



Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Dalam Layanan Homecare

Alfia Asrianingsih^{1✉}, I Gusti Ayu Sri Wahyuni², Baiq Eka Putri Saudia³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Abstrak

Guna untuk mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) diperlukan adanya penanganan yang lebih serius pada masa postpartum. Dimana upaya pencegahan perdarahan post partum dapat dilakukan semenjak persalinan kala III dan kala IV dengan pemberian oksitosin, pijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin sehingga terjadi proses involusi. Berbagai penanganan juga dapat dilakukan untuk mengurangi AKI salah satunya yaitu diberikan senam nifas pada masa postpartum. Didalam penelitian ini diberikan senam nifas dan pijat oksitosin pada masa postpartum untuk mengetahui adanya pengaruh senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu postpartum dalam layanan home care di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2021. penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *Post Test Only Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2021. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum normal hari pertama sampai ketujuh. Sampel dengan jumlah 30 ibu postpartum. Analisis data menggunakan *Shapiro Wilk* pada hari pertama didapatkan nilai P:0.411 yang berarti lebih besar dari 0.005 yang bermakna bahwa tidak ada perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap Tinggi Fundus Uteri Post Partum. Sedangkan pada hari ketiga dan ketujuh didapatkan nilai P:0.000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol Kesimpulan dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.

Keyword :Senam Nifas; Pijat Oksitosin ; Ibu Post Partum

Abstract

In order to reduce the Maternal Mortality Rate (MMR), a more serious treatment is needed in the postpartum period. Where efforts to prevent postpartum hemorrhage can be carried out since the third and fourth stage of labor by giving oxytocin, massage that stimulates the release of the hormone oxytocin so that the involution process occurs. Various treatments can also be done to reduce MMR, one of which is giving postpartum exercises during the postpartum period. In this study, postpartum gymnastics and oxytocin massage were given during the postpartum period. To determine the effect of postpartum gymnastics and oxytocin massage on uterine involution in postpartum mothers in home care services in the Karang Pule Health Center Work Area in 2021.

This research is a quasi-experimental using Post Test Only Control Group Design. This research was conducted in June- July 2021. The population of this study was normal postpartum

mothers from the first to the seventh day. The sample is 30 postpartum mothers. Data analysis using Shapiro Wilk.

On the first day the P value was obtained: 0.411 which means greater than 0.005 which means that there is no difference between the intervention group and the control group on Post Partum Uterine Fundal Height. Meanwhile, on the third and seventh day, the P value was obtained: 0.000 which means it is smaller than 0.005 which means that there is a difference between the intervention and control groups.

Conclusion It can be stated that there is a significant effect between giving postpartum gymnastics and oxytocin massage on uterine involution in postpartum mothers.

Copyright (c) 2021 Hana Anbartsani

✉ Corresponding author :

Email Address : anbartsani@gmail.com

Received 24 oktober 2022, Accepted 24 oktober 2022, Published 25 oktober 2022

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu negara. Indikator kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara menurut *World Health Organization (WHO)* bisa dilihat dari angka kematian ibu selama perinatal, intranatal, dan postnatal. Hal ini sesuai dengan indikator kesehatan *Sustainable Development Goals (SDGs)* di Indonesia tahun 2017 yang berisi 17 tujuan dan 169 sasaran pembangunan yang diharapkan. Salah satunya *Goals 3* menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia, yang dimana salah satunya mengurangi angka kematian ibu (AKI) hingga dibawah 70/100.000 KH, dan mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan menurunkan angkakematian neonatal hingga 12/1.000 KH dan angka kematian balita 25/1.000 KH (SDGs, 2017). Angka kematian ibu di Indonesia termasuk tinggi diantara negara-negara ASEAN. Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 177 per 100.000 kelahiran hidup. Data ini merupakan acuan untuk mencapai target AKI sesuai Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes, 2017). Kematian ibu terbanyak di NTB pada tahun 2019 terjadi pada ibu nifas sebesar 58,77%. Kemudian pada ibu bersalin 23,71% dan pada ibu hamil 17,52%. Berdasarkan kelompok umur, kematian ibu banyak terjadi pada usia 20-34 tahun yaitu sebanyak 58,77%, usia ≥ 35 tahun sebanyak 36,08 % dan usia < 20 tahun sebanyak 5,15%. Dari 97 kasus kematian pada tahun 2019, 39 kasus disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan, 22 kasus oleh karena perdarahan, 12 kasus karena gangguan metabolik (Diabetes Mellitus dll), 6 kasus disebabkan karena infeksi dan 18 kasus oleh karena penyebab lain-lain (Profil Kesehatan NTB 2019).

Adapun hasil survey pendahuluan di Puskesmas Karang Pule yaitu dari bulan Januari sampai dengan bulan Desember 2020 memiliki cakupan sasaran ibu hamil dengan pelayanan K1 sebanyak 1.297 orang (100,08%), dan untuk pelayanan K4 sebanyak 1.233 orang (95,14%).

Adapun cakupan kunjungan nifas di Puskesmas Karang Pule yaitu 1.138 orang (92,00%) (PWS KIA Puskesmas Karang Pule 2020).

Upaya pencegahan perdarahan postpartum dapat dilakukan semenjak persalinan kala III dan kala IV dengan pemberian oksitosin, pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin sehingga terjadi proses involusi. Hormon oksitosin ini sangat berperan dalam proses involusi uterus. Proses involusi akan berjalan dengan baik jika kontraksi uterus kuat, sehingga harus dilakukan tindakan untuk memperbaiki kontraksi uterus. Hormon oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra- nasal, intra muskuler, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin (Elisa, Lestari, dan Sriningsih, 2016).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Pengaruh Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Dalam Layanan Home Care di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2021”

METODOLOGI

Penelitian ini, menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dimana peneliti melakukan perlakuan tertentu terhadap sejumlah obyek dengan *Post Test Only Control Group Design*. Pada desain ini responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok adalah kelompok perlakuan sedangkan kelompok yang satunya adalah kelompok kontrol sebagai pembanding. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli 2021 dengan jumlah 30 responden.

Distribusi Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelompok Intervensi dan Kontrol Pada Tinggi Fundus Uteri yang berjumlah 30 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule.

Kelompok	Hari I	Hari 2	Hari 3
	Mean		
Intervensi	14,27	8,10	8,00
Kontrol	16,73	12,90	10,00

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 30 orang responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dilakukan intervensi memiliki nilai mean TFU 14,27 cm pada hari pertama, 8,10 cm pada hari ketiga, dan 8.00 cm pada hari ketujuh. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai mean TFU 16,73 cm pada hari pertama, 12,90 cm pada hari ketiga dan 10,00cm pada hari ketujuh.

PEMBAHASAN

Adapun dalam penelitian ini sebagian besar responden berusia 20-35 tahun. Dimana pada kelompok intervensi dan kontrol sama-sama berjumlah 11 responden (73,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden telah berada pada usia yang matang dan memiliki cukup pengalaman. Usiaseseorang menentukan pengalaman yang dimiliki seseorang. Seseorang dengan usia lebih tua telah melalui berbagai fenomena dalam kehidupan, sehingga memiliki pengalaman

yang lebih bila dibandingkan dengan responden yang memiliki usia lebih muda (Notoadmodjo, 2010) dalam Ardiani S, dkk (2020).

Hal ini sejalan dengan teori Manuaba (2009) yaitu masa reproduksi sehat, dalam arti masa yang paling aman untuk hamil dan melahirkan adalah 20-35 tahun. pada usia kurang dari 20 tahun wanita belum siap secara psikis dan mental, meskipun sudah

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan dan cara mendidik (Depdiknes, 2013: 326). Pada penelitian ini pekerjaan di kategorikan menjadi 2 kategori yaitu bekerja dan tidak bekerja. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak bekerja. Dimana pada kelompok intervensi yang tidak bekerja sejumlah 13 responden (86,7%). Dan pada kelompok kontrol yang tidak bekerja sejumlah 12 responden (80,0%). Yang dimana dijelaskan menurut Yaktiningsasi (1994) mendefinisikan bekerja sebagai suatu kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang bernilai bagi orang lain, dan dalam pelaksanaannya mereka harus berafiliasi dengan organisasi kerja yang formal.

Hal ini juga didukung oleh teori Riyanto (2014), bahwa pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pada penelitian ini paritas di kategorikan menjadi 3 yaitu primipara, multipara, dan grandemultipara. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa paritas responden pada kelompok intervensi yang primipara sejumlah 5 responden (33,3%), multipara sejumlah 9 responden (60,0%), dan grandemultipara sejumlah 1 responden (6,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol yang primipara sejumlah 5 responden (33,3%), dan multipara sejumlah 10 responden (66,7%).

Hal ini sesuai dengan teori Palupi (2011) bahwa paritas berperan terhadap proses involusi uterus. Ibu dengan paritas satu atau primipara proses involusi uterus cenderung berlangsung lebih cepat dibandingkan ibu dengan paritas lebih dari satu proses involusi menjadi lebih lambat.

Berdasarkan hasil penelitian pemberian senam nifas dan pijat oksitosin terhadap penurunan TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule dapat dilihat dari hasil uji statistik yang didapatkan bahwa pada hari pertama didapatkan nilai bahwa dari 30 orang responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dilakukan intervensi memiliki rata-rata nilai TFU 14,27 cm pada hari pertama, 8,10 cm pada hari ketiga, dan 8,00 cm pada hari ketujuh. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rata-rata nilai TFU 16,73 cm pada hari pertama, 12,90 cm pada hari ketiga dan 10,00 cm pada hari ketujuh. Jadi, terlihat penurunan TFU yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri ibu post partum. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sulistyawati dan Khasanah (2017) dijelaskan bahwa lebih dari 50% responden yang sering melakukan senam nifas mengalami involusi uteri yang cepat sebanyak 20 (52,9%) responden, sedangkan sisanya sering melakukan senam nifas tapi mengalami involusi uteri yang lambat. Berdasarkan Uji Fisher Exact Probability pada $\alpha=0,05$ didapatkan nilai $p=0,02$ karena $p<0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara senam nifas dan involusi uteri pada ibu post partum.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurniati dkk. (2016) dengan judul "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan TFU Pada Ibu Postpartum" didapatkan perbedaan TFU yang signifikan sesudah diberikan pijat oksitosin dapat memaksimalkan kontraksi uterus yang dapat membantu proses involusi uteri.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Dewi (2014) senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat involusi uteri dan memperlancar ASI yang dilakukan secara bertahap. Mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, serta memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut. Menurut solehati (2017) relaksasi adalah suatu teknik nonfarmakologis didalam terapi perilaku dengan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami seseorang dan relaksasi merupakan metode alamiah yang membuat ibu merasa tenang sehingga mengurangi rasa sakit saat kehamilan, persalinan, dan *postpartum* (Muflihah, 2013).

Pengaruh senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusio uteri pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule menunjukkan hasil yang signifikan sehingga ada pengaruh pemberian senam nifas dan pijat oksitoin terhadap involusio uteri. Karena berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U Test* pada table 4.6 menunjukkan hasil *Asymp.Sig* TFU hari pertama didapatkan nilai $p: 0.411$ yang berarti $P > 0.005$ yang bermakna bahwa tidak ada perbedaan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol terhadap TFU post partum. Sedangkan TFU pada hari ketiga dan ketujuh didapatkan nilai $p: 0.000$ yang berarti $P < 0.005$ yang bermakna bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok control terhadap TFU post partum. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2021 mengenai "Pengaruh Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum sebanyak 30 responden. Kelompok responden yang diberikan senam nifas dan pijat oksitosin ($n=15$) dan kelompok yang tidak diberikan senam nifas dan pijat oksitosin ($n=15$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan yang signifikan setelah diberikan senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Andi, E. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah. 1, 23-29.
- Andriani. (2013). Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total, 9(1), 37-43.
- Anggraini, Y. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aziz, Alimul Hidayat. 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa*. Jakarta: Salemba Medika
- Dewi Vivian, 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Heriyanto, B. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Heryani, R. 2017. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusu*. Jakarta: CV Trans Info Media. JNPK-KR.
- Ineke, I. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45-54.
- Kusumaningrum, R. 2016. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. SOERADJITIRTONEGORO KLATEN. *Skripsi Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten*.
- Nurjanah, Siti Nunung., dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Bandung: Refika Aditama
- Nurlama Siregar. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum Primipara Pervaginam di Klinik Bersalin Tuter Sehati Tahun 2013. volume 9, 1-7.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Praktis (4th ed.)*. Salemba Medika.
- POGI. 2016. *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Perdarahan Pasca Salin*. Pogi.or.id (diakses pada 06 Maret 2018)
- Rullynil, T. T., Ermawati, & Evareny, L. (2014). Eektifitas Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Ibu Postpartum Spontan DI RS PKU Temanggung Istikhomah 1, Heni Setyowati Esti Rahayu 2. 000, 17-27.
- Ruri, A. dan, & Audina, C. (2020). *Jurnal Kebidanan Indonesia. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 11(2), 47-54.
- Siregar, Y. R. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Di Klinik Sally Kecamatan Medan Tembung.
- Sp, A. R., Halik, A. A., & Purnamasari, N. (2019). *Umi medical journal*. 4(2), 11-19.
- Sudirman, J., & Lubuk, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Postpartum hemoragic is caused by unfavorable uterine involution , therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary . *Puerpera*. 2(2).

