

## PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI DI PUSKESMAS BARUGAIA KABUPATEN KEPULAUAN SELAYAR

Suci Qardhawijayanti\*, Asma Sukarta, St. Hasriani, Hikmah Nur Syahida  
ITKes Muhammadiyah Sidrap, Indonesia

\* Corresponding Author: [suciqardhawijayanti08@gmail.com](mailto:suciqardhawijayanti08@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received  
Revised  
Accepted  
Available online

#### Kata Kunci:

Balita malnutrisi, intervensi gizi,  
konseling

#### Keywords:

Counseling, malnourished toddlers,  
nutritional intervention

### ABSTRAK

Senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan setelah melahirkan untuk memulihkan dan mempertahankan tekanan otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar. Penelitian dilaksanakan bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum sebanyak 20 orang di Wiayah Kerja Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan Total Sampling. Sampel yang diambil adalah

seluruh ibu nifas yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Barugaia yang bersalin dari bulan Juni sampai Juli 2024 sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan senam nifas, semua responden mengalami TFU tidak normal (100%). Sedangkan sesudah diberikan senam nifas, semua responden mengalami TFU normal (100%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang kelompok intervensi, pengukuran TFU pertama, semua responden mengalami TFU tidak normal (100%). Sedangkan pengukuran TFU kedua, responden dengan TFU normal sebanyak 9 orang (60,0%) dan 6 orang (40,0%) tidak normal. Hasil penelitian menggunakan uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai  $p=0,003$  lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar.

### ABSTRACT

Postpartum exercise is a series of body movements performed after giving birth to restore and maintain muscle pressure associated with pregnancy and childbirth. The general objective of this study was to determine the effect of postpartum exercise on reducing the height of the uterine fundus in postpartum mothers at the Barugaia Health Center, Selayar Islands Regency. The study was conducted in July 2024. The population in this study were 20 postpartum mothers in the Barugaia Health Center Work Area, Selayar Islands Regency. Sampling in this study was carried out using Total Sampling. The samples taken were all postpartum mothers in the Barugaia Health Center Work Area who gave birth from June to July 2024, totaling 20 people. The results of the study showed that out of 15 people in the intervention group, before being given postpartum exercise, all respondents experienced abnormal TFU (100%). Meanwhile, after being given postpartum exercise, all respondents experienced normal TFU (100%). The results showed that out of 15 people in the

*intervention group, the first TFU measurement, all respondents experienced abnormal TFU (100%). While the second TFU measurement, respondents with normal TFU were 9 people (60.0%) and 6 people (40.0%) were abnormal. The results of the study using the Independent Sample T Test obtained a  $p$  value = 0.003 smaller than the value of  $\alpha = 0.05$  which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This shows that there is an effect of postpartum gymnastics on reducing the height of the uterine fundus at the Barugaia Health Center, Selayar Islands Regency.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.  
Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah keadaan yang dimulai dua jam setelah persalinan sampai enam minggu setelah bayi lahir. Gangguan masa nifas salah satunya adalah gangguan proses pemulihan kesehatan fisik ibu berupa proses involusi uteri. Gangguan proses involusi uteri yang tidak sempurna akan menyebabkan subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan. Dalam hal ini involusi uteri merupakan 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. Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusi uteri, maka dilakukan perawatan masa nifas salah satunya melalui senam nifas. (Muhammadiyah et al., 2021)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 mengenai status Kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99 % kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan atau nifas terjadi di negara - negara berkembang. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 % per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023. (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Reublik Indonesia pada tahun 2020 jumlah kasus kematian ibu mencapai 4.627 jiwa. Angka tersebut meningkat 10,25 % dibandingkan dengan tahun sebelumnya 4.197 jiwa. Sementara jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 yang dilaporkan sebanyak 133 orang atau 85,95 per 10.000 kelahiran hidup. Terdiri dari kematian ibu hamil 29 orang (22 %), kematian ibu bersalin 36 orang (23 %), kematian ibu nifas 77 orang (55 %). (Dinas Kesehatan, 2021)

Diperkirakan 60 % kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50 % kematian nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utamanya adalah perdarahan post partum. Salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan

involusio uteri. Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot - otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan. (Aprilliani & Magdalena, 2023)

Pelayanan kesehatan ibu nifas dapat dikatakan berhasil dengan mengukur indikator cakupan kunjungan ibu nifas lengkap. Pengukuran ini menilai upaya pemerintah untuk memberikan pelayanan kesehatan ibu nifas yang sesuai dengan standar dan berkualitas. Cakupan kunjungan ibu nifas lengkap di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 88,3 %. (Kemenkes, 2022).

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode masa nifas karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayi yang bila tidak ditangani segera dengan efektif dapat membahayakan kesehatan atau kematian bagi ibu. Pada masa nifas terjadi perubahan - perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses perubahan ini seharusnya berjalan normal namun kadang - kadang tidak diperhatikan oleh ibu nifas ataupun mereka tidak mengetahuinya, sehingga dapat menimbulkan komplikasi nifas. Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, yang disebut sub involusi yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan setelah melahirkan untuk memulihkan dan mempertahankan tekanan otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot - otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melakukan senam nifas adalah perdarahan postpartum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot - otot perut yang akan membantu proses involusi yang dimulai segera setelah plasenta lahir. (Muhammadiyah et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum sebanyak 30 orang di Wiayah Kerja Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan Total Sampling. Sampel yang diambil adalah seluruh ibu nifas yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Barugaia yang bersalin dari bulan Juni sampai Juli 2024 sebanyak 30 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. distribusi karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
20-30 Tahun	21	70.0
>30 Tahun	9	30.0
<b>Pendidikan</b>		
SMP	8	26.7
SMA	13	43.3
D3	2	6.7
S1	7	23.3
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	19	63.3
Guru	1	3.3
PHL	7	23.3
PNS	2	6.6
Honorar	1	3.3

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sampel, 21 responden (70,0%) berusia 20-30 tahun, dan 9 responden (30,0%) berusia lebih dari 30 tahun. Berdasarkan tabel 5.2, dari 30 responden, 8 orang (26,7%) berpendidikan SMP, 13 orang (43,3%) berpendidikan SMA, 2 orang (6,7%) berpendidikan D3, dan 7 orang (23,3%) berpendidikan S1. Berdasarkan tabel 5.3, dari 30 responden, 19 orang (63,3%) bekerja sebagai ibu rumah tangga, 1 orang (3,3%) sebagai guru, 7 orang (23,3%) sebagai PHL, 2 orang (6,6%) sebagai PNS, dan 1 orang (3,3%) sebagai honorar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penurunan TFU

Variabel	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
<b>Penurunan TFU Kelompok Intervensi</b>				
Normal	0	0	15	100
Tidak Normal	15	100	0	0
<b>Penurunan TFU Kelompok Kontrol</b>				
Normal	0	0	9	60,0
Tidak Normal	10	100	6	40,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 15 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan senam nifas, semua responden mengalami TFU tidak normal (100%). Setelah diberikan senam nifas, semua responden mengalami TFU normal (100%). Berdasarkan tabel 5.5, dari 15 orang kelompok kontrol, pada pengukuran TFU pertama, semua responden mengalami TFU tidak normal (100%). Pada pengukuran TFU kedua, 9 responden (60,0%) mengalami TFU normal, sementara 6 responden (40,0%) tetap mengalami TFU tidak normal.

Tabel 3. Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri

<b>Kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>n</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error Mean</b>	<b>Nilai p</b>
Intervensi	3,2	15	.45774	.11819	0,003
Kontrol	4,8	15	.41404	.10690	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 orang kelompok intervensi, semua responden mengalami penurunan TFU dengan nilai rata-rata 3,2 (normal). Sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata penurunan TFU 4,8 (tidak normal). Dengan menggunakan uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai  $p=0,003$  lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar.

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode masa nifas karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayi yang bila tidak ditangani segera dengan efektif dapat membahayakan kesehatan atau kematian bagi ibu. Pada masa nifas terjadi perubahan - perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses perubahan ini seharusnya berjalan normal namun kadang - kadang tidak diperhatikan oleh ibu nifas ataubahkan mereka tidak mengetahuinya, sehingga dapat menimbulkan komplikasi nifas. Salah satu komplikasi nifas adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, yang disebut sub involusi yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. (Aprilliani & Magdalena, 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang kelompok intervensi, sebelum diberikan senam nifas, semua responden mengalami TFU tidak normal (100%). Sedangkan sesudah diberikan senam nifas, semua responden mengalami TFU normal (100%) dan menunjukkan bahwa dari 15 orang kelompok kontrol, pengukuran TFU pertama, semua responden mengalami TFU tidak normal (100%). Sedangkan pengukuran TFU kedua, responden dengan TFU normal sebanyak 9 orang (60,0%) dan 6 orang (40,0%) tidak normal.

Dari 15 orang kelompok intervensi, semua responden mengalami penurunan TFU dengan nilai rata-rata 3,2 (normal). Sementara kelompok kontrol memiliki rata-rata penurunan TFU 4,8 (tidak normal).

Dengan menggunakan uji Independent Sampel T Test diperoleh nilai  $p=0,003$  lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar.

Senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan setelah melahirkan untuk memulihkan dan mempertahankan tekanan otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot - otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melakukan senam nifas adalah perdarahan postpartum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot - otot perut yang akan membantu proses involusi yang dimulai segera setelah plasenta lahir. (Muhammadiyah et al., 2021)

Pengurangan dalam ukuran uterus tidak akan mengurangi jumlah otot sel. Sebaliknya, masing - masing sel akan berkurang ukurangnya secara drastis saat sel-sel tersebut membebaskan dirinya dari bahan-bahan seluler yang berlebihan. Bagaimana proses ini dapat terjadi belum diketahui sampai sekarang. Pembuluh darah uterus yang besar pada saat kehamilan sudah tidak diperlukan lagi. Hal ini karena uterus yang tidak pada keadaan hamil yang mempunyai permukaan yang luas dan besar yang memerlukan banyak pasokan darah. Pembuluh darah ini akan menyusut kemudian akan menjadi lenyap dengan penyerapan kembali endapan-endapan hialin. Mereka dianggap telah digantikan dengan pembuluh-pembuluh darah baru yang lebih kecil.

Setelah janin dilahirkan, fundus uteri kira-kira setinggi pusat, segera setelah plasenta lahir, tinggi fundus uteri kurang lebih 2 jari dibawah pusat, dan beratnya kira-kira 1000 gr. Pada hari kelima post partum uterus kurang lebih setinggi 7 cm diatas simfisis dan beratnya kurang lebih 500gr dan sesudah 12 hari uterus sudah tidak bisa diraba lagi dan beratnya menjadi 300 gr, dan setelah 6 minggu post partum berat uterus menjadi 40-60 gr. Seorang wanita dapat merasa lapar dan siap menyantap makanannya dua jam setelah persalinan. Kalsium amat penting untuk gigi pada kehamilan dan masa nifas, dimana pada masa ini terjadi penurunan konsentrasi ion kalsium karena meningkatnya kebutuhan kalsium pada ibu, terutama pada bayi yang dikandungnya untuk proses pertumbuhan janin pada ibu dalam masa laktasi. Mual dan muntah terjadi akibat produksi saliva

meningkat pada kehamilan trimester I, gejala ini terjadi 6 minggu setelah HPHT dan berlangsung kurang lebih 10 minggu juga terjadi pada ibu nifas. Pada ibu nifas terutama yang partus lama dan terlantar mudah terjadi ileus paralitikus, yaitu adanya obstruksi usus akibat tidak adanya peristaltic usus. Penyebabnya adalah penekanan buah dada dalam kehamilan dan partus lama, sehingga membatasi gerak peristaltic usus, serta bisa juga terjadi karena pengaruh psikis takut BAB karena ada luka jahitan perineum.

Involusi uteri adalah kembalinya uterus kepada keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk semula maupun posisi semula. Selain uterus, vagina, ligamen uterus, dan otot besar panggul juga kembali ke keadaan sebelum hamil. Bila ligamen uterus dan otot dasar panggul tidak kembali ke keadaan sebelum hamil, kemungkinan terjadinya prolaps uteri makin besar. Selama proses involusio, uterus menipis dan mengeluarkan lochia yang diganti dengan endometrium baru. Setelah kelahiran bayi dan plasenta terlepas, otot uterus berkontraksi sehingga sirkulasi darah yang menuju uterus berhenti dan ini disebut dengan iskemia. Otot redudant, fibrous dan jaringan elastis bekerja. Fogosit dalam pembuluh darah di pecah menjadi dua fogositosis. Enzim proteolitik diserap oleh serat otot yang disebut autolisis. Lisozim dalam sel ikut berperan dalam proses ini.

Produk ini dialirkan melalui pembuluh darah dan disaring oleh ginjal. Lapisan desidua yang terlepas dari dinding uterus disebut lochia. Endometrium baru mulai tumbuh dan terbentuk dalam waktu 10 hari setelah melahirkan dan mencapai perkembangan sempurna sekitar 6 minggu. Proses involusi berlangsung sekitar 6 minggu. Selama proses ini, berat uterus berkurang dari 1000 gram menjadi 60 gram, dan ukuran uterus berubah dari 15 x 11 x 7,5 cm menjadi 7,7 x 5 x 2,5 cm. Setiap minggu, berat uterus turun sekitar 500 gram, dan serviks menutup secara bertahap. Peneliti berpendapat bahwa frekuensi latihan senam nifas setiap hari dapat meningkatkan kontraksi uterus, yang mendukung proses involusi. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata tinggi fundus uteri pada hari pertama, ketiga, dan keenam, yang semakin menunjukkan penurunan signifikan. Dengan melakukan senam nifas secara teratur sesuai teknik yang diajarkan, kontraksi otot rahim diperkuat, yang menyebabkan terjadinya iskemia akibat kompresi pembuluh darah, sehingga mengurangi aliran darah ke uterus. Hal ini menyebabkan pengecilan jaringan dan penurunan ukuran uterus.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Senam nifas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbaikan tinggi fundus uteri (TFU) pada kelompok intervensi. Sebelum diberikan senam nifas, seluruh

responden mengalami TFU yang tidak normal, namun setelah diberikan intervensi senam nifas, seluruh responden menunjukkan TFU normal. Pada kelompok kontrol, meskipun semua responden mengalami TFU tidak normal pada pengukuran pertama, pada pengukuran kedua, sebagian besar responden (60%) menunjukkan TFU normal, sementara 40% masih mengalami TFU tidak normal. Uji statistik menggunakan Independent Sampel T Test menunjukkan hasil yang signifikan ( $p = 0,003$ ), yang berarti senam nifas memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tinggi fundus uteri di Puskesmas Barugaia Kabupaten Kepulauan Selayar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admasari, Y. (2022). Senam nifas sebagai alternatif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uterus ibu pasca salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199–204. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3972>
- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal 1–7 hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374–4386. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>
- Dinas Kesehatan, S. S. (2021). *Profil kesehatan 2021 provinsi Sulawesi Selatan*. Sik, 1–333.
- Fahriani, M., Ningsih, D. A., Kurnia, A., & Mutiara, V. S. (2020). *Jurnal kebidanan*, 10, 48–53.
- Indonesia, U. H. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif* (Issue June).
- Kasmiasi. (2023). Asuhan kebidanan masa nifas: Dilengkapi dengan evidence based perawatan luka perineum masa nifas. In *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents* (Vol. 135, Issue 4).
- Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Restyani, I., Isyti'aroh, I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2021.
- Mufirah, N. A., Samidah, I., & H., Y. (2023). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 4(2), 39–44.
- Novembriany, Y. E. (2022). Implementasi kebijakan nasional kunjungan masa nifas pada praktik mandiri bidan Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(2), 121–126. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.296>

Toloan, S. T., & Hendarwan, H. (2020). Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan lochia pada ibu pasca bersalin yang mendapatkan inisiasi menyusui dini dan mobilisasi dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(03), 126-133. <https://doi.org/10.33221/jikes.v19i03.552>