



## PERCEPATAN INVOLUSI UTERUS PASCA PERSALINAN MELALUI SENAM NIFAS

Tika Azhari<sup>1)</sup> Ani Triana<sup>2)</sup>

Prodi DIII Kebidanan, STIKes Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup>tikaazhari6312@gmail.com, <sup>2)</sup>anitriana@htp.ac.id<sup>2</sup>

### Histori artikel

*Received:*  
26 Januari 2022

*Accepted:*  
25 Maret 2022

*Published:*  
27 April 2022

### Abstrak

Latar belakang. Involusi uterus adalah berkurangnya ukuran uterus setelah melahirkan. Jika terjadi kegagalan maka dapat menyebabkan Subinvolusi, untuk mencegah terjadinya subinvolusi perlunya dilakukan senam nifas, sebagai upaya untuk menguatkan kontraksi otot rahim, sehingga otot-otot rahim terjepit dan mengalami pelemasan sehingga mempercepat involusi uterus. Tujuan, Melakukan Asuhan Kebidanan pada ibu nifas dengan Involusi Uterus Melalui Senam Nifas secara menyeluruh dan berkesinambungan melalui pendekatan manajemen kebidanan dan mendokumentasikan asuhan yang telah diberikan. Metode yang digunakan adalah studi kasus Asuhan Kebidanan pada ibu nifas. Laporan kasus dan pembahasan : adanya involusi uterus terjadi dengan baik setelah dilakukan senam nifas, pada kunjungan pertama Tinggi Fundus Uterus 2 jari di bawah pusat, pada kunjungan ke dua di temukan Tinggi Fundus Uterus pertengahan simpisis pusat, kunjungan ketiga Tinggi Fundus Uterus tidak teraba. Simpulan: setelah melakukan senam nifas maka terjadi involusi uteus ibu terjadi secara normal. Saran : perlu adanya edukasi senam nifas kepada ibu post partum sebelum pulang ke rumah dari gerakan hari pertama hingga gerakan hari ke sepuluh, perlu adanya poster atau banner yang terkait dengan senam nifas di Peraktik Mandiri Bidan Rosita S.Tr. Keb.

**Kata Kunci** : Senam, Nifas, Involusi, Uterus

## Latar Belakang

Masa Nifas (puerperium) masa ini dimulai ketika 2 jam setelah mengeluarkan plasenta dan berlanjut hingga 42 hari, pada umumnya berlangsung 6 minggu. Puerperium adalah masa setelah melahirkan bayi yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil (Rini & Kumala, 2017). Bila uterus pada ibu post partum mengalami kegagalan dalam involusi akan menyebabkan sesuatu yang disebut Subinvolusio yang sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan normal atau terhambat. Bila subinvolusio tidak tertangani akan menyebabkan perdarahan yang berlanjut atau Post partum haemorrhage hingga kematian (Mayasari dkk, 2014).

Menurut (Jayanti, 2019) bahwa pendarahan sekunder yakni pendarahan yang terjadi setelah 24 jam pertama, penyebab pendarahan sekunder robekan jalan lahir dan sisa plasenta atau membrane. Pendarahan pervaginam 500 ml atau lebih, sesudah anak lahir atau setelah kala II, pendarahan ini biasanya terjadi segera begitu ibu melahirkan terutama di dua jam pertama. Jika terjadi pendarahan, maka tinggi rahim akan bertambah naik, tekanan darah menurun, dan denyut nadi ibu menjadi cepat.

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan pada masa nifas, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Kemenkes RI, 2013). Manfaat senam nifas menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit dan otot-otot mengalami pelepasan sehingga akan mempercepat involusi uterus. Memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, memperbaiki dan memperkuat otot panggul, membantu ibu agar lebih rileks pasca persalinan (Sari, 2020).

Tujuan Melakukan Asuhan Kebidanan pada ibu nifas dengan percepatan involusi uterus pasca persalinan melalui senam nifas secara menyeluruh dan berkesinambungan melalui pendekatan manajemen kebidanan dan mendokumentasikan asuhan yang telah diberikan.

## Metode

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan pendekatan Continuity Of Care diberikan pada Ny. T di PMB Rosita, S.Tr.Keb dari 19-29 April 2021. Subyeknya Ny. T Umur 27 tahun P3A0H3. Jenis data primer. Cara pengumpulan data anamnesa, observasi, pemeriksaan dan dokumentasi. Analisa data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada. Lokasi pengambilan kasus di laksanakan di PMB Rosita, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru, waktu pengambilan kasus di laksanakan pada tanggal 19-29 April 2021.

## Hasil

Adapun hasil pelaksanaan studi kasus terdapat 3 kajian yaitu kajian 1, 2 dan kajian 3 yang dijabarkan pada tabel 1, 2 dan 3 berikut ini.

**Tabel 1. Hasil Kajian 1**

Subjektif	Objektif	Assesment	Plan
1. Ibu mengatakan sudah bisa jalan pelan – pelan dan duduk	1. Keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis.	P3A0H3 Nifas hari ke-1 dengan nyeri perut dan konstipasi, keadaan umum baik	1. Beritahu informasi dan edukasi tentang belum BAB
2. Ibu mengatakan tidak ada luka jahit di prenum	2. Tanda-tanda vital: a. Tekanan darah : 110/70mmHg		2. Jelaskan kepada ibu bahwa lelah yang ibu rasakan sekarang adalah suatu hal yang fisiologis
3. Ibu mengatakan ini hamil yang tiga	b. Pernafasan : 20x/menit		3. Berikan pendidikan kesehatan penyebab dari pendarahan
4. Ibu mengatakan melahirkan pada:18/04/2021, BB : 3100, PB : 50 CM, JK : Pr	c. Nadi : 80x/menit d. Suhu : 37°C		4. Jelaskan tanda bahaya masa nifas
5. Ibu mengatakan lelah, bayi rewel ingin menyusui	3. Mata: Tidak odema		5. Jelaskan tentang pola nutrisi ibu menyusui sebagai upaya pencegahan konstipasi
6. Ibu mengatakan perut terasa nyeri	4. Mamae: Puting susu menonjol		6. Ajarkan teknik menyusui yang benar kepada ibu
7. Ibu mengatakan belum BAB	5. Abdomen: Tidak ada luka bekas operasi, TFU 2 jari di bawah pusat		7. Ajarkan cara perawatan payudara
	6. Genetalia Perenium		8. Motivasi ibu untuk mobilisasi untuk mengurangi resiko pendarahan pasca persalian
	a. Bersih tidak ada bau dan tanda infeksi		9. Ajarkan 10 pergerakan senam nifas
	b. Pengeluaran Lochea : Darah Merah Segar (Rubra) Warna : Merah Segar Jumlah : 30cc		10. Beritahu ibu kunjungan ulang
	c. Ekstremitas Varises : Tidak Ada Odema : Tidak Ada Reflek patella : +/-		

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 2. Hasil Kajian 2

Subjektif	Objektif	Assesment	Plan
1. Ibu mengatakan perutnya masih terasa nyeri	1. Keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis.	P3A0H3 Nifas hari ke-3, keadaan umum ibu baik	1. Beritahu ibu tentang kondisinya baik dan sehat
2. Ibu mengatakan payudara terasa penuh	2. Tanda-tanda vital: a. Tekanan darah: 120/80 mmHg		2. Pastikan involusi uterus berjalan dengan normal
3. Ibu mengatakan ASI sudah cukup untukbayinya	b. Pernafasan : 20x/menit c. Nadi : 90x/menit d. Suhu : 36,5°C		3. Informasikan hasil pemeriksaan
4. Ibu mengatakan senang melakukan senam nifas	3. Mata: Tidak odema 4. Mamae: Puting susu menonjol 5. Abdomen: Tidak ada luka bekas operasi, TFU berada dipertengahan antara simpisis dan pusat 6. Genetalia a. Perenium Bersih tidak ada bau dan tanda infeksi b. Pengeluaran Lochea : sanguinolenta Warna : merah kecoklatan Jumlah : 10cc c. Ekstremitas Varises : Tidak Ada Odema : Tidak Ada Reflek patella : +/+		4. Lakukan penilaian tanda bahaya masa nifas 5. Jelaskan cara mengatasi nyeri perut pada ibu 6. Jelaskan cara mengatasi payudara penuh pada ibu 7. Pantau kembali gerakan senam nifas yang dilakukan ibu 8. Beritahu ibu kunjungan ulang

Sumber: Data Primer 2021

**Tabel 3. Hasil Kajian 3**

Subjektif	Objektif	Assesment	Plan
Ibu mengatakan tidak ada keluhan dan perutnya sudah tidak terasa nyeri lagi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis.</li> <li>2. Tanda-tanda vital:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tekanan darah: 120/80 mmHg</li> <li>b. Pernafasan : 20x/menit</li> <li>c. Nadi : 80x/menit</li> <li>d. Suhu : 36,4°C</li> </ol> </li> <li>3. Mata: Tidak odema</li> <li>4. Mamae: Puting susu menonjol</li> <li>5. Abdomen: Tidak ada luka bekas operasi, TFU tidak teraba</li> <li>6. Genetalia               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perenium Bersih tidak ada bau dan tanda infeksi</li> <li>b. Pengeluaran Lochea : serosa Warna : Kekuningan Jumlah : 5 cc</li> <li>c. Ekstremitas Varises : Tidak Ada Odema : Tidak Ada Reflek patella : +/+</li> </ol> </li> </ol>	P3A0H3 Nifas Hari Ke-10, keadaan umum ibu baik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informasikan hasil pemeriksaan</li> <li>2. Pastikan involusi uterus berjalan dengan normal</li> <li>3. Pantau kembali gerakan senam nifas yang dilakukan ibu</li> <li>4. Informasikan tentang Keluarga Berencana</li> </ol>

Sumber: Data Primer 2021

## Pembahasan

Dari studi kasus dilakukan pada Ny.T Usia 27 tahun nifas normal hari pertama anak ke tiga melahirkan di PMB Rosita S.Tr. Keb pada tanggal 18 April 2021 saat ini nifas hari pertama di lakukan pemeriksaan keseluruhan. Pada pemeriksaan hari pertama ibu mengeluh belum BAB, menurut (Agustina S dkk, 2012) setelah persalinan ibu post partum biasanya mengalami beberapa masalah, salah satunya masalah pencernaan yang harus dihadapi adalah kesulitan buang air besar, belum BAB dan sulit BAB salah satu masalah yang menimbulkan kecemasan tersendiri bagi ibu setelah melahirkan. Menurut Rizki ( 2017) bahwa penyebab terjadinya belum BAB pada ibu nifas adalah penurunan tonus dan motilitas ke keadaan normal, BAB secara spontan bisa tertunda selama tiga hari hingga empat hari setelah melahirkan. Menurut Muawanah dan Nindiya

(2014) Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu pasca persalinan ialah asupan zat gizi, analisis antara asupan cairan dan konstipasi menggunkan waktu transit sisa- sisa pencernaan dalam saluran pencernaan secara normal sehingga mencegah dan mengurangi konstipasi pada ibu pasca melahirkan. Data Subjektif selanjutnya di dapatkan ibu mengeluh perutnya terasa nyeri seperti kontraksi. Menurut Utami (2018) ini merupakan proses dari rahim yang sedang membersihkan diri untuk mengurangi infeksi pendarahan lanjutan dan peroses berkurangnya ukuran uterus setelah melahirkan.

Pada pemeriksaan *head to toe* pada ibu, data Objektif ditemukan rambut ibu bersih dan tidak rontok, dari hasil pemeriksaan mata keadaan sclera conjungtiva dan tidak ada odema, pada pemeriksaan leher tidak ada pembesaran getah bening pembengkakan vena jugularis dan pembesaran kelenjar tiroid, pada pemeriksaan dada frekuensi nafas 20x/l, TD 110/70 mmhg, suhu 36 °C, menurut teori (Reeder 2011) bahwa suhu tubuh diantara 36-38 °C, pada frekuensi nadi pasca post partum 40-70 X/ menit, tekanan darah pada ibu post partum sistolik 90-120 mmhg diastolik 60-80 mmmhg. Pada pemeriksaan payudara puting susu menonjol areola hiperpigmentasi kolestrum (+) menurut Ningsih dan Ambarwati (2013) pengeluaran kolostrum akan berlangsung baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman. Menurut Octavia (2014) waktu pengeluaran kolostrum yaitu kurang dari satu hari post partum. Pada pemeriksaan hari pertama fundus di dapatkan 2 jari di bawah pusat, hal ini sesuai dengan Sulfianti dkk (2020) karena ada kelahiran maka tinggi fundus pada hari prtama akan berda 1-2 jari di bawah pusat. Pada pemeriksaan lochea di hari pertama ditemukan lochea rubra Hal ini sesuai dengan Yulianti dan Ningsih (2019) selama beberapa hari pertama setelah kelahiran sekret (lochea) tampak merah (rubra) tidak ada luka prenum, pada pemeriksaan ekstremitas tidak ada odema dan tidak ada parises.

Pada kunjungan kedua ibu merasa perutnya masih terasa nyeri, menurut Utami (2018) ini merupakan proses dari rahim yang sedang membersihkan diri untuk mengurangi infeksi pendarahan lanjutan dan peroses berkurangnya ukuran uterus setelah melahirkan. Data Subjektif selajutnya di dapatkan ibu merasa payudara terasa penuh, menurut Aulya dan Supriaten (2021) hal ini karena hari ketiga hingga hari keenam setelah persalinan merupakan saat pemenuhan ibu secara fisiologis, ketika ASI secara normal dihasilkan payudara menjadi sangat penuh, tetapi apabila ASI yang dihasilkan tidak segera dikeluarkan maka hal inilah yang dapat menyebabkan bendungan Asi, pengeluaran ASI dan penghsiapan yang efektif oleh bayi maka rasa penuh pada payudara ibu akan pulih dengan cepat. Pada data Objektif bahwa TFU ibu pada kunjungan kedua di temukan pertengahan simpisis dan pusat, menurut Dewi (2020) bahwa TFU pada hari ke 7

sekitar 5 cm  $\frac{1}{2}$  simpisis dan pusat. Pada kunjungan ini ditemukan lochea sanguilenta, hal ini sesuai dengan Pratiwi dan Nawangsari (2020) bahwa darah dan lendir yang keluar pada hari 3-7 pasca persalinan (Sanguilenta).

Pada kunjungan ketiga hari ke-10 setelah melakukan senam nifas di dapatkn hasil TFU tidak teraba, menurut (Dewi, 2020) bahwa pada hari ke 10 tfu sudah tidak teraba di simpisis pubis. Ditemukan pada pemeriksaan lochea serosa, hal ini sesuai dengan Pratiwi dan Nawangsari (2020). Ibu tidak mengalami keluhan pada kunjungan ketiga, dan keadaan umum ibu baik. Asuhan kebidanan dan pendidikan kesehatan yang penulis berikan kepada ibu yakni mengajarkan ibu senam nifas. Senam nifas bermanfaat memulihkan kembali kekuatan otot dasar pangul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan preniem, membentuk sikap tubuh yang baik dan mecegah terjadinya komplikasi, komplikasi yang dapat di cegah sedini mungkin yaitu pendrahan post partum (Fransisca dan Yusuf, 2019).

Selain mengajarkan senam nifas penulis juga memberitahu ibu untuk memberi ASI eksklusif, cara perawatan payudara, teknik menyusui, kebutuhan dasar ibu nifas. Hal ini sesuai dengan Kemenkes RI (2020) bahwa ibu di anjurkan memeberikan bayinya ASI eksklusif selama 6 Bulan, melakukan perawatan payudara, cara menyusui bayi seperti posisi dan pelatakan menyusui yang benar, Pada penelitian ini penulis melakukan kunjungan rumah setiap hari untuk memandikan bayi anjuran dari BPM Rosita, S. Tr. Keb dan memantau gerkan senam nifas yang di lakukan NY. T. Berdsarkan kunjungan PNC, kunjungan PNC ibu sudah sesuai dengan BUBBLEHE, menurut Nurbaeti (2013) yakni *breast, uterus, bladder, bowel, lochia, episiotomy location* dan *emotional*.

## Kesimpulan

Terjadinya percepatan involusi uterus pasca persalinan melalui senam nifas setelah dilakukan 3 kali kajian rutin selama 10 hari pada ibu nifas di PMB Rosita. Oleh karena itu bidan-bidan praktik perlu untuk mengajarkan senam nifas kepada ibu-ibu pasca persalinan sehingga bisa mempercepat involusi uterusnya. Selain itu untuk melatih senam nifas di erlukan mengikuti sosialisasi dan juga pelatihan-pelatihan senam nifas.

## Daftar Pustaka

- Fransisca dan Yusuf. (2019). Fransisca dan Yusuf R, 2019. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas.
- Jayanti, I. (2019). Evidence Based dalam Praktik Kebidanan. Deepublish.

- Kemenkes RI. (2020). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kemenkes RI. (2013). Modul Praktikum 1 Petunjuk Praktikum Nifas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mayasari dkk, (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus (studi Kasus di BPM Idroyani dan BPM Sri Pili REtno Tahun 2014).
- Muawanah dan Nindiya. (2014). Hubungan Asupan Serat dan Cairan dengan Kejadian Konstipasi pada Ibu Pasca Melahirkan.
- Ningsih & Ambarwati. (2013). Keluarnya. Keluarnya Kolostrum pada Ibu Postpartum Di RSUD Dr. Moewardi.
- Nurbaeti I, P. P. dkk. (2013). Asuhan Kebidanan pada Ibu Postpartum dan Bayi Baru Lahir.
- Octavia, A. (2014). Asuhan Kebidananan pada Ibu Nifas Hari Ke 0-3 dengan Pijat Oksitosin di Bpm Sri Hardi Rahayu Desa Carangrejo Jombang.
- Pratiwi & Nawangsari. (2020). Modul Ajar dan Pratikum Keperawatan Maternitas. Jejak Anggota IKPI di <https://www.jejakpublisher.com>.
- Rini dan Kumala. (2017). Panduan Asuhan Nifas Evedance Based Practice.
- Rizki L, (2017). Pengaruh Ambulasi Dini Terhadap Kejadian Konstipasi pada Ibu Postpartum.
- Sari, T. & V. M. (2020). Asuhan Ibu Nifas dan Menyusui (Edisi Covid). K-Media.
- Sulfianti dkk, (2020) Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Yayasan Kita Menulis.