

PENGARUH MOBILISASI DINI DAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS

Oleh ;

Wella Anggraini¹⁾

¹⁾ STIKes Bakti Utama Pati, Email: wellaanggraini89@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kematian ibu yang disebabkan karena proses setelah melahirkan menjadi penyebab sebesar 60%, jumlah tersebut, 50% terjadi pada 24 jam setelah melahirkan, yang disebabkan karena perdarahan dan infeksi (Prawihardjo, 2008). Involusi uterus yaitu suatu proses kembalinya rahim dalam kondisi semula sebelum kehamilan. Berdasarkan penelitian oleh Anggraini dan Savitri (2021), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi proses involusi uterus, antara lain mobilisasi dini, aktivitas fisik setelah melahirkan, status nutrisi, menyusui, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, serta pemberian ASI segera setelah persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini dan senam nifas terhadap proses involusi uterus.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasieksperiment* dengan menggunakan *pretest posttest with control group design*. Penelitian ini menggunakan subjek ibu nifas normal. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 orang untuk kelompok intervensi dan 15 orang untuk kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu Mann Whitney

Hasil: Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil, bahwa mobilisasi dini dan senam nifas berpengaruh terhadap involusi uterus yaitu $p\text{ value} = 0,008 < \text{dari } \alpha = 0,05$.

Kesimpulan: mobilisasi dini dan senam nifas memiliki pengaruh terhadap involusi uterus pada ibu nifas di Puseksmas Jakenan Pati. Berdasarkan penelitian ini peneliti memberikan saran pada ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini dan senam nifas untuk mempercepat proses involusi uterus

Kata kunci : ibu nifas, mobilisasi dini, senam nifas, involusi uterus

THE EFFECT OF EARLY MOBILIZATION AND POSTPARTUM EXERCISE FUNDS ON UTERINE INVOLUTION IN POSTPARTUM MOTHERS

By ;

Wella Anggraini¹

¹⁾ STIKes Bakti Utama Pati, Email: wellaanggraini89@gmail.com

ABSTRACT

Background; Maternal death caused by postpartum complications accounts for 60% of cases, with 50% of those occurring within 24 hours after delivery, primarily due to hemorrhage and infection (Prawihardjo, 2008). Uterine involution is the process by which the uterus returns to its pre-pregnancy condition. According to research by Anggraini and Savitri (2021), several factors influence the process of uterine involution, including early mobilization, physical activity after childbirth, nutritional status, breastfeeding, type of occupation, education level, and the initiation of early breastfeeding after delivery. The aim of this study is to evaluate the effect of early mobilization and postpartum exercise on the process of uterine involution.

Method; This study used a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The study involved postpartum women with normal deliveries. The sample size was 30 participants, consisting of 15 in the intervention group and 15 in the control group. Data analysis was performed using the Mann-Whitney test.

Result; The study found that early mobilization and postpartum exercise significantly affected uterine involution, with a p-value of 0.008, which is less than $\alpha = 0.05$.

Conclusion; Early mobilization and postpartum exercise have an effect on uterine involution in postpartum mothers at the Jakenan Pati Community Health Center. Based on this study, the researchers recommend that postpartum mothers engage in early mobilization and postpartum exercises to accelerate the uterine involution process.

Keyword: postpartum mothers, early mobilization, postpartum gymnastics, uterine involution

PENDAHULUAN

Menurunkan angka kematian ibu adalah salah satu tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), dan angka ini dapat digunakan sebagai ukuran keberhasilan terhadap pencapaian target SDGs 2030, yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu saat hamil dan bersalin sangat tinggi di negara berkembang. Data menunjukkan bahwa angka kematian ibu di Indonesia sebesar 305/100.000 KH (Kemenkes RI, 2017). Jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 adalah 421 kasus, penurunan yang signifikan dibandingkan dengan tahun 2017. Salah satu penyebab paling umum kematian ibu setelah melahirkan adalah perdarahan. Ini juga dapat disebabkan oleh eklampsia, infeksi, komplikasi puerperium, dan faktor lain (Guinhouya et al., 2022; RI, 2019).

Setelah melahirkan, terjadi proses yang disebut involusi uterus. Proses ini terjadi segera setelah plasenta lahir dan melibatkan kontraksi otot polos rahim. Pengamatan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan menilai tingkat kekencangan kontraksi rahim adalah salah satu cara untuk mengetahui apakah involusi berlangsung dengan baik. Turunnya TFU secara bertahap serta rahim yang teraba keras biasanya menunjukkan proses involusi

berjalan normal (ACOG, 2024; Evenson et al., 2014).

Pemulihan organ reproduksi selama masa nifas, atau yang dikenal dengan involusi, merupakan aspek krusial bagi ibu pascamelahirkan. Proses ini menjadi dasar penting bagi tenaga kesehatan untuk memantau kembalinya kondisi uterus ke keadaan semula. Jika involusi tidak berlangsung sebagaimana mestinya, dapat terjadi kondisi yang disebut subinvolusi uteri, yaitu keterlambatan atau kegagalan uterus mengecil, yang berisiko menimbulkan perdarahan dan berkontribusi terhadap meningkatnya angka kematian ibu di masa nifas. Dalam konteks saat ini, perawatan masa nifas menjadi sangat penting. Menurut penelitian oleh Anggraini dan Savitri (2021), faktor yang mempengaruhi terjadinya involusi uterus, di antaranya: mobilisasi dini, senam nifas, status gizi, aktivitas menyusui, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, dan inisiasi menyusui dini.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh ibu nifas untuk mempercepat proses involusi uterus adalah dengan melakukan mobilisasi dini, yaitu kegiatan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain secara bertahap, yang sebaiknya dimulai dalam 8–24 jam setelah persalinan. Mobilisasi dini berperan dalam mencegah terjadinya penyumbatan aliran

darah serta membantu pengeluaran lochea. Oleh karena itu, ibu nifas yang aktif bergerak segera setelah melahirkan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mempercepat proses kembalinya rahim ke ukuran normal sebelum kehamilan. Selain itu, senam nifas juga turut mendukung percepatan involusi uterus. Dengan melakukan senam nifas, ibu dapat menguatkan kembali otot-otot dasar panggul, mengencangkan otot perut dan perineum, serta memperbaiki postur tubuh, yang semuanya berkontribusi dalam mencegah timbulnya komplikasi (Malahayati & Sembirin, 2019).

Berdasarkan studi awal di Desa Tondomulyo terhadap 5 ibu nifas, 2 diantaranya mengalami perlambatan dalam involusi uterus yaitu penurunan TFU < 1 cm disebabkan karena ibu nifas tidak rutin melakukan senam nifas dan mobilisasi dini. Hal ini disebabkan karena ibu nifas merasa bahagia setelah melahirkan sehingga ibu hanya fokus cara mengasuh anak dan karena kondisi tubuh ibu yang masih lemah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan

HASIL

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini karakteristik responden dilihat dari umur dan pekerjaan, adapun hasil penelitian karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

penelitian dengan judul “Pengaruh mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas”.

METODE

Studi ini menggunakan *quasieksperiment* dengan desain *pretest posttest* dengan grup kontrol. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk menganalisis data. Studi ini dilakukan di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati dari Januari hingga Mei 2023. Fokus penelitian ini adalah ibu nifas normal. *Non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Dalam penelitian ini, jumlah sampel sebanyak 30 ibu nifas dibagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, ibu nifas harus fisiologis dan bersedia menjadi responden. Ibu nifas dengan penyakit komplikasi setelah bersalin dan ibu yang tidak bersedia menjadi responden ditolak. Peneliti melakukan analisis bivariat dengan menggunakan *Mann Whitney*.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden
Di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati
Tahun 2023

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Umur		
	1. 20-35 tahun	24	80
	2. < 20 atau > 35 tahun	6	20
2	Pendidikan		
	1. SMA	26	86,7
	2. Sarjana	4	13,3
3	Paritas		
	1. Multigravida	11	36,7
	2. Primigravida	19	63,3
	Jumlah	30	100

Dari tabel 4.1 didapatkan bahwa dari 30 responden yang diteliti karakteristik responden berdasarkan umur 20-35 tahun sebanyak 24 responden (80%) dan responden umur < 20 atau > 35 tahun sebanyak 6 responden (20%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebanyak 26 responden (86,7%) adalah IRT, 3 responden (10%) sebagai petani dan 1 responden (3,3%) sebagai pedagang. Karakteristik responden berdasarkan paritas sebanyak 11 responden (36,7%) paritas multigravida dan 19 responden (63,3%) paritas primigravida.

2. Analisa Univariat

a. Perubahan Involusi uterus Pada Ibu Postpartum setelah Melakukan Mobilisasi dini dan Senam Nifas

Tabel 4.2
Distribusi Involusi uterus Pada Ibu Postpartum setelah Melakukan
Mobilisasi dini dan Senam Nifas di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati
pada kelompok intervensi

Involusi uterus	Frekuensi	Presentase%
Lambat	1	6,7
Normal	4	26,7
Cepat	10	66,6
Jumlah	15	100

Dari tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini dan senam nifas mengalami involusi uterus dengan kategori cepat sebanyak 10 orang (66,6%).

b. Perubahan involusi uterus pada ibu nifas setelah melakukan mobilisasi dini

Tabel 4.3
Distribusi involusi uterus Pada Ibu Postpartum setelah Melakukan Mobilisasi dini di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati pada kelompok kontrol

Involusi uterus	Frekuensi	Presentase%
Lambat	3	20
Normal	7	46,7
Cepat	5	33,3
Jumlah	15	100

Dari tabel 4.2 menunjukkan Sebagian besar ibu nifas yang hanya melakukan mobilisasi dini saja di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati pada kelompok kontrol mengalami involusi uterus kategori normal sebanyak 7 orang (46,7%).

3. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Shapiro Wilk* karena jumlah data pada penelitian ini kurang dari 50. Data dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikan (2-tailed) $> 0,05$. Berikut merupakan hasil uji normalitas tinggi fundus uterus pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 4.4
Uji Normalitas Shapiro Wilk

No	Kelompok	Shapiro-wilk		Ket
		Statistic	<i>p value</i>	
1	Kelompok intervensi	0,815	0,006	Berdistribusi Tidak Normal
2	Kelompok kontrol	0,812	0,005	Berdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi penurunan TFU pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol $<$ dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi tidak normal.

4. Hasil Bivariat

Dalam analisis bivariat ini akan dilihat secara statistik bagaimana pengaruh mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Analisis

bivariat menggunakan uji *mann whitney-U*. hasil analisa bivariat dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.5

Pengaruh mobilisasi dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati Tahun 2023

Variabel	N	Z	p value
Kelompok Intervensi	15	-2,653	0,008
Kelompok kontrol	15		

Hasil uji statistik diketahui nilai $p\ value = 0,008 < \text{dari } \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu Postpartum di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 24 responden (80%). Usia antara 20 hingga 35 tahun merupakan rentang usia reproduktif yang sehat, di mana tingkat kesuburan wanita berada pada puncaknya, sehingga sangat mendukung terjadinya proses involusi uterus yang optimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, Murti, dan Adriani (2024), seorang perempuan dengan rentang usia 20 hingga 35 tahun merupakan kelompok usia reproduktif yang paling ideal dari sudut pandang kesehatan. Jika dilihat dari tahapan perkembangan

manusia, rentang usia ini termasuk dalam masa dewasa awal, yang merupakan periode paling produktif dalam kehidupan. Di atas usia 35 tahun, elastisitas otot rahim cenderung menurun, sehingga kontraksi uterus setelah melahirkan menjadi kurang optimal. Hal ini menyebabkan proses involusi uterus bisa terganggu. Dengan demikian, usia ibu memiliki hubungan yang erat dengan kelancaran proses involusi, karena semakin bertambah usia, fungsi reproduksi juga akan semakin menurun.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan yaitu sebanyak 26 orang (86,7%) adalah SMA. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, Murti &

Adriani (2024), menyatakan bahwa involusi uterus tidak dipengaruhi berdasarkan tingkat pendidikan yang telah ditempuh. Pendidikan lebih berpengaruh terhadap sikap dan nilai-nilai yang dimiliki oleh ibu nifas.

Karakteristik responden yang di lihat dari paritas yaitu sebagian besar responden baru melahirkan pertama kali sebanyak 11 responden (36,7%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, Murti & Adriani (2024), menyatakan bahwa otot uterus pada ibu nifas yang baru pertamakali melahirkan masih lentur sehingga waktu yang diperlukan uterus untuk kembali ke keadaan semula relatif lebih cepat. Ibu yang memiliki paritas tinggi involusi uterusnya berjalan lebih lama dikarenakan uterusnya sudah meregang.

2. Perubahan Involusi uterus Pada Ibu Postpartum pada kelompok intervensi setelah Melakukan Mobilisasi dini dan Senam Nifas

Hasilnya menunjukkan bahwa ibu nifas yang melakukan mobilisasi dini dan senam nifas di Puskesmas Jakenan sebagian besar mengalami involusi kategori cepat,

dengan 10 orang (66,6%) mengalami involusi.

Menurut Rahayu dan Solekah (2020), involusi uterus merupakan proses fisiologis yang berlangsung secara alami setelah persalinan. Namun, dalam beberapa situasi, proses ini bisa terganggu dan berkembang menjadi subinvolusi, yaitu kondisi ketika uterus gagal kembali ke ukuran semula. Subinvolusi dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan dan meningkatkan risiko kematian pada ibu pascapersalinan. Salah satu langkah penting untuk mendukung kelancaran proses involusi adalah dengan melakukan mobilisasi dini, yakni kegiatan fisik yang dilakukan ibu setelah beristirahat beberapa jam usai melahirkan, seperti bangun dari tempat tidur dan mulai bergerak. Selain itu, senam nifas juga merupakan intervensi yang bermanfaat. Senam ini terdiri dari serangkaian gerakan yang dirancang untuk membantu ibu memulihkan kekuatan otot-otot yang melemah akibat kehamilan dan persalinan. Waktu yang disarankan untuk memulai senam nifas adalah sekitar enam jam

setelah persalinan, tergantung pada kondisi fisik ibu.

Sejalan dengan temuan penelitian Purwati (2020) tentang pengaruh senam nifas terhadap tingkat involusi uterus di PMB di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad, Kota Bengkulu. Dalam penelitian tersebut, kecepatan involusi uterus sebelum intervensi rata-rata adalah 12,50 pada kelompok kontrol yang tidak melakukan senam nifas; setelah pemantauan tanpa senam nifas, kecepatan rata-rata turun menjadi 6,75. Hal ini menunjukkan bahwa tidak melakukan senam nifas menyebabkan involusi uterus menjadi lebih lambat. Oleh karena itu, senam nifas dianggap berperan penting dalam mempercepat pemulihan rahim setelah persalinan.

3. Perubahan Involusi uterus Pada Ibu Postpartum pada kelompok kontrol setelah Melakukan Mobilisasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu postpartum yang melakukan mobilisasi dini di Puskesmas Jakenan, Kabupaten Pati, pada kelompok kontrol, sebanyak 7

orang (46,7%) mengalami involusi uterus dalam kategori normal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Syukur (2020) yang menyatakan bahwa mobilisasi dini sebaiknya dilakukan segera setelah melahirkan, dengan syarat ibu mampu menahan rasa nyeri dan tidak mengalami gangguan keseimbangan tubuh. Melalui mobilisasi dini, masa pemulihan pascapersalinan dapat berlangsung lebih cepat, karena aktivitas fisik ini membantu mengurangi penumpukan lochia (cairan nifas) dalam rahim, meningkatkan sirkulasi darah di area genital, serta mempercepat pemulihan organ reproduksi ke kondisi normal seperti sebelum hamil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurafifah dan Kusbiantoro (2020), mobilisasi dini dapat dilakukan segera setelah melahirkan dengan melakukan gerakan sederhana dan bertahap, seperti miring, duduk, berdiri, dan berusaha untuk berjalan. Gerakan ini dapat membantu aliran darah berjalan lebih lancar, yang mempercepat pengeluaran lochea dan mempercepat involusi uterus.

4. Pengaruh mobilisasi dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati, mobilisasi dini dan senam nifas mempengaruhi involusi uterus pada ibu yang telah melahirkan anak. Hasil uji statistik dengan uji mann whitney-u menunjukkan nilai p value 0,008, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh.

Menurut Istiqomah, Murti, dan Adriani (2024), salah satu tindakan dini yang dilakukan ibu selama masa nifas adalah senam nifas, yang bertujuan untuk mempercepat involusi uterus. Jika proses involusi terganggu, dapat terjadi komplikasi serius seperti perdarahan setelah persalinan, yang dapat membahayakan nyawa ibu. Senam nifas memperkuat otot dasar panggul, mengencangkan perut dan perineum, dan membantu memperbaiki postur tubuh. Melakukan senam nifas secara teratur dapat membantu ibu menghindari perdarahan setelah melahirkan dan mempercepat pemulihan mereka.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan

Syukur (2020) menemukan bahwa senam nifas menurunkan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal. Dalam penelitian ini, nilai U hitung adalah 40, lebih rendah dari U tabel sebesar 56, dan p-value adalah 0,001, kurang dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa senam nifas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jumlah TFU yang dialami ibu setelah melahirkan.

Peneliti dapat menarik kesimpulan dari penelitian dan teori yang ada bahwa dengan melakukan mobilisasi dini dan senam nifas segera setelah melahirkan, dapat mempercepat kembalinya rahim dan memperbaiki otot yang mengalami peregangan selama hamil. Dengan merangsang otot rahim melalui mobilisasi dini dan gerakan senam, aliran darah menjadi lebih baik dan kontraksi uterus menjadi lebih mudah.

KESIMPULAN

1. Karakteristik Ibu Nifas di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati: Sebagian besar responden berumur 20-35 tahun, 24 orang (80%), dan sebagian besar berpendidikan SMA,

- 26 orang (86,7%). Sebagian besar responden adalah primigravida, 19 orang (63,3%).
2. Sebanyak 10 ibu nifas dalam kelompok intervensi di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati mengalami involusi uterus dengan kategori cepat (66,6%) setelah mobilisasi dini dan senam nifas.
 3. Sebanyak 7 ibu nifas (46,7%) dalam kelompok kontrol setelah mobilisasi dini di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati mengalami involusi uterus.
 4. Pengaruh mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu Postpartum di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati diperoleh nilai *p value* 0,008 yang berarti bahwa ada pengaruh mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2024). Exercise After Pregnancy Frequently Asked Questions. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-after-pregnancy>
- Guinhouya, B. C., Duclos, M., Enea, C., & Storme, L. (2022). Beneficial Effects of Maternal Physical Activity during Pregnancy on Fetal, Newborn, and Child Health: Guidelines for Interventions during the Perinatal Period from the French National College of Midwives. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 67(S1), S149–S157.
- Istiqomah, A. I. N., Murti, B., & Adriani, R. B. (2024). Meta-Analysis the Effect of Postpartum Exercise on Uterine Fundal Height. *Journal of Maternal and Child Health*, 9(3), 269–281.
- Kemenkes RI. (2017). Survey Demografi Kesehatan Indonesia.
- Malahayati, I., & Sembirin, R. N. S. (2019). Perbandingan Efektifitas Mobilisasi Dini dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Normal di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Kota PematangSiantar. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 34.
- Purwati, Y. (2020). The Effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution. 09(5), 7352– 7363
- Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 157–166.
- Wahyuni, R., & Syukur, N. A. (2020). Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri

Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas

Temindung. Mahakam Midwifery

Journal, 5(1), 27–37.

Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2020).

Effectiveness of Early Exercise Against

Uterine Involution in Spontaneous

Postpartum Patients. Jurnal Kesehatan

Masyarakat, 15(1), 30–39