

EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS MUARA TELANG KABUPATEN BANYUASIN

Tiara Fatrin¹, Aryanti², Yona Sari³, Herawati⁴

STIKES Abdurahman Palembang^{1,2,3}, Prodi S1 Kebidanan^{1,2,3,4}
Email : tiarafatrin23.tf@gmail.com

ABSTRACT

One of the non-conventional therapies usually given to postpartum mothers to accelerate the reduction in uterine involution is postpartum exercise. Movements in postpartum exercises can train and tighten the abdominal muscles so that they can indirectly stimulate the uterine muscles to function optimally and prevent post-partum bleeding. The aim of this research is to determine the effectiveness of postpartum exercise on uterine involution in postpartum women at the Muara Telang Community Health Center, Banyuasin Regency. The research method used was a control group design approach. The population was all postpartum mothers totaling 40 people and a sample of 20 people, of which 10 cases and 10 controls used purposive sampling technique. The data analysis used was the Chi Square test. Research results: There was a difference in uterine involution before and after postpartum exercise, the pretest average value was 10.90 and the posttest average value was 3.50, whereas in the control cases on the first day and on the seventh day the average value was 11.20 and an average value of 5.70, so there is a difference before and after giving postpartum exercises on uterine involution in postpartum mothers at the Muara Telang Community Health Center, Banyuasin Regency. It is hoped that postpartum mothers will increase their knowledge about the benefits of postpartum exercise.

Keywords: *Postpartum exercise, uterine involution, postpartum mothers*

ABSTRAK

Salah satu terapi Non Konvensional yang biasa diberikan pada ibu nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus yaitu senam nifas. Gerakan pada senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan *post partum*. Tujuan penelitian ini adalah untuk Efektifitas Senam Nifas Terhadap involusi Uterus pada Ibu Nifas Di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan pendekatan *control group design* Populasi adalah semua ibu nifas sebanyak 40 orang dan sampel sebanyak 20 orang dimana 10 kasus dan 10 kontrol dengan teknik *Purposive sampling*. Analisis data yang digunakan itu adalah uji *Uji Chi Square*. Hasil penelitian : Ada perbedaan involusi uteri sebelum dan setelah dilakukan senam nifas diperoleh nilai rata-rata pretest 10,90 dan menjadi nilai rata-rata posttest 3,50 sedangkan pada kasus kontrol pada hari pertama dan pada hari ketujuh diperoleh nilai rata-rata 11,20 dan menjadi nilai rata-rata 5,70, sehingga ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Diharapkan kepada bagi ibu nifas agar meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat senam nifas.

Kata Kunci : *Senam nifas, involusio uteri, ibu nifas*

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. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 mengenai status kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99 persen kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan atau nifas terjadi di negara-negara berkembang. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2022)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 jumlah kasus kematian ibu mencapai 4.627 jiwa. Angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun sebelumnya hanya 4.197 jiwa. Di Provinsi Sumatera Selatan Jumlah kematian ibu melahirkan terus mengalami penurunan dari 150 kasus pada tahun 2014 menjadi 107 kasus pada tahun 2017, namun sedikit meningkat pada tahun 2018 menjadi 120 kasus kematian ibu melahirkan (Kemenkes RI, 2022)

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 (Rosdiana et al., 2022) uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan (Rosdiana et al., 2022)

Pada masa post partum terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya

adalah perubahan pada uterus. Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologi ibu secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama masa nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut akan kembali seperti sedia kala sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan dinding perut akan kembali seperti sedia kala (Rahareng et al., 2022)

Salah satu terapi Non Konvensional yang biasa diberikan pada ibu nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus yaitu senam nifas. Gerakan pada senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan *post partum*. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan, memperlancar sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (*involutio uteri*) (Rosdiana et al., 2022)

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 (Rahareng et al., 2022)

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 (Rahareng et al., 2022)

Berdasarkan penelitian yang Hastuti Uswan (2019) bahwa hasil uji statistic dengan uji mann whitney diperoleh nilai $p=0,457$ yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan sesudah dilakukan senam nifas rata-rata TFU kelompok intervensi adalah 0,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 7,3 cm. Hasil uji statistic dengan uji mann whitney diperoleh nilai $p<0,001$. Kesimpulan Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involutio uteri (Usman et al., 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Dhita Yuniar Kristianingrum (2021) bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 25 responden yang mengalami involusi uteri baik terdapat 16 responden (66,6%) melakukan senam nifas dan 3 responden (12,5%) tidak melakukan senam nifas. Dari hasil uji chi square didapatkan X^2 hitung $> X^2$ tabel, sehingga diperoleh $7,900 > 3,841$ artinya H_0 di tolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan senam nifas dengan proses involusi uteri (Kristianingrum, 2021)

Berdasarkan survei pendahuluan awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Muara Telang, dari 18 orang ibu nifas yang ada, 15 diantaranya belum pernah melakukan senam nifas. Para ibu tersebut tidak mengetahui manfaat senam nifas dan belum pernah mendapatkan informasi mengenai senam nifas. Berdasarkan survei pendahuluan juga diketahui bahwa di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin belum pernah diadakan senam nifas dan belum ada program senam nifas dari Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui mengenai senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas (aktifitas fisik) akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang

Tabel 1 Distribusi frekuensi involusi uterus pada ibu post partum sebelum dan setelah di lakukan senam nifas pada kelompok kontrol di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin

NO	Involusi uterus	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Sebelum		
	Normal	10	100
	Cepat	0	0
2.	Setelah		
	Normal	0	0
	Cepat	10	100
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 10 responden sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok kontrol semuanya normal

“Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas Di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian *Quasi-Eksperimental design*. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu jenis *control group design* dimana ada kelompok kasus dan kelompok control. Pada penelitian ini variabel independen yaitu Senam Nifas dan variabel dependen yaitu Involusi Uterus pada Ibu Nifas. Data yang digunakan adalah data primer dengan menggunakan lembar observasi. Populasi adalah semua ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin dari bulan Maret-April tahun 2024 sebanyak 40 orang. sedangkan Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin dari bulan Maret - April tahun 2024 sebanyak 20 orang. Sehingga kelompok kasus (ibu nifas yang diberikan senam nifas) sebanyak 10 orang dan kelompok kontrol (ibu nifas yang tidak diberikan senam nifas) sebanyak 10 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposivel sampling*. Analisa data dengan uji statistik yang digunakan *uji Wilcoxon*.

sebanyak 10 orang (100%) dan setelah dilakukan senam nifas semuanya cepat sebanyak 10 orang (100%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi involusi uterus pada ibu post partum hari pertama dan hari ketujuh di lakukan senam nifas pada kelompok intervensi di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin

NO	Involusi uterus	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Hari pertama		
	Normal	10	100
	Cepat	0	0
2.	Hari ketujuh		
	Normal	0	0
	Cepat	10	100

Jumlah	10	100
Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa dari 10 responden involusi uterus pada ibu post partum pada hari pertama normal sebanyak 10 orang	(100%)	dan pada hari ketujuh pada kelompok intervensi semuanya normal sebanyak 10 orang (100%).

Tabel 3 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	Df
Pretest_kasus	.370	10	.000	.752	10	.004	.370
Posttest_kasus	.329	10	.003	.655	10	.000	.329
Pretest_kontrol	.324	10	.004	.794	10	.012	.324
Posttest_kontrol	.433	10	.000	.594	10	.000	.433

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk $< \alpha$ 0,05 yaitu 0,004, 0,000,

0,012, 0,000 maka data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Tabel 4. Perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin.

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	P value
Pretest_kasus	10	10.90	.568	10	12	0,004
Posttest_kasus	10	3.50	.527	3	4	
Pretest_kontrol	10	11.20	.632	10	12	0,005
Posttest_kontrol	10	5.70	.483	5	6	

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa involusi uteri sebelum dan setelah dilakukan senam nifas diperoleh nilai rata-rata pretest 10,90 dan menjadi nilai rata-rata posttest 3,50 sedangkan pada kasus kontrol pada hari pertama dan pada hari ketujuh diperoleh nilai rata-rata 11,20 dan menjadi nilai rata-rata 5,70, sehingga ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin.

a. Involusi uterus pada ibu post partum sebelum dan setelah dilakukan senam nifas

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa dari 10 responden sebelum dilakukan senam nifas semuanya normal sebanyak 10 orang (100%) dan berdasarkan table 4.2 menunjukkan bahwa dari 10 responden setelah dilakukan senam nifas semuanya cepat sebanyak 10 orang (100%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hastuti Usman (2019) bahwa sebelum dilakukan tindakan diketahui bahwa

kelompok intervensi terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan kelompok kontrol terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan sesudah dilakukan tindakan dapat diketahui bahwa kelompok intervensi pada kategori normal sebanyak 2 responden (6,6%) sedangkan kategori cepat sebanyak 13 responden (43,4%). Kelompok kontrol pada kategori lambat 5 responden (16,6%), kategori normal 9 responden (30%) dan kategori cepat 1 responden (3,4%). Sebelum dilakukan tindakan senam nifas diperoleh rata-rata TFU kelompok intervensi adalah 10,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 10,9 cm dengan hasil nilai $p=0,457$ artinya tidak ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sesudah dilakukan senam nifas rata-rata TFU kelompok intervensi adalah 0,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 7,3 cm.

Masa nifas adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami

perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Sulfianti, 2021).

Pada masa post partum terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya adalah perubahan pada uterus. Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologi ibu secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama masa nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut akan kembali seperti sedia kala sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan dinding perut akan kembali seperti sedia kala (Rahareng et al., 2022)

Salah satu terapi Non Konvensional yang biasa diberikan pada ibu nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus yaitu senam nifas. Gerakan pada senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan *post partum*. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan, memperlancar sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (*involutio uteri*) (Rosdiana et al., 2022)

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 (Rahareng et al., 2022)

b. Involusi uterus pada ibu post partum hari pertama dan hari ketujuh

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa dari 10 responden involusi uteri pada hari pertama semuanya normal sebanyak 10 orang (100%) sedangkan berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa dari 10 responden involusi uterus pada ibu post partum pada hari ketujuh semuanya normal sebanyak 10 orang (100%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hastuti Usman (2019) bahwa sebelum dilakukan tindakan diketahui bahwa kelompok intervensi terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan kelompok kontrol terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat.

Masa nifas disebut juga dengan puerperium adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu, akan tetapi seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Puspita, 2022).

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 (Rahareng et al., 2022)

Analisis Bivariat

Perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin

Tabel 3 menunjukkan bahwa involusi uteri sebelum dan setelah dilakukan senam nifas diperoleh nilai rata-rata pretest 10,90 dan menjadi nilai rata-rata posttest 3,50 sedangkan pada kasus kontrol pada hari pertama dan pada hari ketujuh diperoleh nilai rata-rata 11,20 dan menjadi nilai rata-rata 5,70, sehingga ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin.

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Pada hari pertama ibu nifas tinggi fundus uteri kira-kira satu jari bawah pusat (1 cm). Pada hari kelima nifas uterus menjadi 1/3 jarak antara symphysis ke pusat. Dan hari ke 10 fundus sukar diraba di atas symphysis. Tinggi fundus uteri menurun 1 cm tiap hari. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Septiani, 2022).

Ibu nifas mengalami proses involusi uterus atau pengerutan rahim, dimana rahim kembali pada keadaan sebelum hamil. Setelah mengalami proses persalinan, pembuluh ekstrasuterin mengalami pengurangan mencapai kondisi sebelum hamil. Beberapa hari setelah persalinan, perlahan-lahan serviks akan berkontraksi hingga

pada akhir minggu pertama persalinan serviks akan menebal dan kanalis mulai terbentuk kembali (Septiani, 2022).

Proses pembesaran dan involusi uterus dipengaruhi oleh naik turunnya hormone yang berperan dalam kehamilan. Peningkatan kadar estrogen dan progesterone selama kehamilan telah menstimulasi hyperplasia (peningkatan jumlah sel otot) dan hipertrofi (pembesaran ukuran sel otot) uterus. Hal ini menyebabkan uterus membesar dan dapat memfasilitasi pertumbuhan janin. Setelah bayi lahir, hormone estrogen dan progesterone akan turun dan menyebabkan autolysis (perusakan jaringan yang mengalami hipertrofi), sehingga uterus secara bertahap akan kembali ke ukuran semula (Erni Samutri, 2022).

Salah satu terapi Non Konvensional yang biasa diberikan pada ibu nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus yaitu senam nifas. Gerakan pada senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan *post partum*. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan, memperlancar sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (*involutio uteri*) (Rosdiana et al., 2022)

Manfaat senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian kebentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan lebih lanjut dan menghasilkan manfaat psikologi seperti memberikan rasa enak badan, turunnya berat badan, berkurangnya stress, dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan (Rosdiana et al., 2022)

Berdasarkan penelitian yang Hastuti Uswan (2019) bahwa hasil uji statistic dengan uji mann whithney diperoleh nilai $p=0,457$ yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan sesudah dilakukan senam nifas rata-rata TFU kelompok intervensi adalah 0,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 7,3 cm. Hasil uji statistic dengan uji mann whithney diperoleh nilai $p<0,001$. Kesimpulan Terdapat

pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involutio uteri (Usman et al., 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Dhita Yuniar Kristianingrum (2021) bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 25 responden yang mengalami involusi uteri baik terdapat 16 responden (66,6%) melakukan senam nifas dan 3 responden (12,5%) tidak melakukan senam nifas. Dari hasil uji chi square didapatkan X^2 hitung $> X^2$ tabel, sehingga diperoleh $7,900 > 3,841$ artinya H_0 di tolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan senam nifas dengan proses involusi uteri (Kristianingrum, 2021).

Kesimpulan peneliti bahwa senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusio uteri. Senam nifas dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi.

PENUTUP KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan Involusio uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kelompok intervensi semuanya normal sebanyak 10 orang (100%), involusi uterus pada ibu post partum setelah dilakukan senam nifas pada kelompok intervensi semuanya cepat sebanyak 10 orang (100%), ada perbedaan involusi uteri sebelum dan setelah dilakukan senam nifas diperoleh nilai rata-rata pretest 10,90 dan menjadi nilai rata-rata posttest 3,50 sedangkan pada kasus kontrol pada hari pertama dan pada hari ketujuh diperoleh nilai rata-rata 11,20 dan menjadi nilai rata-rata 5,70, sehingga ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan mencari variabel lain seperti jarak kelahiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Avelina. (2021). *Monograf pengaruh terapi life review terhadap depresi lansia*. NEM.
- Dewi & Sunarsih. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Erni Samutri. (2022). *Asuhan keperawatan masa perinatal dengan menyelaraskan 3N (NANDA NOC NIC) dan 3S (SDKI SLKI SIKI) disertai contoh kasus dan proses keperawatannya*. NEM.
- Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Irmawati. (2019). *Bahan ajar kesehatan lingkungan : metodologi penelitian*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.
- Juliastuti. (2021). *Asuhan kebidanan dan menyusui*. Media Sains Indonesia.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. In Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Kristianingrum. (2021). *Gymnastics Puerperal Uterine Involution in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang*. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v7i2.1321>.
- Kusuma. (2020). *Pengujian hipotesis (Deskriptif, komparatif, dan asosiatif)*. Penerbit : LPPM Universitas KH. A Wahab Abdullah.
- Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani. (2016). *Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan*. CV. Trans Info Media: Jakarta.
- Muhammad Fadhli, W., & Indriani. (2023). *Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 di RSUD Kabelota*. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 5, 1–10.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya.
- Nugroho. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika: Yogyakarta Proverawati. 2015. *Senam Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Pratiwi, L. (2023). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Primigravida Di Klinik Nmc Tahun 2023*. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(1), 33–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v6i1.86>
- Puspita. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Malang : Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Putra. (2021). *Statistik Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahareng, S., Mayasari, W., & Puspowindari, A. (2022). *the Effect of Partial Exercise on Uteral Involution At the Partum Ibuspost in the Coastal Area of Kaitetu Village , Leihitu , Central Maluku Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri*. 04(September), 87–91.
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). *Pengaruh senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
- Septiani, C. (2022). *Ekstraksi lemon (citrus lemon) menggunakan teknologi ultrasound assiste extraction untuk peningkatan imunitas ibu nifas*. Pustaka rumah cinta.
- Sri Rahayu. (2020). *Biologi reproduksi kajian seluler dan molekuler*. Universitas Brawijaya Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kesehatan*. CV Alfabeta.
- Sukarni. (2019). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas Dilengkapi Dengan Patologi (1st ed.)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulfianti. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan kita menulis.
- Sumargo. (2020). *Teknik sampling*. Jakarta timur : UNJ Press.
- Tonasih. (2020). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. K-Media.
- Usman, H., Dewie, A., & Ahsan, M. (2019). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involutio Uteri*. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 117. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.215>
- Walyani dan Purwoastuti. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Barupess.