

FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INVOLUSI UTERUS PADA MASA NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA

¹Theresia Mindarsih, ¹Siti Nur Asyah Jamillah Ahmad, ¹Dina M.S Henukh

¹Program Studi DIII Kebidanan Universitas Citra Bangsa, Kupang, Indonesia

Email : tehamindarsih@yahoo.com

Abstrak

Masa nifas merupakan masa dimana terjadi pemulihan organ reproduksi wanita pulih kembali seperti sebelum kehamilan. Kondisi tubuh ibu secara anatomi akan mengalami perubahan setelah proses persalinan, salah satunya adalah kembalinya rahim pada ukuran semula. Proses ini disebut dengan involusi uterus. Penelitian penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya proses involusi uterus selama masa nifas di wilayah kerja puskesmas Sikumana Kota Kupang.

Jenis Penelitian yang digunakan survei analitik dengan pendekatan cohort. Analisa data univariat dan bivariate. Sample penelitian sebanyak 64 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu sebanyak 64 ibu post partum di Puskesmas Sikumana pada bulan Agustus – Oktober 2022. Analisis data ini menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai α 0,005. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar 90,6% responden umur usia sehat. Paritas dari responden sebagian besar sedikit sebanyak 68,8%. Tingkat pendidikan sebagian besar tingkat pendidikan rendah 81,2%. Status gizi responden sebesar 64%) atau Lila tidak KEK. Responden yang melakukan senam nifas sebesar 50%.

Simpulan: Ada hubungan antara status gizi dan senam nifas dengan involusi uterus (pvalue 0,004 , p-value 0,000). Tidak ada hubungan antara umur, paritas dan pendidikan dengan involusi uterus (p-value 1.000, p-value 0,591 dan P-value 0,199).

Kata kunci:, umur, paritas, pendidikan, status gizi, senam nifas involusi uterus.

Abstract

The puerperium is a time when the female reproductive organs recover to their pre-pregnancy state. Anatomically the condition of the mother's body will experience changes after the birth process, one of which is the return of the uterus to its original size. This process is called uterine involution. This research aims to analyze the factors that influence the process of uterine involution during the postpartum period in the working area of the Sikumana Health Center, Kupang City.

This type of research used an analytic survey with a cohort approach. Univariate and bivariate data analysis. The research sample was 64 people. The sampling technique in this study was purposive sampling, namely 64 post partum mothers at the Sikumana Health Center in August - October 2022. This data analysis used the Chi-Square test with an α value of 0.005. Results: The results of the study showed that 90.6% of the respondents were of a healthy age. The parity of the respondents is mostly a little as much as 68.8%. Most of the education levels are low, 81.2%. The nutritional status of respondents is 64%) Lila is not KEK. Respondents who did postpartum exercise by 50%.

Conclusion: There is a relationship between nutritional status and postpartum exercise with uterine involution (p-value 0.004 , p-value 0.000). There is no relationship between age, parity and education with uterine involution (p-value 1,000, p-value 0.591 and P-value 0.199).

Keywords: age, parity, education, nutritional status, uterine involution postpartum exercise.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pada beberapa keadaan, kondisi saat nifas bisa menimbulkan sejumlah masalah yang bisa membahayakan dan perlu diwaspadai. Dalam masa ini alat-alat genetalia interna dan eksterna berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan alat-alat genetalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi [1]. Involusi merupakan pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya. Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram [2]

Pada ibu nifas involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. 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. Adapun kembalinya keadaan uterus tersebut secara gradual artinya, tidak sekaligus tetapi setingkat. Sehari setelah persalinan, fundus uteri agak tinggi sedikit disebabkan adanya pelepasan uterus segmen atas dan uterus bagian bawah terlalu lemah dalam meningkatkan tonusnya kembali. Tetapi setelah tonus otot-otot kembali fundus uterus akan turun sedikit demi sedikit. Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan juga dengan pengeluaran lochia [3].

Involusi uterus melibatkan reorganisasi dan penanggalan desidua dan

pengelupasan kulit pada situs plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat, perubahan lokasi uterus, warna dan jumlah lochia. Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas, dan menyusui dini [1].

Atas dasar latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang faktor faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus pada masa nifas di wilayah kerja puskesmas Sikumana. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis faktor - faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus pada masa nifas di wilayah kerja puskesmas Sikumana tahun 2022

METODA PENELITIAN

Rancangan pada penelitian ini desain penelitian survei analitik dengan dengan pendekatan cohort. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, senam nifas, umur pendidikan dan paritas dan variabel dependen adalah proses involusi uterus. Populasi target dalam penelitian ini adalah jumlah sasaran ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Sikumana sebesar 64 ibu postpartum dari bulan Agustus - Oktober 2022. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mencatat nama, umur, paritas dan pendidikan, LILA, lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran TFU pada hari ke 7, dan midline untuk mengukur tinggi LILA. Analisis data ini menggunakan analisis univariat dan bivariat uji Chi-Square dengan nilai α 0,05.

HASIL

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Paritas, pendidikan, status gizi, dan senam nifas

Tabel 1

Karakteristik	Frekwensi	%
Umur		
Sehat 20 - <35 tahun	58	90.6
Terlalu tua dan Terlalu muda <20 dan > 35 tahun	6	9.4
Paritas		
Jumlah sedikit	44	68.8
Jumlah banyak	20	31.2
Pendidikan		
Rendah	52	81.2
Tinggi	20	18.8
Status gizi		
Tidak baik	23	35.9
Baik	41	64.1
Senam nifas		
Tidak senam	32	50
Senam nifas	32	50

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan umur, paritas, pendidikan, status gizi, dan senam nifas yang ditampilkan pada tabel 1. adalah menunjukkan jumlah responden sebanyak 64 responden sebagian besar responden berumur reproduksi sehat yaitu sebesar 90,6%. Paritas responden sebagian besar dengan paritas sedikit atau jumlah anak kurang atau sama dengan 2 sebanyak 68,8%. Sedangkan untuk pendidikan sebagian besar responden berpendidikan rendah yaitu sebanyak 81,2%. Status gizi atau ukuran LILA $\geq$ 23,5 cm sebagian besar responden status gizi baik yaitu 64,1% dan untuk senam nifas baik yang tidak senam dan yang melakukan senam nifas sama yaitu sebanyak 50%

Table 2

Variable	Involusi uterus	OR
----------	-----------------	----

	Sesuai	Tdk sesuai	P. Value	
Umur				
Sehat 20 - <35 tahun	31	27	1.000	0.026
Terlalu tua / Terlalu muda	3	3		
Paritas				
Sedikit	22	22		
Banyak	12	8	0.591	0.552
Pendidikan				
Rendah	30	22		
Tinggi	4	8	0.199	2.323
Status gizi				
Tidak baik	18	5		
Baik	16	25	0.004	9.109
Senam nifas				
Tidak senam	10	22		
Senam nifas	24	8	0,000	12.298

PEMBAHASAN

Umur Ibu

Tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 64 orang responden diketahui umur yang paling banyak berada pada umur sehat yaitu 20 sampai dengan 35 tahun sebanyak 31 orang pada kelompok perlakuan dan 27 orang pada kelompok kontrol. Hasil uji chi-kuadrat menunjukan nilai probabilitas (*p value*) sebesar 1.000 ($p > 0,05$) artinya tidak ada pengaruh umur dengan involusi uterus. Usia mempunyai pengaruh terhadap proses involusi uterus, elastisitas otot uterus pada usia lebih dari 35 tahun ke atas berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan serta membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik [1].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [4] mengatakan bahwa

didapatkan nilai pada semua golongan umur p value lebih besar dari 0,05, maka dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan rata-rata penurunan Tinggi fundus uteri pada golongan umur, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh umur terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu primipara post partum. Penelitian ini sejalan dengan [5] Hasil uji statistic hubungan antara umur ibu dengan kembalinya uterus didapatkan p value 0,222 artinya tidak ada hubungan antara umur ibu dengan kejadian kembalinya uterus ibu.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [6] mengatakan bahwa ada hubungan antara usia dengan kecepatan involusi uteri post partum ($p=0,021$), rata-rata distribusi responden ibu dalam kategori usia resiko rendah (20-35 tahun) dengan presentase mengalami involusi uteri cepat sebesar 88,2 %. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [7] Berdasarkan kelompok umur, pada responden yang memiliki umur 35 tahun yang relatif mengalami proses involusi uteri yang lambat. Penelitian yang dilakukan [8] mengatakan bahwa sebagian besar (81,2%) responden yang mempunyai umur resiko involusi uterus tidak normal, berbeda pada kelompok umur tidak berisiko menunjukkan seluruh responden involusi uterus normal. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p=0,000$ ($<0,05$), dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur dengan involusi uterus. Ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih lambat kemungkinan disebabkan oleh faktor usia dan aktifitas (ambulasi dini). Proses involusi uterus dipengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan. Usia 20 – 30 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk melahirkan dan terjadinya proses involusi juga akan terjalan

dengan baik. Usia ibu yang sehat, maka akan mencapai kondisi yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat-alat kandungan semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-sel alat kandungan yang cepat pada usia yang sehat.

Ibu yang mempunyai umur tua atau lebih dari 35 tahun banyak dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan dan membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan ibu yang usia sehat, mereka mempunyai kekuatan otot dan regangan yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena faktor elastisitas dari otot uterus mengingat ibu yang telah berusia 35 tahun lebih elastisitas ototnya berkurang.

Paritas

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 64 orang responden, kelompok perlakuan paling banyak yaitu pada paritas sedikit yang involusi sesuai sebanyak 22 orang dan pada responden kelompok kontrol yang sesuai proses involusi sebanyak 12 orang. Hasil uji chi-kuadrat menunjukkan nilai probabilitas (p value) sebesar 0,591 ($p >0,05$) artinya tidak ada pengaruh paritas dengan involusi.

Sesuai dengan teori makin sering ibu hamil dan melahirkan, semakin dekat jarak kehamilan dan kelahiran, elastisitas uterus semakin terganggu, akibatnya uterus tidak berkontraksi secara sempurna dan mengakibatkan lamanya proses pemulihan organ reproduksi (involusi) pasca salin. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa paritas ibu memengaruhi lamanya pengeluaran lokia, semakin tinggi paritas semakin cepat proses

pengeluaran lokia. Akan tetapi karena kondisi otot rahim pada ibu bersalin multipara cenderung sudah tidak terlalu kuat maka proses involusi berjalan lebih lambat [1].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [5] hasil uji statistic hubungan antara paritas ibu dengan kembalinya uterus didapatkan *p value* 1,000, artinya tidak ada hubungan antara paritas ibu dengan kejadian kembalinya uterus ibu post partum. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan [9] hasil analisis hubungan menunjukan bahwa kejadian involusi tidak normal lebih banyak (16,7%) terjadi pada ibu dengan multipara bila dibandingkan dengan ibu primipara (3,4%) yang mengalami involusi tidak normal. Secara bivariat diperoleh *P Value* = 0,150 ($P > \alpha$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan involusi uterus,

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan [8] sebagian besar (90%) involusi uterus berada dalam kategori tidak normal, sedangkan pada responden kelompok primi dan multipara sebagian besar (80%) involusi uterus normal. Hasil uji Chi-Square menunjukan ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan involusi uterus dengan $p=0,000$ ($<0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara paritas dengan involusi uterus. Penelitian ini sejalan dengan Lisnawaty (2015) berdasarkan uji statistik chi-square yaitu nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan antara paritas terhadap involusi uterus pada ibu post partum di rumah sakit ibu dan anak Pertiwi Makassar

Paritas pada ibu yang sering melahirkan cenderung menurun kecepatan involusinya

dibandingkan dengan ibu yang melahirkan pertama kali, karena pada ibu yang melahirkan anak pertama atau primipara kekuatan kontraksi dan retraksi otot-otot uterus lebih tinggi dan uterus terasa lebih keras, sedangkan pada ibu yang multipara kontraksi serta retraksi otot uterus berlangsung lebih lama begitu juga ukuran uterus pada ibu primipara ataupun multipara memiliki perbedaan sehingga memberikan dampak pada proses involusi uterus. Setiap terjadinya kehamilan rahim akan mengalami perubahan yaitu terjadi pembesaran, terjadi juga peregangan otot – otot rahim selama kehamilan. Semakin sering ibu hamil dan melahirkan, semakin dekat jarak kehamilan dan kelahiran, elastisitas uterus semakin terganggu, akibatnya uterus tidak berkontraksi secara sempurna dan mengakibatkan lamanya proses pemulihan organ reproduksi (involusi) pasca salin.

Pendidikan

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 64 orang responden yang diberi perlakuan rata-rata mempunyai tingkat pendidikan rendah yaitu berpendidikan SD,SMP dan SMA jumlahnya sebanyak 22 orang yang proses involusinya sesuai pada kelompok control sebanyak 8 orang yang involusinya sesuai. Hasil uji chi-kuadrat menunjukan nilai probabilitas (*p value*) sebesar 0,199 ($p > 0,05$) artinya tidak ada pengaruh pendidikan dengan involusi uterus

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan adalah sebuah proses dengan

metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai kebutuhan [10]

Penelitian yang dilakukan [6] berdasarkan pendidikan responden pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebagian besar adalah SMU, yaitu 16 orang pada kelompok kontrol dan 12 orang pada kelompok perlakuan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

Penelitian yang dilakukan [11] penelitian dari segi pendidikan, responden terbesar berada pada kelompok pendidikan SMA (62,5%). Tingkat pendidikan merupakan jenjang dalam penyelesaian proses pembelajaran secara formal. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang diharapkan pengetahuan dan perilakunya juga semakin baik. Karena dengan pendidikan yang makin tinggi, maka informasi dan pengetahuan yang diperoleh juga semakin banyak, sehingga perubahan perilaku ke arah yang lebih baik diharapkan dapat terjadi.

Tingkat pendidikan sangat berpengaruh sejak proses kehamilan sampai dengan proses persalinan. Ibu yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi biasanya cenderung untuk menikah pada usia yang matang atau di atas 20 tahun, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan menyebabkan kemampuan ibu dalam mengatur jarak kehamilan, jumlah anak, persalinan dan pendidikan pada masa nifas. Pada penelitian ini, responden terbesar merupakan tamatan SMA sehingga pengetahuan tentang kehamilan dan melahirkan sampai dengan masa nifas sudah cukup memadai.

Status gizi

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 64 orang responden sebanyak 14 orang yang memiliki status gizi tidak baik dengan involusi uterusnya sesuai dan ada 24 responden yang status gizinya baik dan involusi uterusnya baik Hasil analisis uji *chi square* didapatkan hasil signifikan yaitu nilai ($p=0,004$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara status gizi pada ibu *postpartum* dengan proses involusi uterus, juga didapatkan risk estimate (OR) = 9.109 Hasil OR tersebut artinya jika ibu *postpartum* mempunyai status gizi baik maka kemungkinan ibu *postpartum* akan mengalami proses involusi 9.109 kali lebih besar dari pada ibu *postpartum* yang mempunyai status gizi tidak baik.

Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang kurang pada ibu *postpartum* maka pertahanan pada dasar ligamentum latum yang terdiri dari kelompok infiltrasi sel-sel bulat yang disamping mengadakan pertahanan terhadap penyembuhan kuman bermanfaat pula untuk menghilangkan jaringan nefrotik, pada ibu *postpartum* dengan status gizi yang baik akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat proses involusi uterus [12].

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan involusi uterus dengan $p=0,666$ ($>0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan involusi uterus [8]

Ibu nifas memerlukan diet yang baik untuk mempertahankan kondisi tubuh setelah melahirkan terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses pemberian ASI. Pada saat nifas sebaiknya makan makanan yang mengandung protein, banyak cairan, sayur-sayuran dan buah-buahan. Apabila ibu nifas tidak mempertahankan kesehatan masa nifas dan pemulihan kondisi tubuh maka yang terjadi adalah proses involusi akan berjalan dengan tidak baik. Subinvolusio adalah kegagalan uterus untuk mengikuti pola normal involusi Rahim tidak berjalan sebagai mana mestinya [12]. Asupan nutrisi yang tidak adekuat selama hamil akan berdampak pula pada saat masa nifas, seperti produksi ASI tidak lancar, proses involusi alat reproduksi juga terhambat. Kondisi ini akan mengakibatkan terjadinya subinvolusio

Senam Nifas

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa dari 64 responden, 24 orang (70.6%) ibu *postpartum* yang diberikansenam nifas dan 10 orang (29.4%) ibu *postpartum* yang tidak diberikan senam nifas penurunan tinggi fundus uterinya sesuai. Ini berarti senam nifas dapat memberikan pengaruh yang cukup tinggi terhadap proses involusi ibu *postpartum* . Hasil analisis uji *chi square* didapatkan hasil signifikan yaitu nilai ($p=0,000$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara senam nifas pada ibu *posstpartum* dengan proses involusi uterus, juga didapatkan risk estimate (OR) = 12.298. Hasil OR tersebut artinya jika ibu *postpartum* melakukan senam nifas maka kemungkinan ibu *postpartum* akan mengalami proses involusi sesuai 12.298 kali lebih besar dari pada ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kebalik kepada kondisi normal seperti semula. Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu [3]

Penelitian ini sejalan dengan penelitiann yang dilakukan [13] bahwa proporsi ibu post partum dengan penurunan involusi uteri yang lambat lebih banyak terdapat pada ibu yang tidak melakukan senam nifas (20,6%) dibandingkan pada ibu yang melakukan senam nifas (4,8%). Secara statistik dengan uji Chi-Square menunjukkan $p\text{ value} = 0,000$ atau $p < 0.05$ yang berarti terdapatnya hubungan yang berarti antara senam nifas dengan penurunan involusi uteri pada ibu post partum hari ke 1-3 di RSIA Cicik Padang. Penelitian yang dilakukan [14] hasil uji statistik menggunakan Chi Square (χ^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,03$ ($p\text{value} \leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPS Lia Maria Sukarame Bandar Lampung. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR =17,875 (2,734–116,877), yang artinya ibu post partum yang melaksanakan senam nifas mempunyai peluang 17,875 kali mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam nifas.

Penelitian yang dilakukan ini sejalan dengan [15]. Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas

dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat bermakna secara statistic. Penelitian yang dilakukan [7] Ada hubungan senam nifas dengan involusi uterus, pada kelompok intervensi tidak ada satupun responden yang mengalami involusi lambat sedangkan pada kelompok kontrol 50% responden mengalami involusi lambat. Senam nifas dapat di mulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaanya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu [3].

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas menurut peneliti adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Sikumana Kota Kupang tahun 2022 karena dengan melakukan senam nifas dapat merangsang otot-otot polos berkontraksi, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki tonus otot dan peregangan otot abdomen. Senam nifas merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan agar kondisi ibu tetap prima dan mempercepat proses pemulihan alat reproduksi seperti sebelum melahirkan. Senam nifas sangat efektif untuk mempercepat proses involusi alat reproduksi. Gerakan yang dilakukan pada senam nifas bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung, memperbaiki dan memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih relaks pasca melahirkan.

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil. Uterus ibu yang baru melahirkan jika diraba dari luar tinggi fundus uteri kira-kira 1 jari dibawah pusat, sedangkan beratnya kira-kira 1 kilogram. Hal ini disebabkan oleh banyaknya darah dari dinding rahim mengalir dalam pembuluh-pembuluh darah yang membesar. Sampai hari ke-2 uterus masih membesar dan setelah itu

berangsur angsur menjadi kecil. dan setelah hari ke-10 biasanya uterus tidak teraba lagi dari luar, semua ini disebabkan karena aliran darah didalam rahim jauh berkurang, sehingga otot-otot menjadi kecil..

SIMPULAN

Dari hasil analisis data dan teori factor-faktor mempengaruhi proses involusi uterus ibu nifas, dapat didapatkan kesimpulan sebagai berikut : Faktor-faktor yang berhubungan dengan involusi uterus pada ibu nifas yaitu senam nifas dan status gizi. Faktor yang tidak berhubungan dengan proses involusi uterus adalah paritas, umur, dan pendidikan.

SARAN

Kepada Tenaga Kesehatan selaku Penyedia Pelayanan Kesehatan terutama Bidan memberikan edukasi kepada ibu postpartum tentang bagaimana mempercepat terjadinya involusi uteri dan meningkatkan nutrisi ibu selama kehamilan . Bagi Ibu Postpartum Mencari informasi tentang cara mempercepat pemulihan kondisi rahim serta memperhatikan nutrisi sebelum dan selama hamil. Bagi penelitian selanjutnya untuk dapat dikembangkan dan diteliti secara mendalam dengan pendekatan kualitatif dan wawancara secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prawirohardjo, Ilmu Kebidanan, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, 2014.
- [2] H. Boston, Midwifery Essential Postnatal, Volume 4 ed., United Kingdom, 2012.
- [3] Nugroho, Buku ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.

- [4] Y. Widyastuti, S. and E. Marianingsih, "Pengaruh Senam Nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada primipara postpartum," *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 9, no. 2, pp. 138-146, 2013.
- [5] Y. Hadi and M. Fairus, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara," *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, vol. 7, no. 2, pp. 3-8, 2014.
- [6] Ineke, M. Ani and S. Sumarni, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea Pada Primipara," *Jurnal Ilmiah Bidan*, vol. 1, no. 3, pp. 45-54, 2016.
- [7] D. Fransisca and R. N. Yusuf, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas," *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, vol. 10, no. 2, pp. 8-12, 2018.
- [8] F. F. Mayasari, W. Meikawati and R. Astuti, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus (Studi Kasus di BPM Idaroyani dan BPM Sri Pilih Retno Tahun 2014)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 10, no. 1, pp. 17-22, 2015.
- [9] N. Wahyuni and L. Nurlatifah, "Factor Faktor yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Ketrja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Banten," *Jurnal Medikes*, vol. 4, no. 2, pp. 167-176, 2017.
- [10] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional .
- [11] N. Siregar, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Primipara pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa," *Jurnal Ilmiah PANMED*, vol. 9, no. 1, pp. 1-7, 2014.
- [12] E. S. Walyani and E. Purwoastuti, Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui, 1 ed., Yogyakarta: Pustaka Baru, 2015.
- [13] D. P. A. Syafindawati, "Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari ke 3 di RSIA Cicik Padang," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 117-121, 2016.
- [14] Andriyani, Nurlaila and R. Pranajaya, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum," *Jurnal Keperawatan*, vol. 9, no. 2, pp. 180-185, 2013.
- [15] N. T. Rullyanil, E. and L. Evanreny, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang," *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 3, no. 3, pp. 318-326, 2014.