragmen plasenta, pendarahan yang hebat, serta terjadinya infeksi. Upaya untuk mencegah terjadinya pendarahan pasca melahirkan dengan cara memulihkan kontraksi, retraksi, serta membuat myometrium menjadi kuat dengan melakukan senam nifas. **Tujuan:** Literature Review bertujuan untuk mengetahui gambaran dari pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode Literature Review, dengan memperoleh data dari hasil pencarian menggunakan database Google Scholar didapatkan tujuh jurnal yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan rentang tahun 2017-2022. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai yang signifikan setelah diberikan tindakan senam nifas yaitu rata-rata waktu involusi uteri selama 6 hari dengan nilai p value 0,001. **Kesimpulan:** Senam nifas sangat berpengaruh terhadap proses percepatan involusi uteri dengan dilakukan secara rutin setiap hari sekali. Senam nifas juga memiliki banyak manfaat yakni mempercepat proses pemulihan kesehatan ibu, mencegah komplikasi, mengencangkan otot yang berperan pada proses persalinan, melancarkan sirkulasi peredaran darah, serta pengeluaran lochea.

**Kata Kunci:** Postpartum, Senam Nifas, Involusi Uteri.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Indikator keberhasilan suatu layanan di Negara sangat dipengaruhi oleh Angka Kematian Ibu (AKI). Hampir 830 wanita meninggal karena kehamilan dan persalinan. Kurang lebih 830 ibu meninggal karena adanya komplikasi pada saat kehamilan juga persalinan di berbagai dunia. Mengurangi terjadinya kematian pada ibu bersalin menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran merupakan salah satu target dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB). 75% komplikasi dari kematian pada ibu yakni pendarahan yang hebat sesudah melahirkan, terjadinya infeksi, dan juga hipertensi yang dialami pada masa kehamilan (pre-eklamsia & eklamsia), serta proses pengguguran yang berbahaya (WHO, 2018).

Menurut data dari Profil Kesehatan DKI Jakarta Tahun 2020 di dapatkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Jakarta pada Tahun 2020 sebanyak 117 ibu, dimana kejadian ini meningkat dibandingkan dengan Tahun 2019 sebanyak 100 orang ibu. Sehingga pada Tahun 2020, mencapai 68,7 per 100.000 kelahiran hidup pada Angka Kematian Ibu (AKI).

Masa nifas atau Postpartum ialah masa dimulai sejak selesai lahirnya plasenta dan berakhir saat organ reproduksi kembali pada kondisi seperti sebelum hamil yang akan terjadi pada 6 minggu atau 42 hari. Saat masa pemulihan sedang berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan yang bersifat fisiologis dan akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan saat awal masa postpartum yang tak menutup kemungkinan akan terjadinya komplikasi apabila tidak melakukan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020).

Menurut Ineke dkk (2016) masa postpartum terjadi sekitar 6 minggu, dimana ibu memerlukan latihan untuk memacu terjadi proses involusi. Involusi uteri yakni penyusutan kembali dan pengeluaran endometrium serta tempat terjadinya perekatan plasenta yang ditandai adanya perubahan ukuran, berat, letak, warna, serta jumlah lochea. Kemudian bila terjadinya kegagalan saat proses involusi uterus disebut sub involusi. Penyebab dari sub involusi uteri yaitu tertahannya fragmen plasenta, adanya infeksi, serta pendarahan yang hebat (late postpartum haemorrhage). Gymnastics Puerperal atau Senam Nifas merupakan salah satu latihan yang disarankan untuk memicu terjadinya percepatan dalam proses involusi uteri.

Upaya untuk mencegah terjadinya pendarahan pasca partum dengan cara memulihkan kontraksi, retraksi serta membuat myometrium yang kuat dengan melakukan senam nifas. Senam nifas berfungsi untuk merangsang keluarnya hormon oksitoksin yang mana hormon tersebut sangat penting dalam perawatan postpartum. Hormon

oksitoksin ini memiliki manfaat untuk menurunkan rasa stress dan cemas, menurunkan tekanan darah, memicu kontraksi pada otot rahim, meningkatkan intensitas pada proses persalinan, serta membantu produksi pengeluaran ASI (Lestari, 2016)

Berdasarkan penelitian (Samsinar, 2019) diperoleh hasil yakni adanya pengaruh yang relevan terhadap kelompok eksperimen pada ibu yang melakukan tindakan senam nifas dan kelompok kontrol yang melakukan tindakan senam nifas terhadap involusio uteri dengan nilai ( $p$ -value=0,00<0,05) di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare. Begitupun dengan hasil penelitian dari Intan Labamondo, Supriadi, Rahmawati Wahyuni menunjukkan bahwa adanya hasil yang relevan dari penurunan TFU antara kelompok yang diberikan tindakan senam nifas dan kelompok yang tidak melakukan senam nifas di Klinik Kartika Jaya dengan hasil  $p$ -value=0,002. (Labamondo dkk, 2019)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan Literature Review ini dengan judul yakni “Analisis Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan Literature Review ini dengan judul yakni “Analisis Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum”.

### **Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Dari studi literatur ini diharapkan peneliti mendapatkan gambaran mengenai analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum dari hasil penelitian terdahulu.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi persamaan hasil penelitian dari peneliti terdahulu mengenai analisis pengaruh senam nifas terhadap ibu postpartum.
- b. Mengidentifikasi perbedaan hasil penelitian dari analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.
- c. Memberikan kritisi hasil penelitian dari analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.
- d. Membuat ringkasan hasil penelitian mengenai analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.
- e. Mengidentifikasi perbandingan hasil penelitian analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi pada ibu postpartum.

### Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Perawat

- a. Diharapkan dari penelitian ini dapat membantu meningkatkan mutu asuhan keperawatan dalam melakukan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.
- b. Sebagai intervensi tambahan yakni senam nifas yang digunakan perawat dalam mengatasi involusi uteri pada ibu postpartum.

#### 2. Bagi Institusi/Pendidikan

- a. Diharapkan melalui penelitian ini dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan serta sebagai bahan referensi terkait analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.
- b. Menjadi bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang serupa mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.

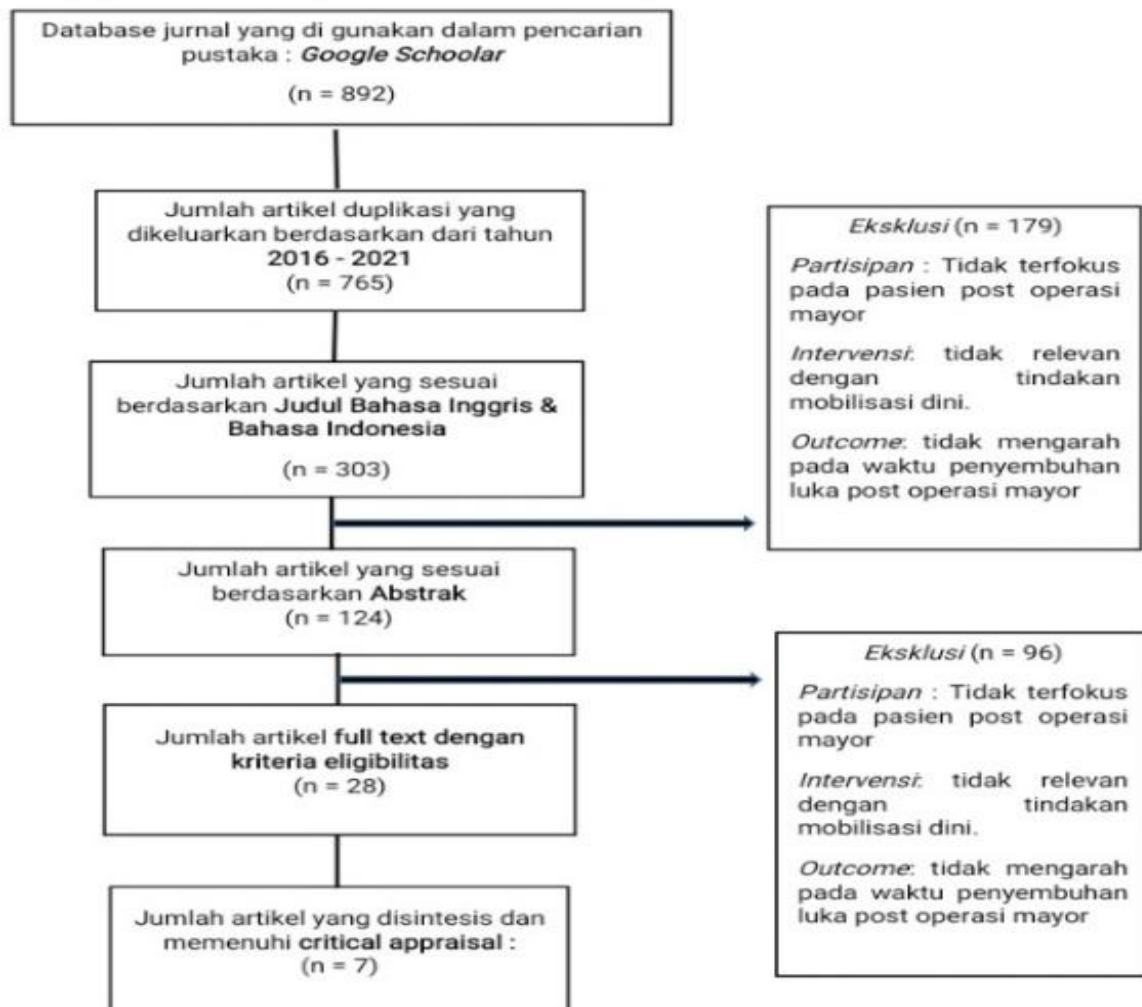
#### 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dari penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat khususnya ibu postpartum terkait pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Literature Review, dengan memperoleh data dari hasil pencarian menggunakan database Google Scholar didapatkan tujuh jurnal yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan rentang tahun 2017-2022. Kata kunci yang digunakan yakni Postpartum, Senam Nifas, Involusi Uteri. Kriteria inklusi yang dipilih sebagai responden adalah ibu postpartum.

Skema 1. Diagram Alir Sumber Referensi



HASIL

Tabel 1. Hasil Kelima Penelitian yang di Review dengan metode PICOST

No, Judul, Penulis, Tahun	Population	Intervension	Comparasion	Outcome	Statistic	Time
1. Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusio Uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makassar Kota Parepare  Samsinar (2018).	Ibu postpartum sebanyak 40 responden .	<b>Kelompok Intervensi</b> diberikan pretest – posttest, serta diberikan tindakan senam nifas selama 3 hari. Gerakan mulai dari tarik nafas dalam, gerakan pergelangan kaki, gerakan kontraksi ringan di otot (perut, punggung, vagina, bokong), dan gerakan latihan otot dada, gerakan latihan mengangkat tangan di atas kepala	<b>Kelompok kontrol :</b> hanya diberikan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> saja, tanpa diberikan tindakan senam nifas.	Hasil uji statistik menggunakan chi square test didapatkan nilai kemaknaan $p$ -value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas.	- <i>Quasi Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>Non-Equivalent Control Group Pretest-posttest Design</i> . - Teknik <i>sampling: Accidental sampling</i> . - Instrumen penelitian: Lembar Observasi - Uji statistik - <i>Chi Square Test</i> .	Maret – September 2018
2. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas  Fransiska, Dewi dan Rahmi Novita Yusuf (2018)	Ibu nifas sebanyak 10 responden	<b>Kelompok Intervensi :</b> Diberikan <i>posttest</i> dan senam nifas selama 10 hari. Gerakan dimulai dari latihan ringan seperti mengatur pernafasan sampai gerakan yang sulit yakni sit up.	<b>Kelompok kontrol :</b> dilakukan <i>posttest</i> yakni pengukuran TFU dan tidak diberikan senam nifas.	Hasil uji Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari TFU antara kelompok intervensi dengna kontrol ( $p 0,000$ )	- <i>Quasy Eksperiment</i> dengan pendekatan <i>Post Test Only</i> - Teknik : <i>Quota Sampling</i> Uji Statistik : <i>Mann Whitney</i>	Agustus 2018
3. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020  Rahayu, Sri dan Umi Solekah (2020)	Ibu nifas sebanyak 10 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok.	<b>Kelompok Eksperimen :</b> Dilakukan pemeriksaan involusi uteri dan dipandu melakukan senam nifas pada 6 jam postpartum. Senam dilakukan setiap hari dengan kunjungan rumah selama 7 hari. Dan hari ketujuh dilakukan pengukuran TFU	<b>Kelompok koontrol :</b> Dilakukan pemeriksaan involusi uteri pada 6 jam postpartum selajutnya pada hari ke tujuh dilakukan pengukuran TFU.	Hasil uji statistic <i>Mann Whitney</i> menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen setelah melakukan senam nifas dengan nilai ( $p$ value $0,000 < 0,05$ )	- Quasi Eksperimen dengan rancangan Pretest Posttest - Teknik : - Uji Statistik : <i>Wilcoxon Sign Rank</i> (kelompok kontrol) - <i>Mann Whitney</i> (Kelompok Eksperimen).	2020

<p>4. Senam Nifas Memengaruhi Proses Involutio Uteri</p> <p>Usman, Hastuti., Artika Dewi dan Muthmainnah Ahsan (2019)</p>	<p>Sampel dalam penelitian ini yakni ibu postpartum normal sebanyak 30 responden.</p>	<p><b>Kelompok Eksperimen :</b> Dilakukan pemeriksaan involusi uteri kemudian ibu dipandu melakukan senam pada 2 jam postpartum, selanjutnya dengan kunjungan rumah selama 6 hari. Dan hari ke 7 dilakukan pengukuran TFU menggunakan lembar observasi</p>	<p><b>Kelompok kontrol :</b> Dilakukan pemeriksaan involusi uteri dan pada 2 jam postpartum diberikan leaflet. Dan pada hari ke 7 dilakukan pengukuran TFU dengan lembar observasi.</p>	<p>Hasil uji statistik menggunakan <i>Mann Whitney</i> diperoleh nilai (p 0,001). Dimana terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involutio uteri.</p>	<p>- <i>Quasy Eksperiment Pretest-Posttest Control Group Design.</i> Teknik: <i>Accidental Sampling.</i> - Instrumen: Lembar Observasi, Leaflet, dan panduan senam. - Uji Statistik: <i>Mann Whitney.</i></p>	<p>01 Mei – 01 Juni 2019</p>
<p>5. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Tahun 2019</p> <p>Labamondo, Intan., Supriadi dan Rahmawati Wahyuni (2019)</p>	<p>Ibu nifas persalinan pervagina m sebanyak 20 responden</p>	<p><b>Kelompok Intervensi :</b> Dilakukan nya senam nifas pada kelompok intervensi. Hari pertama saat pretest diukur TFU ibu dengan rata-rata 12,90cm dan hari ke-6 TFU diukur kembali 5,20cm.</p>	<p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak diberikan perlakuan senam nifas apapun. Pada hari pertama <i>pre test</i> diukur TFU pada ibu kelompok kontrol dengan rata-rata 12,80cm. dan pada <i>post test</i> hari ke-6 diukur kembali dengan hasil TFU 7,00cm.</p>	<p>Hasil uji <i>Independent T Test</i> didapatkan nilai (p 0,002&lt;0,05) yakni adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU.</p>	<p>- <i>Quasi Eksperiment Pretest-Posttest Control Group Design</i> - Teknik : <i>Consecutive Sampling</i> - Uji Statistik : <i>Shapiro-Wilk</i> -</p>	<p>28 April 2019</p>
<p>6. Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients</p> <p>Kusparlina, E.P and Sundari (2019)</p>	<p>Ibu nifas persalinan spontan sebanyak 40 responden.</p>	<p><b>Kelompok Intervensi :</b> dilakukan pengukuran fundus uteri dan menilai pengeluaran lochea sebelum latihan senam nifas. Senam diberikan setiap hari selama 6 hari. Dimana peneliti akan mengontrol 6 jam pasca postpartum, 3 hari setelah postpartum, dan 6 hari setelah postpartum.</p>	<p><b>Kelompok kontrol :</b> melakukan pengukuran fundus uteri dan menilai pengeluaran lochea tanpa memberikan penjelasan latihan awal. Instrument yang digunakan yaitu checklist</p>	<p>Hasil uji statistik dari uji <i>Mann Whitney</i> didapatkan nilai (pvalue 0,000 fundus dan 0,001 lochea). Dimana senam nifas terbukti efektif terhadap penurunan TFU dan pengeluaran lochea.</p>	<p>- <i>Quasy Eksperiment (Pre-post Test Non-Equivalent Contorl Group Design)</i> - <i>Intrument: lembar ceklist</i> Uji Statistik menggunakan <i>Mann Whitney.</i></p>	<p>Januari – Agutsus 2019</p>

<p>7. <i>Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients</i></p> <p>Nurafifah, Dian and Dadang Kusbiantoro (2017)</p>	<p>Ibu nifas persalinan spontan sebanyak 40 responden.</p>	<p><b>Kelompok Intervensi :</b> dilakukan pemeriksaan involusi uteri (tinggi fundus dan lochea) setelah 6 jam pasca melahirkan dan akan dilakukan gerakan senam di hari ke-3 pasca melahirkan, dan hari ke-6 pasca melahirkan. Setelah itu kelompok intervensi akan dilakukan pemeriksaan involusi uteri kembali oleh peneliti.</p>	<p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak diberikan gerakan senam sehingga perlambatan involusi uteri (fundus uterid an lochea) terjadi pada kelompok kontrol (80%)</p>	<p>Hasil penelitian ini menyatakan <i>P-Value 0,000</i> (fundus) dan <i>0,001</i> (lochea) yang membuktikan bahwa senam nifas efektif dalam proses involusi uteri (fundus dan lochea).</p>	<p>- <i>Quasy Eksperiment dengan Prepost Test Non-Equivalent Control Group Design.</i> - Instrument: Lembar Ceklis - Uji Statistik menggunakan uji <i>Mann Whitney.</i> -</p>	<p>Mei – Agustus 2017.</p>
---	--	---	--	--	---	----------------------------

**PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Table 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Jurnal	Usia		
	<20 tahun	20 – 35 tahun	35 – 40 tahun
1	0	0	0
2	0	0	0
3	0	0	0
4	0	28	2
5	0	19	1
6	3	34	3
7	3	34	3

Berdasarkan table karakteristik responden diatas yang sudah peneliti bahas melalui jumlah responden terhadap ketujuh jurnal terbagi menjadi 3 kategori yakni kategori usia <20 tahun, kategori usia 20 – 35 tahun, dan kategori usia 35 – 40 tahun yang dimana mayoritas responden terbanyak dengan usia 20 – 35 tahun. Menurut peneliti, usia responden ibu postpartum 20 – 35 tahun merupakan usia yang paling produktif. Selain itu di usia ini, ibu memiliki organ reproduksi yang sudah matang, sehingga di masa ini merupakan masa yang tepat untuk bereproduksi dan belum terjadi penurunan peregangan otot maka, pada saat nifas akan terjadi percepatan proses involusi. Ditambah lagi apabila dibantu dengan melakukan mobilisasi dini seperti senam nifas pasca melahirkan. Hal tersebut sejalan

dengan penelitian Prawihardjo (2016) dalam Sarmauli, et al (2021) menyatakan bahwa umur berpengaruh terhadap proses involusi uteri, karena tingkat elastisitas pada ibu dengan usia lebih dari 35 tahun keatas akan berkurang, sehingga adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah ibu melahirkan. Serta akan membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan serta regangan otot yang lebih baik.

Table 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Jurnal	Pendidikan			
	SD	SMP	SMA/ SMK	DIPLOMA
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	0	0	0	0
4	1	1	19	9
5	1	2	14	3
6	0	0	0	0
7	0	0	0	0

Berdasarkan table karakteristik responden yang sudah peneliti bahas dalam ketujuh jurnal, mayoritas responden ibu postpartum berpendidikan SMA/SMK. Menurut asumsi peneliti bahwa pendidikan erat kaitannya terhadap pemahaman ibu dalam menerima infoermsi dan mengikuti instruksi senam nifas yang diberikan. Berdasarkan penelitian Suryani (2007) dalam Labamondo dkk (2019) menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan

jenjang dalam proses penyelesaian secara formal. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka diharapkan pengetahuan dan perilaku juga semakin baik. Karena dengan pendidikan yang tinggi maka informasi yang dan pengetahuan yang diperoleh semakin banyak. Dalam penelitian ini karakteristik pendidikan pada ibu postpartum sebagian besar tamatan SMA/SMK, sehingga pengetahuan ibu cukup memadai.

**Table 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas**

Jurnal	Paritas		
	Primipara	Multipara	Grandemultipara
1	0	0	0
2	0	0	0
3	0	0	0
4	13	15	2
5	0	0	0
6	40	0	0
7	40	0	0

Berdasarkan table diatas, maka dapat diketahui bahwa dari ketujuh jurnal yang dijadikan sumber referensi dalam Literature Review menjelaskan bahwa karakteristik paritas mayoritas ibu postpartum primipara. Menurut asumsi peneliti, primipara merupakan wanita yang melahirkan bayi pertama kali dan bayi tersebut dilahirkan dalam keadaan hidup. Primipara sangat berkaitan terhadap terjadinya percepatan proses involusi uteri karena otot-otot yang meregang pada saat proses kehamilan memerlukan waktu lebih dari 10 hari (kategori normal) untuk kembali seperti seabekum hamil. Hal ini didukung oleh teori yang mendukung berdasarkan paritas yakni penelitian yang dilakukan oleh Fransiska, Dewi & Rahmi Novita Yusuf (2018) menyatakan bahwa responden primipara akan mengalami proses involusi uteri normal dibandingkan dengan responden dengan multipara yakni involusi akan berjalan dengan lambat. Hal ini dikarenakan kondisi otot rahim yang melemah seiring dengan bertambahnya jumlah paritas, untuk itu senam nifas sangat dianjurkan bagi ibu-ibu dengan status paritas multipara.

## **B. Analisis Perlakuan Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis didapatkan ketiga jurnal menggunakan responden dengan jumlah dibawah 30, sedangkan keempat jurnal lainnya menggunakan responden 30 dan 40 responden. Responden yang disarankan dalam penelitian Kuantitatif harus sejumlah minimal 30 – 500 responden, karena semakin banyak responden yang digunakan dalam penelitian maka hasil yang didapatkan akan semakin akurat (Sugiyono, 2019).

Intervensi yang dilakukan yakni senam nifas pada kelompok intervensi guna mempercepat proses involusi uteri, dimana senam nifas efektif diberikan

dengan frekuensi 1 kali sehari mulai dari hari pertama nifas hingga hari ketujuh, hasilnya menunjukkan terjadi percepatan involusi uteri yang berlangsung rata-rata selama 7 hari dengan p value ( $0,000 < 0,05$ ) sedangkan untuk responden yang tidak diberikan senam nifas terjadi proses involusi uteri lebih dari 10 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Situngkir, 2017) didapatkan P-Value ( $0,001 < 0,05$ ) menyatakan bahwa adanya pengaruh yang bermakna terhadap proses involusi uteri pada kelompok intervensi dengan rata-rata mean rank 20,33. Dimana ada 11 responden mengalami kategori cepat, 2 responden kategori normal, dan 2 responden kategori lambat. Sedangkan rata-rata mean rank kelompok yang tidak melakukan senam nifas 10,67. Dimana sebanyak 9 responden mengalami kategori lambat, 4 responden kategori normal, dan 2 responden kategori cepat. Kategori cepat apabila TFU sudah tidak dapat diraba lagi sebelum pada hari ke sepuluh, kategori normal apabila TFU sudah tidak teraba tepat pada hari ke sepuluh, dan kategori lambat apabila TFU sudah tidak dapat diraba kembali setelah hari ke sepuluh. Hal ini di dukung oleh teori Haslinda (2014) dalam Elis, Andi dan Rohani Mustari (2017) menyatakan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap percepatan involusi uteri pada ibu postpartum primipara di hari pertama sampai hari ketiga. Dimana dengan mengikuti gerakan senam nifas dapat melatih serta mengencangkan otot perut sehingga dapat merangsang adanya kontraksi pada otot rahim agar bekerja secara optimal dan tidak terjadinya pendarahan.

Senam nifas dianjurkan untuk dapat dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinu pada ibu postpartum. Senam nifas berbeda pelaksanaannya antara ibu dengan persalinan pervaginam dan Sectio Caesaerea. Bagi ibu dengan proses melahirkan secara Sectio Caesaria juga diperbolehkan untuk melakukan senam nifas pasca 8 jam persalinan. Hal ini didukung oleh teori (Sinsin, 2008) dalam (Labamondo dkk, 2019) yakni ibu yang melahirkan normal bisa mobilisasi 6 jam setelah melahirkan atau 8 jam setelah melahirkan untuk ibu bersalin sesar. Wanita dengan persalinan caesar, yang utama adalah melatih pernafasan agar mempercepat proses penyembuhan dari luka operasi. Kemudian untuk latihan mengencangkan otot perut serta memperlancar peredaran darah di tungkai akan dilakukan 2-3 hari jika sudah dapat bangun kembali dari kasur. Apabila wanita dengan persalinan pervaginam dalam keadaan baik, maka senam nifas dapat segera dilakukan. Ditinjau dari manfaatnya, senam nifas juga sangat membantu mempercepat pemulihan kondisi kesehatan ibu, memperlancar sirkulasi darah, mencegah ibu terkena komplikasi atau pendarahan, mengencangkan kembali otot-otot yang berperan dalam proses melahirkan, dan juga mempercepat pengeluaran lochea. Senam nifas juga termasuk dalam bentuk mobilisasi dini, karena

gerakan senam nifas cukup sederhana namun terbukti mampu memulihkan kondisi ibu setelah bersalin.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah yang telah ditetapkan, namun demikian masih memiliki keterbatasan yakni:

1. Literature Review ini membandingkan serta menganalisis pengaruh dari pemberian senam nifas terhadap proses involusi uteri. Serta ada satu dari ketujuh jurnal diatas yang menggunakan metode pendekatan *Post Test Only*, sehingga tidak mengetahui perubahan signifikan yang tepat setelah melakukan senam nifas.
2. Peneliti kesulitan dalam mencari jurnal dengan responden yang dianjurkan dalam Teori Sugiyono yakni dengan jumlah 30 responden untuk metode Kuantitatif. Sehingga peneliti menggunakan jurnal dengan jumlah responden dibawah 30.
3. Peneliti kesulitan dalam mengakses jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dikarenakan jurnal yang cukup banyak tetapi pada saat jurnal tersebut dianalisa ternyata isinya tidak berfokus terhadap proses percepatan involusi uteri. Jurnal yang lain mengarah pada pemulihan kondisi kesehatan ibu.
4. Peneliti juga kesulitan dalam mengakses jurnal dengan rentang 5 tahun terakhir. Dikarenakan banyak jurnal yang membutuhkan akses masuk sebagai member dan membayar untuk bisa mengaksesnya.

### **KESIMPULAN**

Senam nifas merupakan bentuk salah satu dari mobilisasi dini yang sangat berpengaruh terhadap proses percepatan involusi uteri. Selain itu senam nifas juga memiliki banyak manfaat yakni mempercepat proses pemulihan kesehatan ibu, mencegah komplikasi, mengencangkan otot yang berperan pada proses persalinan, melancarkan sirkulasi peredaran darah, juga mempercepat pengeluaran lochea. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Literature Review dengan metode pengumpulan data melalui pencarian jurnal di Google Scholar dengan rentang tahun 2017 – 2022, kemudian didapatkan tujuh jurnal untuk dianalisis. Hasil analisis dari ketujuh jurnal ditemukan bahwa memiliki persamaan yakni pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum. Senam nifas harus dilakukan dengan bertahap, sistematis, dan kontinu yang dimana rutin dilakukan setiap hari. Seluruh jurnal yang telah dibahas memiliki rata-rata percepatan involusi uteri pada responden yang

melakukan senam nifas kurang dari sepuluh hari dengan nilai P-Value  $0,001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa senam nifas sangat berpengaruh terhadap proses involusi uteri. Senam nifas sangat aman dilakukan dan dapat mudah dilakukan bagi ibu, karena gerakan yang cukup sederhana dan juga lebih efisien dari segi ekonomi sehingga tidak mengeluarkan biaya dan dapat dilakukan dirumah.

### **SARAN**

1. Bagi Masyarakat  
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat khususnya bagi para ibu setelah melahirkan guna lebih memahami dan mempercepat kondisi kesehatan, mempercepat proses involusi uteri, mengencangkan otot panggul, mengencangkan otot perut, mengencangkan liang senggama, melancarkan sirkulasi darah, serta mencegah terjadinya pendarahan yang memungkinkan terjadinya komplikasi lebih lanjut.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Dari penelitian ini diharapkan agar para tenaga kesehatan dapat menerapkan senam nifas dalam pemberian intervensi dan memotivasi ibu untuk melakukan senam nifas yang bermanfaat bagi proses pemulihan ibu selama mssa postpartum.
3. Bagi Institusi  
Kepada pihak Institusi, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bentuk dari bahan masukan dalam membuat berbagai kebijakan di bidang keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan senam nifas guna mempercepat proses involusi uteri pada ibu postpartum.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk pengembangan dalam pembuatan penelitian dengan metode yang berbeda.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fransisca, Dewi dan Rahmi Novita Yusuf. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas “Influence of Puerperal Gymnastics to Uterine Involution In Postpartum Women”. Diakses pada 21 Desember 2021, pukul 11.17 WIB <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/me-dika/article/view/332/pdf>
- Kusparlina, Eny Pemilu dan Sundari. (2019). “Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patiens”. Diakses pada 2 Januari 2022, pukul 13.21 WIB <https://journal.aloha.academy/index.php/aijha/a>



- rticle/view/aijha21001.
- Labamondo, Intan, Supriadi, Rahmawati Wahyuni. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum di Klinik Kartika Jaya Tahun 2019". Diakses pada 13 Desember 2021, Pukul 18.31 WIB di <http://repository.poltekkeskaltim.ac.id/216/1/MANUSKRIP.pdf>.
- Nurafifah, Dian dan Dadang Kusbiantoro. (2017). "Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients". Diakses pada 15 Januari 2022, pukul 20.09 WIB di <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/11936>.
- Rahayu, Cicielia Ernawati. (2020). Buku Panduan Penyusunan KTI dengan Metode Literature Review. Jakarta : Akademi Keperawatan Sumber Waras.
- Rahayu, Sri dan Umi Solekah. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Invulsi Uterus pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. Diakses pada 21 Januari 2022, pukul 20.01 WIB di <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/388>.
- Samsinar. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Invulsi Uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare. Diakses pada 16 Desember 2021, pukul 12.31 WIB di <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/88>.
- Sari, Evin Noviana dan Siti Khotimah. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Bogor : In Media.
- Sari, Fatmi Nirmala. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Invulsi Uterus pada Ibu Postpartum. Diakses pada 15 Januari 2022, pukul 12.24 WIB di <http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/425>.
- Sari, Intan. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Ibu Postpartum Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. Diakses pada 11 Mei 2022, pukul 19.01 WIB di <http://jurnal.budimulia.ac.id/journal/detail/121/pengaruh-senam-nifas-terhadap-penurunan-tinggi-fundus-uteri-tfu-pada-ibu-postpartum-normal-di-wilayah-kerja-puskesmas-prabumulih-barat>
- Sari, Sagita Darma dan Elia Safitry. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas di BPM Husniyati dan Nurtilla Palembang. Diakses pada 12 Mei 2022, pukul 18.06 WIB di [https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia\\_medika/article/view/50](https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/50).
- Sarmauli, Gultom dkk. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Invulsi Uteri pada Ibu Postpartum Normal di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuan Batu Utara Tahun 2021. Diakses pada 21 Mei 2022, pukul 17.05 WIB di <https://jurnal.mitrahusada.ac.id/index.php/emj/article/view/175>.
- Usman, Hastuti, Artika Dewie, Muthmainnah Absan. (2019). Senam NIFas Mempengaruhi Proses Involutio Uteri. Diakses pada 22 Desember 2022, pukul 22 WIB di <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/article/view/75>.