

The Effect of Postpartum Exercise on Decreasing Uterine Fundal Height (TFU) in Postpartum Mothers at the Long Iram Health Center

Aisyah Ayu Mentari^{1*}, Edi Sukamto², Siti Raihanah³
Poltekkes Kemenkes Kaltim

Corresponding Author: Aisyah Ayu Mentari tarii.aisyah@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Pregnancy Exercise, Fundus Uteri Height (TFU), Postpartum Mother

Received : 29, December

Revised : 30, January

Accepted: 21, February

©2023 Mentari, Sukamto, Raihanah:
This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This study aims to determine the effect of postpartum exercise on reducing uterine fundal height (TFU) in postpartum women at the Long Iram Health Center. This type of research uses the pre-experiment one group pretest-posttest design method. The population in this study were all postpartum mothers who gave birth at the Long Iram Health Center in June-July 2022, totaling 10 people. The sampling technique used is total sampling. Data analysis technique using the Wilcoxon test Based on the research that has been conducted and the data obtained, it can be concluded that there is an effect of postpartum exercise on a decrease in TFU in postpartum women at the Long Iram Health Center in 2022 with a p-value = 0.000 (<0.05).

Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Ibu Nifas di Puskesmas Long Iram

Aisyah Ayu Mentari^{1*}, Edi Sukamto², Siti Raihanah³

Poltekkes Kemenkes Kaltim

Corresponding Author: Aisyah Ayu Mentari tari.aisyah@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Senam Hamil, Tinggi Fundus Uteri (TFU), Ibu Nifas

Received : 29, December

Revised : 30, January

Accepted: 21, February

©2023 Mentari, Sukamto, Raihanah:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu nifas di Puskesmas Long Iram. Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan di Puskesmas Long Iram pada bulan Juni-Juli 2022 berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu nifas di Puskesmas Long Iram tahun 2022 dengan *p-value* = 0,000 (< 0,05).

PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan pada ibu menjadi masalah serius di Negara berkemabang. Angka kematian ibu (AKI) di dunia pada tahun 2015 adalah 303.000. Angka kematian ibu di negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju (WHO, 2015).

Laporan AKI di Indonesia tahun 2015 adalah 305/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut tertinggi dibandingkan negara-negara ASEAN lainnya seperti Malaysia dan Vietnam. Angka Kematian Ibu atau *Maternal Mortality Ratio* (MMR) tahun 2011-2014, adalah sebesar 305 (BPS, 2018).

Kematian ibu di provinsi Kalimantan Timur 113,25/100.000 kelahiran hidup atau ada 3 kasus kematian ibu, ada penurunan kasus jika dibandingkan dengan tahun 2016 yang terdapat angka kematian ibu 202,82/100.000 kelahiran hidup atau ada 5 kasus kematian ibu juga ada penurunan kasus jika dibanding dengan tahun 2015 yang sebanyak 10 kasus (Dinkes Kaltim, 2018).

Prevelensi kematian ibu di kabupaten Kutai barat tahun 2021 adalah 3 orang. Penyebab kematian 2 orang karena perdarahan post partum dan 1 orang karna sakit maag kronik. Data Ibu hamil tahun 2021 sebanyak 2.644 orang, sedangkan di puskesmas Long Iram sendiri terdapat sebanyak 105 orang yang melahirkan sepanjang tahun 2021 (Puskesmas Long Iram, 2021).

Perdarahan post partum merupakan penyebab kematian yang paling sering terjadi (Satriani, 2021). Pengenalan periode kritis dalam kehamilan, persalinan dan masa nifas. Gangguan masa nifas salah satunya yaitu proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri. Gangguan proses involusi dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu yang dipicu kurangnya aktivitas.

Kebanyakan ibu nifas segan untuk melakukan pergerakan, karena mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan, sehingga masih banyak ibu-ibu nifas yang takut bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Situngkir, 2017).

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu pasca nifas untuk memperlancar proses involusi. Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul dan mempercepat kembalinya ke bentuk normal. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari (Rahmawati et al., 2021).

Hasil penelitian Adriyana et al (2017) rerata tinggi fundus uteri pada hari ke-6 pada kelompok intervensi dan kelompok terdapat perbedaan 1,65 cm, $p=0,00$ artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata tinggi fundus uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Andriyani et al., 2017). Penelitian senada Ineke (2016) dan penelitian yang dilakukan Saputri et.al. (2020) intervensi senam nifas selama 7 hari berturut-turut mampu menurunkan tinggi fundus uteri dengan rata-rata 8,9 cm (Ineke, 2016; Saputri et al., 2020).

Dari uraian di atas maka peneliti ingin membuktikan apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri, yang akan

diangkat dalam penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di Puskesmas Long Iram”.

TINJAUAN PUSTAKA

Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya placenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Ambarwati, 2010). Masa nifas atau puerperium adalah masa setelah partus selesai sampai pulihnya kembali alat-alat kandungan seperti sebelum hamil. Lamanya masa nifas ini yaitu kira-kira 6-8 minggu (Abidin, 2011).

Asuhan Masa Nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Masa neonatus merupakan masa kritis bagi kehidupan bayi, 2/3 kematian bayi terjadi dalam waktu 7 hari setelah lahir. Dengan pemantauan melekat dan asuhan pada ibu dan bayi pada masa nifas dapat mencegah beberapa kematian ini.

Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kaloei dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup dan sebagainya. Selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambuli dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula.

Fundus Uteri

Involusi atau pengerutan uterus 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.

Pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah, kira-kira 2 cm dibawah umbilikus dengan fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira-kira sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu dengan berat 1000 gram. Peningkatan kadar estrogen dan progesteron bertanggung jawab untuk pertumbuhan masif uterus selama masa hamil. Pertumbuhan uterus pada masa prenatal tergantung pada hiperplasia, peningkatan jumlah sel-sel dan hipertropi, yaitu pembesaran sel-sel yang sudah ada. Pada masa post partum penurunan kadar hormon-hormon ini menyebabkan autolisis.

Salah satu faktor yang mempengaruhi involusio uteri yaitu senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Tujuan senam, mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, dan otot dasar panggul.

Mengalami involusi rata-rata satu jari perhari, menjadi organ pelvik dalam 9-10 hari (tidak teraba), tempat penempelan plasenta sembuh dalam 6 minggu. Segera setelah kelahiran plasenta, uterus menjadi massa jaringan yang hampir padat. Dinding belakang dan depan uterus yang tebal saling menutup, yang menyebabkan rongga dibagian tengah merata. Ukuran uterus akan tetap sama selama 2 hari pertama setelah kelahiran, tetapi kemudian secara cepat ukurannya berkurang oleh involusi. Keadaan ini disebabkan sebagian oleh kontraksi uterus dan mengecilnya ukuran masing-masing sel miometrium dan sebagian lagi oleh proses otolisis, yaitu sebagian material protein dinding uterus dipecah menjadi komponen yang lebih sederhana yang kemudian diabsorpsi.

Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terhambat, bila subinvolusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum haemorrhage.

Ciri-ciri subinvolusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya, tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus, uterus teraba lunak dan kontraksinya buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang persisten, perdarahan pervagina abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, persisten, dan berbau busuk.

Posisi fundus postpartum:

1. Tinggi fundus biasanya berada di antara umbilikus dan simfisis pubis pada saat 1 hingga 2 jam postpartum.
2. 1 cm diatas umbilikus pada saat 24 jam postpartum.
3. Sekitar 3 cm di bawah umbilikus pada hari ketiga postpartum.
4. 6 cm pertengahan pusat simfisis pada hari ke-6 postpartum
5. Fundus akan terus mengalami desensus penurunan sekitar 1 cm/hari.
6. Involusio dan berat uterus:
 - a. Bayi lahir (setinggi pusat 1000 gram)
 - b. Plasenta lahir (2 jari bawah pusat 750 gram)
 - c. 1 minggu (pertengahan pusat simfisis pusat 500 gram)
 - d. 2 minggu (tidak teraba di atas simfisis pubis 350 gram)

Senam Nifas

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan

dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Sukaryati dan Maryunani, 2011).

Tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu dan proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan, serta memperlancar pengeluaran lochea selain itu juga dapat meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia dan lain-lain.

Ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan tidak diperbolehkan untuk melakukan senam nifas dan ibu yang keadaan umunya tidak baik misalnya hipertensi, pasca kejang dan demam (Wulandari dan Handayani, 2011). Begitu pula bagi ibu yang menderita anemia dan ibu yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru (Widianti dan Proverawati, 2010).

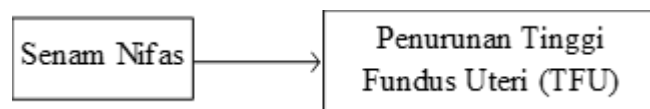
Senam ini dilakukan pada saat ibu benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyulit masa nifas (misalnya hipertensi, pascakejang, demam). Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari. Dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, hasil yang didapat diharapkan dapat optimal dengan melakukan secara bertahap.

Senam nifas sebaiknya dilakukan di antara waktu makan. Melakukan senam nifas setelah makan membuat ibu merasa tidak nyaman karena perut masih penuh. Sebaliknya jika dilakukan di saat lapar, ibu tidak akan mempunyai tenaga dan lemas. Senam nifas bisa dilakukan pagi atau sore hari. Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit (Marmi, 2012).

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai.

Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Widianti dan Proverawati, 2010). Ada berbagai versi gerakan senam nifas, meskipun demikian tujuan dan manfaatnya sama.

Berdasarkan literasi pustaka yang telah diuraikan sehingga dapat disusun sebuah kerangka konsep untuk penelitian apakah senam nifas memiliki pengaruh pada penurunan fundus unteri ini yang dapat dilihat pada bagan di bawah ini :



Gambar 1. Kerangka Konsep

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Long Iram pada bulan Juni sampai dengan Juli 2022. Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment one gorup pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan di Puskesmas Long Iram pada bulan Juni-Juli 2022 berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Data penelitian ini diperoleh secara langsung dengan cara observasi, wawancara diskusi terfokus (FGD), pengukuran, pemeriksaan dan penyebaran kuesioner. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah matras, bantalan senam, lembar observasi, lembar pencatatan, dan meteran lingkaran untuk penilaian penurunan tinggi fundus uteri.

Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *wilxocon*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penurunan TFU Pre dan Post pada Ibu Nifas Puskesmas Long Iram Tahun 2022

TFU hari pertama (Cm)	Frekuensi i	%	TFU hari ke-6 (Cm)	Frekuensi	(%)
12,0	3	30	5,0	3	30
12,5	1	10	6,0	5	50
13,0	6	60	6,5	2	20
Total	10	100	Total	10	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui distribusi frekuensi penurunan TFU pada ibu nifas saat 24 jam sebelum dilakukan senam nifas sebagian besar memiliki TFU 13,0 cm yaitu sebanyak 6 responden (60%). 3 orang responden (30%) memiliki TFU 12,0 cm, dan 1 orang responden (10%) memiliki TFU 12,5 cm.

Penurunan TFU pada ibu nifas saat 6 hari sesudah dilakukan senam nifas sebagian besar responden mengalami penurunan TFU 6 cm yaitu sejumlah 5 responden (50%). 3 orang (30%) mengalami penurunan TFU 5 cm, sedangkan 2 orang (20%) responden mengalami penurunan TFU 6,5 cm.

Tabel 2. Perbedaan TFU Pre dan Pos pada Ibu Nifas Puskesmas Long Iram Tahun 2022

		TFU Sesudah Senam Nifas (Cm)			Total
		5,0	6,0	6,5	
		TFU	12,0	2	
Sebelum	12,5	1	0	0	1
Senam Nifas	13,0	0	4	2	6
(cm)					
Total		3	5	2	10

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 3 orang ibu nifas yang sebelumnya memiliki TFU 12,0 cm, 2 orang diantaranya mengalami penurunan TFU sebanyak 5,0 cm sedangkan 1 orang lainnya mengalami penurunan TFU sebanyak 6,0 cm. 1 orang ibu nifas yang sebelumnya memiliki TFU 12,5 cm mengalami penurunan TFU sebanyak 5,0 cm, dan 6 orang ibu nifas yang sebelumnya memiliki TFU 13,0 cm, 4 orang diantaranya mengalami penurunan TFU sebanyak 6,0 cm sedangkan 2 orang lainnya mengalami penurunan TFU sebanyak 6,5 cm.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk mengetahui sebaran data terdistribusi normal atau tidak dikarenakan jumlah sampel yang diteliti <50. Data yang diuji adalah sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Jenis Data	Statistic	Df	P
Sebelum Senam Nifas	0,001	10	0,05
Sesudah Senam Nifas	0,012	10	0,05

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas yang diperoleh $p = 0,000$ (<0,05) maka dikatakan distribusi data tidak normal sehingga uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi perbandingan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi penurunan TFU sebelum dan sesudah melakukan senam nifas, uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Perbedaan Penurunan TFU pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Nifas di Puskesmas Long Iram tahun 2022

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	Perbedaan		<i>p-value</i>
					Mean	Standar Deviasi	
Sebelum Intervensi	10	12.65	0.474	0.150	6.85	0.036	0.000
Sesudah Intervensi	10	5.80	0.587	0.186			

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil yang analisis data yang dilakukan menggunakan data diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu nifas di Puskesmas Long Iram tahun 2022.

PEMBAHASAN

Tinggi Fundus Uteri 24 Jam Sebelum Dilakukan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas 24 jam terdapat 3 responden dengan involusi uterus 12,0 cm, 1 responden dengan involusi uterus 12,5 cm dan 6 responden dengan involusi uterus 13,0 cm. Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan atau kembali ke bentuk asal. Kembalinya keadaan uterus tersebut secara gradual artinya tidak sekaligus tetapi setingkat. Sehari atau 24 jam setelah persalinan, fundus uteri agak tinggi sedikit disebabkan oleh 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 (Saputri et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surani (2015) di RB Harmoni Ambarawa Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberi pembelajaran dan perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU yang lebih lambat yaitu sebanyak 45 orang (90%), sedangkan yang mengalami penurunan TFU cepat sebanyak 5 orang (10%).

Sedangkan ibu nifas yang diberikan pembelajaran dan melakukan senam nifas mengalami penurunan TFU cepat yaitu sebanyak 38 orang (76%), dan yang mengalami penurunan TFU lambat 12 orang (24%). Peneliti berasumsi bahwa involusi uterus pada hasil penelitian tersebut dalam ukuran yang normal, karena sejalan dengan teori Ambarwati (2010), bahwa involusi pada uterus setelah plasenta lahir ukuran uterus setinggi pusat dengan diameter uterus 12,0- 12,5 cm. Sedangkan diameter uterus 13,0 cm.

Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas 6 Hari Sesudah Dilakukan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu nifas 6 hari terdapat sebanyak 3 responden (30%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri menjadi 5,0 cm, sedangkan sebanyak 5 responden (50%) responden mengalami

penurunan tinggi fundus uteri menjadi 6 cm, dan 2 responden (20%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri 6,5 cm, dan 6 (20,0%).

Setelah persalinan tubuh seorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologis ini secara cara perlahan (Mutmainnah et al., 2017). 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 (Syalfina et al., 2017)

Sejalan dengan hasil penelitian Penelitian Situngkir (2017) didapatkan pada ibu post partum sebelum dilakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri normal sebesar 27,3% dan setelah dilakukan senam nifas mengalami peningkatan menjadi 81,8%. Pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas mengalami tinggi fundus uteri normal sebesar 36,4% dan tidak normal sebesar 64,6% (Situngkir, 2017).

Hasil analisis data dan pembahasan penelitian juga sama yang dilakukan Andryani, dkk. Tahun 2013 didapatkan hasil bahwa pada ibu post partum yang melakukan senam nifas sebagian besar penurunan tinggi fundus uterinya sesuai sebanyak 13 orang (86,7%), sedangkan pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas sebagian besar penurunan tinggi fundus uterinya tidak sesuai sebanyak 11 orang (73,3%).

Berdasarkan teori dapat dipengaruhi involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain senam nifas, mobilisasi dini ibu post partum, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis dan faktor usia serta faktor paritas (Syalfina et al., 2017)

Asumsi peneliti berkaitan dengan perubahan skor TFU menunjukkan bahwa perubahan tersebut berkaitan dengan komitmen responden dalam melaksanakan sesi intervensi yang dikerjakan peneliti.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan fakta bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas terhadap ibu nifas di puskesmas long iram .

Fakta di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Ineke (2017) menyatakan ada pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis lochea pada ibu primipara (Ineke, 2016).

Sedangkan menurut penelitian Midarsih (2020) penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, didapatkan perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri pada kedua kelompok pada hari ke-3 ($\rho = 0,00$) dan hari ke-6 ($\rho = 0,00$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa involusi uterus pada hasil penelitian tersebut terjadi karena penurunan TFU lebih cepat dengan melakukan senam nifas. Hal ini sejalan dengan Ismatun et al (2019) yaitu yang menjelaskan bahwa senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Ismiatun & Alfitri, 2019).

Menurut Mutmainah et al (2017), senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Mutmainnah et al., 2017).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas menurut peneliti adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Long Iram Tahun 2022 karena dengan melakukan senam nifas dapat merangsang otot-otot polos berkontraksi.

Keberhasilan pelaksanaan senam nifas di dukung oleh kondisi ibu yang baik, kesadaran dan motivasi tinggi yang timbul dari pasien untuk melakukan proses ini serta peran serta tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan terutama tentang senam nifas

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu nifas di Puskesmas Long Iram tahun 2022 dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$). Disarankan Puskesmas Long Iram dapat melakukan kegiatan senam nifas secara rutin dan mengontrol kepatuhan ibu nifas demi manfaat kesehatan yang lebih baik.

PENELITIAN LANJUTAN

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan menambahkan kelompok kontrol yang tidak senam nifas serta dapat melakukan penelitian dengan melakukan perbandingan dengan ibu hamil primivara dan multivara. Adapun keterbasan yang kurang dikontrol dalam penelitian adalah kejelasan durasi dan intensitas kegiatan senam nifas dan kotrol pada usia kehamilan yang spesifik karena beberapa variabel tersebut belum jelas diketahui .

UCAPAN TERIMA KASIH

Jurnal ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan memberi dukungan. Penulis mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Eny Retna dan Wulandari, Diah. 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Andryani, dkk. 2013. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Jurnal Keperawatan, Volume IX, No.2.
- Anggraini, Lia .2014. Asuhan kebidanan masa nifas. Bandung : Nuansa Cendikia.
- Asih, Yusari, dan Risneni. 2016. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: CV. Trans Indo Media.
- Cunningham, F.G. 2012. Obstetri Williams. Cetakan 23. Jakarta: EGC
- Dahlan, M. Sopiudin. 2011. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat. Jakarta: Salemba Medika.
- Hastin. 2010. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiarti Kecamatan Bulu Kabupaten Kebumen". Skripsi. Stikes Kebumen.
- <http://digilib.unila.ac.id/20690/14/BAB%20I.pdf>. Di akses Tanggal 12 November 2017.
- <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/data-dan-informasi-2014.pdf>. Di akses Tanggal 20 Desember 2017.
- Ifafan, 2010. Nifas. <http://ifafan.wordpress.com/2010/05/27/nifas.html>. 28

Desember 2017.

- Inayati. 2009. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus". Skripsi. Stikes Aisiyah Jogjakarta.
- Lapau, Prof. Dr. Buchari, dr. MPH. (2012). Metode Penelitian Kesehatan, Metode Ilmiah, Penulisan Skripsi, Tesis, dan disertai Pedoman bagi Mahasiswa S-1, S-2 dan S-3. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Maritalia, Dewi. 2012. Asuhan Kebidanan dan Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Marmi. 2012. Asuan Kebidanan Pada Masa Nifas " Peurperium Care". Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Matthew G M, Govan. Obsteric Illustrated. Second Edition. Edinburg London and New York: Churchill Livingstone. 1974
- Mansyur, Nurliana dan A. Kasrinda Dahlan. 2014. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jawa Timur : Selaksa Medika.
- Maryunarni, A., Sukaryati, Y. 2011. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Mochtar, Rustam. 2011. Sinopsis Obstetri Fisiologi Obstetri Jilid 1. Jakarta: EGC
- Nanny, Vivian, dan Lia Dewi. 2012. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: PT. Rineka Cipta. Nugroho, Taufan, Dkk. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurniati, dkk. 2014. "Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUD DR. M. Djamil Padang". Jurnal Kesehatan Andalas.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. Ilmu kebidanan Cetakan ke 9. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Rahayu, YP. DKK. 2012. Buku Ajar Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta. Mitra Wacana Medika.
- Riyanto, Agus. 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Jogjakarta: Nuha Medika. Saputra, Lyndon dan Anita Lockhart. 2014. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Fisiologis dan Patologis. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.

Walyani, Elisabeth Swi dan Th.Endang Purwoastuti. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Barupress.

Wardhani, Meiga Kusuma. 2015. "Aplikasi Tindakan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Perdarahan Pada Postpartum Normal di Ruang Bougenvil Rumah Sakit Umum Daerah Sukoharjo". Karya