

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSU AULIA

The Effect Of Post Partum Exercise on Uterine Involution in Post Partum Mothers at Aulia Hospital

Ita Noviasari¹, Levi Tina Sari², Musdalifah³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Bidan, STIKes Patria Husada Blitar

Alamat Korespondensi : Jln. Sudanco Supriadi, 168 Blitar

E-mail : noviasariita@gmail.com

ABSTRAK

Senam nifas merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mempercepat proses pemulihan organ reproduksi pada masa post partum. Proses involusi uteri yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko subinvolusi dan komplikasi perdarahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di RSU Aulia. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimental one group pretest-posttest design. Populasi berjumlah 55 ibu post partum, dengan sampel sebanyak 43 responden yang diambil menggunakan teknik accidental sampling. Pengukuran involusi uteri dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah diberikan senam nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori belum involusi optimal (>16 cm) yaitu 83,7%, sedangkan setelah intervensi seluruh responden berada pada kategori involusi sedang berlangsung (11–16 cm) yaitu 100%. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z = -6,557$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan senam nifas terhadap involusi uteri. Disimpulkan bahwa senam nifas efektif dalam membantu penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Oleh karena itu, senam nifas dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan rutin masa nifas untuk mendukung pemulihan fisiologis dan mencegah komplikasi pascapersalinan.

Kata kunci : Senam Nifas, Involusi Uteri, Post Partum

ABSTRACT

Postpartum exercise is a non-pharmacological intervention that can help accelerate the recovery of reproductive organs during the postpartum period. Suboptimal uterine involution can increase the risk of subinvolution and bleeding complications. This study aims to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution in postpartum mothers at Aulia General Hospital. This study used a quantitative design with a pre-experimental one-group pretest-posttest design approach. The population consisted of 55 postpartum mothers, with a sample of 43 respondents taken using an accidental sampling technique. Measurement of uterine involution was carried out by measuring the height of the uterine fundus before and after postpartum exercise. The results showed that before the intervention, most respondents were in the category of not yet optimal involution (>16 cm), namely 83.7%, while after the intervention, all respondents were in the category of ongoing involution (11–16 cm), namely 100%. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a Z value of -6.557 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of postpartum gymnastics on uterine involution. It was concluded that postpartum gymnastics is effective in helping reduce the height of the uterine fundus in postpartum mothers. Therefore, postpartum gymnastics can be recommended as part of routine postpartum care to support physiological recovery and prevent postpartum complications.

Keywords : Postpartum Exercises, Uterine Involution, Postpartum



PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu Negara (Rohati & Siregar, 2023). Menurut WHO (2024), Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020 (Andriani et al., 2024). Salah satu masa kritis dalam kehidupan ibu adalah masa nifas yang berlangsung selama enam minggu setelah persalinan. Komplikasi nifas yang bias terjadi adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik (subinvolusi), dapat menyebabkan perdarahan dan kematian ibu (Aprilliani & Magdalena, 2023). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia lebih tinggi dibandingkan negaranegara ASEAN lainnya (Lidwina, 2021). Setelah persalinan, tubuh seorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula. Proses ini biasanya berlangsung selama 6 minggu pascapersalinan, namun pada beberapa kasus bisa berlangsung lebih lama atau mengalami hambatan, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti subinvolusi uteri, perdarahan postpartum sekunder, hingga infeksi (Zebua et al., 2024)

Senam nifas membantu proses fisiologis ini secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama masa nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut seperti sediakala (Andriani et al., 2024). Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses

involusi, sedangkan ketidak lancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Manfaat senam nifas diantaranya, membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut (Kasim et al., 2023). Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari (Anggraini et al., 2023). Perubahan fisiologis pada masa nifas adalah pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram (Sitorus et al., 2023). Uterus mengalami perubahan paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gram, dan ukuran ini cepat mengecil sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gram. Involusi ini dapat dibuktikan oleh fakta bahwa pada pemeriksaan abdomen yaitu pada hari ke 12 uterus tidak teraba lagi, setelah itu involusi berlangsung lebih lambat (Wahyuningsih, 2020). Kebanyakan ibu nifas segan untuk melakukan pergerakan, karena mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan, sehingga masih banyak ibu-ibu nifas yang takut bergerak dan menggunakan



sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Savitri & Suryanti, 2018).

Hasil berupa survei secara acak tentang efek senam nifas pada 1003 wanita Amerika mengaku setelah mengikuti program senam nifas dengan latihan yang teratur mengalami pengerutan pada rahim yang lebih kuat, selain itu juga mengalami penurunan pada berat badan selama enam minggu setelah melahirkan. Dan dalam studi dari 1432 ibu nifas di Swedia yang melakukan senam nifas ditemukan bahwa mayoritas 71% wanita tersebut mengalami metabolisme tubuh yang lancar, dan pemulihan fisik yang lebih cepat (Siregar, 2014). ada

Beberapa penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam nifas dengan involusi uterus yang ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$ (Sari & Suhertusi, 2021). Kemudian, adanya perbedaan antara penurunan TFU sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas, senam nifas memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan (Ineke et al., 2017). Responden yang melakukan senam nifas 'otaria' lebih cepat mengalami involusi uteri dibandingkan dengan responden yang melakukan senam nifas dengan nilai ($p\text{-value} < 0,05$) pada TFU dan ($p\text{-value} < 0,05$) pada lochea (Susanti et al., 2023)

Penelitian menerapkan Standar Operasional Prosedur (SOP) senam nifas yang terstruktur dengan pengukuran involusi uteri menggunakan meterline (metlin) sebagai alat ukur tinggi fundus uteri yang dilakukan secara berulang oleh peneliti menggunakan prosedur yang sama. Pendekatan ini meningkatkan

objektivitas pengukuran dan meminimalkan variasi antar-pengukur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruang nifas RSUD Aulia pada bulan Mei 2025 melalui wawancara dari 7 ibu post partum terdapat 5 ibu post partum mengalami permasalahan pada masa nifas, antara lain involusi uteri belum berjalan dengan normal dimana ditemukan hasil palpasi TFU pada hari ke-7 adalah 3,5 cm yang seharusnya TFU 2 cm serta tidak pernah melakukan senam nifas. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUD Aulia".

METODE

Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental jenis *pre eksperimental* dengan pendekatan *pretest-post test one group design*. Penelitian dilaksanakan di RSUD Aulia, Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum di RSUD Aulia berjumlah 55 Ibu Post partum. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum berjumlah 43 responden dengan rumus slovin. Kriteria inklusi : Ibu post partum yang bersedia menjadi responden, Ibu post partum normal sejak hari pertama, Ibu post partum yang bersedia diberikan perlakuan senam nifas. kriteria eksklusi : Ibu dengan tindakan sectio secarea, Ibu post partrum lebih dari satu hari,



Ibu Post Partum dengan infeksi dan perdarahan.

Responden dilakukan intervensi 2x dalam 7 hari dan dilakukan selama 1 bulan. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner, lembar observasi, SOP senam nifas, dan metlin lingkaran untuk penilaian penurunan tinggi fundus uteri (TFU).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Paired Sample T-Test, Apabila hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* menunjukkan data berdistribusi normal. Namun apabila data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum. penelitian ini telah layak etik di STIKes Patria Husada Blitar dengan No:06/PHB/KEPK/350/11.25

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan informasi tentang laktasi di RSUD Aulia Blitar Kabupaten Blitar bulan oktober 2025.

No	Usia (tahun)	Jumlah	Presentase (%)
1.	<20	0	0
2.	20-25	16	37,2
3.	25-30	20	46,5
4.	>30	7	16,3
Jumlah		43	100
No	Pendidikan	Jumlah	Presentase (%)
1.	Tidak sekolah	0	0
2.	SD	0	0
3.	SMP	7	16,3
4.	SMA	29	67,4
5.	PT	7	16,3

Jumlah		43	100
No	Pekerjaan	Jumlah	Presentase (%)
1.	PNS	3	7
2.	Pegawai Swasta	26	60,5
	Tani	7	16,3
	Pedagang	7	16,3
Jumlah		43	100
No	Jumlah Paritas	Jumlah	Presentase (%)
2.	1-2	36	83,7
3.	3-4	6	14
4.	< 4	1	2,3
Jumlah		43	100

Diketahui bahwa hampir setengah responden berusia 25–30 tahun yaitu sebanyak 20 responden (46,5%), sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 29 responden (67,4%), sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta yaitu sebanyak 26 responden (60,5%), hampir seluruh responden memiliki paritas 1–2 yaitu sebanyak 36 responden (83,7%).

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan hasil pengukuran TFU pada ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan senam nifas di RSUD Aulia bula oktober 2025.

TFU sebelum senam	Jumlah	Presentase (%)
>16 cm (Belum involusi optimal)	36	83,7
11–16 cm (Involusi sedang berlangsung)	7	16,3
≤10 cm (Involusi optimal)	0	0
Jumlah	43	100
TFU sesudah senam	Jumlah	Presentase (%)
>16 cm (Belum involusi optimal)	0	0
11–16 cm (Involusi sedang berlangsung)	43	100
≤10 cm (Involusi optimal)	0	0
Jumlah	43	100



Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tinggi fundus uteri sebelum dilakukan senam nifas pada kategori >16 cm (belum terjadi involusi optimal) yaitu sebanyak 36 responden (83,7%). Sebagian kecil responden berada pada kategori 11–16 cm (involusi sedang berlangsung) yaitu sebanyak 7 responden (16,3%), dan tidak terdapat responden dengan kategori ≤ 10 cm (involusi uteri optimal).

Diketahui bahwa seluruh responden sesudah dilakukan senam nifas berada pada kategori 11–16 cm (involusi sedang berlangsung) yaitu sebanyak 43 responden (100%). Tidak terdapat responden yang berada pada kategori >16 cm (belum terjadi involusi optimal) maupun pada kategori ≤ 10 cm (involusi uteri optimal).

Tabel 3 Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri ibu post partum di RSUD Aulia bulan.

Involusi uteri pre & post	
Z	-6.557
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil uji paired sample t -test diperoleh nilai Z sebesar -6,557 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di RSUD Aulia.

Pembahasan

Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum diberikan Senam Nifas Di RSUD Aulia

Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Aulia menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam nifas, sebagian besar ibu post partum mengalami involusi uteri yang belum optimal. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pengukuran TFU >16 cm sebanyak 36 responden (83,7%), sedangkan 7 responden (16,3%) berada pada kategori involusi sedang berlangsung (11–16 cm), dan tidak terdapat responden dengan kategori involusi optimal (≤ 10 cm). Secara fisiologis, pada hari-hari awal masa nifas uterus masih mengalami proses kontraksi dan retraksi secara bertahap untuk kembali ke ukuran sebelum hamil (Cunningham et al., 2018). Proses involusi ini dipengaruhi oleh kontraksi otot uterus yang efektif, sehingga pada fase awal sering kali tinggi fundus uteri masih relatif tinggi.

Apabila dikaitkan dengan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat yaitu 20–30 tahun. Usia reproduktif optimal berperan dalam proses pemulihan organ reproduksi karena elastisitas jaringan dan kemampuan kontraksi otot masih baik (Bobak et al., 2017). Namun demikian, meskipun mayoritas responden berada pada usia produktif, hasil penelitian tetap menunjukkan dominasi kategori involusi belum optimal. Hal ini menunjukkan bahwa faktor fisiologis awal masa nifas lebih berperan dibandingkan faktor usia semata pada periode segera setelah persalinan.

Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA dan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan serta menerapkan perilaku perawatan masa nifas (Notoatmodjo., 2018). Akan tetapi, sebelum diberikan intervensi berupa senam nifas, ibu belum memperoleh stimulasi aktivitas fisik terstruktur yang dapat membantu mempercepat proses kontraksi uterus. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak selalu langsung berdampak pada perubahan fisiologis tanpa adanya tindakan nyata.

Karakteristik paritas menunjukkan sebagian besar responden memiliki paritas 1–2. Paritas rendah biasanya memiliki tonus otot uterus yang lebih baik dibandingkan dengan paritas tinggi, dimana pada multiparitas dapat terjadi penurunan elastisitas otot rahim (Varney et al., 2015). Meskipun demikian, pada awal masa nifas tetap diperlukan stimulasi kontraksi untuk mencegah terjadinya subinvolusi. Selain itu, aktivitas fisik ringan seperti mobilisasi dini terbukti membantu meningkatkan kontraksi uterus dan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (WHO., 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam nifas, sebagian besar ibu post partum masih berada pada kategori involusi belum optimal. Penelitian (Sari et al., 2021) menunjukkan bahwa mayoritas ibu post partum hari pertama memiliki TFU di atas standar involusi optimal sebelum diberikan latihan fisik. Demikian pula penelitian yang dilakukan (Putri &

Wibowo., 2020) menyatakan bahwa pemberian senam nifas berpengaruh signifikan terhadap percepatan penurunan TFU. Dengan demikian, tingginya proporsi responden dengan TFU >16 cm sebelum intervensi di RSUD Aulia merupakan kondisi yang secara fisiologis wajar, namun tetap memerlukan intervensi untuk mempercepat pemulihan uterus.

Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sesudah diberikan Senam Nifas Di RSUD Aulia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh responden (43 orang atau 100%) berada pada kategori involusi sedang berlangsung dengan tinggi fundus uteri (TFU) 11–16 cm setelah diberikan senam nifas. Tidak ditemukan lagi responden dengan TFU >16 cm. Kondisi ini menunjukkan adanya perbaikan proses involusi uterus setelah intervensi dilakukan, di mana uterus mengalami penurunan ukuran secara bertahap sesuai dengan fase fisiologis masa nifas.

Secara teori, masa nifas merupakan periode adaptasi sistem reproduksi yang ditandai dengan proses involusi uterus melalui mekanisme kontraksi dan autolisis jaringan miometrium. Penurunan tinggi fundus uteri yang adekuat menunjukkan bahwa kontraksi uterus berlangsung efektif sehingga risiko subinvolusi dapat diminimalkan (Cunningham et al., 2018). Aktivitas fisik seperti senam nifas berperan dalam meningkatkan tonus otot abdomen dan dasar panggul, memperlancar sirkulasi darah, serta



membantu stimulasi refleks neurohormonal yang mendukung kontraksi uterus.

Gerakan terstruktur dalam senam nifas juga berkaitan dengan peningkatan mobilisasi dini pada ibu post partum. Mobilisasi dini diketahui dapat mempercepat pemulihan organ reproduksi karena memperbaiki aliran darah pelvis dan mencegah stagnasi lokia (Kemenkes RI., 2020). Dengan seluruh responden berada pada kategori involusi sedang berlangsung, dapat diasumsikan bahwa intervensi yang diberikan mampu mendukung mekanisme fisiologis tersebut secara optimal.

Apabila dikaitkan dengan karakteristik responden, mayoritas ibu berada pada usia 20–30 tahun dan memiliki paritas 1–2. Menurut (Fraser & Cooper., 2009), usia reproduktif sehat dan paritas rendah umumnya memiliki respons miometrium yang lebih baik terhadap stimulasi kontraksi dibandingkan ibu dengan usia lebih lanjut atau multiparitas tinggi. Hal ini memungkinkan efek senam nifas menjadi lebih maksimal dalam membantu proses involusi uterus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi (Rahmawati et al., 2019) yang menyatakan bahwa latihan masa nifas memberikan pengaruh terhadap percepatan penurunan tinggi fundus uteri dibandingkan tanpa latihan. Dengan demikian, temuan penelitian ini semakin memperkuat bahwa senam nifas merupakan intervensi sederhana, aman, dan efektif untuk mendukung pemulihan fisiologis uterus pada masa post partum.

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum di RSUD Aulia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam nifas, sebagian besar ibu post partum berada pada kategori involusi uteri belum optimal. Berdasarkan pengukuran tinggi fundus uteri (TFU), sebanyak 36 responden (83,7%) memiliki TFU >16 cm dan hanya 7 responden (16,3%) yang berada pada kategori involusi sedang berlangsung (TFU 11–16 cm). Tidak ditemukan responden dengan involusi uteri optimal (TFU ≤ 10 cm). Kondisi ini menggambarkan bahwa pada awal masa nifas, uterus masih berada dalam fase awal proses involusi dan membutuhkan stimulasi yang adekuat agar kontraksi uterus berjalan efektif.

Secara fisiologis, involusi uteri merupakan proses kembalinya uterus ke ukuran dan kondisi sebelum hamil yang terjadi melalui mekanisme kontraksi, retraksi, dan autolisis serabut otot uterus. Pada hari pertama post partum, tinggi fundus uteri umumnya masih berada di sekitar setinggi pusat atau sedikit di atasnya dan akan mengalami penurunan secara bertahap sekitar 1–2 cm per hari apabila kontraksi uterus berlangsung normal (Cunningham et al., 2018). Apabila kontraksi kurang optimal, maka proses involusi dapat berjalan lambat dan berisiko menimbulkan subinvolusi uteri serta komplikasi lain seperti perdarahan post partum.

Setelah diberikan intervensi senam nifas, terjadi perubahan yang nyata pada hasil pengukuran TFU. Seluruh responden (43 orang atau 100%) berada pada kategori



involusi sedang berlangsung dengan TFU 11–16 cm. Tidak terdapat lagi responden dengan TFU >16 cm maupun TFU ≤10 cm. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tinggi fundus uteri secara merata pada seluruh responden setelah dilakukan senam nifas. Perubahan ini mencerminkan bahwa senam nifas mampu memberikan stimulasi yang cukup untuk membantu proses kontraksi uterus sehingga involusi berjalan lebih baik dibandingkan sebelum intervensi.

Senam nifas merupakan salah satu bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk ibu setelah melahirkan dengan tujuan memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan tonus otot abdomen dan dasar panggul, serta membantu pemulihan organ reproduksi. Gerakan dalam senam nifas dapat merangsang kerja sistem neuromuskular dan meningkatkan respons kontraksi uterus melalui mekanisme refleks dan hormonal. (Fraser & Cooper.,2009) menyatakan bahwa mobilisasi dini dan latihan ringan pada masa nifas berperan penting dalam mempercepat proses involusi uterus serta mencegah terjadinya stagnasi aliran darah dan lokia.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -6,557 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, seluruh responden termasuk dalam kategori negative ranks (43 responden), yang berarti tinggi fundus uteri sesudah senam nifas lebih rendah dibandingkan sebelum senam nifas. Tidak terdapat positive ranks maupun ties, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan

TFU setelah intervensi. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di RSUD Aulia.

Nilai Z yang bernilai negatif menunjukkan arah perubahan berupa penurunan TFU setelah dilakukan senam nifas. Secara klinis, hal ini merupakan perubahan yang diharapkan karena penurunan tinggi fundus uteri menandakan proses involusi uterus berjalan dengan baik. Hasil statistik yang sangat signifikan ini memperkuat temuan bahwa senam nifas tidak hanya berdampak secara klinis, tetapi juga terbukti secara statistik dalam mempercepat proses involusi uteri.

Apabila ditinjau dari karakteristik responden, sebagian besar ibu berada pada usia 25–30 tahun (46,5%) dan 20–25 tahun (37,2%). Rentang usia tersebut termasuk usia reproduktif sehat yang secara fisiologis memiliki elastisitas dan kemampuan kontraksi miometrium yang lebih baik dibandingkan usia lebih tua. Menurut (Lowdermilk et al.,2014), usia reproduksi sehat berpengaruh terhadap kecepatan pemulihan organ reproduksi, termasuk involusi uterus. Hal ini memungkinkan respon uterus terhadap stimulasi senam nifas menjadi lebih optimal.

Selain usia, faktor paritas juga berperan dalam proses involusi uteri. Mayoritas responden memiliki paritas 1–2 (83,7%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu belum mengalami peregangan uterus berulang kali. Uterus pada ibu dengan paritas rendah umumnya memiliki tonus otot yang



masih baik sehingga lebih responsif terhadap kontraksi setelah melahirkan (Cunningham et al., 2018). Kondisi ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan TFU setelah diberikan senam nifas.

Faktor pendidikan responden yang didominasi oleh lulusan SMA (67,4%) dan perguruan tinggi (16,3%) juga dapat memengaruhi keberhasilan intervensi. Tingkat pendidikan yang lebih baik memungkinkan ibu lebih mudah memahami penjelasan dan instruksi mengenai manfaat serta cara melakukan senam nifas dengan benar. Kepatuhan dalam mengikuti gerakan sesuai prosedur akan meningkatkan efektivitas latihan dalam membantu kontraksi uterus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2019) yang menyatakan bahwa ibu post partum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan fisik pada masa nifas berperan penting dalam mempercepat pemulihan uterus dan mencegah terjadinya subinvolusi (Fraser & Cooper, 2009). Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa senam nifas merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam mendukung proses involusi uteri.

Secara keseluruhan, perbedaan hasil pengukuran TFU sebelum dan sesudah

intervensi, yang diperkuat oleh hasil uji statistik Wilcoxon, menunjukkan bahwa senam nifas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap involusi uteri pada ibu post partum.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest–Posttest Design, sehingga tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding. Oleh karena itu, terdapat potensi bias dalam menginterpretasikan efek intervensi senam nifas terhadap involusi uteri. Penurunan tinggi fundus uteri (TFU) yang diamati selama penelitian tidak sepenuhnya dapat diatribusikan sebagai akibat dari pemberian senam nifas, karena secara fisiologis involusi uteri memang terjadi secara alami pada masa nifas sebagai bagian dari proses pemulihan setelah persalinan.

Selain dipengaruhi oleh senam nifas, proses involusi uteri juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti menyusui (melalui pelepasan hormon oksitosin), paritas, usia ibu, status gizi, mobilisasi dini, kontraksi uterus, kandung kemih yang kosong, serta kondisi kesehatan ibu secara umum. Faktor-faktor tersebut belum sepenuhnya dapat dikendalikan dalam penelitian ini sehingga berpotensi menjadi faktor perancu (*confounding variables*).

Meskipun demikian, penelitian ini tetap memiliki nilai ilmiah karena menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada responden yang sama. Pendekatan tersebut memungkinkan peneliti menggambarkan perubahan tinggi fundus uteri setelah pelaksanaan senam nifas.



Namun, hasil penelitian lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya perubahan involusi uteri setelah pemberian senam nifas, dan bukan sebagai bukti kausal yang sepenuhnya disebabkan oleh intervensi.

Oleh karena itu, senam nifas dapat direkomendasikan sebagai bagian dari standar asuhan kebidanan pada masa nifas, khususnya pada ibu post partum normal, untuk membantu mempercepat pemulihan fisiologis dan mencegah komplikasi pascapersalinan.

PENUTUP

1. Involusi uteri pada ibu post partum di RSUD Aulia sebelum diberikan senam nifas sebagian besar berada pada kategori belum involusi optimal (>16 cm) yaitu sebanyak 36 responden (83,7%), dan sebagian kecil berada pada kategori involusi sedang berlangsung (11–16 cm) yaitu sebanyak 7 responden (16,3%), serta tidak terdapat responden dengan kategori involusi optimal (≤ 10 cm).
2. Involusi uteri pada ibu post partum di RSUD Aulia setelah diberikan senam nifas seluruh responden berada pada kategori involusi sedang berlangsung (11–16 cm) yaitu sebanyak 43 responden (100%), dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori belum involusi optimal (>16 cm) maupun involusi optimal (≤ 10 cm).
3. Berdasarkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $Z = -6,557$ dengan nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum di RSUD Aulia tahun 2025.

SARAN

Ibu post partum disarankan untuk melaksanakan senam nifas secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan karena terbukti efektif membantu penurunan tinggi fundus uteri dan mempercepat proses involusi uteri serta mencegah komplikasi pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, L., Yasti, M., & H, I. (2024). Gambaran Paritas Tentang Pemanfaatan Buku KIA Pada Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 6(2), 322–328.
- Anggraini, L. S., Setyowati, H., Saepudin³, A. E., & Novita⁴, J. (2023). Penyuluhan dan Demonstrasi Senam Nifas pada Ibu Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 497–506.
<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/479>
- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374–4386.
<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2017). *Maternity and women's health care* (11th ed.). Mosby.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2009). *Myles textbook for midwives* (15th ed.). Churchill Livingstone.
- Hidayat, A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reliabilitas*. Health Books Publishing.
- Ineke, S. H., Ani, M., & Sumarni, S. (2017). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS



- UTERI DAN JENIS LoCHEA PADA PRIMIPARA. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 001(3), 45–54.
- Kasim, E., Fitri, A. T., & Fitriani, F. (2023). Application of Puerperal Gymnastics in Post-Sectio Caesarea Patients in Reducing Postpartum Pain. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 163–168. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.921>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu pada masa nifas*. Kemenkes RI.
- Lidwina, A. (2021). *Angka Kematian Ibu Indonesia Ketiga Tertinggi di Asia Tenggara*. Katadata Media Network. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/3df25d0a2d01f36/angka-kematian-ibu-indonesia-ketiga-tertinggi-di-asia-tenggara>
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2014). *Maternity and women's health care* (10th ed.). Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, A., & Wibowo, T. (2020). Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85–92.
- Rahmawati, D., Suryani, E., & Pratiwi, R. (2019). Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 112–118.
- Rohati, E., & Siregar, R. U. P. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kematian Ibu pada Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Kota Depok Tahun 2021. *Jengala: Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 2(1), 72–81.
- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 211. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.425>
- Sari, R., Handayani, L., & Utami, D. (2021). Efektivitas senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), 45–52.
- Savitri, N. P. H., & Suryanti. (2018). Pengaruh Senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 138. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.315>
- Siregar, N. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum Primipara Pervaginam di Klinik Bersalin Tutar Sehati Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah PANMED*, 9(1), 1–7.
- Sitorus, E. Y., Martini, S., & Mulyaningrum, F. M. (2023). Correlation Between the Use of Bengkung Towards Uterine Involution in Postpartum Mothers. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 3(1), 2798–8856. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/479>
- Susanti, S., Maharani, K., & Juwariyah, S. (2023). Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 144–160.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2015). *Varney's midwifery* (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wahyuningsih, E. (2020). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 17–25. <https://doi.org/10.61902/involusi.v10i1.118>
- World Health Organization. (2013). *WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn*. WHO Press.
- Zebua, B., Zebua, B., Sembiring, A., Pintu Air Pasar, J. I., & Bekala Kec Medan Johor, K. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Persalinan Normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023 Lisbet Gurning STIKes Mitra Husada Medan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 104–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/termometer.v2i2.3650>

