

## **Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Tahun 2019**

**Intan Labamondo<sup>1\*</sup>, Supriadi<sup>2</sup>, Rahmawati Wahyuni<sup>3</sup>**

*\*Penulis Koresponden: Intan, Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia E-mail: intanlabamondo61@gmail.com, Telpon: +6282231989038*

### **Intisari**

**Latar belakang:** Perdarahan post partum dapat disebabkan oleh atonia uteri, robekan jalan lahir, retensio plasenta, inversion uteri dan pembekuan darah. Pada umumnya dengan melakukan senam nifas maka dapat mempercepat proses pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

**Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan *pre test-post test control group design*. Subjek penelitian yang diambil adalah semua ibu post partum yang melahirkan di Klinik Kartika Jaya pada bulan April-Mei 2019. Sampel terdiri dari 2 kelompok dengan 20 responden, yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Analisis statistik uji t independen dengan tingkat signifikansi 0,05.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan dari penurunan TFU pada ibu post partum antara kelompok yang melakukan senam nifas dan tidak senam nifas di Klinik Kartika Jaya dibuktikan dengan p-value = 0,002.

**Kesimpulan dan saran:** Pada penelitian ini Ho ditolak yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Klinik Kartika Jaya. Diharapkan senam nifas diterapkan oleh Klinik Kartika Jaya karena bermanfaat dalam proses pemulihan kondisi ibu pasca partus.

**Kata kunci:** Post partum, senam nifas, tinggi fundus uteri

- 
1. mahasiswa jurusan kebidanan samarinda, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
  2. dosen jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
  3. dosen jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

## **The Effect of Postpartum Gymnastics on Decreasing Fundus Uterus in Post Partum Mothers in Kartika Jaya Clinic 2019**

**Intan\*<sup>1</sup>, Supriadi<sup>2</sup>, Wahyuni<sup>3</sup>**

\* Correspondent Writer: Intan Labamondo, Department of Obstetrics and Gynaecology D-IV, Samarinda, Health Polytechnic, Ministry of Health, East Kalimantan, Indonesia E-mail: [intanlabamondo61@gmail.com](mailto:intanlabamondo61@gmail.com), Phone: +6282231989038

### **Abstract**

**Background:** Postpartum bleeding can be caused by uterine atony, laceration, retensio placenta, utero inversion and blood clotting. In general, by puerperal gymnastics, it can accelerate the process of restoring the condition of mothers after childbirth and prevent possible complications during the time of the puerperium.

**The purpose of this study** was to determine the effect of puerperal gymnastics on the decrease in fundal height of postpartum mothers in the Kartika Jaya Clinic.

**Research method:** This research is a pre experimental research with pre test-post test control group design. The subject of the study was all post partum mothers who gave birth at the Kartika Jaya Clinic in April-May 2019. The samples consisted of 2 groups with 20 respondents, which were selected using the consecutive sampling technique. Analysis of independent T-test statistics with significance level 0.05.

**Result:** The results showed a significant difference from the decline of TFU in the post-partum mother between the group doing puerperal gymnastics and not puerperal gymnastics in the Kartika Jaya Clinic proved with P-value = 0.002.

**Conclusion and suggestion:** In this study, Ho refused to show that there was an influence of puerperal gymnastics on the decrease in fundal height of postpartum mothers in the Kartika Jaya Clinic. It is hoped that puerperal gymnastics is applied by Kartika Jaya Clinic because it is useful in the process of restoring the condition of postpartum mothers.

**Keywords: Postpartum, puerperal gymnastics, high fundal uterine**

1. Student, Department of Obstetrician Samarinda, Politics Kemenkes East Kalimantan
2. Lecturer of the nursing department in Politics Kemenkes East Kalimantan
3. Lecturer of the midwife department in Politics Kemenkes East Kalimantan

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu Negara. Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu di Negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2015)

Angka Kematian Ibu di Indonesia termasuk tinggi diantara negara-negara ASEAN. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Data ini merupakan acuan untuk mencapai target AKI sesuai *Sustainable Development Goals* (SDG) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes, 2015)

Menurut Dinas Kesehatan Kota Samarinda, angka kematian ibu (AKI). Pada tahun 2016 menunjukkan angka kematian ibu yakni 40 per 100.000 kelahiran dan pada tahun

2017 terjadi peningkatan yang signifikan yakni 91 per 100.000 kelahiran.

Kematian ibu di Indonesia tahun 2013 masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan sebesar 30,13%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 27,1%, dan infeksi sebesar 7,3%. Partus lama juga merupakan salah satu penyebab kematian ibu di Indonesia yaitu angka kejadiannya terus meningkat yaitu 1% pada tahun 2010, dan 1,8% pada tahun 2012. (Kemenkes RI, 2016).

Perdarahan postpartum dapat disebabkan oleh atonia uteri, robekan jalan lahir, retensio plasenta, sisa plasenta, inversio uteri dan kelainan pembekuan darah. Pada saat persalinan penyebab kematian ibu adalah perdarahan yang disebabkan antara lain atonia uteri 50-60%, retensio plasenta 16-17%, sisa plasenta 23-24%, laserasi jalan lahir 4-5%, kelainan darah 0,5-0,8% (Wuryanti, 2010)

Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek. Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Karena senam nifas merupakan latihan peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan (Indriarti, 2009).

Kebanyakan ibu nifas takut untuk melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Sehingga masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Nugroho, 2014).

Ibu yang melahirkan secara normal bisa melakukan mobilisasi 6 jam atau 8 jam setelah bersalin untuk ibu yang menjalani sesar. Setelah 24 jam masa operasi sesar, dampak obat bius menghilang, ibu harus belajar menggerakkan seluruh persendian tubuh secara perlahan. Bila ibu hanya berdiam diri, pembuluh darah dan otot-otot tubuh, terutama di daerah kaki dan panggul akan terganggu dan berisiko memunculkan tersumbat bekuan darah (Sinsin, 2008).

Salah satu bentuk mobilisasi setelah bersalin adalah senam nifas. Senam ini bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot panggul, otot perut, dan otot tungkai bawah. Tentu saja, senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap (Sinsin, 2008).

Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan

segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Suherni dkk, 2010).

Berdasarkan uraian tersebut dan banyak kasus ibu nifas yang mengalami permasalahan, oleh sebab itu penulis tertarik untuk studi eksperimen dengan melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain *pre-test post-test control group*, untuk menganalisis pengaruh dan perbedaan penurunan tinggi fundus antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 April 2019 yang berlokasi di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang melahirkan di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Sampel yang akan diambil dari penelitian ini adalah ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel bebas pada penelitian ini adalah senam nifas dan variabel terikat yaitu penurunan tinggi fundus uteri pada post partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah :

- 1) Ibu yang bersalin di Klinik Kartika Jaya
- 2) Persalinan pervaginam
- 3) Ibu post partum hari pertama
- 4) Ibu post partum yang mempunyai rentang tekanan darah sistolik 110-139 mmHg dan diastolik 70-89 mmHg
- 5) Ibu post partum yang bersedia menjadi responden

Teknik pengambilan sampel adalah yaitu *Consecutive sampling* adalah cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi (Hidayat, 2009).

Pengumpulan data yaitu data primer dan data sekunder, data primer adalah penurunan tinggi fundus uteri pada hari pertama (*pre test*) dan hari ke-6 (*post test*), sedangkan data sekunder adalah karakteristik responden meliputi usia, suku, pendidikan, dan pekerjaan yang didapatkan dari status pasien. Setelah sampel terpenuhi peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol.

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post

partum yang melakukan senam nifas dan tidak senam nifas.

Dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Didapatkan nilai p ada yang  $< 0,05$ , sehingga menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh untuk kelompok perlakuan pada hari pertama (*pre test*) dan hari ke-6 (*post test*) nilai p 0,005 ( $< 0,05$ ), artinya ada pengaruh pada kelompok intervensi terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU).

Kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji *Independent t test* yang sebelumnya telah di uji normalitas dan data berdistribusi normal. Uji *Independent t test* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara mean kedua kelompok, uji t berpasangan digunakan dalam penelitian ini adalah menguji beda mean dari dua hasil pengukuran pada kelompok yang sama, yaitu hasil pengukuran I (*pre test*) dan hasil pengukuran II (*post test*) pada kedua kelompok intervensi dan kontrol (S. M. Dahlan, 2010). Penurunan tinggi fundus uteri didapatkan nilai mean pada Kelompok senam nifas adalah 5,20 dan pada kelompok tidak senam nifas adalah 6,60 sedangkan nilai p 0,002  $< 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat perbedaan yang cukup bermakna pada *post test* Kelompok senam nifas dan Kelompok tidak senam nifas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Analisa Univariat yang menjadi subyek atau partisipan dalam skripsi ini adalah ibu post partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda, yang terdiri dari umur, suku, pendidikan, dan pekerjaan dalam bentuk tabel frekuensi dan presentase. Hal ini dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia, Suku, Pendidikan dan Pekerjaan Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
<b>Usia</b>		
<b>Kelompok Perlakuan</b>		
20-25 tahun	4	40%
26-30 tahun	3	30%
31-35 tahun	3	30%
36-40 tahun	-	-
Total	10	100
<b>Kelompok Kontrol</b>		
20-25 tahun	5	50%
26-30 tahun	2	20%
31-35 tahun	2	20%
36-40 tahun	1	10%
Total	10	100
<b>Suku</b>		
<b>Kelompok Intervensi</b>		
Jawa	3	30%
Bugis	2	20%

Buton	1	10%
Banjar	2	20%
Kutai	2	20%
Toraja	-	-
Total	10	100

<b>Suku</b>		
<b>Kelompok Kontrol</b>		
Jawa	4	40%
Bugis	2	20%
Buton	2	20%
Banjar	1	10%
Kutai	-	-
Toraja	1	10%
Total	10	100

<b>Pendidikan</b>		
<b>Kelompok Intervensi</b>		
SD	1	10%
SMP	1	10%
SMA	6	60%
SMK	-	-
DIPLOMA	2	20
Total	10	100

<b>Kelompok Kontrol</b>		
SD	-	-
SMP	1	10%
SMA	5	50%
SMK	3	30%
DIPLOMA	1	10%
Total	10	100

<b>Pekerjaan</b>		
<b>Kelompok Intervensi</b>		
Ibu Rumah Tangga	9	90%
Honorer	1	10
Total	10	100

<b>Kelompok Kontrol Ibu</b>		
Rumah Tangga	9	90%

Honorer	1	10%
Total	10	100

*Sumber: Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia sebagian besar responden pada kedua kelompok adalah 20-25 tahun. Pada kelompok intervensi presentasinya 4 orang (40%) sedangkan kelompok kontrol presentasinya 5 orang (50%). Menurut Prawirohardjo pada tahun 2009 usia mempunyai pengaruh terhadap proses involusi uteri, elastisitas otot uterus pada usia lebih 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.

Berdasarkan suku responden pada kedua kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar bersuku Jawa. dengan presentasi kelompok intervensi 3 orang (30%) dan presentasi kelompok kontrol 4 orang (40%).

Menurut Philip Kotler (2009), banyak faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang, salah satunya adalah faktor sosial dan kebudayaan. Suku termasuk bagian dari budaya yang tentunya akan mempengaruhi perilaku dalam menggunakan pelayanan kesehatan.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini bersuku Jawa yang dikenal sebagai salah satu suku yang masih memegang teguh adat istiadatnya namun tidak ada kebiasaan atau tindakan yang bertentangan dengan kesehatan selama penelitian berlangsung.

Berdasarkan pendidikan responden pada kedua kelompok sebagian besar adalah SMA, yaitu pada kelompok intervensi 6 orang (60%), dan kelompok kontrol 5 orang (50%).

Suryani (2007), 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. Dalam penelitian ini karakteristik pendidikan responden sebagian besar merupakan tamatan SMA, sehingga pengetahuan ibu cukup memadai.

.Karakteristik pekerjaan responden dari kelompok dan kontrol sebagian besar yaitu sebagai ibu rumah tangga (IRT) dengan presentasi 90%.

Martini (2012) menyatakan bahwa peluang ibu yang bekerja lebih besar memiliki

lama masa nifas lebih pendek dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja lebih aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari (mobilisasi).

Dalam penelitian ini sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), dengan demikian responden lebih sering

melakukan aktivitas sehari-hari sehingga dapat mempercepat terjadinya involusi uteri.

Penurunan tinggi fundus hari pertama sampai dengan hari ke-6 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2  
Perubahan Tinggi Fundus Uteri *Pre test – Post test* pada kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi					Kelompok Kontrol				
	Mean	Median	Modus	Standar D	Min-Max	Mean	Median	Modus	Standar D	Min-Max
<b>Pre-test</b>	12,90	13,00	13,00	0,994	11,00-14,00	12,80	13,00	13,00	0,918	11,00-14,00
<b>Post-test</b>	5,20	5,00	5,00	0,918	4,00-7,00	6,70	7,00	7,00	0,948	5,00-8,00

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 di atas, rata-rata tinggi fundus uteri *pre test* pada kelompok intervensi 12,90 cm

dan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri *post test* hari ke-6 adalah 5,20 cm. Sedangkan rata-rata tinggi fundus uteri *pre test* pada kelompok kontrol adalah 12,80cm dan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri *post test* hari ke-6 adalah 7,00 cm. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kedua kelompok sama-sama terjadi penurunan tinggi fundus uteri, hal ini sesuai dengan teori yaitu adanya perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus, involusi puerperium dibatasi pada uterus dan apa yang terjadi pada organ dan struktur lain hanya dianggap sebagai perubahan puerperium (Varney, 2004) .

## 2. Analisis Bivariat

### a. Uji Persyaratan Aalisis

Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* karena jumlah kurang dari 50 responden. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini :

Tabel 3

Uji Normalitas Penurunan TFU pada Responden yang Senam Nifas dan Tidak Senam Nifas

Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)	<i>Saphiro Wilk Test</i>	
	Senam Nifas	Tidak Senam Nifas
<i>Pre Test + Post test</i>	0,001	0,005

Sumber: Data Primer,2019

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikasi penurunan TFU *pre* dan *post* pada kelompok senam nifas dan tidak senam nifas yaitu  $< 0,05$  dengan uji normalitas menggunakan *Saphiro Wilk Test* sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon.

Tabel 4

Uji Wilcoxon Penurunan TFU pada Responden yang Melakukan Senam Nifas

Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)	Mean Skor	<i>Uji Wilcoxon</i>		Keterangan
		Perbedaan Mean Skor	P-value	
<i>Pre Test</i>	12,90	7,70	0,005	Ada Beda
<i>Post test</i>	5,20			

Sumber: Data Primer,2019

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai *mean pre-test* dan *post-test* variabel penurunan tinggi fundus uteri masing-masing adalah 12,90 dan 5,20 dengan penurunan nilai *mean* sebesar 7,70. Sementara itu, hasil uji statistic dengan Uji Wilcoxon menghasilkan *p-value* 0,005 ( $<0,005$ ), hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan senam nifas.

Tabel 5

Uji Wilcoxon Penurunan TFU pada Kelompok Tidak Senam Nifas

Penururan Tinggi Fundus Uteri (TFU)	Mean Skor	<i>Uji Wilcoxon</i>		Keterangan
		Perbedaan Mean Skor	P-value	
<i>Pre Test</i>	12,80	6,10	0,005	Ada Beda
<i>Post test</i>	6,70			

Sumber: Data Primer,2019

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai *mean pre-test* dan *post-test* variabel penurunan tinggi fundus uteri masing-masing adalah 12,80 dan 6,70 dengan penurunan nilai *mean* sebesar 6,10. Sementara itu, hasil uji statistic dengan Uji Wilcoxon menghasilkan *p-value* 0,005 ( $<0,005$ ), hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok tidak senam nifas.

Dengan demikian berdasarkan uji *Wilcoxon*, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dari hari pertama sampai dengan hari ke-6 post partum. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fadlina pada tahun 2015 tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri, didapatkan hasil bahwa senam nifas terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Tabel 6

Uji Normalitas Penurunan TFU pada Responden yang Senam Nifas dan Tidak Senam Nifas

Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)	<i>Saphiro Wilk Test</i>	
	Senam Nifas	Tidak Senam Nifas
<i>Pre Test</i>	0,152	0,149
<i>Post Test</i>	0,149	0,172

Sumber: Data Primer,2019

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi penurunan TFU *pre* dan *post* pada kelompok senam nifas dan tidak senam nifas yaitu  $> 0,05$  dengan uji normalitas menggunakan *Saphiro Wilk Test* sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Menganalisis perbedaan penurunan TFU *pre-test* pada kelompok senam nifas dan kelompok tidak senam nifas, secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 7 dibawah ini :

Tabel 7

Uji Beda Rerata Selisih Penurunan TFU *Pre-Test* pada Kelompok Senam Nifas dan Tidak Senam Nifas

Penurunan TFU	Mean Skor	P-Value	Keterangan
Kelompok Senam Nifas <i>Pre-Test</i>	12,9	0,818	Tidak ada Perbedaan
Kelompok Tidak Senam Nifas <i>Pre-Test</i>	12,8		

Sumber: Data Primer,2019

Dari Tabel 7 karena *P-value*  $0,818 < 0,05$  maka dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan *Pre-test* pada kelompok senam nifas dan kelompok tidak senam nifas.

Menganalisis perbedaan penurunan TFU *post-test* pada kelompok senam nifas dan kelompok tidak senam nifas, secara ringkas dapat dilihat pada Tabel 8 dibawah ini :

Tabel 8

Uji Beda Rerata Selisih Penurunan TFU *Post-Test* pada Kelompok Senam Nifas dan Tidak Senam Nifas

Penurunan TFU	Mean Skor	P	Keterangan
Kelompok Senam Nifas <i>Post-Test</i>	5,20	0,002	Ada Perbedaan
Kelompok Tidak Senam Nifas <i>Post-Test</i>	6,60		

Sumber: Data Primer,2019

Pada uji *Independent T-test* tabel 8 nilai *post test* penurunan tinggi fundus uteri didapatkan nilai mean pada Kelompok senam nifas adalah 5,20 dan pada kelompok tidak senam nifas adalah 6,60 sedangkan nilai  $p = 0,002 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat perbedaan yang cukup bermakna pada *post test* Kelompok senam nifas dan Kelompok tidak senam nifas. Jika dilihat dari rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kedua kelompok dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara Kelompok senam nifas dan Kelompok tidak senam nifas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maruroh (2012) pada 25 orang responden ibu post partum spontan dan didapatkan hasil bahwa ada pengaruh antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu, Hammer (2000) menyatakan bahwa dengan adanya program latihan selama post partum dapat memperkuat pemulihan otot yang terbebani selama hamil dan persalinan, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu post partum. Kesimpulan dari analisis ini menggambarkan bahwa program latihan yang dilaksanakan masa nifas akan memulihkan hampir seluruh organ tubuh dan proses involusi ini sangat jelas terlihat pada alat-alat kandungan.

Penelitian Surtiati dan Nawati (2010); menyebutkan senam nifas yang dilakukan pada ibu post partum berpengaruh terhadap pemulihan fisik sembilan kali lebih baik pada ibu yang diberi intervensi senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi senam nifas. Latihan fisik berupa senam nifas pada masa post partum berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu post partum lebih cepat. Keterangan ini menandakan bahwa pemulihan fisik termasuk involusi uterus yang dilihat dari penurunan tinggi fundus uteri.

Penelitian ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Maryunani dan Sukaryati (2011) bahwa dengan melakukan senam nifas dapat memulihkan kembali elastisitas dan kekakuan rahim.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniasih (2006), mengenai pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum primipara hari pertama sampai hari kelima. Dengan mengikuti senam nifas, gerakan-gerakan yang ada dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan post partum. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu hamil yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan

memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi).

Dengan melakukan senam nifas akan merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. Terdapat pengaruh pemberian senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Sehingga pada ibu yang senam nifas penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji beda rerata, terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri yang bermakna antara *pre* dan *post* pada kelompok senam nifas dan tidak senam nifas dengan *p-value* <0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Klinik Kartika Jaya.

Diharapkan untuk Klinik Kartika Jaya Kota Samarinda dapat menerapkan dan memberikan motivasi kepada ibu post partum untuk melakukan latihan senam nifas yang bermanfaat bagi proses pemulihan ibu selama masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati Retna, E, Wulandari. D.( 2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Ambarwati, E, & Wulandari, D. (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta. Cendekia Press
- Ambarwati, E,R,Diah, W. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ambarwati. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nusa Medika
- Andriyani (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum', IX. Available at: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/349>.
- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Dhrma (2011) *Metodologi Penelitian keperawatan*. Jakarta :CV. Trans Info Media
- Fitriahadi, E. (2019) 'Pengaruh Penguatan Otot Rectus Abdominis Terhadap Penurunan Tfu Pada Ibu Postpartum Pervaginam Di Pmb Kabupaten Sleman', 8. Available At: [https://www.researchgate.net/publication/331072837\\_Pengaruh\\_Penguatan\\_Otot\\_Rectus\\_Abdominis\\_Terdapat\\_Penurunan\\_Tfu\\_Pada\\_Ibu\\_Postpartum\\_Pervaginam\\_Di\\_Bpm\\_Kabupaten\\_Sleman](https://www.researchgate.net/publication/331072837_Pengaruh_Penguatan_Otot_Rectus_Abdominis_Terdapat_Penurunan_Tfu_Pada_Ibu_Postpartum_Pervaginam_Di_Bpm_Kabupaten_Sleman).
- Gunawan, I. (2015) 'Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas', XI. Available at: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/569>.
- Ineke (2016) 'Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan JenisLochea Pada Primipara', *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri*, 1. Available at: file:///C:/Users/CNT-1102/Downloads/17-Article Text-53-1-10-20180306 (4).pdf.

- Kementerian Kesehatan RI (2015) *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Jakarta* : Infodatin.
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Peurperium Care”*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Maryunani, A dan Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media
- Masrihah. (2009). *Komplikasi Masa Nifas. USU*, 8–39.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Profile Kesehatan Kota Samarinda Tahun 2016 dan 2017.
- Purwoastuti dan Walyani. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui* Yogyakarta : Pustaka Baru Pres
- Rullynil, N. T. (2014) ‘Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang’. Available at: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/111>.
- Saifuddin B, Rachimhadhi T, Winkjosastro HG. 2013. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Putaka Sarwono Prawirohardjo
- Saleha, Siti. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, E. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumah Sakit Elisabet Medan Tahun 2014*. Jurnal Ilmiah Kebidanan
- Saryono. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Penuntun Praktis bagi Pemula*. Yogyakarta : Mitia Medika. Sastroasmoro,
- Sinsin, I., 2008. *Seri Kesehatan Ibu & Anak. Masa Kehamilan dan Persalinan*.
- Sudigdo (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suherni, S. dkk. (2008). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Suherni, dkk, (2009). *Perawatan masa nifas, cetakan ketiga*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Suherni. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sulistiyawati, Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*: Yogyakarta: C. V Andi Offset.
- Sulistiyawati. A. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Varney, Helen. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Volume 2*. Jakarta: EGC
- WHO (2015) *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta Selatan: Infodatin.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiknjosastro H. (2009) *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo;
- Yanti, RD dan Ayu, N. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Dan Komplikasi Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Dan Pemilihan Tempat Bersalin Di Wilayah Tanah Sareal Bogor*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.
- Yuliawati, Y., & Anggraini, Y. (2016). *Hubungan Riwayat Pre Eklamsia, Retensio Plasenta, Atonia Uteri Dan Laserasi Jalan Lahir Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Pada Ibu Nifas*
- Hasrani. (2015). *Pengaruh Senam Nifas Modifikasi Terhadap ASI dan Pengeluaran Lokia Ibu Nifas di Puskesmas Mar’rang Kabupaten Pangkep*. Tesis. Makassar. Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar.