

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD WONOSARI

Erwita Dina Kumalasari¹, Suherni², Heni Puji Wahyuningsih³

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta 55143

²Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRAK

WHO estimates that 150.000 women die every day due to post partum haemorrhage. SDKI (2007) reported AKI in Indonesia 228/100.000 live births. AKI in provinces DIY (2011) 125/100.000 live births and the highest in the district Gunung Kidul 161/100.000 live births. The main causes of maternal deaths are due to postpartum hemorrhage uterine atony. Incidence of postpartum hemorrhage in Wonosari hospital increased from 6,51% in 2009 to 7,21% in 2010. Gymnastics childbirth can prevent postpartum hemorrhage. Objective is known the influence of exercise postpartum to decrease fundal height in early postpartum mother in Wonosari Hospital in 2012. Methods this type of True Eksperimen study, pretest - posttest design with control group. The population is 80 spontaneous postpartum mothers who gave birth in Wonosari Gunung Kidul Hospital. Number of sample 48 people were taken to the consecutive sampling technique and were divided into experimental and control groups in both primiparous and multiparous respectively 12 people. Data were analyzed by univariate formula percentages, bivariate analysis to t test test, and multivariate analysis with ANOVA test. Result : The average decrease in TFU maternal postpartum primiparous and multiparous in Wonosari hospital ever happened on day -3. The test results paired t - test on primiparous and multiparous before and after childbirth exercises known p-value 0,000. The results of independent sample t - test test between primiparous and multiparous who did and did not do gymnastics puerperal known value of t = 6,450 and p-value = 0,000. The test result of multivariate with ANOVA test known p-value = 0,143 > 0,05.

Keywords: *Gymnastic puerperal, high fundal, decrease high fundal.*

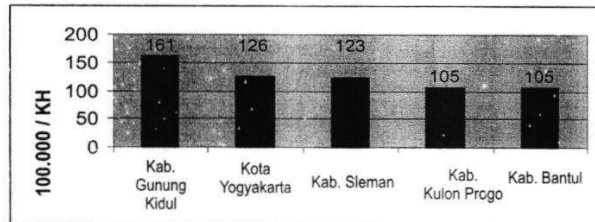
INTISARI

WHO memperkirakan 150.000 wanita mati setiap harinya karena perdarahan post partum. SDKI (2007) melaporkan AKI di Indonesia 228 per 100.000 KH. AKI di Provinsi DIY (2011) 125/100.000 KH dan tertinggi di Kabupaten Gunung Kidul 161/100.000 KH. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan postpartum karena atonia uteri. Kejadian perdarahan post partum di RSUD Wonosari meningkat dari 6,51% tahun 2009 menjadi 7,21% tahun 2010. Senam nifas dapat mencegah perdarahan post partum. Tujuan Penelitian diketahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dini di RSUD Wonosari tahun 2012. Jenis penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest with control group*. Populasi adalah 80 ibu post partum spontan yang melahirkan di RSUD Wonosari Gunung Kidul. Jumlah sampel 48 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol baik pada primipara maupun multipara masing-masing 12 orang. Data dianalisis secara univariat dengan rumus persentase, analisis bivariat dengan uji t test, dan analisis multivariat dengan uji ANOVA. Hasil Penelitian: Rata-rata penurunan TFU pada ibu post partum primipara dan multipara di RSUD Wonosari terbanyak terjadi pada hari ke-3. Hasil uji *paired t-test* pada primipara dan multipara yang sebelum dan setelah melakukan senam nifas diketahui p-value 0,000. Hasil uji *t test independent sample* antara primipara dan multipara yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas diketahui nilai t hitung = 6,450 dan p-value = 0,000. Hasil uji multivariat dengan uji ANOVA diketahui p-value = 0,143 > 0,05.

Kata Kunci: Senam Nifas, Penurunan TFU

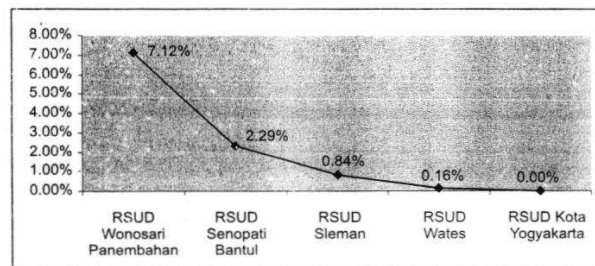
PENDAHULUAN

WHO memperkirakan, 150.000 wanita meninggal setiap tahun karena perdarahan saat melahirkan dan 150.000 wanita mati setiap harinya karena perdarahan post partum. SDKI (2007) melaporkan AKI sebesar 228 per 100.000 KH. Data AKI di Provinsi DIY tahun 2011 dapat dilihat pada gambar berikut:



Grafik 1.
Angka Kematian Ibu di Kabupaten/Kota di DIY tahun 2011

Audit kematian ibu di propinsi DIY (2009) menunjukkan bahwa 32% penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan post partum. Data kejadian perdarahan post partum di Provinsi DIY dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 2.
Kejadian Perdarahan Post Partum di Lima RSUD di Wilayah Provinsi DIY Tahun 2009

Penyebab utama perdarahan post partum adalah atonia uteri (uterus tidak bisa kontraksi)¹. Involusi uteri dipengaruhi oleh: status gizi, usia, paritas, menyusui, mobilisasi dini. Senam nifas merupakan salah satu bentuk dari mobilisasi dini². Data kejadian perdarahan post partum di RSUD Wonosari tahun 2009 sebesar 6,51%, tahun 2010 sebesar 7,21% dan senam nifas belum pernah dilakukan sebagai perawatan rutin.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest with control group*, pada penelitian ini membandingkan kelompok eksperimen yang melakukan senam nifas dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan senam nifas.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum spontan fisiologi yang melahirkan mulai tanggal 17 Oktober sampai dengan 22 November 2012 di RSUD Wonosari Gunung Kidul sebanyak 80 orang. Sampel sebanyak 48 orang yang terdiri dari 24 ibu post partum dini primipara dan 24 ibu post partum multipara yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*, kemudian masing-masing dibagi secara random menjadi dua kelompok yaitu 12 orang sebagai kelompok eksperimen dan 12 orang kelompok kontrol. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam nifas, sedangkan variabel terikat adalah tinggi fundus uteri pada primipara dan multipara.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut yaitu: *editing*, *coding* dan *tabulating*. Data dilakukan secara univariat untuk peroleh gambaran dari setiap variabel, analisis bivariat menggunakan uji *paired test* dan uji *independent t test*, serta analisis multivariat dengan uji ANOVA.

HASIL

Rata-Rata Penurunan TFU pada Ibu Post Partum dini Primipara dan Multipara

Tabel 1.
Rata-Rata Penurunan TFU Ibu Post Partum Dini Primipara pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hari	Rata-rata penurunan TFU	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Ke-1	1,000	1,000
Ke-3	2,750	2,083
Ke-5	2,458	2,208
Ke-7	2,042	1,917

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum dini primipara kelompok eksperimen (yang melakukan senam nifas) terbanyak pada hari ke-3 yang mencapai 2,750 cm dan pada ibu post partum dini primipara kelompok kontrol (yang tidak melakukan senam nifas) terbanyak pada hari ke-5 yang mencapai 2,208 cm.

Tabel 2.
Rata-Rata Penurunan TFU Ibu Post Partum Dini Multipara pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hari	Rata-rata penurunan TFU	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Ke-1	1,042	1,042
Ke-3	3,083	2,500
Ke-5	2,667	2,125
Ke-7	2,042	2,042

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum dini multipara kelompok eksperimen (yang melakukan senam nifas) terbanyak pada hari ke-3 yang mencapai 3,083 cm dan pada ibu post partum

dini multipara kelompok kontrol (yang tidak melakukan senam nifas) terbanyak pada hari ke-3 yang mencapai 2,500 cm.

Perbedaan Senam Nifas terhadap Penurunan TFU pada Ibu Postpartum Dini Primipara dan Multipara pada Hari Ke-1, Ke-3, ke-5, dan Ke-7

Tabel 3.

Hasil Uji Paired T Test terhadap penurunan TFU pada Post Partum Dini Primipara Sebelum Senam Nifas Dan Setelah Senam Nifas Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol antara Hari Ke-1, Ke-3, Ke-5, dan Ke-7 di RSUD Wonosari Tahun 2012

Kelompok	Hari	Mean		Selisih	t-test	p-value
		Pre test	Post test			
Eksperimen	Ke-3	1,000	2,750	1,750	-13,404	0,000
	Kontrol	1,000	2,083	1,083	-13,000	0,000
Eksperimen	Ke-5	1,000	2,458	1,458	-12,742	0,000
	Kontrol	1,000	2,208	1,208	-12,522	0,000
Eksperimen	Ke-7	1,000	2,042	1,042	-14,015	0,000
	Kontrol	1,000	1,917	0,917	-16,316	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa selisih rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum dini primipara yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas terbanyak hari ke-3 pada kelompok eksperimen dengan selisih rata-rata penurunan TFU antara pretest dan posttest sebanyak 1,750 cm. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$ dengan t-hitung -13,404 yang artinya ada perbedaan penurunan TFU pada ibu post partum dini primipara sebelum dan setelah melakukan senam nifas hari ke-3 dimana rata-rata penurunan TFU sebelum melakukan senam nifas lebih kecil dibanding dengan setelah melakukan senam nifas.

Tabel 4.

Hasil Uji Paired T Test terhadap penurunan TFU pada Post Partum Dini Multipara Sebelum Senam Nifas dan Setelah Senam Nifas Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol antara Hari Ke-1, Ke-3, Ke-5, dan Ke-7 di RSUD Wonosari Tahun 2012

Kelompok	Hari	Mean		Selisih	t-test	p-value
		Pre test	Post test			
Eksperimen	Ke-3	1,042	3,083	2,041	-10,258	0,000
	Kontrol	1,042	2,500	1,458	-7,327	0,000
Eksperimen	Ke-5	1,042	2,667	1,385	-7,916	0,000
	Kontrol	1,042	2,125	1,083	-19,282	0,000
Eksperimen	Ke-7	1,042	2,042	1,000	-11,489	0,000
	Kontrol	1,042	2,042	1,000	-16,248	0,000

Tabel 4 menunjukkan bahwa selisih rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum dini multipara yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas terbanyak hari ke-3 pada kelompok eksperimen dengan selisih rata-rata penurunan TFU antara pretest dan posttest sebanyak 2,041 cm. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$

dengan t-hitung -10,258 yang artinya ada perbedaan penurunan TFU pada ibu post partum dini primipara sebelum dan setelah melakukan senam nifas hari ke-3 dimana rata-rata penurunan TFU sebelum melakukan senam nifas lebih kecil dibanding dengan setelah melakukan senam nifas.

Perbedaan Penurunan TFU pada Ibu Postpartum Dini Primipara dan Multipara Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Nifas

Tabel 5.

Hasil Uji Paired T Test antara TFU Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Nifas baik pada Primipara maupun Multipara di RSUD Wonosari Tahun 2012

Kelompok	Responden	Mean		Selisih	SD	t	df	N	p-value
		Pretest	Posttest						
Eksperimen	1,0228	2,5208	1,5000	2,8658	-25,642	23	24	0,000	
	Kontrol	1,0208	2,1458	1,1250	2,3698	-23,257	23	24	0,000

Tabel 5 menunjukkan bahwa selisih rata-rata penurunan TFU pada kelompok tidak senam nifas dan senam nifas baik pada primipara maupun multipara lebih besar pada kelompok senam nifas dengan selisih rata-rata penurunan TFU antara pretest dan posttest sebanyak 1,5000cm hasil uji *paired t-test* menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$ dengan t-hitung -25,642 artinya ada perbedaan penurunan TFU pada ibu postpartum yang sebelum dan setelah senam nifas pada kelompok yang melakukan senam dan kelompok yang tidak melakukan senam nifas dimana rata-rata penurunan TFU sebelum melakukan senam nifas lebih kecil dibanding dengan setelah senam nifas.

Perbedaan Penurunan TFU pada Ibu Postpartum Dini Primipara dan Multipara yang Melakukan maupun yang Tidak Melakukan Senam Nifas

Tabel 6.

Hasil Uji T Test Independent Sample antara Rata-Rata Penurunan TFU Hari Ke-3 sampai Ke-7 pada Ibu Postpartum Dini Primipara yang Melakukan dan Tidak Melakukan Senam Nifas di RSUD Wonosari Tahun 2012

Hari	Mean		Selisih	t-test	p-value
	Eksperimen	Kontrol			
Ke-3	2,7500	2,0833	0,6667	4,304	0,000
Ke-5	2,4583	2,2083	0,2500	1,670	0,109
Ke-7	2,0417	1,9167	0,1250	1,342	0,193

Tabel 6 menunjukkan bahwa selisih rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum dini primipara yang melakukan dengan yang tidak melakukan senam nifas terbanyak terjadi pada hari ke-3 yaitu sebanyak 0,6667 cm. Hasil uji *independent sample t test* menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$ dengan nilai t-hitung 4,304 yang artinya ada perbedaan penurunan tinggi fundus uteri hari ke-3 antara ibu postpartum dini primipara yang melakukan dengan yang tidak melakukan senam

nifas, dimana rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dini primipara yang melakukan senam nifas lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas.

Tabel 7.
Hasil Uji *T Test Independent Sample* antara Rata-Rata Penurunan TFU Hari Ke-1 sampai Ke-7 pada ibu Postpartum Dini Multipara yang Melakukan dan Tidak Melakukan Senam Nifas di RSUD Wonosari Tahun 2012

Hari	Mean		Selisih	t-test	p-value
	Eksperimen	Kontrol			
Ke-1	1,0417	1,0417	0,0000	0,000	1,000
Ke-3	3,0833	2,5000	0,5833	2,184	0,040
Ke-5	2,6667	2,1250	0,5417	3,463	0,002
Ke-7	2,0417	2,0417	0,0000	0,000	1,000

Tabel 7 menunjukkan bahwa selisih rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum dini multipara yang melakukan dengan yang tidak melakukan senam nifas terbanyak terjadi pada hari ke-3 yaitu sebanyak 0,5833 cm. Hasil uji *independent sample t test* menunjukkan *p-value* $0,040 < 0,05$ dengan nilai *t*-hitung 2,184 yang artinya ada perbedaan penurunan tinggi fundus uteri hari ke-3 antara ibu postpartum dini multipara yang melakukan dengan yang tidak melakukan senam nifas, dimana rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dini multipara yang melakukan senam nifas lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas.

Tabel 8.
Hasil Uji *T Test Independent Sample* antara Penurunan TFU pada Ibu Postpartum Dini yang Melakukan dan Tidak Melakukan Senam Nifas baik pada Primipara maupun Multipara di RSUD Wonosari Tahun 2012

Senam Nifas	Mean	SD	t	df	N	p-value
Eksperimen	1,2262	0,07787	6,450	46	24	0,000
Kontrol	1,0655	0,09400				

Tabel 8 menunjukkan hasil *T Test Independent Sample* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 6,450 dan signifikansi = $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$), yang artinya ada perbedaan secara signifikan antara rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas. Nilai positif pada *t* hitung sebesar (+) 6,450 mengandung arti bahwa rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum dini primipara yang melakukan senam nifas lebih besar dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas dengan rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum dini primipara yang melakukan senam nifas sebesar 1,2262 dan sebesar 1,0655 yang tidak melakukan senam nifas.

Perbedaan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum Dini Primipara dan Multipara yang Melakukan Senam Nifas

Nilai *F*-hitung hasil uji ANOVA sebesar 19,341 dengan *p-value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan rata-rata penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) antara primipara dan multipara baik yang melakukan senam nifas maupun yang tidak melakukan senam nifas. Uji ANOVA antara primipara yang melakukan senam nifas dan multipara yang melakukan senam nifas di atas menunjukkan bahwa nilai *mean difference* sebesar -0,5000, artinya penurunan TFU pada primipara yang melakukan senam nifas lebih sedikit dibandingkan dengan multipara yang melakukan senam nifas, tetapi dilihat dari nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $0,143 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan penurunan TFU antara primipara yang melakukan senam nifas dengan multipara yang melakukan senam nifas.

PEMBAHASAN

Penurunan TFU pada ibu post partum primipara dan multipara di RSUD Wonosari baik yang melakukan senam nifas maupun yang tidak melakukan senam nifas tertinggi terjadi pada hari ke-3 yang berkisar antara 2-3,5 cm. Hasil uji paired *t test* diketahui bahwa perbedaan penurunan tinggi fundus uteri pada primipara dan multipara baik yang melakukan senam nifas maupun yang tidak melakukan senam nifas tertinggi terjadi antara hari ke-1 dengan hari ke-3. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2006)³, yang menyimpulkan bahwa hari ketiga merupakan hari tercepat dalam penurunan TFU pada ibu post partum primipara di Puskesmas Mergangsan.

Banyaknya ibu nifas yang mengalami penurunan TFU terbanyak pada hari ketiga karena gerakan-gerakan dalam senam nifas pada hari pertama sampai hari ketiga merupakan gerakan dasar yang bermanfaat untuk merangsang otot-otot di daerah rahim sehingga dapat berkontraksi secara baik sehingga mempercepat penurunan TFU. Manfaat dari gerakan senam nifas pada hari pertama adalah memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Peredaran darah yang lancar dapat mempengaruhi lancarnya oksigenasi pada seluruh organ tubuh dengan baik, sehingga hal ini juga akan mempengaruhi kuatnya kontraksi rahim dan involusi uterus semakin baik. Gerakan senam nifas pada hari kedua adalah menguatkan otot-otot lengan dan hari ketiga adalah menguatkan kembali otot-otot panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan

persalinan sehingga terjadi kontraksi yang mampu mengecilkan rahim. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Brayshaw (2008)⁴, yang menyebutkan bahwa senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan TFU antara sebelum senam nifas dengan setelah senam nifas baik pada primipara maupun multipara atau TFU sebelum nifas lebih sedikit dibandingkan setelah senam nifas. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuswanto (2008)⁵, yang menyebutkan bahwa senam nifas mempunyai pengaruh terhadap terjadinya involusi uterus, dimana penelitian tersebut menggunakan ibu post partum primipara dan multipara sebagai sampel.

TFU yang lebih sedikit pada primipara maupun multipara sebelum senam nifas dibandingkan dengan setelah senam nifas disebabkan oleh adanya gerakan-gerakan ketika ibu melakukan senam nifas sebagai mobilisasi dini yang berpengaruh terhadap kontraksi otot yang semakin kuat sehingga menjadikan baiknya involusi uterus yang terjadi. Senam nifas yang merupakan gerakan-gerakan yang telah diatur dan ditentukan teknik-tekniknya bagi ibu nifas dapat membantu terhadap semakin baiknya kontraksi otot. Ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas sebagai mobilisasi dini maka kontraksi otot hanya dipengaruhi oleh faktor lain selain senam nifas sebagai mobilisasi dini seperti: gizi yang berguna untuk membantu mengganti sel-sel yang keluar selama persalinan dan proses pemulihan rahim, kemudian eliminasi yang mempengaruhi kemampuan otot untuk kontraksi karena adanya edema. Faktor lain yang mempengaruhi involusi uterus adalah menyusui yang dapat merangsang produksi oksitosin sehingga dapat mempengaruhi kontraksi uterus, dan usia yang mempengaruhi regangan otot yang disebabkan oleh elastisitas otot, penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Farrer (2001)², yang menyatakan bahwa terdapat 6 faktor yang mempengaruhi involusi uterus, yaitu status gizi, eliminasi, menyusui, usia, paritas, dan mobilisasi dini.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum dini primipara yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas dan ada perbedaan secara

signifikan antara rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum dini multipara yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas.

Senam nifas merupakan gerakan-gerakan bagi ibu nifas sebagai salah satu bentuk mobilisasi dini. Ibu nifas yang melakukan senam nifas maka dapat merangsang atau menggerakkan otot-otot rahim yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan. Otot-otot rahim yang terangsang selama ibu melakukan senam nifas berpengaruh pada lancarnya aliran darah ke seluruh tubuh. Darah merupakan salah satu media bagi oksigen untuk memenuhi kebutuhan oksigen pada otot rahim yang semakin banyak dibutuhkan setelah persalinan. Otot rahim yang telah terpenuhi akan kebutuhan oksigennya maka dapat semakin mempermudah terjadinya kontraksi secara lebih baik sehingga berpengaruh terhadap proses pengecilan rahim yang semakin baik pula. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Farrer (2001)², yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi involusi uterus adalah mobilisasi dini dan senam nifas merupakan salah satu bentuk mobilisasi dini bagi ibu nifas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas lebih banyak dapat menurunkan TFU pada ibu post partum multipara dibandingkan primipara tetapi secara statistik tidak ada perbedaan penurunan TFU antara primipara yang melakukan senam nifas dengan multipara yang melakukan senam nifas.

Gerakan-gerakan dalam senam nifas baik pada ibu post partum primipara maupun ibu post partum multipara tidak berbeda, sehingga tidak memberikan pengaruh yang berbeda terhadap involusi uterus antara ibu post partum primipara dan multipara. Proses involusi uterus yang berbeda antara ibu post partum primipara dan multipara bukan hanya disebabkan oleh gerakan senam nifas tetapi disebabkan oleh banyak faktor lain, seperti status gizi, eliminasi seperti Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK), kemudian menyusui, usia dan mobilisasi dini. Paritas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan involusi uterus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan TFU secara statistik tidak ada perbedaan antara ibu post partum primipara dan multi para meskipun penurunan TFU lebih besar pada multipara dapat disebabkan oleh paritas, seperti teori yang dikemukakan oleh Farrer (2001)², yang menyatakan bahwa paritas mempengaruhi proses involusi uteri. Pada multipara uterus teregang penuh dua kali lipat sehingga kontraksi uterus lebih kuat untuk menghasilkan involusi.

KESIMPULAN

Penurunan TFU pada ibu post partum primipara dan multipara di RSUD Wonosari terbanyak terjadi pada hari ke-3 yaitu 3 cm pada primipara yang melakukan senam nifas dan 2 cm pada primipara yang tidak melakukan senam nifas, 3,5 cm pada multipara yang melakukan senam nifas, dan 3 cm pada multipara yang tidak melakukan senam nifas. Ada perbedaan signifikan antara rata-rata penurunan TFU ibu post partum primipara sebelum melakukan senam nifas dengan setelah melakukan senam nifas yang ditunjukkan oleh hasil uji paired t test dengan nilai t hitung -14,015 dan p-value = 0,000 < 0,05 ($p < 0,05$). Ada perbedaan signifikan antara rata-rata penurunan TFU ibu post partum multipara sebelum melakukan senam nifas dengan setelah melakukan senam nifas yang ditunjukkan oleh hasil uji paired t test dengan nilai t hitung -11,489 dan p-value = 0,000 < 0,05 ($p < 0,05$). Ada perbedaan signifikan antara rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum dini primipara yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas yang ditunjukkan oleh hasil uji independent sample t test dengan nilai t hitung 5,564 dan p-value = 0,000 serta ada perbedaan secara signifikan antara rata-rata penurunan TFU pada ibu postpartum dini multipara yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas yang ditunjukkan oleh nilai t hitung 4,047 dan p-value = 0,000. Senam nifas lebih banyak dapat menurunkan TFU pada ibu post partum multipara dibandingkan primipara tetapi secara statistik tidak ada perbedaan penurunan TFU antara primipara yang melakukan senam nifas dengan multipara yang melakukan senam nifas yang ditunjukkan oleh hasil uji ANOVA dengan p-value = 0,143 > 0,05.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut. Bagi Bidan disarankan untuk memanfaatkan senam nifas sebagai salah satu asuhan bagi ibu nifas baik primipara maupun multipara agar involusi uterus dapat terjadi lebih cepat. Bagi Direktur RSUD Wonosari sebagai pihak yang berwenang untuk menentukan kebijakan pelayanan di rumah sakit agar menetapkan kebijakan tentang pelaksanaan senam nifas bagi ibu nifas sebagai salah satu pelayanan unggulan dalam asuhan ibu nifas di Rumah Sakit Wonosari. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang senam

nifas agar memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu informasi sehingga dapat menambah referensi dalam penelitian yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Siswosudarmo, R. 2009. *Pengaruh Keterlambatan Terhadap Kejadian Miss dan Near-miss Cases*. Yogyakarta : Thesis Obstetri Ginekologi Sosial Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran UGM.
2. Farrer, H. 2001. *Perawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
3. Purwaningrum, Y. 2006. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Primipara Hari Pertama Sampai Hari Ke Lima di Puskesmas Mergangsan*. Yogyakarta : Karya Tulis Ilmiah C III Keperawatan, Fakultas Kedokteran UGM.
4. Brayshaw, Eileen. 2008. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC.
5. Yuswanto, T. J. A., Yulifah, R. 2008. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas*. Malang : Jurnal Kesehatan Volume 6 Diunduh tanggal 25 September 2011 dari http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/6208113_18_1693-4903.pdf