

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 Tinggi Fundus Uteri (TFU) Sebelum dilakukan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa dari 8 responden di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, pada hari pertama seluruhnya TFU setinggi pusat, 2 jari ↓pusat sebanyak 8 responden (100%).

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Sitti, 2009). Selama masa nifas, alat-alat interna maupun **eksterna** berangsur-angsur kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan keseluruhan alat genitalia ini disebut involusi. Segera setelah lahirnya plasenta, pada uterus yang berkontraksi posisi fundus uteri berada kurang lebih pertengahan antara umbilicus dan simfisis, atau sedikit lebih tinggi. Dua hari kemudian, kurang lebih sama dan kemudian mengerut, sehingga dalam dua minggu telah turun masuk kedalam rongga pelvis dan tidak dapat diraba lagi dari luar. Involusi uterus melibatkan pengreorganisasian dan pengguguran desidua serta penglupasan situs plasenta, sebagaimana diperlihatkan dengan pengurangan dalam ukuran dan berat serta oleh warna dan beratnya lochea. Banyaknya lochea dan kecepatan involusi tidak akan terpengaruh oleh pemberian sejumlah preparat metergin dan lainnya dalam proses persalinan. Involusi tersebut dapat dipercepat prosesnya bila ibu menyusui bayinya dan melakukan senam nifas (Sukaryati dan Maryunani, 2011).

Peneliti melakukan penelitian terhadap ibu post partum hari ke-1 sampai ke-6 bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum.

4.2.1 Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa dari 8 responden di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, hampir seluruhnya mengalami penurunan involusi uterus dengan cepat sebanyak 7 responden (87%) dan sebagian kecil mengalami penurunan involusi uterus dengan lambat sebanyak 1 responden (13%).

Penurunan involusi uterus dibagi menjadi 2 kategori yaitu jika penurunan TFU ≥ 1 cm per hari maka involusi cepat, dan jika penurunan TFU ≤ 1 cm per hari maka dikategorikan involusi lambat. Kecepatan penurunan involusi ini dipengaruhi oleh senam nifas yang dilakukan pada hari ke-1 sampai hari ke-6 post partum.

Menurut Widianti dan Proverawati (2010), senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut. Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015), tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan yaitu membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan, memperlancar pengeluaran lochea,

membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan, merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan, meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia, dan lain-lain.

Senam nifas sebagai salah satu upaya mempercepat proses involusi uterus, namun involusi uterus juga dapat dipengaruhi oleh usia, nutrisi, dan social budaya.

5.1.2 Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan bahwa dari 8 responden di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, hampir seluruhnya mengalami penurunan involusi uterus dengan cepat sebanyak 7 responden (87%) dan sebagian kecil mengalami penurunan involusi uterus dengan lambat sebanyak 1 responden (13%).

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data dengan menggunakan uji chi-square pada pengujian pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus diperoleh nilai signifikan sebesar 0,034. Karena nilai signifikansinya < taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak atau menerima H_a , artinya senam nifas dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum.

Masa nifas adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2009). Banyak perubahan-perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu masa nifas, misalnya serviks uteri, vagina, *perineum*, organ otot panggul, dan uterus (Maryunani, 2009, hlm.5-14). Pada bagian uterus akan terjadi proses *involusi*, *involusi* uterus yaitu proses uterus kembali ke ukuran dan kondisinya sebelum kehamilan (Reeder, Martin, & Koniak-Griffin, 2009). Jika dua minggu

setelah melahirkan uterus belum juga masuk panggul, perlu dicurigai adanya *subinvolusi*. Masalah tersebut dapat dicegah dengan melaksanakan senam nifas pada hari pertama hingga ke-enam postpartum.

Senam nifas bertujuan untuk membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan, merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan, meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia, dan lain-lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas efektif dalam upaya mempercepat penurunan involusi uterus pada ibu postpartum.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti telah melakukan sesuai SPO (Standar Prosedur Operasional), tetapi terdapat keterbatasan penelitian yaitu peneliti tidak mengkaji faktor-faktor luar yang mempengaruhi kecepatan involusi uterus seperti asupan nutrisi, keluarga, dan lingkungan. Karena asupan nutrisi, lingkungan, dukungan suami dan keluarga juga berpengaruh terhadap ibu dalam menjalani proses involusi pada masa nifas.