

## Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Desa Tondomulyo

Wella Anggraini<sup>1\*</sup>, Amanda Via Maulinda<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Bakti Utama Pati

E-mail: wellaanggraini89@gmail.com

**Abstrak:** Percepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu mobilisasi dini, usia, paritas, senam nifas, status gizi, dan inisiasi menyusui dini. Mobilisasi dini dapat memperlancar pengeluaran lochea sehingga dapat mempercepat proses kembalinya alat kandungan seperti sebelum hamil yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran lochea. Upaya yang dapat dilakukan ibu nifas untuk membantu proses involusi uterus salah satunya yaitu dengan melakukan senam nifas. Berdasarkan penelitian Anggraini dan Maulinda (2022), menyatakan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap lamanya ibu nifas mengalami involusi uterus dengan hasil  $p$  value 0,008. Tujuan dilakukan Pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu terhadap senam nifas sebagai upaya dalam mempercepat proses involusio uteri. Metode yang digunakan dengan melakukan penyuluhan dan praktek pada ibu postpartum di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Pati. Hasil yang didapatkan ibu postpartum yaitu meningkatnya pengetahuan dan keterampilan melakukan senam nifas sebagai upaya dalam proses involusio uteri.

**Kata Kunci:** Senam Nifas, Involusi Uteri, Ibu Postpartum

### Pendahuluan

Berdasarkan World Health Organization atau WHO (2019) Angka Kematian Ibu (maternal mortality rate) adalah jumlah kematian ibu disebabkan oleh proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan sebagai indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu (AKI) ialah satu dari berbagai target global Sustainable Development Goals (SDGs) guna menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2019). Data WHO (2019) menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yakni sebanyak 303.000 jiwa. Berdasarkan data dari ASEAN Secretariat (2020) Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN adalah sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN, 2020) Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) memperlihatkan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus. Penyebab kematian ibu melahirkan bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain, ibu mengalami hipertensi dalam masa kehamilan, infeksi, gangguan metabolik, dan lain-lain (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Pada tahun 2017, Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia tetap tinggi yaitu 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup, angka tertinggi di Asia Tenggara. Diperkirakan 60% berasal kematian ibu terjadi sehabis persalinan serta setengah dari kematian ibu postpartum umumnya terjadi pada 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utama kematian ibu ialah ibu pasca persalinan. Salah satu penyebab perdarahan pasca persalinan merupakan kegagalan terhadap penurunan involusi uteri (Rosdiana et al., 2022)

Percepatan involusi uterus sangat diperlukan karena pada saat masa nifas sering terjadi kematian ibu yang disebabkan oleh berbagai macam masalah diantaranya seperti perdarahan dan infeksi karena sub involusi, hal tersebut terjadi karena pengetahuan masyarakat kurang untuk mengetahui cara mempercepat involusi uterus (Sulistiyawati, 2009) Hasil penelitian dari Anggraini dan Savitri (2021) didapatkan hasil bahwa involusi uterus dipengaruhi secara langsung oleh faktor mobilisasi dini, menyusui dini dan proses menyusui. Sedangkan faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung yaitu faktor pendidikan, gizi dan pekerjaan. Meski demikian, upaya untuk mempercepat proses involusi uterus tetap harus dilakukan dan didukung oleh semua pihak, termasuk oleh instansi Pendidikan STIKes Bakti Utama Pati. Upaya yang dapat dilakukan ibu nifas untuk membantu proses involusi uterus salah satunya yaitu dengan melakukan senam nifas. Berdasarkan penelitian Anggraini dan Maulinda (2022), menyatakan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap lamanya ibu nifas mengalami involusi uterus dengan hasil p value 0,008.

Tondomulyo sebagai desa di Kecamatan Jakenan yang berjarak sekitar 10 km dari kampus STIKes Bakti Utama Pati, Tondomulyo sebagai desa di Kecamatan Jakenan yang berjarak sekitar 10 km dari kampus STIKes BUP. Berdasarkan survey pendahuluan awal yang dilakukan dengan 5 ibu nifas Desa Tondomulyo 3 ibu nifas mengatakan belum mengetahui informasi mengenai involusi uterus dan cara mempercepat involusi uterus dengan melakukan senam nifas serta tidak pernah melakukan senam nifas. Sedangkan hasil wawancara dengan bidan mengatakan tidak pernah mengajarkan senam nifas pada saat memberikan perawatan kepada ibu post partum baik untuk merangsang kontraksi uterus maupun mengatasi perdarahan. Berdasarkan permasalahan serta fenomena yang ada maka kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu cara mempercepat involusi uterus dengan senam nifas di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan.

Asuhan masa nifas sangat di perlukan dalam periode ini karena masa nifas merupakan masa kritis untuk ibu dan bayi. Dengan demikian di perlukan suatu upaya untuk mencegah terjadinya suatu masalah tanda bahaya masa nifas salah satunya yaitu mempercepat involusi uterus. Untuk itu di perlukan suatu peran serta dari masyarakat terutama ibu nifas untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang cara mempercepat involusi uterus.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Curah Pendapat
2. Ceramah
3. Tanya jawab
4. Demonstrasi
5. Pendampingan

## **Hasil**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama tiga kali. Pertemuan pertama dilaksanakan pada

hari Sabtu, tanggal 08 Januari 2024 jam 08.30 WIB – selesai di Balai Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 15 orang ibu nifas. Pada tahap ini, dilakukan diskusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang involusi uterus. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi tentang involusi uterus yang terdiri dari pengertian involusi uterus, faktor penyebab involusi uterus, cara mempercepat involusi uterus. Metode yang digunakan adalah ceramah, menggunakan media power point serta tanya jawab interaktif secara langsung dengan peserta. Hasil evaluasi peserta antusias dan kooperatif serta mengajukan beberapa pertanyaan.

Pelaksanaan kegiatan yang kedua dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Januari 2024 jam 08.30 wib - selesai. Pada tahap ini, dilakukan kegiatan demonstrasi senam nifas untuk mempercepat involusi uterus. Metode yang digunakan adalah demonstrasi, praktik, dan posttest. Hasil postes nilai rata-rata yaitu 8.

Pelaksanaan kegiatan yang ketiga dilaksanakan pada hari Senin tanggal 29 Januari 2024 jam 08.30 wib - selesai. Pada tahap ini, dilakukan kegiatan pendampingan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus. Metode yang digunakan adalah pendampingan.

## **Diskusi**

Setelah dilakukan kegiatan, menunjukkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam menerapkan tehnik menyusui yang benar untuk mempercepat involusi uterus. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil pretest post test yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Ibu nifas yang semula memiliki nilai pre test rata-rata 3 setelah diberikan informasi menjadi rata-rata nilai 8. Selain dari pengetahuan ibu nifas juga mengalami peningkatan keterampilan yang dapat dilihat dari ibu nifas sudah terampil setelah dilakukan domonstrasi serta pendampingan senam nifas.

Senam nifas dapat membantu ibu nifas mempercepat involusi uterus sehingga apabila ibu nifas mengerti tentang cara mempercepat involusi uterus, maka ibu nifas dapat segera pulih kondisinya dan dapat beraktivitas seperti biasanya serta dapat mencegah terjadinya sub involusi uteri .Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain dan kemana seharusnya mencari pengobatan bilamana sakit (Notoadmodjo, 2012).

Hasil penelitian dari Anggraini dan Savitri (2022) didapatkan hasil bahwa involusi uterus dipengaruhi secara langsung oleh faktor mobilisasi dini, menyusui dini dan proses menyusui. Sedangkan faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung yaitu faktor pendidikan, gizi dan pekerjaan. Meski demikian, upaya untuk mempercepat proses involusi uterus tetap harus dilakukan dan didukung oleh semua pihak, termasuk oleh instansi Pendidikan STIKes Bakti Utama Pati

## **Kesimpulan**

Keberhasilan dalam kegiatan pemberian pendidikan kesehatan memerlukan dukungan

yang kuat dari berbagai pihak. Selain itu keberlanjutan berjalannya program di kelas ibu nifas diperlukan adanya kerjasama dan pengabdian para pengelola termasuk kader posyandu dan bidan. Jika dalam pengelolaan dapat dilakukan dengan baik maka dapat mencegah atau mendeteksi secara dini tanda bahaya pada masa nifas

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu postpartum tentang senam nifas untuk mempercepat involusi uterus. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, maka ibu postpartum dapat melakukan senam nifas secara mandiri

### **Pengakuan/Acknowledgements**

Tim pengabdian berterimakasih kepada Kepala Desa Tondomulyo serta Bidan Desa Tondomulyo, Kecamatan Jakenan, Pati atas izin yang diberikan. Terimakasih juga kami haturkan kepada masyarakat Desa Tondomulyo yang memberikan kesempatan dilakukannya kegiatan ini.

### **Daftar Referensi (Times New Roman, ukuran 13)**

- 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>
- Ambarwati, R., & Wulandari, D. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cedika Press.
- Hadianti, D. N., & Sriwenda, D. (2019). The Effectiveness Of Postpartum Exercise And Oxytocin Massage On Uterus Involution. *Open Journal Of Nursing*, 09(03), 231–238. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.93023>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Situasi Keluarga Berencana Di Indonesia*.
- Kusparlina, E. P., & Sundari. (2019). Effectiveness Of Early Exercise Against Uterine Involution In Spontaneous Postpartum Patients. *Aloha International Journal Of Health Advancement (Aijha)* Issn 2621-8224, 2(4), 76–79.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Goysen Publishing.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Peuperium Care.”* [http://ucs.sulselib.net/index.php?p=show\\_detail&id=59540](http://ucs.sulselib.net/index.php?p=show_detail&id=59540)
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja The Influence Of Postpartum Exercise On Postpartum Woman To. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246. <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/jmm/article/view/129/87>
- Purnamasari, I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Konseling Menyusui Eksklusif On Demand Terhadap Involusi Uteri Pada Akseptor Iud Post Plasenta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(2), 7–12. <https://doi.org/10.48092/jik.v8i2.167>
- Puspita, L., Hasanah, I., & Ifayanti, H. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X Dan Xi Tentang Kehamilan Remaja Di

Luar Nikah Di Smk Darusy Syafa'ah Kota Gajah Tahun 2019. Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah), 1(1), 61-69.  
[Http://Journal.Aisyahuniversity.Ac.Id/Index.Php?Journal=Jaman](http://Journal.Aisyahuniversity.Ac.Id/Index.Php?Journal=Jaman)

Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>