

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI
FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM BIDAN
SUSI IRMA NAVIA, S.ST KOTA BENGKULU**

*Effect of Postpartum Gymnastics on Decreasing Height of Uterine Fundus
in Post Partum Mothers in BPM Midwife Susi Irma Navia, S.ST
Bengkulu City*

Vellyza Colin¹, Buyung Keraman², Atika Dwi Sundari¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

²Prodi Matematika Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Email: vellyzacolin7@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab kematian ibu berdasarkan SDKI adalah perdarahan pasca salin (20%). Ketidak lancaran involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti perdarahan yang bersifat lanjut. Ambulasi dini dengan senam nifas bertujuan memperlancar involusi. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperiment design Populasi data penelitian ini seluruh ibu nifas di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu pada tanggal 22 Juni-22 Juli 2018 sebanyak 24 ibu. Sampel dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok yaitu sampel eksperimen ibu bersalin yang melakukan senam nifas dan sampel tidak eksperimen ibu bersalin yang tidak melakukan senam nifas. Hasil penelitian didapatkan: (1) Pada ibu yang tidak melakukan senam nifas, pada hari ke3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 10 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 8,50 cm dengan standar deviasi 1,087. Sedangkan pada hari ke 5 Tinggi fundus uteri minimum 4 cm, tinggi fundus uteri maksimum 8 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 5,67 cm dengan standar deviasi 1,073; (2) Pada ibu yang melakukan senam nifas pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 9 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 7,83 cm dengan standar deviasi 0,718. Sedangkan pada hari ke 5 tinggi fundus uteri minimum 3 cm, tinggi fundus uteri maksimum 5 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 4,00 cm dengan standar deviasi 0,739; (3) Pada hari ke 3 tidak ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu; (4) Pada hari ke 5 ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu.

Kata Kunci : fundus uteri, ibu nifas, senam nifas,

ABSTRACT

One of causes of the high maternal mortality rate by Indonesia Demographic Health Survey (IDHS) 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 study the effect of puerperal gymnastics on the reduction of uterine fundus height among post

partum mothers at BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Bengkulu City. This study used a pre experiment design. The population in this study were all postpartum mothers in BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Bengkulu City on June 22-July 22 2018 as many as 24 mothers. The sample in this study there were 2 groups, namely the maternal maternal experimental sample that did postpartum gymnastics and the non-maternal maternity samples which did not do puerperal gymnastics. The results of the study were: (1) In mothers who did not do childbirth, on the third day the minimum uterine fundal height was 7 cm, uterine fundus height was maximum 10 cm and uterine fundal height was an average of 8.50 cm with a standard deviation of 1.087. While on day 5, the minimum uterine fundus was 4 cm, uterine fundus height was maximum 8 cm and uterine fundal height was 5.67 cm with a standard deviation of 1.073; (2) In women who had postnatal exercise, on the third day of fundus height the minimum uteri is 7 cm, uterine fundus height is maximum 9 cm and uterine fundal height is an average of 7.83 cm with a standard deviation of 0.718. Whereas on day 5 the uterine fundal height was minimum 3 cm, uterine fundus height maximum 5 cm and uterine fundal height averaged 4.00 cm with a standard deviation of 0.739; (3) On the 3rd day there was no postpartum exercise effect on the decrease in uterine fundus height in post partum mothers at BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Bengkulu City; (4) On the 5th day there was the influence of puerperal gymnastics on decreasing uterine fundus height in post partum mothers at BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Bengkulu City.

Keywords: *fundus uteri, postpartum gymnastics, postpartum mother*

A. Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran yang terjadi di negara-negara berkembang. Angka Kematian Ibu (AKI) pada nifas di dunia mencapai 500.000 jiwa setiap tahun. Kematian maternal paling banyak adalah pada waktu nifas sebesar 49,125% dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Postpartum atau masa nifas merupakan masa setelah partus selesai dan berakhirnya setelah kira-kira 6 minggu. Delapan jam pasca persalinan, ibu harus tidur terlentang untuk mencegah perdarahan. Sesudah 8 jam, ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah trombosis (Walyani, 2015).

Jumlah kematian ibu karena komplikasi selama kehamilan dan

persalinan mengalami penurunan sebesar 43% dari perkiraan 532.000 di tahun 2013 dan 303.000 pada tahun 2015. Tetapi tingkat penurunan tiap tahunnya kurang dari setengah dari apa yang dibutuhkan untuk mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGs) dengan target menurunkan angka kematian ibu sebesar 75% antara tahun 2014 dan 2015, yang akan membutuhkan penurunan tahunan 5,5% (Kemenkes RI, 2015)

Untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum selain *early ambulasi* salah satu cara untuk mempercepat involusi uteri yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi) (Saifudin din, 2011).

Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah kira-kira 2 cm di bawah umbilicus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus mencapai kurang lebih 1 cm di atas umbilicus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi berlangsung dengan cepat (Bobak, 2012).

Ada tiga alasan mengapa orang tidak melakukan senam nifas setelah persalinan. Pertama, karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, karena alasan sakit. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas (Alisjahbana, 2015).

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, trombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindarkan resiko

terjadinya perdarahan (Andryani, 2013).

Berdasarkan hasil dokumentasi BPM Bidan Susi Irma Navia, ibu bersalin yang ditolong selama tahun 2016 mencapai 241 ibu bersalin. Sedangkan pada tahun 2017 ibu bersalin yang ditolong meningkat menjadi 254 ibu bersalin (BPM Susi, 2017).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental yaitu dengan rancangan pra eksperimen (*pre experiment design*) yaitu dengan menggunakan Perbandingan Kelompok Statis (*Static Group Comparison*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu pada tanggal 22 Juni- 22 Juli 2018 sebanyak 24 ibu. Sampel eksperimen dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang melakukan senam nifas. Sampel tidak eksperimen dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang tidak melakukan senam nifas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer. Data dianalisis menggunakan Uji Normalitas Data, Analisis Univariat, Uji Homogenitas, dan Analisis Bivariat.

C. Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang

masing-masing variabel yang diteliti. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 1
Gambaran Tinggi Fundus Uteri Ibu Post Partum yang Tidak Melakukan Senam Nifas dan Melakukan Senam Nifas di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu

Variabel	Tinggi Fundus Uteri	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Tidak melakukan senam nifas	TFU Hari Ke-3	7	10	8,50	1,087
	TFU Hari Ke-5	4	8	5,67	1,073
Melakukan senam nifas	TFU Hari Ke-3	7	9	7,83	0,718
	TFU Hari Ke-5	3	5	4,00	0,739

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 ibu yang tidak melakukan senam nifas, pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 10 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 8,50 cm dengan standar deviasi 1,087. Sedangkan pada hari ke 5 Tinggi fundus uteri minimum 4 cm, tinggi fundus uteri maksimum 8 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 5,67 cm dengan standar deviasi 1,073

Ada 12 ibu yang melakukan senam nifas, pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 9 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 7,83 cm

dengan standar deviasi 0,718. Pada hari ke 5 tinggi fundus uteri minimum 3 cm, tinggi fundus uteri maksimum 5 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 4,00 cm dengan standar deviasi 0,739.

2. Uji Normalitas

Uji kenormalan data dalam penelitian ini menggunakan dan menggunakan *Shapiro-Wilk* (Karena sampel yang digunakan < 50 responden) untuk masing-masing data variabel. Kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > \alpha$) dari masing-masing variabel.

Tabel 2
Uji normalitas Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu

Variabel	Tinggi Fundus Uteri	P	Keterangan
Tidak melakukan senam nifas	TFU Hari Ke-3	0,063	Data berdistribusi normal
	TFU Hari Ke-5	0,146	Data berdistribusi normal
Melakukan senam nifas	TFU Hari Ke-3	0,015	Data berdistribusi tidak normal
	TFU Hari Ke-5	0,020	Data berdistribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, data tinggi fundus uteri ibu post partum pada hari ke 3 yang tidak melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,063 > 0,05$ dan pada hari ke 5 didapat nilai $p = 0,146 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tinggi fundus uteri ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas pada hari ke 3 dan 5 berdistribusi normal.

Pada data tinggi fundus uteri ibu post partum pada hari ke 3 yang melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,015 < 0,05$ dan pada hari ke 5 yang melakukan senam nifas didapat nilai $p =$

$0,020 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tinggi fundus uteri ibu post partum yang melakukan senam nifas pada hari ke 3 dan 5 berdistribusi tidak normal.

3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dengan metode *Levene's test* untuk menguji homogenitas varians karena data tidak berdistribusi normal. Kriteria data homogen jika nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi $0,05 (p > \alpha)$ dari masing-masing variabel.

Tabel. 3
Uji Homogenitas Tinggi Fundus Uteri Ibu Post Partum di
BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu

Variabel	P	Keterangan
TFU Hari Ke-3	0,074	Data Homogen
TFU Hari Ke-5	0,171	Data Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas, tinggi fundus uteri pada hari ke 3 didapatkan nilai $p = 0,074 > \alpha 0,05$ dan pada hari ke 5 didapatkan nilai $p = 0,171 > \alpha 0,05$ artinya data tinggi fundus uteri pada hari ke 3 dan hari ke 5 datanya homogen.

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu

Variabel	Tinggi Fundus Uteri	Mean	Kolmogorov-Smirnov Test	
			Z	p
Kontrol-	TFU Hari Ke-3	0,67	1,021	0,249
Eksperimen	TFU Hari Ke-5	1,67	1,633	0,010

Berdasarkan tabel di atas didapat nilai selisih mean antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada hari ke 3 sebesar 0,67 dan hari ke 5 sebesar 1,67. Bernilai positif artinya rata-rata pada hari ke 3 dan hari ke 5 tinggi fundus uteri pada

kelompok ibu yang tidak melakukan senam nifas lebih tinggi dibandingkan ibu yang melakukan senam nifas dengan selisih nilai rata-rata pada hari ke 3 sebesar 0,67 cm dan hari ke 5 sebesar 1,67 cm.

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan pada hari 3 nilai $Z = 1,021$ dengan $p = 0,249 > \alpha 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka disimpulkan pada hari ke 3 tidak ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu

Pada hari 5 nilai $Z=1,633$ dengan $p=0,010 < \alpha 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan pada hari ke 5 ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 12 ibu yang tidak melakukan senam nifas, pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 10 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 8,50 cm dengan standar deviasi 1,087. Sedangkan pada hari ke 5 Tinggi fundus uteri minimum 4 cm, tinggi fundus uteri maksimum 8 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 5,67 cm dengan standar deviasi 1,073

Tinggi fundus uteri minimum ibu yang tidak melakukan senam nifas pada hari ke 5 mencapai 4 cm. Ini karena berdasarkan hasil wawancara pada ibu nifas menyatakan tidak banyak bergerak disebabkan larangan dari keluarga yang masih memiliki kepercayaan bahwa ibu nifas tidak boleh banyak bergerak, hanya boleh duduk bersandar pada bantal. Pada ibu nifas yang lain yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lambat kebetulan sudah berusia lanjut dan melahirkan anak ke 3 sampai anak ke 4, sehingga untuk proses pengembaliannya uterusnya menjadi lambat.

Tinggi fundus uteri maksimum ibu yang tidak melakukan senam nifas pada hari ke 5 mencapai 8 cm. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada ibu nifas walaupun tidak melakukan senam nifas tetapi penurunan tinggi fundus uterusnya cepat dengan usia 21 tahun dan melahirkan anak pertama. Hal ini dapat terjadi karena usia ibu yang masih muda dan kehamilan pertama sehingga keelastisan uterus masih sangat baik yang menyebabkan proses penurunan tinggi fundus uteri dapat berlangsung cepat, selain itu ibu juga mengatakan 10 jam setelah melahirkan ibu sudah bergerak seperti ke kamar mandi sendiri, ganti baju sendiri, atau beraktivitas ringan secara mandiri.

Rata-rata tinggi fundus uteri ibu yang tidak melakukan senam nifas pada hari ke 5 mencapai 5,67 cm yang artinya bahwa ibu yang tidak melakukan senam nifas, tinggi fundus uterusnya rata-rata dalam kategori lambat. Hal ini disebabkan karena responden yang kurang pergerakan setelah melahirkan, sehingga uterus tidak dapat berkontraksi secara maksimal untuk kembali kepada keadaan normal.

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2016), tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Didapatkan hasil ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Ada 12 ibu yang melakukan senam nifas, pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 9 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 7,83 cm dengan standar deviasi 0,718. Sedangkan pada hari ke 5 tinggi fundus uteri minimum 3 cm, tinggi fundus uteri maksimum 5 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 4,00 cm dengan standar deviasi 0,739.

Tinggi fundus uteri minimum ibu yang melakukan senam nifas pada hari ke 5 mencapai 3 cm. Kondisi ini menunjukkan bahwa walaupun telah dilakukan senam nifas, tetapi masih ada yang penurunan tinggi fundus uterinya lambat yang dapat disebabkan karena paritas ibu yang tinggi atau masuk pada paritas grandemultipara dengan usia 40 tahun dan melahirkan anak ke 5. Keadaan ibu dengan usia yang sudah lanjut dan paritas yang tinggi menyebabkan kondisi rahim ibu sudah tidak terlalu elastis lagi seperti pada ibu dengan paritas primipara karena pada ibu dengan paritas grandemultipara uterus sudah sering mengembang karena proses kehamilan dan persalinan, sehingga untuk penurunannya menjadi lambat.

Tinggi fundus uteri maksimum ibu yang melakukan senam nifas pada hari ke 5 mencapai 5 cm. Kondisi ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam nifas banyak ibu yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri dengan cepat yang disebabkan karena, usia ibu yang masih muda atau kategori usia aman untuk kehamilan dan persalinan yaitu antara 20-35 tahun serta dengan paritas primipara dan multipara dengan persalinan anak pertama dan persalinan anak ke 2. Sehingga kondisi uterus ibu masih sangat baik untuk proses pengembalian menjadi normal seperti saat sebelum kehamilan. selain itu partisipasi ibu dan semangat ibu dalam menjalankan senam nifas juga sangat berpengaruh terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri.

Rata-rata tinggi fundus uteri ibu yang melakukan senam nifas pada hari ke 5 mencapai 4,00 cm yang artinya bahwa setelah dilakukan senam nifas terjadi penurunan tinggi fundus. Kondisi ini menunjukkan bahwa senam nifas yang dilakukan sangat baik untuk membantu mempercepat menurunkan tinggi fundus uteri.

Hal ini sesuai dengan pendapat Suherni (2016), tujuan senam nifas adalah membantu mempercepat pemulihankeadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, meminimalisasi timbulnyakelainan dan komplikasi nifas. Penurunan tinggi fundus uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti paritas, usia dan senam nifas, dengan melakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uteri dapat berjalan lebih cepat karena senam nifas dapat merangsang otot-otot polos berkontraksi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian didapat nilai selisih mean antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada hari ke 3 sebesar 0,67 dan hari ke 5 sebesar 1,67. Bernilai positif artinya rata-rata pada hari ke 3 dan hari ke 5 tinggi fundus uteri pada kelompok ibu yang tidak melakukan senam nifas lebih tinggi dibandingkan ibu yang melakukan senam nifas dengan selisih nilai rata-rata pada hari ke 3 sebesar 0,67 cm dan hari ke 5 sebesar 1,67 cm. Kondisi ini menunjukkan bahwa tinggi fundus uteri pada ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas, karena pada ibu yang melakukan senam nifas proses pengembalian uterus dibantu dengan gerakan-gerakan teratur yang diajarkan peneliti pada ibu pada saat penelitian. sehingga membantu proses penurunan uterus lebih cepat.

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan pada hari ke 3 tidak ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu. Sedangkan ada hari ke 5 ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan

bahwa senam nifas sangat mempengaruhi cepat atau lambatnya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Polden (2016), senam nifas merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf simpatis dan parasimpatis yang menuju ganglion cervicale dari frankenhauser yang terletak di pangkal ligamentum sacro uterinum. Rangsangan yang terjadi pada ganglion ini akan menambah kekuatan kontraksi uterus. Dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang kuat dan terus menerus dari latihan otot-otot tersebut maka akan menambah kekuatan uterus dalam proses involusi sehingga penurunan tinggi fundus uteri berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam. Selain itu latihan otot perut akan menyebabkan ligamen dan fascia yang menyokong uterus akan mengencang. Ligamentum rotundum yang kendor akan kembali sehingga letak uterus yang sebelumnya retrofleksi akan kembali pada posisi normal yaitu menjadi antefleksi.

Didukung oleh Maryunani (2015), setelah proses persalinan berakhir terjadi proses involusi uteri yang ditandaidengan penurunan tinggi fundus uteri yang terjadi berangsur-angsur, uterus ibu yang baru melahirkan masih membesar, jika diraba dari luar tinggi fundus uteri kira-kira 1 jari bawah pusat. Pada hari ketiga, kira – kira 2 atau 3 jari bawah pusat, hari kelima, pada pertengahan antara pusat dan symphysis, hari kesembilan, kira – kira 1 jari di atas symphysis dan

setelah hari kesepuluh, biasanya uterus tersebut dari luar tidak teraba lagi.

E. Kesimpulan

1. Pada ibu yang tidak melakukan senam nifas, pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 10 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 8,50 cm dengan standar deviasi 1,087. Sedangkan pada hari ke 5 Tinggi fundus uteri minimum 4 cm, tinggi fundus uteri maksimum 8 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 5,67 cm dengan standar deviasi 1,073
2. Pada ibu yang melakukan senam nifas, pada hari ke 3 tinggi fundus uteri minimum 7 cm, tinggi fundus uteri maksimum 9 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 7,83 cm dengan standar deviasi 0,718. Sedangkan pada hari ke 5 tinggi fundus uteri minimum 3 cm, tinggi fundus uteri maksimum 5 cm dan tinggi fundus uteri rata-rata 4,00 cm dengan standar deviasi 0,739.
3. Pada hari ke 3 tidak ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu.
4. Pada hari ke 5 ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di BPM Bidan Susi Irma Navia, S.ST Kota Bengkulu.

Daftar Pustaka

- Alisjahbana. S. (2015). *Ragam Senam Nifas*. Jakarta: EGC.
- Andryani, O. (2013). *Konsep Dasar Senam pada ibu pos partum*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bobak, I. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Provinsi Bengkulu. (2016). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu*. Bengkulu: Dinkes Provinsi.

- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Maryunani, A. (2015). *Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas (postpartum)*. Jakarta: TIM.
- Polden, E. (2016). *Konsep Dasar Uterus*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saifudin, A.B. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBBP-SP.
- Suherni, M. (2016). *Perawatan Masa Nifas*. Jakarta: Fitramaya.
- Walyani, E.S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.