

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 Mengidentifikasi proses involusi uterus pada ibu postpartum primipara hari ke I - VI pada kelompok kontrol

Proses involusi uterus pada ibu post partum primipara hari ke I - VI pada kelompok kontrol senam nifas berdasarkan penelitian yang dilakukan di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo didapatkan bahwa hampir seluruhnya responden proses penurunan TFU lambat sejumlah 9 ibu (90%) dan sebagian kecil proses penurunan TFU cepat sejumlah 1 ibu (10%).

Menurut peneliti, hasil dari penelitian kelompok kontrol senam nifas sebagian besar responden proses penurunan TFU lambat disebabkan kurangnya mobilisasi ataupun tidak melakukan senam nifas.

Hal itu sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hadi, (2014) yaitu merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Tujuan senam adalah mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, otot dasar panggul, dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah, membantu memperlancar terjadinya proses involusi uteri.

Pada hasil penelitian pada kelompok kontrol terdapat 1 (10%) ibu yang proses penurunan TFU nya cepat, dikarenakan ibu sering untuk bermobilisasi dan menyusui bayinya dengan sangat rutin.

Sehingga dapat membantu proses penurunan TFU pada ibu tersebut cepat.

5.1.2 Mengidentifikasi proses involusi uterus pada ibu post partum primipara hari ke I - VI pada kelompok perlakuan

Proses penurunan TFU pada ibu nifas primipara hari ke I - VI pada kelompok perlakuan senam nifas yang dilakukan di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo didapatkan bahwa hampir seluruhnya responden mendapati proses penurunan TFU cepat sejumlah 8 ibu (80%) dan sebagian kecil proses penurunan TFU lambat sejumlah 2 ibu (20%)..

Menurut peneliti, senam nifas yang dilakukan ibu yang melahirkan di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo yang melakukan senam nifas, proses penurunan TFU pada ibu cepat. Menurut Dewi (2012) proses dalam involusi uterus, aktifitas otot-otot adalah adanya retraksi dan kontraksi dari otot-otot setelah anak lahir, yang diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah di dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot-otot tersebut menjadi lebih kecil.

Pada hasil penelitian kelompok perlakuan terdapat responden dengan proses penurunan TFU lambat sejumlah 2 ibu (20%), dikarenakan ibu tidak rutin melakukan senam nifas dan takut untuk bergerak bebas. Kemudian juga tidak sempat ada waktu untuk melakukan senam nifas, sehingga mempengaruhi proses penurunan TFU pada ibu lambat.

5.1.3 Menganalisa Pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum primipara hari ke I - VI

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa jumlah responden kelompok perlakuan senam nifas dengan proses penurunan TFU cepat berjumlah 9 ibu (90%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui uji coba *Chi Square* menunjukkan nilai *p value* $0,002 < \alpha (0,05)$ yang berarti adanya pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum primipara hari ke I - VI. Berdasarkan proses involusi uterus pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol senam nifas diketahui bahwa pada kelompok kontrol senam nifas sebagian besar responden pada proses penurunan TFU lambat. Sedangkan pada kelompok perlakuan senam nifas didapatkan sebagian besar responden pada proses penurunan TFU cepat. sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas primipara hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo.

Menurut peneliti kelancaran dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diduga menjadi ketidakmauan ibu untuk senam nifas dikarenakan kurang pengetahuan dan ketidak sempatan waktu untuk melakukan senam nifas.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Selama melakukan penelitian, peneliti menemukan keterbatasan sehingga penelitian tidak dapat dilakukan dengan maksimal yaitu peneliti tidak meneliti faktor lain seperti faktor psikologi, faktor IMD, dan faktor mobilisasi pada ibu yang dapat mempengaruhi

perkembangan proses involusi uterus pada ibu nifas primipara hari ke I

- VI pada kelompok perlakuan.

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo dapat ditarik kesimpulan yang terdapat pada tujuan khusus yaitu :

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Mengidentifikasi proses involusi uterus pada ibu post partum primipara hari ke I - VI pada kelompok kontrol senam nifas.

Kesimpulannya pada kelompok kontrol senam nifas dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden dengan proses penurunan TFU lambat berjumlah 9 responden (90%). Dan sebagian kecil dengan proses penurunan TFU cepat berjumlah 1 responden (10%).

6.1.2 Mengidentifikasi proses involusi uterus pada ibu post partum primipara hari ke I - VI pada kelompok perlakuan senam nifas.

Kesimpulannya setelah mendapat perlakuan dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden dengan proses penurunan TFU berjumlah 8 responden (80%). Dan Sebagian kecil dengan proses penurunan TFU lambat berjumlah 2 responden (20%).

6.1.3 Menganalisa pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus

pada ibu postpartum hari ke I - VI.

Kesimpulannya Berdasarkan uji statistic menggunakan *Chi Square* dengan nilai di dapatkan $0,002 < (0.05)$. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo. maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu :

1. Bagi Peneliti

Diharapkan kepada peneliti dengan adanya faktor-faktor yang belum diteliti seperti faktor psikologi, faktor IMD dan faktor mobilisasi yang bisa mempengaruhi perkembangan proses involusi uterus pada kelompok perlakuan senam nifas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi dapat menjadi sumber informasi bagi orang lain terkait dengan pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum hari ke I - VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo.

3. Bagi Masyarakat dan Ibu Nifas

Diharapkan masyarakat dapat menambah pengetahuannya khususnya pada ibu hamil trimester III mengenai pengaruh senam nifas agar dapat mempersiapkan diri dan mental saat setelah melahirkan untuk dapat melakukan senam nifas secara rutin dan juga dapat menambah ilmu pengetahuan baru dengan langkah senam nifas untuk memperlancar atau mempercepat proses involusi uterus.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadikan acuan dalam memberikan asuhan kepada ibu nifas mengenai pengaruh senam nifas terhadap proses

involusi uterus pada ibu postpartum hari ke I - VI di Klinik As-Syifa
Husada Poncokusumo.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., et.al, (2017). Asuhan Kebidanan. Medan
- Ambarwati & Wulandari. 2019. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Bobak. 2014. Buku ajar keperawatan maternitas (terjemahan). Jakarta: EGC
- Brayshaw E. 2018. Senam hamil dan nifas pedoman praktis bidan. Jakarta: Manuaba. 2013. Pengantar Kuliah Indonesia Menghadapi Gagasan Millenium Development Goals (MDGs) Perserikatan Bangsa Bangsa. Jakarta: Trans Info Media.
- Maryunani. 2019. Asuhan pada Ibu Dalam masa Nifas (Postpartum). Jakarta: Trans Info Media
- Maryunani & Sukaryati, Y. 2011. Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Praktiknya. 2010. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Sastroasmoro S. 2011. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto.
- Suherni. 2018. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya. Suherni, Widyasih, Hesti & Rahmawati, Anita. 2019. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya.
- Munayarorh, 2015. Proses Involusi Uterus pada Ibu yang Melaksanakan dan yang tidak melaksanakan senam nifas.
- Andi, 2017. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di Puskesmas Tobadak Manuju Tengah.
- Nurniati, 2014. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan TFU Pada Ibu Postpartum di RSUP dr. M. Djamil Padang.
- Ika, 2020. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu

