

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 TFU Ibu Postpartum Sebelum Diberikan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam nifas menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan sebagian besar responden yaitu 11 responden (55%) tinggi tfu antara 12-14 cm, hampir setengahnya yaitu 9 responden (45%) mempunyai tinggi tfu antara 12-17 cm.

Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Dengan involusi uterus ini, lapisan luar dari desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi neurotic (layu/mati). Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uterinya. Pada saat bayi lahir, fundus uteri teraba 2 jari dibawah pusat (12,5 cm) dengan berat 1000 gram, pada akhir kala III, Tinggi Fundus uteri teraba 2 jari di bawah pusat, pada 1 minggu post partum, tinggi fundus uteri teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat 500 gram (7,5 cm), pada 2 minggu post partum tinggi fundus uteri teraba di atas simpisis dengan berat 350 gram, pada 6 minggu post partum, fundus uteri mengecil (tak teraba) dengan berat 50 gram. (Sulystyawati, 2009).

Hal ini sesuai penelitian yang dilaksanakan di PMB Masturoh Tajinan bahwa sebagian besar ibu nifas mempunyai tinggi fundus uteri 12 cm. Involusi uteri terjadi melalui 3 proses yang bersamaan yaitu *autolysis*, *atrofi* jaringan dan kontraksi.

5.1.2 TFU Ibu Postpartum Hari ke 5 Setelah Diberikan Senam Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam nifas selama 5 hari didapatkan hasil dari 20 responden didapatkan sebagian besar yaitu 17 responden (85%) memiliki tinggi fundus uteri antara 7-9 cm sebagian kecil responden yaitu 3 responden (15%) memiliki tinggi fundus uteri antara 10-12 cm.

Menurut Widiанти 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.

Tujuan senam nifas Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015), tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah: 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 lainnya.

Manfaat senam nifas secara umum menurut Sukaryati dan Maryunani (2011), adalah sebagai berikut: membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti di PMB Masturoh Tajinan ibu nifas sebanyak 20 orang diberikan perlakuan senam nifas selama 5 hari. Sebanyak 13 orang ibu nifas memiliki tinggi fundus uteri yang sesuai dengan teori yaitu 12,5 cm sedangkan 3 orang ibu nifas masih mempunyai tinggi fundus antara 15-17 cm. Hal ini karena senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.

5.1.3 Pengaruh Senam Nifas Terhadap TFU Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil analisis bivariante dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pemberian senam nifas terhadap tfu ibu postpartum, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan mempengaruhi tfu ibu postpartum.

Pada awal kala III persalinan, uterus berada digaris tengah, kira-kira 2 cm dibawah umbilikus dengan fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira-kira sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu dengan berat 1000 gram. Peningkatan kadar estrogen dan progesteron bertanggungjawab untuk pertumbuhan masif uterus selama masa hamil.

Pertumbuhan uterus pada masa prenatal tergantung pada hiperplasia, peningkatan jumlah sel-sel otot dan hipertrofi, yaitu pembesaran sel-sel otot yang sudah ada. Pada masa postpartum penurunan kadar hormon-hormon ini menyebabkan terjadinya autolisis.

Servik mengalami perubahan *involutio* bersama-sama uterus. Perubahan-perubahan yang terdapat pada servik *post partum* adalah bentuk servik yang akan menganga seperti corong. Bentuk ini disebabkan oleh korpus uteri yang dapat mengadakan kontraksi, sedangkan servik tidak berkontraksi, sehingga seolah-olah pada perbatasan antara korpus uteri dan servik terbentuk semacam cincin. Warna servik sendiri merah kehitaman-hitaman karena penuh pembuluh darah. Konsistensi lunak, kadang-kadang terdapat laserasi atau perlukaan kecil karena robekan kecil yang terjadi selama berlidatasi. Muara servik yang berlidatasi sampai 10 cm sewaktu persalinan akan menutup secara perlahan dan bertahap. Setelah bayi lahir, tangan dapat masuk dalam rongga rahim. Setelah 2 jam, hanya dapat dimasuki 2-3 jari. Pada minggu ke-6 *postpartum*, servik sudah dapat menutup kembali.

Faktor – faktor yang mempengaruhi involusi uteri : senam nifas, mobilisasi dini, status gizi, menyusui, paritas, lama persalinan, usia.

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Sukaryati dan Maryunani, 2011).

Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015), tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah : Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot-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, trombotis, dan lain-lain.

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Berdasarkan jurnal penelitian Ineke (2018) ibu nifas 46 responden Ada pengaruh senam nifas

terhadap tinggi fundus uteri dengan $p=0,000 (< 0,05)$. Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-4 dan ke-7 dengan $p=0,000 (< 0,05)$. Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, ke-4, dan ke-7 dengan $p=0,000 (< 0,05)$. Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-7 dengan nilai $p=0,001 (< 0,05)$.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam nifas menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan sebagian besar responden yaitu 11 responden (55%) tinggi tfu antara 12-14 cm, hampir setengahnya yaitu 9 responden (45%) mempunyai tinggi tfu antara 12-17 cm. Setelah dilakukan senam nifas selama 5 hari didapatkan hasil dari 20 responden didapatkan sebagian besar yaitu 17 responden (85%) memiliki tinggi fundus uteri.

Senam nifas memiliki pengaruh terhadap penurunan TFU karena membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut. Manfaat psikologis yang didapatkan menambah kemampuan menghadapi stres. Faktor – faktor yang mempengaruhi involusi uteri diantaranya mobilisasi dini, status gizi, menyusui, paritas, lama persalinan, usia.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti menemukan keterbatasan sehingga peneliti tidak dapat dilakukan dengan maksimal, yaitu pada penelitian ini tidak mengkaji faktor-faktor lain diantaranya mobilisasi dini, status gizi, menyusui, paritas, lama persalinan, usia, aktifitas di rumah .