

PENGARUH SENAM NIFAS DAN MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM

Rosdiana^{a,*}, Jamila^{a,b}, Surti Anggraeni^b

Rosdiana.160568@gmail.com, milaiwan70@gmail.com, surti1972@gmail.com.

^aPoltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia

^bPoltekkes Kemenkes Palembang
Palembang, Indonesia

Abstrak

Penurunan tinggi fundus uteri (Involusi) pada masa nifas merupakan proses kembalinya uterus seperti sebelum hamil. Faktor yang mempercepat involusio uteri seperti mobilisasi dini dan senam nifas. Di PMB Muara Enim telah di galakkan senam nifas dan mobilisasi dini secara bersamaan, namun belum dilihat efektivitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini dengan involusi uterus pada ibu post partum di PMB kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode *quasyeksperiment* dengan desain *pretest posttest with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Oktober 2021 di PMB kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim tahun 2020. Subjek penelitian ini adalah ibu nifas normal di PMB yang memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan menanda tangani lembar persetujuan setelah diberikan *inform concent*. Besar sampel yaitu 60 orang yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol masing-masing 30 orang. Analisis data menggunakan uji beda tidak berpasangan. Hasil penelitian didapatkan, Pada kelompok intervensi lebih banyak yaitu $-6,01 \pm 1,25$ cm dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu $-7,87 \pm 1,36$. Adanya perbedaan secara signifikan menunjukkan bahwa ada Pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum di PMB Kelurahan kota Muara Enim ($p < 0,000$). Disarankan bagi ibu nifas untuk melaksanakan mobilisasi dini dan senam nifas untuk mempercepat proses involusio uteri.

Kata Kunci: involusio uteri, mobilisasi dini, senam nifas

Abstract

The decrease in uterine fundal height (involution) during the puerperium is a process of the return of the uterus as before pregnancy. Factors that accelerate uterine involution such as early mobilization and postpartum gymnastics. At PMB Muara Enim, puerperal gymnastics and early mobilization have been promoted simultaneously, but their effectiveness has not been seen. This study aims to determine the effect of postpartum gymnastics and early mobilization with uterine involution in post partum mothers in PMB, Muara Enim sub-district, Muara Enim Regency in 2020. This study uses a quasi-experimental method with a pretest posttest design with a control group design. This research was conducted in May – October 2021 at PMB, Muara Enim sub-district, Muara Enim Regency in 2020. The subjects of this study were normal postpartum mothers in PMB who met the inclusion criteria and were willing to become respondents by signing the consent form after being given informed consent. The sample size is 60 people who are divided into intervention and control groups of 30 people each. Data analysis used unpaired difference test. The results obtained, the intervention group was more -6.01 ± 1.25 cm compared to the control group which was -7.87 ± 1.36 . The existence of a significant difference indicates that there is an effect of postpartum exercise and early mobilization on uterine involution in post partum mothers in PMB, Muara Enim urban village ($p < 0.000$). It is recommended for postpartum mothers to carry out early mobilization and postpartum exercises to accelerate the process of uterine involution

Keywords: early mobilization, postpartum exercise, uterine involution

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang rawan karena ada beberapa risiko yang mungkin terjadi pada masa itu, antara lain: anemia, pre eklampsia/eklampsia, perdarahan post partum, depresi masa nifas, dan infeksi masa nifas.

Menurut data WHO, diantara resiko tersebut ada dua yang paling sering mengakibatkan kematian pada ibu nifas, yakni infeksi dan perdarahan. World Health Organization menyebutkan bahwa angka kematian ibu (AKI) di negara berkembang masih tinggi

500 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2017). Di tahun 2017 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi yaitu mencapai 305 per 100.000 kelahiran hidup, angka tersebut menduduki peringkat pertama di Asia Tenggara (Kemenkes RI., 2017).

Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utamanya adalah perdarahan post partum. Salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan involusi uteri. Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada 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 (Heryani R, 2012).

Menurut Manuaba, (2013) Cara Untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum adalah dengan melakukan mobilisasi dini dan senam nifas guna mempercepat involusi uterus. Mobilisasi dini atau beraktivitas segera mungkin setelah istirahat beberapa jam dan beranjak dari tempat tidur ibu (untuk persalinan normal). Ibu yang baru melahirkan mungkin enggan untuk banyak bergerak karena merasa lelah dan sakit, namun patut diketahui bahwa dengan melakukan mobilisasi dini dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, mempercepat involusi alat kandungan, mempercepat peredaran darah sekitar alat kelamin, mempercepat normalisasi dalam keadaan semula. Menurut Tujuan dilakukannya mobilisasi dini pada ibu nifas agar ibu merasa sehat dan kuat, aktivitas ini membantu mempercepat organ tubuh bekerja seperti semula (Hadi & Fairus, 2014).

Adapun melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan

tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum (Elisabet Siwi, 2015)

Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Prameswary & Kumaladewi, 2019). Menurut Suherni (2009) Dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain : Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises (Munayarokh et al., 2015).

Menurut Afriyani & Metha, (2018) menunjukkan ibu postpartum yang melakukan senam nifas dari hari pertama hingga hari ketujuh tinggi fundus uteri lebih rendah adalah 5.50cm, sedangkan pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri lebih tinggi adalah 7,60 cm. Berdasarkan hasil pengujian didapatkan adanya perbedaan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu postpartum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan senam nifas yang artinya membuktikan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Afriyani, dkk 2017)

PMB Novitri Kelurahan Muara Enim merupakan salah satu bidan praktik mandiri yang berada di kabupaten Muara Enim yang memberikan pelayanan kesehatan kebidanan.

Jumlah persalinan yang ada di PMB Kelurahan Muara Enim tahun 2019 adalah 178 pasien melahirkan. Namun pada PMB Kelurahan tidak ada perlakuan senam nifas untuk ibu post partum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini dengan involusi uterus pada ibu post partum di PMB kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim”.

II. LANDASAN TEORI

A. Involusio Uteri

Involusi Uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke bentuk sebelum hamil dengan ukuran 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus (Heryani R, 2012). Involusi puerperium hanya berfokus pada pengerutan uterus, apa yang terjadi pada organ dan struktur lain dianggap sebagai perubahan puerperium. Setelah persalinan, oksitosin disekresikan dari kelenjar hipofisis posterior dan bekerja pada otot-otot uterus untuk membantu pengeluaran plasenta, setelah pelepasan plasenta, rongga uterus akan menyusut kedalam dinding uterus yang berada didepannya menekan sisi penempelan plasenta yang baru saja terbuka, dan secara efektif menutup ujung pembuluh darah besar yang terbuka (Yusari, 2016).

Pemulihan pada masa nifas merupakan hal yang penting bagi ibu setelah melahirkan. Selama masa kehamilan dan persalinan telah terjadi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik meliputi ligament-ligament bersifat lembut dan kendor, otot-otot teregang, uterus membesar, postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada waktu hamil, serta terjadi bendungan pada tungkai bawah. Pada saat persalinan dinding panggul selalu teregang dan mungkin terjadi kerusakan pada jalan lahir, serta setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena teregang begitu lama pada saat hamil maupun bersalin (Maritalia, 2017).

B. Senam Nifas

Senam Nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan. Senam nifas adalah latihan gerakan yang dilakukan oleh ibu nifas sesegera mungkin setelah bersalin agar otot-otot yang mengalmi peregangan selama masa hamil dan persalinan dapat sesegera mungkin pulih keadaan seperti semula, senam ini dilakukan setelah 6 jam persalinan (King et al., 2019).

Manfaat Senam Nifas adalah Memperkuat dan mengencangkan otot perut, Membantu menyembuhkan Rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, Meningkatkan energy untuk tubuh sehingga tidak mudah lemas, Melancarkan aliran darah, Menjaga depresi post partum, Memperbaiki suasana hati, Meningkatkan kualitas tidur, Mengembalikan kekencangan otot vagina (PPKC, 2014).

C. Mobilisasi Dini

Mobilisasi ialah kebijakan agar secepat mungkin bidan membimbing ibu postpartum bangun dari tempat tidurnya dan membimbing ibu secepat mungkin untuk berjalan. Dapat disimpulkan bahwa mobilisasi dini adalah suatu upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis. Mobilisasi dini mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengurangi adanya komplikasi akibat immobilisasi. Untuk menghindari adanya komplikasi tersebut, sebaiknya mobilisasi dini dilakukan sesuai kemampuan ibu post partum (Yunitarini, 2018)

Menurut (Saraswati, 2014) manfaat mobilisasi dini adalah sebagai berikut:

- 1) Memperlancar pengeluaran lochea sehingga dapat mempercepat involusi uterus
- 2) Penderita merasa lebih sehat dan kuat karena dengan bergerak otot-otot perut dan panggul akan kembali normal dan mengurangi rasa sakit serta mempercepat kesembuhan, faal usus dan kandung kemih lebih baik.

- 3) Mobilisasi dini memungkinkan kita mengajarkan ibu segera untuk merawat anaknya.
- 4) Mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli
- 5) Meningkatkan kelancaran darah dan sisa plasenta, kontraksi uterus baik sehingga proses kembalinya rahim ke bentuk semula berjalan dengan baik. Mengurangi resiko infeksi post partum yang timbul, adanya involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan menyebabkan infeksi.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment* dengan desain *posttest onlywith control group design*. Analisa data menggunakan uji *mann whitney*. Responden pada kelompok *eksperiment* dilakukan observasi sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Responden pada kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan hanya dilakukan observasi saja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Oktober 2021 di PMB Novitri kel. Muara Enim. Subjek penelitian ini adalah ibu nifas normal di PMB (Praktik Mandiri Bidan Novitri Muara Enim yang memenuhi criteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan menanda tangani lembar persetujuan setelah diberikan *inform concent*. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan Non Probability Sampling dengan tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Acidental Sampling* berjumlah 70 ibu nifas.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah : ibu nifas yang fisiologi, Ibu nifas yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah Ibu nifas yang mempunyai penyakit komplikasi setelah bersalin dan ibu yang tidak bersedia menjadi responden. peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji *T independent test* atau *mannwhitney* (bila data tidak normal).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kelompok		P Value *
	Kontrol (n=30)	Intervensi (n=30)	
Umur (Tahun)			
20-35 tahun	28 (93,3%)	28 (93,3%)	1,000
> 35 tahun	2 (6,7%)	2 (6,7%)	
Pendidikan			
Menengah	18 (60,0%)	21 (70,0%)	0,588
Tinggi	12 (40,0%)	9 (30,0%)	
Penghasilan			
< UMR	9 (30,0%)	7 (23,3%)	0,770
>UMR	21 (70,0%)	23 (76,7%)	

**Chi Square*

Berdasarkan tabel 1 didapatkan tidak ada perbedaan karakteristik yang bermakna ($p > 0,05$) pada kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok homogen.

Tabel 2. Analisis involusio uterus kedua kelompok pada ibu post partum di Praktik Mandiri Bidan Novitri Muara Enim

Involusio	Kelompok		p
	Kontrol (n=30)	Intervensi (n=30)	
Pre Test			
Mean±SD	13,87±1,22	13,73±1,20	0,620
Median	14,0	13,75	
Rentang	12,0-16,0	12,0 – 16,0	
Post Test			
Mean±SD	7,86±0,6	5,86±0,39	0,000
Median	7,90	5,70	
Rentang	6,8-9,0	5,3 – 6,7	

**Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa pada awal penelitian pada kedua kelompok memiliki tinggi uterus yang tidak berbeda secara signifikan ($p \text{ value} = 0,620$). Pada akhir penelitian kelompok intervensi memiliki involusio uteri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dan berbeda secara signifikan ($p \text{ value} 0,000$).

Tabel 3. Pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusio uterus pada ibu post partum di Praktik Mandiri Bidan Novitri Muara Enim

Delta Involusio	Kelompok		p
	Kontrol (n=30)	Intervensi (n=30)	
Mean±SD	-6,01±1,25	-7,87±1,36	0,000
Median	-6,0	-7,70	
Rentang	-9 s.d -4	-11 s.d -6	

**Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 3 didapatkan penurunan involusio uteri kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol dan berbeda secara bermakna ($p < 0,000$).

B. Pembahasan

Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir Ketika organ reproduksi pulih Kembali. Pada masa ini penting untuk pengembalin uterus seperti sebelum kehamilan untuk mencegah morbiditas pada ibu. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam nifas dan ambulasi dini untuk percepatan involusio uterus. Hasil penelitian ini dibahas berikut ini:

1) Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini karakteristik subjek penelitian pada kedua kelompok berada pada risiko rendah. Sebagian besar umur subjek penelitian berada pada rentang 20-35 tahun (28%) pada kedua kelompok. Sebagian besar Pendidikan subjek penelitian adalah menengah baik pada kelompok control maupun kelompok intervensi (60,0%;70,0%). Sebagian besar penghasilan subjek penelitian > UMR (Rp.3.158.277) baik pada kelompok control maupun kelompok intervensi (70,0%;76,7%).

Secara teori, factor yang mempengaruhi involusio uterus adalah mobilisasi dini, status gizi, senam nifas, menyusui dini, usia dan paritas. Mobilisasi dini dapat menstimulasi uterus sedangkan senam nifas dapat memperkuat Gerakan otot. Menyusui dini juga dapat meningkatkan kontraksi Rahim. Status gizi berperan pada nutrisi yang diberikan pada otot Rahim. Usia ibu berpengaruh terhadap kekuatan otot Rahim. Sedangkan paritas yang tinggi dapat menyebabkan otot Rahim lebih kendur (Walyani, 2015).

Sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa factor yang berpengaruh terhadap involusio uteri adalah bahwa faktor usia ibu dan paritas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan involusio uterus. Pada Faktor Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan mobilisasi dini memiliki hubungan yang signifikan dengan involusio uterus. Ibu yang melakukan IMD berisiko 3,1 kali lebih cepat proses involusio uterus dan pada ibu yang mobilisasi dini postpartum berpeluang 3,4 kali lebih cepat mengalami involusio uterus dibanding dengan yang tidak (Hadi & Fairus, 2014).

Didukung oleh penelitian (N. Wahyuni & Nurlatifah, 2017) yang menjelaskan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi involusio uterus pada ibu nifas yaitu laktasi, mobilisasi dan nutrisi, dan yang tidak berhubungan adalah paritas. Analisis multivariate dari keempat variable yaitu (laktasi,mobilisasi,nutrisi,dan paritas) ternyata tidak ada pengaruh signifikan dengan involusio uterus.

Menurut faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri adalah pemberian ASI dini, mobilisasi dini, nutrisi, dan paritas. Ibu perlu mengoptimalkan kontraksi uterus sehingga terjadi proses involusio uterus dengan normal. Inisiasi menyusui dini menyebabkan penurunan tinggi Rahim fundus karena hisapan bayi pada puting sehingga merangsang otot polos di payudara yang kemudian merangsang saraf sekitarnya dan melanjutkan rangsangan ke otot yang mengakibatkan proses penurunan tinggi fundus uteri.

Menurut pendapat peneliti, pada kedua kelompok merupakan ibu nifas dengan risiko yang rendah. Ibu dapat melalui proses involusio uteri secara normal. Pada kedua kelompok ini, karakteristik tidak memiliki perbedaan yang bermakna dan homogen, sehingga kedua kelompok dapat dibandingkan untuk melihat pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusio uteri pada ibu nifas.

2) Involusio uterus pada ibu yang di beri intervensi melaksanakan senam nifas dan mobilisasi dini dengan ibu yang tidak diberi intervensi senam nifas dan mobilisasi pada ibu post partum di PMBKelurahan kota Muara Enim

Pada penelitian ini pada awal penelitian pada kedua kelompok memiliki tinggi uterus yang tidak berbeda secara signifikan (p value =0,620). Pada akhir penelitian kelompok intervensi memiliki involusio uteri yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dan berbeda secara signifikan (p value 0,000). Pada *pre test* penelitian ini kedua kelompok di ukur tinggi fundus uteri pada dua jam post partum. Hasil didapatkan

kedua kelompok tidak berbeda tinggi fundus uterinya (p value 0,620). Pada kelompok intervensi diberikan intervensi mobilisasi dini setelah dua jam post partum dengan bergerak berjalan dan diberikan pelatihan senam nifas hari pertama 2 kali sehari selama 3 hari . Pada hari ketujuh dilakukan hasil post test yang menunjukkan pada kelompok intervensi lebih rendah yaitu $5,86 \pm 0,39$ cm dibandingkan kelompok control yaitu $7,86 \pm 0,6$ cm. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna tinggi fundus uteri setelah penelitian.

Menurut teori, Involusi uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke bentuk sebelum hamil. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus otot pada hari ke tujuh normalnya telah mencapai 500 gr dengan tinggi rata-rata 7,5 cm.

Setelah persalinan, oksitosin disekresikan dari kelenjar hipofisis posterior dan bekerja pada otot-otot uterus untuk membantu pengeluaran plasenta, setelah pelepasan plasenta, rongga uterus akan menyusut kedalam dinding uterus yang berada didepannya menekan sisi penempelan plasenta yang baru saja terbuka, dan secara efektif menutup ujung pembuluh darah besar yang terbuka (Yusari, 2016)

Senam nifas menstimulasi mobilisasi dini. Hal ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengurangi adanya komplikasi akibat immobilisasi. Untuk menghindari adanya komplikasi tersebut, sebaiknya mobilisasi dini pada senam nifas ini dilakukan sesuai kemampuan ibu post partum (Indriyastuti et al., 2015). Sedangkan, senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas. Gerakan otot melatih peregangan sesegera mungkin agar ibu dapat pulih keadaan seperti semula, senam ini dapat dilakukan setelah 6 jam persalinan (PPKC, 2014).

Sejalan dengan penelitian Munayarokh et al., (2015), yang menjelaskan bahwa ada perbedaan ukuran tinggi fundus uteri pada 7hari post partum pada kelompok yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas. Pada kelompok

senam nifas yaitu $7,1 \pm 1,021$ cm dan yang tidak yaitu $7,4 \pm 2,50$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proses involusi uteri pada ibu yang melaksanakan senam nifas dan tidak melaksanakan senam nifas.

Didukung oleh penelitian Kaur et al., (2017) yang mengungkapkan bahwa ada adalah perbedaan yang signifikan antara skor pra-intervensi dan pasca-intervensi dari involusi uterus pada kelompok mobilisasi dini dan kontrol antara ibu postnatal pada tingkat $p < 0,05$. Penelitian menyimpulkan bahwa fasilitas ambulansi dini involusi uterus.

Menurut pendapat peneliti, ada perbedaan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi dibanding kelompok control. Kelompok intervensi memiliki TFU lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control. Hal ini menandakan perbedaan involusi pada kelompok intervensi lebih baik dibandingkan kelompok control.

3) Pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum di PMB Kelurahan kota Muara Enim

Pada penelitian ini, terjadi penurunan involusio uteri pada setiap kelompok kelompok sesuai dengan fisiologi masa nifas. Pada intervensi kelompok lebih banyak yaitu $-6,01 \pm 1,25$ cm dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu $-7,87 \pm 1,36$. Adanya perbedaan secara signifikan menunjukkan bahwa ada Pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum di PMBKelurahan kota Muara Enim ($p < 0,000$).

Menurut teori, Gerakan mobilisasi dini dan senam nifas dapat merangsang involusio uteri lebih rendah. Gerakan ini menstimulasi ibu postpartum bangun dari tempat tidurnya dan membimbing ibu secepat mungkin untuk berjalan. Upaya ini untuk mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis (Maritalia, 2017).

Mobilisasi dini dapat meningkatkan proses involusio uterus karena Gerakan pada otot panggul dapat menjadi stimulai untuk involusio uterus (Kusparlina & Sundar, 2019; Nurafifah & Kusbiantoro, 2020). Adanya

kombinasi mobilisasi dini dan senam nifas ini dikarenakan kesinambungan yang baik dalam prose involusi uteri. Menurut penelitian Malahayati & Sembirin, (2019);(Saraswati, 2014) yang menjelaskan mobilisasi dini saja tidak lebih baik dibandingkan senam nifas pada saat proses involusio uteri. Kombinasi keduanya dapat mempercepat proses involusio uteri.

Sejalan dengan penelitian Wahyuni & Syukur, (2020) yang menjelaskan skor penurunan tinggi fundus uteri yang melakukan senam nifas lebih tinggi yaitu 6,7 cm dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam nifas yaitu hanya 5,2 cm. Senam nifas bagi ibu hamil yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi). Dengan melakukan senam nifas dan mobilisasi dini akan merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

Didukung oleh penelitian Purwati, (2020), yang menjelaskan bahwa tinggi fundus uteri pada kelompok yang mendapatkan latihan senam nifas dan mobilisasi awal lebih banyak yang turun > 2cm dibandingkan dengan kelompok control dan berbeda secara signifikan. Senam nifas dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti semula kehamilan dan mengembalikan tonus otot perut bagian bawah. Kontraksi otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta segera keluar melahirkan. Ambulasi sesegera mungkin dan frekuensi seringkali sangat diperlukan dalam proses involusi sehingga involusi lebih cepat.

Menurut pendapat peneliti, proses involusio pada ibu post partum yang mendapatkan mobilisasi dini dan senam nifas lebih baik dibandingkn dengan kelompok control. Hal ini dikarenakan pada awal masa nifas diberikan mobilisasi dini kemudian dilanjutkan senam nifas untuk membuat otot-otot panggul termasuk Rahim lebih terstimulasi untuk berinvolusio sehingga penurunan involusio lebih banyak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya menilai secara bivariat dan tidak menganalisis factor lain seperti inisiasi menyusui dini dan nutrisi

V. KESIMPULAN

Penurunan involusio uteri kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol dan berbeda secara bermakna ($p < 0,000$). Yang berarti bahwa pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini dengan involusi uterus pada ibu post partum di PMB kelurahan Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Disarankan untuk mengembangkan penelitian ivolusio uteri dengan menambahkan variable gizi dan inisiasi menyusui dini agar dampak intervensi untuk proses involusio dapat menyeluruh. Bagi penyedia layanan persalinan, disarankan untuk memotivasi dan melatih ibu untuk melakukan mobilisasi dini dan senam nifas untuk meningkatkan proses involusio uterus

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, R., & Metha, J. (2018). Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 26–31.
- Elisabet Siwi. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui (Pertama)*. PT Pustaka Baru Press.
- Hadi, Y., & Fairus, M. (2014). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(2), 1–7. <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/548/501%0Ahttp://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/548>
- Heryani R. (2012). *Asuhan kebidanan Ibu Nifas Dan menyusui*. CV Trans Info Media.
- Indriyastuti, H. I., Kusumastuti, & Aryani, T. (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di BPS Sri Jumiatu Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 4(8), 33–36.
- Kaur, R., Sharma, K., & 1Student, U. J. (2017).

- A Quasi- Experimental Study to Assess the Effectiveness of Early Ambulation on Involution of Uterus among Postnatal Mothers Admitted. *International Journal of Health Sciences and Research*, 7(10), 165–171.
- Kemendes RI. (2017). *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Kusparlina, E. P., & Sundar. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *AijHa*, 2(4), 76–79.
- Malahayati, I., & Sembirin, R. N. S. (2019). Perbandingan Efektifitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota PematangSiantar. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.33846/sf.v11i1.571>
- Manuaba, I. G. (2013). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Goysen Publishing.
- Munayarokh, M. (Munayarokh), Winarsih, S. (Sri), & Handayani, E. (Esti). (2015). Proses Involusio Uterus Pada Ibu Yang Melaksanakan Dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas Di Bidan Praktek Mandiri. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(2), 722–727. <https://e-resources.perpusnas.go.id:2152/id/publications/128541/>
- Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2020). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 30–39.
- PPKC. (2014). *Pelatihan Bimbingan Senam Hamil dan Nifas Dini*. PUSAT: PPKC.
- Prameswary, A., & Kumaladewi, F. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 234–241. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.442>
- Purwati, Y. (2020). *The Effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution*. 09(5), 7352–7363.
- Saraswati, D. E. (2014). Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus: *Tesis Program Studi Magister Epidemiologi Universitas D'Iponegoro*.
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>
- Wahyuni, R., & Syukur, N. A. (2020). Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Temindung. *Mahakam Midwifery Journal*, 5(1), 27–37.
- Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Pres.
- WHO. (2017). Maternal mortality Evidance brief. *Maternal Mortality*, 1, 1–4. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329886/WHO-RHR-19.20-eng.pdf?ua=1>
- Yunitarini, I. R. (2018). Perbedaan Mobilisasi Dini Terhadap Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum Hari Pertama dan Kedua. *Jombang, Insan Cendikia Medika*.
- Yusari, A. (2016). *Asuhan kebidanan Nifas dan menyusui (Pertama)*. CV Trans Info Media.