PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS UTERI DAN JENIS LOCHEA PADA PRIMIPARA

Ineke, S H*, Murti Ani, Sri Sumarni*****

** Midwive at Public Health Care of Rembang, ** dan ***Lecturer at Health Polytechnic of Semarang*

hestisupriyanti81@gmail.com. marninugroho@yahoo.com

ABSTRACT

Background: *One of causes of the high maternal mortality rate by IDHS (Indonesia Demographic Health Survey) is post-partum haemorrhage (20%). No smooth involution adversely affects postpartum bleeding. Early ambulation such as postpartum exercise facilitates a normal involution. This study aims to determine the effect of post postpartum exercise with the high fundal uterine and the types of lochea on primiparous woman.*

Method: *This is a "quasy experimental study" with pre-postes with control group design. This study was taken at Kaliori Public Health care of Rembang. The sample of this study gained from 46 primiparaous women which was selected by a simple random sampling. The samples were devided into two groups. A control group consisted by 23 normal primiparaous women. Furthermore, another 23 women were given by a series of postpartum exercise as an intervension groups. Data were tested by Wilcoxon test, Mann Whytney, and Spearman Rho.*

Result: *There is an effect of postpartum exercise with the high fundal uterine with p = 0.000 (<0.05). Moreover, there is an influence on the kinds of lochea by postpartum exercise on day 4th and 7th with p = 0.000 (<0.05). There is an effect of postpartum exercise on the high fundal uterine on day 2nd, 4th, and 7th with p = 0.000 (<0.05). There is an influence of postpartum exercise on the types of lochea on day 7 with a value of p = 0.001 (<0.05).*

Conclusion: *there is a positive effect of postpartum exercise on fastering the uterine involusion and delivering a normal types of lochea. It is a need that a caregiver especially midwives should encourage postpartum mother to do postpartum exercise.*

Kata Kunci: postpartum exercise, High fundal uterine ; Types of Lochea

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu penyebab kematian ibu berdasarkan SDKI adalah perdarahan pasca salin (20%). Ketidaklancaran involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti perdarahan yang bersifat lanjut. Ambulasi dini dengan senam nifas bertujuan memperlancar involusi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada ibu nifas primipara.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *"quasy experimenal study"* dengan desain *pre test – post test with control group.* Lingkup penelitian di wilayah UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang. Sampel sebanyak 46 ibu nifas yang dipilih secara simple random sampling. Sampel terdiri 2 kelompok yaitu 23 ibu kelompok kontrol, dan 23 ibu kelompok perlakuan dengan senam nifas selama seminggu. Data dianalisis dengan Wilcoxon test, Mann Whytney, dan Spearman Rho.

Hasil penelitian: 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).

Simpulan: Ada pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis lochea pada ibu primipara. Disarankan bahwa pelayanan kesehatan khususnya bidan menganjurkan ibu postpartum untuk melakukan senam nifas.

Kata Kunci: Senam Nifas ; Tinggi fundus uteri ; Lochea

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal merupakan salah satu unsur penentu status kesehatan masyarakat. Indikator kesehatan maternal dan neonatal dapat diketahui dari Angka Kematian Ibu (AKI). Penyebab kematian maternal di Indonesia dengan komplikasi kebidanan paling sering terjadi adalah hipertensi dalam kehamilan (32%), infeksi (31%), perdarahan pasca bersalin (20%), abortus (4%), dan lain-lain (13%)[1.]

Masa nifas berlangsung selama lebih kurang 6 minggu. Masa ini ibu membutuhkan latihan-latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi[2]. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempatperlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia[3]. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut *(late postpartum haemorrhage)*[4]. Untuk mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas[2]

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. 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[5].

Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar

segera setelah proses involusi.

Hasil penelitian yang dilakukan Pramandari pada tahun 2014 tentang "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Ibu Post Partum Primigravida di RSIA Srikandi Jember", menunjukkan ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum primigravida di RSIA Srikandi Jember[7].

Di wilayah UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang, pada bulan Desember 2015 didapatkan data jumlah persalinan normal sebanyak 34 persalinan. Dari 34 ibu nifas yang melahirkan normal, 3 orang melakukan senam nifas, dan 31 orang tidak melakukan senam nifas. Fenomena yang nampak pada ibu post partum merasa takut, malas dan merasa capek setelah melahirkan. Masyarakat juga memiliki beberapa pantangan yang merupakan warisan orang tua, salah satunya adalah tidak melakukan ambulasi dini. Berdasarkan rasional serta latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea Pada Ibu Nifas Primipara di Wilayah UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang Tahun 2016".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis "quasy experiment", rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental[8].

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas primipara normal di wilayah UPT Puskesmas Kaliori pada bulan Maret-Juni 2016. Kriteria sampel adalah Ibu nifas primipara, bersedia menjadi responden, ibu nifas yang menyusui bayinya, ibu nifas dengan kehamilan normal/aterm, ibu nifas yang tidak pantangan makanan, ibu nifas yang tidak mengalami komplikasi nifas, ibu nifas yang melakukan kegiatan ringan (mengambil makanan, minum, mandi sendiri, merapikan pakaian bayi). Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling yaitu dimana sampel diperoleh secara acak dari bagian populasi yang ditemui[9].

Pengumpulan data ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yaitu penurunan TFU dan jenis lochea, di dapatkan dari observasi, sedangkan data sekunder yaitu karakteristik responden meliputi paritas, umur, pendidikan, pekerjaan di dapatkan dari melihat status pasien dan dicatat pada format pencatatan. Setelah menemukan sampel yang sesuai, peneliti memasukkannya dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi9. Dalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk menguji perbedaan penurunan tinggi fundus uteri dan menguji perbedaan jenis lochea antara ibu postpartum yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas. Dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena besarnya sampel kurang dari 50. Didapatkan nilai p ada yang < 0,05, sehingga menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh untuk kelompok perlakuan pada hari kedua, keempat, dan ketujuh nilai *p* 0,000 (< 0,05), artinya ada pengaruh pada kelompok perlakuan terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) hari kedua, keempat, dan ketujuh.

Kemudian dilanjutkan dengan uji Mann-Whytney, dengan hasil hari kedua nilai *p* 0,001 (< 0,05), hari keempat nilai *p* 0,000 (< 0,05), hari ketujuh nilai *p* 0,000 (< 0,05) maka terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Berdasarkan uji korelasi Spearman Rho terhadap jenis lochea pada hari ketujuh didapat nilai *p* 0.001 < (0.05), yang berarti ada hubungan yang positif antara senam nifas terhadap jenis lochea pada ibu nifas primipara di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden berdasarkan umur,

pendidikan, dan pekerjaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
Kelompok Kontrol		
- <20 tahun	1	21,7
- 20-35 tahun	22	78,3
- >30 tahun	0	0
Total	23	100
Kelompok Perlakuan		
- <20 tahun	3	30,4
- 20-35 tahun	20	69,6
- >35 tahun	0	
Total	23	100
Pendidikan		
Kelompok Kontrol		
- SD 1	4,3	
- SMP	4	17,4
- SMU	16	69,6
- SARJANA	2	8,7
Total	23	100
Kelompok Perlakuan		
- SD 0	0	
- SMP	7	30,4
- SMU	12	52,2
- SARJANA	4	17,4
Total	23	100
Pekerjaan		
Kelompok Kontrol		
- Ibu Rumah Tangga	13	56,5
- Swasta	9	39,2
- PNS	1	4,3
Total	23	100
Kelompok Perlakuan		
- Ibu Rumah Tangga	14	60,9
- Swasta	7	30,4
- PNS	2	8,7
Total	23	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia sebagian besar responden pada kelompok kontrol adalah 20-35 tahun yaitu 22 orang. Sedangkan pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa usia sebagian besar responden adalah 20-35 tahun yaitu 20 orang. Menurut Prawirohardjo pada tahun 2009 usia mempunyai pengaruh terhadap proses involusi uteri, elastisitas otot uterus pada usia lebih 35 tahun ke atas berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi pengecilan otot rahim setelah melahirkan, serta membutuhkan waktu yang lama dibandingkan dengan ibu yang mempunyai kekuatan dan regangan otot yang lebih baik[10]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi di ruang kebidanan RSUD Toto Kabila menunjukan bahwa ada hubungan antara usia dengan kecepatan involusi uteri post partum (p=0,021), rata-rata distribusi responden ibu dalam kategori usia resiko rendah (20-35 tahun) dengan presentase mengalami involusi uteri cepat sebesar 88,2 %[11].

Berdasarkan pendidikan responden pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebagian besar adalah SMU, yaitu 16 orang pada kelompok kontrol dan 12 orang pada kelompok perlakuan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi[12].

Pekerjaan adalah serangkaian tugas atau kegiatan yang harus dilaksanakan atau diselesaikan oleh seseorang sesuai dengan jabatan atau profesi masing-masing[9]. Berdasarkan pekerjaan responden pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebagian besar adalah ibu rumah tangga, yaitu 13 orang pada kelompok kontrol dan 14 orang pada kelompok perlakuan.

Perubahan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Perubahan Tinggi Fundus Uteri Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Nifas (n=23)

Variabel	Kelompok Kontrol				Kelompok Perlakuan			
	Mean	Median	Modus	Min-Max	Mean	Median	Modus	Min-Max
TFU Hari 1	11,2	11,5	11	10-12,4	11,2	11	11	10-12,2
TFU Hari 2	10,2	10	10	9-11,5	10	10	10	9-11
TFU Hari 4	8,2	8,5	8,5	6,6-9,5	7,3	7,4	7,5	6,5-8,5
TFU Hari 7	5,2	5,2	5	3,8-6,5	3,5	3,5	3,5	3-4,8

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 23 responden yang tidak mengikuti senam nifas, rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) hari pertama responden adalah 11,2 cm, rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) hari kedua responden adalah 10,2 cm, rata-rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) hari keempat responden adalah 8,2 cm, rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) hari ketujuh responden adalah 5,2 cm. Sedangkan 23 responden yang mengikuti senam nifas, rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) hari pertama responden adalah 11,2 cm. Rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) hari kedua responden adalah 10,0 cm, rata-rata Tinggi Fundus Uteri (TFU) hari keempat adalah 7,3 cm. Rata-rata Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) hari ketujuh responden adalah 3,5 cm.

Sedangkan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

kedua terdapat selisih rata-rata penurunan 0,144 cm, pada hari keempat terdapat selisih rata-rata penurunan 0,839 cm, pada hari ketujuh terdapat rata-rata selisih penurunan 1,678 cm. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rullinyl pada tahun 2015 dengan judul "Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi *Fundus Uteri* pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang" bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 (p=0,00) dan hari ke 6 (p=0,00), penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi lebih turun dibanding kelompok kontrol[13].

Rata-rata tinggi fundus uteri antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terjadi penurunan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa adanya proses involusi uterus yaitu adanya perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya

Tabel 3
Penurunan Tinggi *Fundus Uteri* (n=23)

Variabel	Kelompok Kontrol				Kelompok Perlakuan			
	Mean	Median	Modus	Min-Max	Mean	Median	Modus	Min-Max
TFU Hari ke-2	1.056	1.000	1.00	0.90-2.00	1.200	1.200	1.00	1.00-1.50
TFU Hari ke-4	3.017	3.000	3.00	2.40-3.50	3.856	3.800	3.50	3.00-4.50
TFU Hari ke-7	5.987	6.000	6.00	5.00-6.50	7.665	7.700	7.00	7.00-8.50

Berdasarkan tabel di atas, dari nilai rata-rata penurunan tinggi *fundus uteri* kelompok perlakuan lebih turun dibanding kelompok kontrol. Pada hari

ukuran uterus, Tinggi Fundus Uteri (TFU) ini akan berkurang 1-2 cm setiap harinya dan pada hari ke 9 uterus tidak dapat teraba.

Menurut Brayshaw (2008) penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) ini terjadi secara gradual, artinya tidak sekaligus tetapi setingkat demi setingkat. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi[6].

Perubahan jenis lochea pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan senam nifas di wilayah UPT Puskesmas Kaliori dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Lochea Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Variabel	Rubra		Sanguinolenta		Serosa	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelompok Kontrol						
Lochea Hari 1	23	100,0	0	0,0	0	0
Lochea Hari 2	23	100,0	0	0,0	0	0
Lochea Hari 4	0	0.0	23	100,0	0	0
Lochea Hari 7	0	0,0	8	34,8	15	62,2
Kelompok Perlakuan						
Lochea Hari 1	23	100,0	0	0,0	0	0
Lochea Hari 2	23	100,0	0	0,0	0	0
Lochea Hari 4	0	0,0	23	100,0	0	0
Lochea Hari 7	0	0,0	0	0,0	23	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 23 responden yang tidak mengikuti senam nifas, pada hari pertama jenis lochea adalah rubra dengan 23 responden (100%), hari kedua *lochea rubra* dengan 23 responden (100%), hari keempat *lochea sanguinolenta* dengan 23 responden (100%) dan hari ketujuh jenis *lochea sanguinolenta* sebanyak 8 responden (34,8%) dan *lochea serosa* sebanyak 15 responden (65,2%). Sedangkan dari 23 responden yang mengikuti senam nifas, pada hari pertama jenis lochea adalah rubra dengan 23 responden (100%), hari kedua *lochea rubra* dengan 23 responden (100%), hari keempat *lochea sanguinolenta* dengan 23 responden (100%) dan hari ketujuh lochea serosa dengan 23 responden (100%).

Pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan semua mengalami perubahan jenis lochea karena adanya proses *involusi uterus.* Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa dengan adanya *involusi uterus,* maka lapisan luar dari decidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik[15]. Decidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan. Menurut penelitian Anggraini tahun 2010 umumnya jumlah lochea lebih sedikit bila wanita postpartum berada dalam posisi berbaring daripada berdiri. Hal ini terjadi akibat pembuangan bersatu di vagina bagian atas saat wanita dalam posisi berbaring dan kemudian akan mengalir keluar saat berdiri[16].

Pengaruh senam nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada kelompok perlakuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5.
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) berdasarkan uji wilcoxon pada Kelompok Perlakuan

Variabel	N	Sig.
TFU hari 2-TFU hari 1		0,000
TFU hari 4-TFU hari 1	23	0,000
TFU hari 7-TFU hari 1		0,000

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa ada perbedaan nilai antara Tinggi Fundus Uteri hari ke-1 (sebelum perlakuan senam nifas) dengan nilai tinggi fundus uteri setelah senam yaitu hari ke-2, hari ke4 dan hari ke-7 dengan nilai sig. 0,000 (< 0,005) baik pada hari ke-2, hari ke-4, hari ke-7. Dengan demikian berdasarkan uji wilcoxon, dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada hari ke-2, hari ke-4, dan hari ke-7 pada ibu nifas primipara di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pramandari pada tahun 2014 tentang "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Ibu *Post Partum Primigravida* di RSIA Srikandi Jember", menunjukkan ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu *post partum primigravida* di RSIA Srikandi Jember[7].

Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menggunakan uji Mann-Whytney, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6.
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU)

Penurunan TFU	N	Mean	Sig.
Hari ke-2			
- Kontrol	23	17.80	0,001
- Perlakuan	23	29.20	
Hari ke-4			
- Kontrol	23	12.61	0,000
- Perlakuan	23	34.39	
Hari ke-7			
- Kontrol	23	12.00	0,000
- Perlakuan	23	35.00	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penurunan tinggi *fundus uteri* hari kedua dapat diketahui bahwa nilai mean penurunan tinggi fundus uteri kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol (29,20>17,80) dan didapatkan hasil nilai sig 0,001 (>0,05) yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian berarti ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi *fundus uteri* hari kedua. Penurunan tinggi *fundus uteri* hari keempat dapat diketahui bahwa nilai mean tinggi fundus uteri kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol (34,39>12,61) dan didapatkan hasil nilai sig 0,000 (< 0,05) yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian berarti ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi *fundus uteri* pada hari keempat. Penurunan tinggi *fundus uteri* hari ketujuh dapat diketahui bahwa nilai mean tinggi *fundus uteri* kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol (35,00>12,00) dan didapatkan hasil nilai sig sebesar 0,000 (< 0,05) yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian berarti ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi *fundus uteri* pada hari ketujuh pada ibu nifas primipara di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang.

Berkaitan dengan hasil penelitian ini maka dengan melakukan senam nifas akan merangsang kontraksi uterus sehingga proses involusi berjalan cepat. Terdapat pengaruh pemberian senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi *fundus uteri* pada ibu *post partum.* Sehingga pada ibu yang senam nifas penurunan Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa untuk mempercepat proses *involusi uteri,* salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas[2].

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fadlina pada tahun 2015 tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi *fundus uteri*, didapatkan hasil bahwa Senam nifas terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tinggi *fundus uteri* pada ibu *post partum*[17].

Menurut Brayshaw manfaat melakukan

senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi[6].

Menurut Maritalia tahun 2014 bahwa dengan mengikuti senam nifas, gerakan-gerakan yang ada dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan post partum[2]. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi).

Pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7.
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Jenis Lochea berdasarkan uji wilcoxon pada Kelompok Perlakuan

Variabel	N	z	Sig.
Loche hari 2- Lochea hari 1		1.50	1.000
Loche hari 4- Lochea hari 1	23	1.50	.000
Loche hari 7- Lochea hari 1		3.00	.000

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa tidak ada pengaruh senam nifas dengan jenis lochea hari ke-2 dengan nilai sig. 1,000 (> 0,005). Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea hari ke-1 dengan jenis lochea hari ke-4 dan hari ke-7 dengan nilai sig. 0,000 (< 0,005) baik pada hari ke-4 dan hari ke-7. Dengan demikian berdasarkan uji wilcoxon kelompok perlakuan dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari hari ke-4 dan hari ke-7 pada ibu nifas primipara di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang. Hal ini sejalan dengan penelitian Ikhtiarinawati dan Dwi (2012), membuktikan dengan banyaknya keuntungan dari mobilisasi dini dalam masa nifas, maka ibu nifas yang malas atau takut melakukan mobilisasi dini akan berakibat buruk diantaranya keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri, perdarahan berkepanjangan, pengeluaran lochea tidak lancar, serta peredaran darah menjadi tidak lancar karena ibu hanya tidur terlentang di tempat tidur.

Hubungan senam nifas terhadap jenis lochea pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menggunakan uji Spearman's Rho.

Tabel 8.
Hubungan Senam Nifas Terhadap Jenis Lochea

Pelaksanaan senam nifas	Pengeluaran lochea				Total		p
	Cepat		Lambat				
	n	%	n	%	n	%	
Senam	23	100,0	0	100,0	23	100,0	
Tidak senam	15	38,4	8	62,2	23	100,0	0,001
Jumlah	38	82,6	8	17,4	46	100,0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji Spearman's Rho, didapatkan nilai p=0.001 < α = 0.05, yang berarti ada hubungan yang positif antara senam nifas terhadap jenis lochea ibu nifas primipara di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melaksanakan senam nifas memiliki pengeluaran lochea cepat sebanyak 23 orang (100 %). Pada penelitian ini penilaian terhadap pengeluaran lochea dilakukan pada hari ketujuh masa nifas. Pada penelitian ini berdasarkan hasil uji Spearman's Rho, didapatkan nilai p=0.001 < α = 0.05, dimana r = 0.459, yang berarti ada

hubungan yang positif antara senam nifas terhadap pengeluaran lochea. Senam nifas pada penelitian terdiri dari 7 gerakan yang dilakukan secara teratur mulai hari pertama sampai dengan hari ketujuh masa nifas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasrani pada tahun 2015 pada penelitian ini berdasarkan hasil uji Spearman's Rho, didapatkan nilai p=0,003 < α = 0,05, dimana r = 0.377, yang berarti ada hubungan yang positif antara senam nifas modifikasi terhadap pengeluaran lokia. Senam nifas modifikasi pada penelitian terdiri dari 7 gerakan yang dilakukan secara teratur mulai hari pertama sampai dengan hari ketujuh masa nifas[18.]

Pada penelitian ini didapatkan bahwa perbedaan jenis lochea pada responden yang mengikuti senam nifas dan tidak mengikuti senam nifas hanya terjadi pada hari ketujuh. Hal ini disebabkan karena pada hari pertama secara fisiologis tahapan jenis lochea masih berada pada jenis *lochea rubra*. *Lochea rubra* merupakan lochea yang muncul pada hari 1 sampai hari ke 4 masa postpartum. Warnanya merah dan mengandung darah dari perobekan/ luka pada plasenta dan serabut dari *decidua* dan *chorion.* Terdiri dari sel desidua, *verniks caseosa, rambut lanugo, sisa mekoneum* dan sisa darah15. Jenis lochea hari ketujuh sudah mulai timbul perbedaan jenis lochea antara yang ikut senam dengan yang tidak mengikuti senam, dimana yang ikut senam jenis lochea adalah serosa sedangkan yang tidak ikut senam terdiri dari *lochea sanguinolenta* dan *lochea serosa.*

Tujuan dilakukan senam nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, memperlancarkan sirkulasi darah, mencegah pembuluh darah yang menonjol terutama kaki, mencegah kesulitan buang air kecil, mengembalikan kerampingan tubuh, membantu kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan, memperlancar pengeluaran lochea, serta meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli dan trombosis[18.]

Berdasarkan hasil di atas maka untuk lebih mempercepat pengeluaran lochea diharapkan ibu nifas untuk melakukan senam nifas secara terstruktur, sistematis dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Ada pengaruh senam nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada hari kedua, hari keempat, dan hari ketujuh dan ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada ibu nifas primipara di wilayah UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang Tahun 2016.

SARAN

Ibu *post partum* tetap melakukan senam nifas di rumah sampai masa nifas selesai, karena dapat membantu mempercepat pemulihan kondisi rahim selama masa nifas dan menjaga kesehatan bagi ibu dan anak.

ACKNOWLEDGEMENT

Penelitian ini mendapatkan surat persetujuan atau ethical Clearance dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor 20/KEPK/Poltekkes-Smg/EC/2016 pada tanggal 18 Mei 2016. Ucapan terimakasih disampaikan kepada Direktur, Ketua Jurusan Kebidanan, Ketua Prodi, Kepala Dinas kesehatan Kab Rembang, Ka. Puskesmas Kaliori Rembang, responden, dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012). Angka Kematian Ibu. Diakses tanggal 2 Desembar 2015. Dari alamat website: http:// surveidemografidankesehatanindonesiaSDKI. com.
2. Maritalia, D. (2014). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Editor Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
3. Varney, Helen. dkk. (2007). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
4. Maryunani, Anik. (2009). Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas. Jakarta: Trans info Media.
5. Widianti, A. Proverawati. (2010). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
6. Brayshaw, Eileen. (2008). Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktik Bidan. Jakarta: EGC.
7. Pramandari, Andrianti Wulan (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Primigravida di RSIA Srikandi Jember. Skripsi, Jember : Universitas Jember.
8. Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
9. Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohangan rdjo. Jakarta.
11. Pratiwi, Sophia (2014). FAaktor-faktor yang Berhubungan Dengan Pervepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Pervaginam di Ruang Kebidanan RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. 2014.
12. Dewi, M, A, Wawan. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta. Nuha Medika.
13. Rullynil Nurniati Tianastia, 2015. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. Jurnal kesehatan andalas, 2015 : 318.
14. Bobak, Lowdermik, Jansen. (2009). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
15. Marmi. (2012). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
16. Anggraini,Y. (20 10). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihamma.
17. Fadlina, Amelia (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. Skripsi. Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Surakarta.
18. Hasrani. (2015). Pengaruh Senam Nifas Modifikasi Terhadap ASI dan Pengeluaran Lokia Ibu Nifas di Puskesmas Mar'rang Kabupaten Pangkep. Tessis. Makassar. Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar.
19. Suherni, S. dkk. (2008). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya.