

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan pembahasan hasil penelitian tentang “Efektivitas Senam Nifas Pada Ibu Menyusui Terhadap *Involusio Uteri* (TFU) Ibu *Multipara* Hari 1-7 *Postpartum*” pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo kota Malang.

6.1 Identifikasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu *Postpartum*

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada Gambar 5.1 yang menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu *postpartum* yang menyusui sedangkan 15 diantaranya hanya dilakukan pengukuran TFU pada hari 1-7 *postpartum* dan 15 orang lainnya diukur TFU-nya dan responden melakukan senam nifas.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu nifas secara mandiri yaitu berupa senam untuk memperkuat *tonus* otot yang hilang karena jaringan panggul meregang selama ibu hamil dan melahirkan (Bobak, 2008). Senam nifas adalah senam kesegaran jasmani setelah persalinan yang bertujuan untuk mengecilkan, mengencangkan otot perut, mengembalikan ukuran *liang senggama* (Manuaba, 2010).

Senam nifas adalah olahraga pemulihan pada masa nifas yang berfungsi untuk menguatkan otot dasar *pelvis* dan juga dapat membantu mengurangi depresi (Varney, 2008). Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuh pulih, dimana fungsinya adalah mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan,

mencegah komplikasi, memulihkan regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama otot bagian punggung, dasar panggul, perut (Widianti, 2010).

Agar pemulihan organ-organ cepat dan maksimal, hendaknya ibu melakukan senam nifas sejak awal (ibu yang menjalani persalinan normal). Senam nifas adalah senam yang dilakukan untuk memperbaiki kembali organ-organ yang mengalami perubahan selama kehamilan. Senam ini sebaiknya dilakukan dalam 24 jam pertama *postpartum* (Sulistyawati, 2009).

Senam nifas adalah suatu latihan yang sederhana di rumah sakit, puskesmas dan bidan praktek mandiri yang di lanjutkan di rumah yang bertujuan menolong dalam meningkatkan *tonus* otot, mengurangi berat badan pada masa nifas, dan membantu mencegah *konstipasi* (Ladewing, 2006).

Berdasarkan teori diatas, pada dasarnya senam nifas berfungsi sebagai salah satu cara yang dilakukan oleh ibu nifas untuk mempercepat kembalinya organ tubuh seperti sebelum hamil. Selain itu senam nifas juga mampu mencegah dari adanya *konstipasi*. Sehingga pada nantinya ibu *postpartum* yang telah melakukan senam nifas ini dapat segera pulih. Penelitian yang penulis lakukan di wilayah Puskesmas Ciptomulyo kota Malang menunjukkan bahwa 15 ibu nifas telah dilatih dan melakukan senam nifas sesuai dengan tahapan yang telah ditentukan.

6.2 Perbandingan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Antara Kelompok Menyusui (Kontrol) Dan Kelompok Menyusui Dengan Perlakuan Senam Nifas

Hasil yang didapatkan tinggi *fundus uteri* kelompok kontrol tidak terdistribusi normal pada pengamatan hari ke 1-7 kecuali pada hari ke-6 terdistribusi normal ($p\text{-value}=0.125>\alpha$). Sedangkan kelompok perlakuan senam nifas, penurunan tinggi *fundus uteri* terdistribusi normal pada pengamatan hari 1-6 dan pada hari ke-7 tidak terdistribusi normal ($p\text{-value}=0.037<\alpha$). Pada uji analisis di dapatkan nilai ($p\text{-value}=0.000<\alpha$), hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa ada perbandingan bermakna antara kelompok menyusui (kontrol) dan kelompok menyusui dengan senam nifas yang terjadi mulai hari ke-4 *postpartum* hingga hari ke-7 *postpartum*. Jika di lihat dari nilai reratanya tampak ada penurunan yang signifikan tinggi *fundus uteri* pada kelompok ibu *postpartum multipara* yang menyusui dengan pemberian senam nifas dibandingkan yang tidak diberi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa senam mampu menurunkan secara signifikan tinggi *fundus uteri* ibu *postpartum multipara* menyusui, sehingga penambahan pemberian senam nifas pada ibu menyusui sangat efektif untuk mempercepat penurunan tinggi *fundus uteri* ibu *postpartum*. Hasil dari data dan uji analisis ini dapat di dukung dengan teori-terori yang mengatakan bahwa menyusui dan senam nifas dapat mempercepat penurunan tinggi *fundus uteri*.

Menurut Manuaba (2010) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi *fundus uteri* diantaranya yaitu senam nifas dan menyusui.

Menurut (Varney, 2008) *Involusi uterus* melibatkan reorganisasi dan pengguguran *decidua* atau *endometrium* serta pengelupasan situs plasenta sebagaimana diperlihatkan oleh pengurangan dalam ukuran dan berat serta perubahan letak *uterus* serta oleh warna dan banyaknya *lochea*. Kecepatan *involusi* tidak terpengaruh oleh pemberian sejumlah bahan-bahan preparat *ergot* (*ergottrate, methergine*). *Involusi* sering dipercepat prosesnya bila ibu tersebut menyusui anaknya, sedangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi *Involusi uteri* adalah pergerakan pada saat *postpartum*.

Pemberian ASI (menyusui) dapat membuat rahim berkontraksi dengan cepat, (hisapan puting susu merangsang dikeluarkannya hormon *oksitosin* yang membantu kontraksi rahim), mencegah perdarahan setelah proses persalinan dan dapat membantu mempercepat proses kembalinya rahim (*involusi uterus*) ke posisi semula (Roesli, 2008).

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Hamranani (2010) menyimpulkan bahwa *oksitosin* digunakan untuk memperbaiki kontraksi *uterus* setelah melahirkan sebagai salah satu tindakan untuk mencegah terjadinya perdarahan *postpartum*. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *oksitosin* bermanfaat untuk memperbaiki *involusi uterus* dan menjadi salah satu cara untuk mengatasi perdarahan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Bahiyatun (2009), bahwa *involusi uterus* salah satunya dipengaruhi oleh kesediaan ibu untuk menyusui. Karena hisapan bayi pada puting susu akan merangsang otot polos payudara untuk berkontraksi yang kemudian merangsang susunan saraf disekitarnya dan meneruskan rangsangan ke otak. Otak memerintahkan kelenjar *hipofisis posterior* untuk mengeluarkan hormon *pituitarin* lebih banyak, sehingga hormon *esterogen* dan

progesteron yang masih ada menjadi lebih rendah. Pengeluaran hormon *pituitarin* yang lebih banyak akan mempengaruhi kuatnya kontraksi otot-otot polos payudara dan *uterus*. Kontraksi otot payudara tersebut berguna untuk mempercepat *involusi uterus*. Wanita yang memilih untuk menyusui bayinya secara eksklusif, isapan bayi menstimulasi ekskresi *oksitosin* pada payudara, keadaan ini membantu kelanjutan *involusi uterus* dan pengeluaran ASI. Setelah plasenta lahir, sirkulasi *HCG*, *estrogen*, *progesteron* dan hormon *laktogen* plasenta menurun cepat, keadaan ini menyebabkan perubahan fisiologis pada ibu nifas atau *postpartum*. Ukuran *uterus* pada masa nifas umumnya akan kembali dengan sendirinya, akan tetapi dengan pemberian ASI eksklusif dapat membantu *uterus* untuk berkontraksi dan mempercepat *involusi uterus* ibu *postpartum*. Hal ini bias terjadi apabila ibu tetap menyusui bayinya. Produksi *oksitosin* yang terlepas dari kelenjar *hipofise* dapat memperkuat, mengatur kontraksi uterus, mengkompresi pembuluh darah dan membantu proses *hemoistasis*.

Pada saat menyusui dan bayi mulai menghisap, hisapan bayi yang berulang merupakan rangsangan yang berulang pada putting sehingga rangsangan tersebut akan melepaskan *oksitosin* yang dapat merangsang kontraksi otot polos *uterus* sehingga bisa mempercepat proses *involusi uterus* (Cunigham et al, 2009).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Suradi (2004) dan Bobak (2008) yang menjelaskan bahwa kontraksi *uterus* dipengaruhi oleh *laktasi*. ASI akan tereproduksi normal pada hari 2-3 *postpartum*, apabila ibu menyusui bayi maka *oksitosin* akan memacu *kontraksi* otot polos pada *uterus* sehingga mempercepat proses *involusi uterus*. Penelitian yang dilakukan Titi (2010) tentang pijat

oksitosin mengatakan bahwa tidak hanya pijat *oksitosin* yang mempengaruhi *invulusi uterus*, melainkan menyusui eksklusif juga menjadi faktor utama penurunan tinggi *fundus uteri*.

Sedangkan pada teori senam nifas juga dijelaskan bahwa beberapa manfaat dan salah satu tujuan dari senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal salah satunya adalah *involutio uterus* (Danuatmaja, Widianti, dan Anggriyana, 2010). Menurut Cristina Ibrahim (2012), senam nifas merupakan salah satu usaha untuk menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim yang akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit dan kontraksi *uterus* dapat meningkat dengan adanya senam nifas. Hal ini terjadi dari adanya peningkatan *ion kalsium* di *ekstra sel* yang berikatan dengan *komudulin*, setelah *komudulin* dan *kalium* ini berikatan maka akan meningkatkan *miosin kinase* dan terjadi *fosforilase* pada kepala *miosin* yang berikatan dengan *aktin* sehingga terjadilah tarikan otot secara berkala sehingga terjadi kontraksi *uterus* yang terus menerus (Ganong, 2010). Adanya kontraksi dan retraksi dari *uterus* yang terus menerus maka akan terjadi penjepitan pembuluh darah sehingga pembuluh darah pecah dan peredaran darah ke *uterus* terganggu dan menyebabkan jaringan otot kekurangan zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot *uterus* akan mengecil. Selain itu juga peredaran darah ke *uterus* yang kurang ini mengakibatkan *uterus* mengalami *atropi* dan ukuran akan kembali ke bentuk semula (Cristina, 2012). Penurunan TFU ini terjadi secara gradual, artinya tidak sekaligus tetapi setingkat demi setingkat (Sarwono, 2009) (Bobak, 2008).

Suherni (2009) mengatakan senam nifas adalah gerakan yang dilakukan oleh ibu. Dalam menjalani masa nifas sejak hari pertama yang terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.

Penelitian ini juga sama hasilnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuswanto, mengenai hubungan senam nifas terhadap *involsi uterus* di RSAB Muhamadiyah Malang tahun 2008, bahwa senam nifas mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tinggi *fundus uteri*, kontraksi *uterus*, dengan nilai $p\text{-value}=0,000$. Hasil yang sama juga di dapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Khadijah di Medan pada tahun 2009, tentang pengaruh senam nifas terhadap *involsi uterus* dan didapatkan hasil rata rata tinggi *fundus uteri* setelah dilakukan senam nifas adalah 8,11cm dengan standar deviasi 1,13cm dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$. Hal ini disampaikan juga oleh penelitian yang dilakukan Cristina (2012) bahwa manfaat senam nifas adalah mempercepat *involsi uteri* yang salah satu tandanya yaitu penurunan TFU otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yuniasih (2011) menunjukkan bahwa hasil analisis $p=0,01$ sehingga $p<0,05$. Dengan demikian didapatkan bahwa ada perbedaan penurunan tinggi *fundus uteri* pada ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas dengan ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas. Menurut Sjahrudin (2006), secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya, dengan melakukan senam nifas akan merangsang kontraksi *uterus* sehingga proses *involsi* berjalan cepat

Dengan hasil analisis data di atas dan penelitian sebelumnya dan teori-teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa menyusui dan senam nifas

sama-sama dapat menurunkan proses kembalinya tinggi *fundus uteri* pada ibu *postpartum*, dan jika menyusui dan senam nifas diberikan bersamaan pada ibu *postpartum multipara* hasil penurunannya akan lebih signifikan atau efektif. Maka pada penelitian ini dan didukung oleh teori tentang senam nifas, dapat disimpulkan bahwa penurunan tinggi *fundus uteri* ibu nifas yang melakukan senam dengan gerakan yang diajarkan oleh asisten bidan dimana gerakan tersebut mengarah ke kontraksi *uterus* dan kembalinya rahim ke posisi semula, cenderung lebih cepat mengalami proses *Involusi Uterus* (penurunan rahim). Ibu yang melakukan senam nifas seluruh tonus otot-otot polos dalam tubuh akan terangsang dan peredaran darah akan lancar mengalir ke *uterus*. Sehingga ini menyebabkan lebih efektifnya percepatan penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU) dari pada yang tidak melakukan senam nifas.

6.3 Perbandingan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Antar Hari Atau Antar Waktu Pada Kelompok Menyusui (Kontrol)

Hasil analisis perbandingan penurunan tinggi *fundus uteri* antar hari pada kelompok menyusui menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna ($p\text{-value}=0.000 < \alpha$). Bila dilihat berdasarkan reratanya tampak ada penurunan tinggi *fundus uteri* dari hari pertama ke hari ketujuh pada ibu *postpartum multipara* yang menyusui tanpa perlakuan senam (kontrol), penurunan ini signifikan secara statistik. Bila berdasarkan nilai reratanya tampak menunjukkan bahwa berkisar rata-rata 1cm penurunannya. Nilai rerata tinggi *fundus uteri* terendah dicapai pada saat pengamatan hari ketujuh ibu *postpartum*.

Bila dikaitkan dengan teori menurut Sarwono (2009) dan Bahiyatun (2009) yang mengatakan bahwa proses *involution uteri* disertai dengan penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU). Pada hari 1, TFU di atas *simfisis pubis* atau sekitar 12cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1cm setiap harinya, sehingga pada hari ketujuh TFU berkisar 5cm dan pada hari ke-10 TFU tidak teraba di *simfisis pubis* (bahiyatun, 2009). Menurut Ladewig (2006) yang menyebutkan bahwa segera setelah plasenta lahir, *uterus berkontraksi*, seukuran buah anggur, terlokalisir diantara *simfisis pubis* dan *umbilikus*. *Uterus* ukurannya meninggi secara bertahap hingga garis *umbilikus* pada saat terkumpulnya darah dan terbentuknya bekuan darah dalam *uterus*. Proses *involution* pada garis ini akan menetap selama 1 hari, kemudian menurun ukurannya kira-kira satu jari atau setiap hari berkurang 1cm, dalam 10 hari hingga 2 minggu *uterus* kembali letaknya ke rongga *pelvis*.

Dari hasil analisa statistik dan teori yang mendukung diatas maka dapat disimpulkan bahwa penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU) pada kelompok menyusui tanpa diberi senam nifas (kontrol) dapat dikatakan masih dalam standar minimal atau normal penurunan tinggi *fundus uteri* (rahim) pada ibu *postpartum*.

6.4 Perbandingan Penurunan Tinggi *Fundus Uteri* Antar Hari Atau Antar Waktu Pada Kelompok Menyusui Dengan Perlakuan Senam Nifas

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna ($p\text{-value}=0.000 < \alpha$). Berdasarkan nilai reratanya tampak ada penurunan tinggi *fundus uteri* dari hari 1-7 pada ibu *postpartum multipara* yang menyusui dengan

diberi perlakuan senam dan penurunan ini signifikan secara statistik. Bila berdasarkan nilai reratanya tampak menunjukkan bahwa berkisar 2cm penurunannya. Nilai rerata tinggi *fundus uteri* terendah dicapai pada saat pengamatan hari ketujuh. Bila sama-sama dikaitkan dengan teori menurut Sarwono (2009) dan Bahiyatun (2009) yang mengatakan bahwa proses *involutio uteri* disertai dengan penurunan tinggi *fundus uteri* (TFU). Pada hari 1, TFU diatas *simfisis pubis* atau sekitar 12cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1cm setiap harinya, sehingga pada hari ke-7 TFU berkisar 5cm dan pada hari ke-10 TFU tidak teraba di *simfisis pubis* (Bahiyatun, 2009), maka dapat disimpulkan pada penelitian “Efektivitas senam nifas pada ibu menyusui hasil terhadap *involutio uteri* (TFU) ibu *multipara* hari 1-7 *postpartum* di Puskesmas Ciptomulyo Malang” bahwa pemberian senam nifas pada ibu menyusui lebih efektif terhadap percepatan penurunan tinggi *fundus uteri*.

Hasil dari penelitian ini dapat diperkuat dengan hasil *journal guidelines of the American college of obstetricians and gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period*, mengatakan bahwa perubahan organ-organ dan tubuh ibu *postpartum* akan kembali seperti sebelum hamil secara bertahap, akan tetapi dapat kembali lebih cepat jika ibu *postpartum* memberikan *laktasi* (menyusui) dan melakukan latihan gerakan-gerakan yang bertahap dari ringan hingga sedang sesuai dengan keadaan ibu *postpartum* dan dilakukan secara rutin (Artal, 2003).

Pada penelitian Masrurroh (2010) juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas dengan penurunan tinggi *fundus uteri* pada ibu *postpartum*. Hal ini dikarenakan ibu *postpartum* melaksanakan senam nifas

dengan teratur dan sesuai dengan tehnik yang telah diajarkan. Selain itu ibu ini juga menyusui pada bayi mereka yang mana hal ini dianjurkan.

6.5 Implikasi Untuk Asuhan Kebidanan Atau Pendidikan Kebidanan

Dari hasil penelitian telah diketahui bahwa senam nifas yang diberikan pada ibu menyusui dapat digunakan sebagai salah satu upaya yang efektif untuk mempercepat penurunan tinggi *fundus uteri* ibu *postpartum*. Jadi, senam nifas dapat digunakan dalam asuhan kebidanan ibu *postpartum* untuk membantu percepatan penurunan tinggi *fundus uteri* (rahim), pemberian gerakan senam nifas juga dapat merangsang adanya kontraksi *uterus* yang baik sehingga dapat mencegah adanya perdarahan *postpartum*. Hasil ini seharusnya dapat memotivasi bidan agar dapat meningkatkan dan memberi pelayanan senam nifas sebagai upaya yang dapat memperbaiki kontraksi *uterus*, mencegah perdarahan *postpartum* dan sebagai teknik percepatan penurunan tinggi *fundus uteri* (rahim) seperti sebelum hamil.

6.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan acuan atau saran guna perbaikan penelitian berikutnya, yaitu dimana di Indonesia 90% ibu *postpartum* mengalami *prolaps uteri* dan pada penelitian ini ada faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tinggi *fundus uteri* yang belum dapat dikaji oleh peneliti.