

**SKRIPSI**  
**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES**  
**INVOLUSIO UTERI PADA IBU POSTPARTUM**

*LITERATUR REVIEW*



**Disusun Oleh :**

**PUTRI PALMADURA**  
**NIM: P0 5140419039**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**  
**PRODI SARJANA TERAPAN**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**BENGKULU**  
**2021**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES  
INVOLUSIO UTERI PADA IBU POSTPARTUM**

**Ditujukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Terapan Kebidanan**

**Disusun Oleh :**

**PUTRI PALMADURA  
NIM. P05140419039**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
PRODI SARJANA TERAPAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
BENGKULU  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi atas,

Nama : Putri Palmadura  
Tempat Tanggal Lahir : Sungai Lilin, 15 Maret 1998  
NIM : P05140419039  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum

Kami Setujui untuk diseminarkan pada tanggal

Bengkulu, 15 Januari 2021

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Epti Yorita, SST, MPH**  
NIP. 197401091992032001

**Mariati, SKM, MPH**  
NIP. 196605251989032001

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSIO UTERI  
PADA IBU POSTPARTUM**

**LITERATUR REVIEW**

DISUSUN OLEH :

**PUTRI PALMADURA**

**P05140419039**

Telah diseminarkan dengan Tim Penguji Seminar Skripsi  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Pada tanggal 15 Januari 2021

**Ketua Tim Penguji**

**Desi Widiyanti, SST, M. Keb**  
NIP. 198012172001122001

**Pembimbing I**

**Epti Yorita, SST, MPH**  
NIP. 197401091992032001

**Penguji I**

**Lusi Andriani, SST, M. Kes**  
NIP. 198008192002122002

**Pembimbing II**

**Mariati, SKM, MPH**  
NIP. 196605251989032001

**Mengetahui :**

**Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Diah Ekusugraben, SST, M. Keb**  
NIP. 199012102002122002



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Palmadura

NIM : P0 5140 419 039

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involisio Uteri Pada Ibu Postpartum

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi ini adalah betul-betul ide serta hasil pemikiran yang menjadi hasil karya saya sendiri dan bukan penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila dikemudian hari terbukti dalam penelitian ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2021

Yang menyatakan,

METERAI  
TEMPEL

A0A6DAHF952012182

6000  
ENAM RIBU RUPIAH

PUTRI PALMADURA  
NIM P05140419039

## **Motto Dan Persembahan**

### **Motto**

- ❖ *Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Al-Baqarah 286*
- ❖ *Jaga sholat, walaupun kita bukan orang yang baik.*
- ❖ *Nikmati prosesnya, jalani dan ikuti arusnya. Terkait hasil, kita serahkan pada yang Maha Kuasa.*
- ❖ *lmu pengetahuan itu pahit pada awalnya, dan manis pada akhirnya. Pahit karena harus susah payah mendapatkannya, dan manis ketika kita memetik hasilnya.*

### **Persembahan**

*Sujud syukurku kusembahkan kepadaMu ya Allah, Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Tinggi. Atas takdirmu saya bisa menjadi pribadi yang berpikir, berilmu, beriman dan bersabar. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depanku, dalam meraih cita-cita saya.*

*Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk, Bapak yang bernama Haroni dan Ibu bernama susilawati yang sudah mendoakan saya, berjuang membiayai kuliah saya, maaf sudah merepotkan dan masih menjadi beban buat kalian, semoga saya bisa membahagiakan kalian dan membuat kalian bangga dan tersenyum dan menikmati masa tua penuh dengan kebahagiaan*

*Terima kasih atas kasih sayang dari bapak dan ibu saya dan nenek saya bernama Hj.Siti Aisyah yang berlimpah dari mulai saya lahir, hingga saya sudah sebesar ini. terima kasih juga atas limpahan doa yang tak berkesudahan. Serta segala hal yang telah lakukan, semua yang terbaik.*

*Terima kasih selanjutnya untuk adik-adik saya yang yang selalu memberi dukungan dan doa yang tanpa henti. Adik pertama Bintang haroni dan yang kedua Queeninta terimakasih sudah menjadi adik yang baik dan menggemaskan.*

*Terima kasih juga yang tak terhingga untuk para dosen pembimbing saya yaitu Bunda Epti Yorita,SST,MPH dan Bunda Mariati,SKM,MPH dan Dosen Penguji saya Bunda Desi Widiyanti,SST,M.Keb dan bunda Lusi Andriani SST,M.Kes yang dengan sabar melayani saya selama saya bimbingan maupun ujian skripsi. Terima kasih juga pihak yang mendukung keberhasilan skripsi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu*

*Ucapan terima kasih ini saya ucapkan juga untuk sahabat saya yaitu nurul,syntia,sillah,dina,dwi,sumarni,dina dan angkatan 2019 terima kasih atas memori yang kita rajut setiap harinya atas tawa yang setiap hari kita miliki dan solidaritas yang luar biasa. Sehingga masa kuliah selama 1,5 tahun ini menjadi lebih berarti.semoga saat-saat indah ini akan selalu menjadi kenangan angkatan yang paling indah.*

*Saya menyadari bahwa hasil karya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi saya harap isinya tetap memberi manfaat sebagai ilmu pengetahuan bagi para pembacanya.*

## RIWAYAT PENULIS



- Nama : Putri Palmadura
- Tempat, Tanggal Lahir : Sungai Lilin, 15 Maret 1998
- Alamat : Desa Seleman Ilir, Kecamatan Muara Pinang,  
Kabupaten Empat Lawang, Provinsi Sumatera  
Selatan
- Agama : Islam
- Anak ke : 2 (Satu) dari 4 (Dua) Bersaudara
- Nama Ayah : Haroni
- Nama Ibu : Susilawati
- Nama Saudara : Desi Royati  
Bintang Haroni  
Queeninta
- Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 13 Seleman Ilir  
2. SMP Negeri 02 Seleman Ilir  
3. SMA Negeri 01 Muara Pinang  
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi  
Diploma III Kebidanan Bengkulu  
5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi  
Sarjana Terapan Kebidanan Bengkulu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum” pada waktunya. pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bunda Eliana, SKM, MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bunda Yuniarti, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Bunda Diah Eka Nugraheni, M.Keb selaku Ketua Prodi Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Bunda Epti Yorita, MPH, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dengan sabar dan penuh perhatian.
5. Bunda Mariati, SKM, MPH selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing dan membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Prodi Diploma IV Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga tercinta atas dukungan moral dan material serta doa atas terselesaikannya skripsi ini.
8. Seluruh rekan mahasiswa Prodi Diploma IV Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

9. Semua pihak atas segala dukungan dan motivasinya baik secara moral, material maupun spiritual.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih kurang sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi penulis.

Bengkulu, Januari  
Penulis

Putri Palmadura

**ABSTRAK**

**Putri Palmadura, Epti Yorita, Mariati**  
**Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum**  
**: *Literatur Review***  
**65 halaman, + 4 tabel + 2 bagan + 6 gambar + 3 lampiran**

Perdarahan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu sekitar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan postpartum tersebut yaitu 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan adalah dengan merangsang kontraksi myometrium maka salah satu upaya yang dilakukan adalah senam nifas . Tujuan penelitian ini untuk diketahui pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum dengan melakukan literatur riview beberapa artikel terkait.

Metode yang digunakan adalah *literatur riview* dengan desain penelitian yaitu quasy experiment dengan rancangan pretest dan *posttest* with control group, dengan *Population* studi terdiri dari ibu nifas, dan *Outcomes* analisis pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus, dalam *Publication* tahun 2015-2020. Seleksi studi sesuai dengan Kriteria Inklusi menggunakan prisma ceklist dari judul, abstrak dan nilai kelayakan selanjutnya di analisis dari temuan studi.

Hasil pencarian terdapat 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi, setelah dianalisis berdasarkan variabel penelitian diketahui bahwa semuanya terdapat pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum.

Kesimpulan bahwa ibu nifas yang melakukan senam nifas akan mengalami proses involusio uteri yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak melakukan senam dan nifas merupakan tindakan efektif terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum.

**Kata Kunci : Senam nifas, Involusi uterus**  
**Pustaka : 28 pustaka (2010-2020)**

**ABSTRACT**

***Putri Palmadura, Epti Yorita, Mariati***

***The Effect of Postpartum Exercise on Uterine Involution Process in Postpartum Mothers: Literature Review***

***65 pages, + 6 tables + 2 charts + 8 pictures + 3 attachments***

*Bleeding is one of the main causes of maternal mortality during the perinatal period, which is about 5-15% of all deliveries. The most common cause of postpartum hemorrhage is 50-60% due to weakness or absence of uterine contractions. One way that can be done to prevent postpartum hemorrhage is by stimulating myometrial contractions, so one of the efforts made is postpartum exercise. The purpose of this study was to determine the effect of postpartum exercise on the involution process of uteri in postpartum mothers by conducting a literature review of several related articles.*

*The method used was literature review with a research design, namely a quasy experiment with a pretest and posttest design with a control group, with a study population consisting of postpartum mothers, and the outcome analysis of the effect of postpartum exercise on uterine involution, in the 2015-2020 Publication. Study selection according to the inclusion criteria used a prism checklist of titles, abstracts and eligibility scores then analyzed from the study findings.*

*The search results showed that there were 10 journals that met the inclusion criteria, after being analyzed based on the research variables, it was found that all of them had an effect of postpartum exercise on the involution process of postpartum mothers.*

*The conclusion is that postpartum mothers who do postpartum exercise will experience a process of involution uteri faster than postpartum mothers who do not exercise and postpartum is an effective action against the process of involution uteri in postpartum mother.*

***Keywords: Postpartum exercise, uterine involution***

***References: 28 libraries (2010-2020)***

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT PENULIS .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Masa Nifas.....	7
1. Pengertian Masa Nifas.....	7
2. Tujuan Asuhan Masa Nifas .....	7
3. Tahapan Masa Nifas. ....	8
4. Perubahan Fisiologis Masa Nifas. ....	9
5. Tanda-tanda bahaya pada masa nifas .....	18
6. Kebutuhan Dasar Ibu Nifas .....	19
B. Involusio Uteri .....	22
1. Konsep Involusio Uteri.....	22
2. Proses Involusio Uteri. ....	22
3. Perubahan Normal Uterus Selama Postpartum .....	23
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus.....	24
5. Pengukuran Involusi Uterus .....	26
C. Konsep Dasar Senam Nifas.....	28
1. Pengertian Senam Nifas.....	28
2. Tujuan Senam .....	28
3. Manfaat Senam.....	29
4. Indikasi Senam .....	29
5. Kerugian Tidak Melakukan Senam .....	30
6. Pelaksanaan Senam Nifas.....	30
7. Persiapan senam nifas.....	34

8. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus.....	35
D. Kerangka Teori.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Desain dan Jenis Penelitian.....	38
B. Strategi Pencarian Literatur.....	38
1. Protokol dan Registrasi.....	38
2. Database Pencarian.....	38
3. Kata Kunci.....	39
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	40
D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	40
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	40
2. Penilaian Kualitas.....	41
<b>BAB IV HASIL, ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Karakteristik Studi.....	43
B. Karakteristik Responden Studi.....	48
C. Analisis.....	48
D. Pembahasan.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. 1. Perubahan-perubahan normal uterus selama postpartum.....	7
Tabel 3.1 Kata kunci literature review .....	39
Tabel 3.2 Format PICOS dalam literature review .....	40
Tabel 4.1 Hasil Pencarian Dan Seleksi Studi.....	44

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Penurunan tinggi fundus uteri .....	9
Gambar 2 Senam Nifas Hari Pertama .....	31
Gambar 3 Senam Nifas Hari kedua.....	31
Gambar 4 Senam Nifas Hari ketiga .....	32
Gambar 5 Senam Nifas Hari keempat.....	32
Gambar 6 Senam Nifas Hari kelima .....	33
Gambar 7 Senam Nifas Hari keenam.....	33
Gambar 8 Senam Nifas Hari ketujuh .....	31

## **DAFTAR BAGAN**

Lampiran 1 Tabel Hasil Pencarian Dan Sleksi Studi

Lampiran 2 Bukti Pencarian Jurnal

Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Tabel 2. 1. Perubahan-perubahan normal uterus selama postpartum

Tabel 3.1 Kata kunci literature review

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Menurut data badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 angka kematian ibu sangat tinggi, setiap hari sekitar 810 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Menurut WHO, penyebab kematian ibu paling banyak disebabkan oleh perdarahan postpartum dimana setiap tahun terdapat 14 juta ibu atau 11,4 % menderita *Hemorrhagic Postpartum* (HPP) di seluruh dunia. Pada negara berkembang kejadian HPP sebanyak 60 % pada 100 ribu kematian ibu setiap tahun dan disebabkan oleh karena manajemen persalinan yang masih buruk terutama pada kala 3 yang bisa menyebabkan kehilangan darah berlebihan (Ramadhan, 2019).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, menunjukkan bahwa pada tahun 2012 peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015. Tahun 2017 AKI diperkirakan sebanyak 1.712 ibu meninggal per tahun oleh sebab yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, nifas. Adapun penyebab kematian ibu antara lain yaitu perdarahan sebanyak 35,1%, hipertensi 21,5%, infeksi 5,8%, partus lama 1,0%, abortus 4,2% dan lain-lain 32,2% (Kemenkes RI, 2019).

Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu pada tahun 2018 secara absolute jumlah kematian ibu yaitu sebanyak 39 orang, yang terdiri dari kematian ibu hamil sebanyak 4 orang, kematian ibu bersalin sebanyak 10 orang dan kematian ibu nifas sebanyak 25 orang. Jumlah kematian pada ibu nifas terbanyak disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya perdarahan (35,1%), infeksi (5,8%), Atonia Uteri (10,0%).

Perdarahan yang disebabkan pada masa nifas yaitu salah satunya perdarahan yang disebabkan lambatnya penurunan involusi uterus kembali ke bentuk semula lambatnya penurunan involusi uterus disebabkan oleh beberapa hal, pertama akibat dari keluarnya hormon oksitosin kedua yaitu adanya kontraksi dan retraksi otot miometrium yang terjadi terus menerus akan menekan pembuluh darah daerah penempelan plasenta. Ketiga yaitu otolisis, pada proses ini sitoplasma sel yang jumlahnya banyak selama kehamilan akan mengalami proliferasi karena pengaruh peningkatan hormon estrogen dalam tubuh selama hamil (Rahmadania, 2020).

Perdarahan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu sekitar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan postpartum tersebut yaitu 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan adalah dengan merangsang kontraksi myometrium maka salah satu upaya yang dilakukan adalah senam nifas (Anggraini, 2018).

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Senam nifas berguna untuk 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 (Syafliandawati & Dwi 2016).

Menurut Samsinar (2019), dampak negative yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusio uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan serta perdarahan yang abnormal. Hasil penelitian Samsinar (2019), juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas.

Hasil penelitian Wahyuningsih (2019) di BPM Siti Sujalmi, Jatinom menunjukkan bahwa Involusi uteri pada ibu nifas kelompok intervensi pretest sebagian besar cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%) sedangkan posttest kelompok intervensi mayoritas cepat sebanyak 7 responden (58,3%) dan kelompok kontrol sebagian besar normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 responden (41,7%). Hasil analisis bivariat

menunjukkan bahwa Senam nifas efektif terhadap involusi uteri pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom dengan p value 0,021 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian Silviani, (2020) di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini dari 32 responden dengan 16 responden yang dilakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12 sedangkan pada kelompok control 16 yang tidak melakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri pada kelompok kontrol sebelum senam nifas nilai rata-ratanya 12,50, setelah dilakukan kontrol ternyata kecepatan involusi uterusnya 6,75. Kesimpulan akhir menunjukkan juga bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang“Pengaruh senam nifas terhadap proses Involusio Uteri pada ibu Postpartum yang dikaji secara *literatur riview*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas didapat masalah penelitian masih tingginya angka kematian ibu yang disebabkan perdarahan pada ibu post partum maka dari itu pentingnya upaya meningkatkan penurunan involusi uterus pada ibu post partum sebagai upaya menurunkan mempercepat proses involusi uterus dan pencegahan infeksi, adapun sebagai upaya meningkatkan

proses involusi uterus salah satunya dengan melakukan senam nifas yang dapat dilakukan oleh ibu post partum secara mandiri. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum berdasarkan *literatur review*?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan studi ini untuk dilakukan *review* pada beberapa artikel yang terkait tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan rata-rata perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum sesudah dilakukan senam nifas pada perlakuan senam nifas dan yang tidak dilakukan senam nifas
- b. Dilakukan *review* pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Data atau informasi hasil penelitian ini dapat memperkuat bahan kajian tentang senam nifas terhadap involusi uteri pada pasca persalinan normal dan dapat dijadikan salah satu bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri

### b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Manfaat penelitian ini sebagai gambaran bagi tenaga kesehatan mengenai penerapan senam nifas untuk menurunkan Tinggi Fundus Uteri pada ibu post partum dan agar dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan.

### c. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan masukan dan informasi dalam mengembangkan pendidikan pengetahuan tentang pengaruh proses involusio uteri pada ibu postpartum di Poltekkes Kemenkes Bengkulu

### d. Bagi peneliti lain

Dapat berfungsi sebagai masukan atau referensi atau bahan untuk di jadikan pedoman bagi rekan-rekan yang ingin melanjutkan penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Masa Nifas**

##### **1. Pengertian**

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Walyani dan Purwoastuti, 2017).

Nifas merupakan periode mulai dari enam jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan. Pelayanan kesehatan ibu nifas adalah pelayanan kesehatan pada ibu nifas sesuai standar, yang dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali sesuai jadwal yang dianjurkan, yaitu pada enam jam sampai dengan tiga hari pasca persalinan, pada hari ke empat sampai dengan hari ke-28 pasca persalinan, dan pada hari ke-29 sampai dengan hari ke-42 pasca persalinan (Kemenkes RI,2019).

Handayani (2016) menyatakan bahwa masa nifas (puerperium) merupakan masa pemulihan setelah melalui masa kehamilan dan persalinan yang dimulai sejak setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat reproduksi kembali dalam kondisi wanita yang tidak hamil, rata-rata berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari.

##### **2. Tujuan asuhan masa nifas**

Menurut Nugroho dkk (2014) Asuhan yang diberikan kepada ibu nifas bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis bagi ibu dan bayi
- b. Pencegahan, diagnosa dini, dan pengobatan komplikasi pada ibu
- c. Merujuk ibu ke asuhan tenaga ahli bilamana perlu
- d. Mendukung dan memperkuat keyakinan ibu, secara memungkinkan ibu untuk mampu melaksanakan perannya dalam situasi keluarga dan budaya yang khusus
- e. Imunisasi ibu terhadap tetanus
- f. Mendorong pelaksanaan metode yang sehat tentang pemberian makanan anak, serta peningkatan perkembangan hubungan yang baik antara ibu dan anak.

### **3. Tahapan Masa Nifas**

Tahapan masa nifas menurut Mariatalia (2017) adalah:

- a. Puerperium dini, yaitu kepulihan ketika ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan.
- b. Puerperium Intermedial, yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia.
- c. Remote puerperium, yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi.

#### **4. Perubahan Fisiologis Masa Nifas**

##### **a. Perubahan Sistem Reproduksi**

###### **1) Uterus**

###### **a) Pengerutan rahim (Involusi)**

Involusi adalah suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Dengan involusi uterus ini, lapisan luar dari desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik (layu/mati). Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan alat-alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Marmi, 2015).

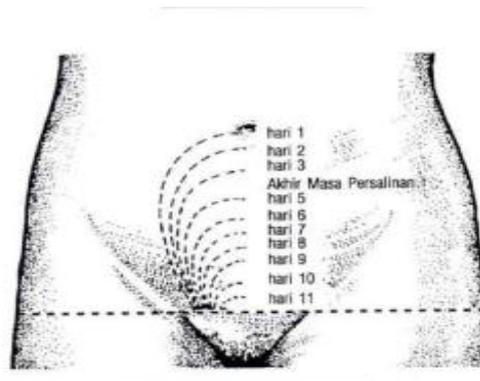
b) Proses involusi uterus Pada awal kala III persalinan, uterus berada digaris tengah, kira-kira 2 cm dibawah umbilikus dengan fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira-kira sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu dengan berat 1000 gram. Peningkatan kadar estrogen dan progesteron bertanggungjawab untuk pertumbuhan masif uterus selama masa hamil. Pertumbuhan uterus pada masa prenatal tergantung pada hiperplasia, peningkatan jumlah sel-sel otot dan hipertropi, yaitu pembesaran sel-sel otot yang sudah ada. Pada masa postpartum penurunan kadar hormon-hormon ini menyebabkan terjadinya autolisis.

c) Bagian bekas luka implantasi plasenta

Bekas implantasi plasenta segera setelah plasenta lahir seluas 12x5 cm, permukaan kasar, dimana pembuluh darah besar bermuara. Pada pembuluh darah terjadi pembentukan trombus disamping pembuluh darah tertutup karena kontraksi otot Rahim\

Bekas luka implantasi dengan cepat mengecil, pada minggu ke 2 sebesar 6-8 cm pada akhir masa nifas sebesar 2 cm. Lapisan endometrium dilepaskan dalam bentuk jaringan nekrosis bersama dengan lokia. Luka bekas implantasi plasenta akan sembuh karena pertumbuhan endometrium yang berasal dari tepi luka dan lapisan basalis endometrium. Luka sembuh sempurna sampai 6-8 minggu postpartum.

**Perubahan Tinggi Fundus Uteri Selama masa Nifas**



Gambar 1.1 Penurunan tinggi fundus uteri

Sumber: (Ambarwati 2010)

## 2) Lokhea

Menurut Walyani dan Purwoastuti (2017), lokhea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lokhea mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang nekrotik dari dalam uterus. Lokhea dibedakan menjadi 3 jenis berdasarkan warna dan waktu keluarnya :

- a) Lokhea rubra/merah Lokhea ini keluar pada hari pertama sampai hari ke-4 masa post partum. Cairan yang keluar berwarna merah karena terisi darah segar, jaringan sisa-sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi), dan mekonium.
- b) Lokhea Sanguinolenta Lokhea ini berwarna merah kecoklatan dan berlendir, serta berlangsung dari hari ke-4 sampai hari ke-7 post partum.
- c) Lokhea Serosa Lokhea ini berwarna kuning kecoklatan karena mengandung serum, leukosit, dan robekan atau laserasi plasenta. Keluar pada hari ke-7 sampai hari ke-14.
- d) Lokhea Alba/putih Lokhea ini mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir serviks, dan selaput jaringan yang mati. Lokhea alba ini dapat berlangsung selama 2-6 minggu post partum.
- e) Lokhea Purulenta, Terjadi bila infeksi, akan keluar cairan berbau busuk.
- f) Lokhea stasis, Pengeluaran lokhea yang tidak lancar.

b. Perubahan Serviks

Servik mengalami perubahan involusi bersama-sama uterus. Perubahan-perubahan yang terdapat pada servik post partum adalah bentuk servik yang akan menganga seperti corong. Bentuk ini disebabkan oleh korpus uteri yang dapat mengadakan kontraksi, sedangkan servik tidak berkontraksi, sehingga seolah-olah pada perbatasan antara korpus uteri dan servik terbentuk semacam cincin.

Warna servik sendiri merah kehitaman karena penuh pembuluh darah. Konsistensi lunak, kadang-kadang terdapat laserasi atau perlukaan kecil karena robekan kecil yang terjadi selama berlidatasi. Muara servik yang berlidatasi sampai 10 cm sewaktu persalinan akan menutup secara perlahan dan bertahap. Setelah bayi lahir, tangan dapat masuk dalam rongga rahim. Setelah 2 jam, hanya dapat dimasuki 2-3 jari. Pada minggu ke-6 postpartum, servik sudah dapat menutup kembali

c. Perubahan Vulva, Vagina dan Perineum

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendor. Setelah tiga minggu vulva dan vagina kembali pada keadaan tidak hamil dan ruage dalam vagina mulai kembali sementara labia menjadi lebih menonjol.

Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendor karena sebelumnya teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju.

Perubahan perineum pasca melahirkan terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomi dengan indikasi tertentu. Pada hari ke-5 perineum sudah mendapatkan kembali sebagian tonusnya sekalipun tetap lebih kendor dari pada keadaan sebelum melahirkan.

d. Sistem Pencernaan

Ibu nifas sering mengalami konstipasi setelah melahirkan anak. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan colon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan (dehidrasi), kurang makan, hemoroid, robekan jalan lahir. Supaya buang air besar kembali teratur dapat diberikan diet atau makanan yang mengandung serat dan pemberian cairan yang cukup. Bila usaha ini tidak berhasil dalam waktu 3-4 hari dapat ditolong dengan pemberian laktosa atau gliserin atau diberikan obat laksan yang lain (Ambarwati, 2010)

e. Sistem Perkemihan

Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan. Urin dalam jumlah besar akan dikeluarkan dalam waktu 12-36 jam sesudah melahirkan. Setelah plasenta dilahirkan, kadar hormon estrogen akan menurun, hilangnya peningkatan tekanan vena pada tingkat bawah, dan hilangnya peningkatan volume darah akibat kehamilan. Hal ini merupakan mekanisme tubuh untuk mengatasi kelebihan cairan keadaan ini disebut dengan deuresis pasca partum. Kehilangan cairan melalui keringat dan peningkatan jumlah urin

menyebabkan penurunan berat badan sekitar 2,5 selama pasca partum (Nugrohodkk,2014).

f. Sistem Moskuloskeletal

Ligamen, fasia, dan diafragma pelvis yang meregang pada waktu persalinan, setelah bayi lahir secara berangsur-angsur mengecil dan pulih kembali sehingga tidak jarang uterus jatuh ke belakang dan menjadi retrofleksi, karena ligamentum rotundum menjadi kendur. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan. Sebagai akibat putusya serat-serat elastis kulit dan distensi yang berlangsung lama akibat besarnya uterus pada saat hamil, dinding perut masih lunak dan kendur untuk sementara waktu (Ambarwati dan Wulandari, 2010)

g. Sistem Endoktrin

Menurut Walyani dan Purwoastuti (2017), terdapat perubahan sistem endoktrin, hormonhormon yang berperan dlaam proses ini antara lain :

1) Hormon oksitosin

Disekresi dari kelenjar otak bagian belakang, selama tahap ketiga persalinan, hormon oksitosin berperan dalam pelepasan plasenta dan mempertahankan kontraksi, sehingga mencegah perdarahan. Isapan bayi dapat merangsang produksi ASI dan sekresi oksitosin, hal ini dapat membantu uterus kembali ke bentuk normal.

## 2) Hormon prolaktin

Menurunnya kadar estrogen menimbulkan terangsangnya kelenjar pituitari bagian belakang untuk mengeluarkan prolaktin, hormon ini berperan dalam pembesaran payudara untuk merangsang produksi ASI.

## 3) Hormon estrogen dan progesterone

Volume darah normal selama kehamilan akan meningkat. Hormon estrogen yang tinggi membesar hormon anti diuretic yang dapat meningkatkan volume darah. Sedangkan hormon progesteron mempengaruhi otot halus yang mengurangi perangsangan dan peningkatan pembuluh darah.

### h. Perubahan Tanda-Tanda Vital

Menurut Marmi (2015), pada masa nifas tanda-tanda vital yang harus dikaji antara lain :

#### 1) Suhu badan

Suhu badan wanita inpartu tidak lebih dari 37,20C. Setelah melahirkan, suhu tubuh dapat naik kurang lebih 0,50C dari keadaan normal. Kenaikan suhu badan ini akibat dari kerja keras sewaktu melahirkan, kehilangan cairan maupun kelelahan. Kurang lebih pada hari ke-4 postpartum, suhu badan akan naik lagi. Hal ini diakibatkan ada pembentukan ASI, kemungkinan payudara membengkak, kemungkinan infeksi, ataupun lainnya. Apabila kenaikan suhu diatas 380C, waspadai terdapat infeksi post partum.

## 2) Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 x/menit. Setelah melahirkan, denyut nadi dapat menjadi bradikardi maupun lebih cepat. Denyut nadi yang lebih 100x/menit harus diwaspadai terdapat infeksi atau perdarahan post partum.

## 3) Tekanan darah

Tekanan darah adalah tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri ketika darah dipompa oleh jantung keseluruhan tubuh. Tekanan darah normal pada manusia adalah sistolik antara 90-120 mmHg dan diastolik 60- 80 mmHg. Setelah melahirkan pada kasus normal, tekanan darah biasanya tidak berubah. Perubahan tekanan darah setelah melahirkan dapat diakibatkan oleh perdarahan. Sedangkan tekanan darah tinggi pada post partum merupakan tanda tanda terjadinya pre-eklamsi post partum.

## 4) Pernapasan

Frekuensi pernapasan normal pada orang dewasa adalah 16-24 kali per menit. Pada ibu post partum menjadi lambat atau normal. Hal ini dikarenakan ibu dalam keadaan pemulihan atau dalam kondisi istirahat. Bila pernapasan pada mas post artum menjadi lebih cepat, waspadai adanya tanda-tanda syok.

### i. Sistem Kardiovaskuler

Pada persalinan pervaginam kehilangan darah sekitar 300-400 cc. Bila kelahiran dengan sectio caesarea kehilangan darah dapat dua kali

lipat. Perubahan terdiri dari volume darah dan hemokonsentrasi. Pada persalinan pervaginam hemokonsentrasi akan naik dan pada sectio caesarea hemokonsentrasi cenderung stabil dan kembali normal setelah 4-6 minggu. Setelah melahirkan shunt akan hilang dengan tiba-tiba, volume darah ibu relatif akan bertambah. Keadaan ini akan menimbulkan beban pada jantung. Umumnya keadaan ini terjadi pada hari ketiga sampai ke lima hari post partum (Ambarwati, 2010)

j. Sistem Hematologi

Pada hari pertama post partum, kadar fibrinogen dan plasma akan sedikit menurun tetapi darah lebih mengental sehingga meningkatkan faktor pembekuan darah. Leukositosis meningkat dimana jumlah sel darah putih dapat mencapai 15.000/mm<sup>3</sup> selama persalinan akan tetap tinggi dalam beberapa hari pertama dari masa post partum. Jumlah sel darah putih tersebut masih bisa naik sampai 25.000/mm<sup>3</sup> atau 30.000/mm<sup>3</sup> tanpa adanya kondisi patologis jika wanita tersebut mengalami persalinan lama.

Jumlah hemoglobin, hematokrit dan eritrosit akan sangat bervariasi pada awal masa post partum sebagai akibat volume darah, volume plasenta dan tingkat volume darah berubah-ubah. Kirakira selama kelahiran dan masa nifas terjadi kehilangan darah sekitar 200-250 ml. Penurunan volume dan peningkatan sel darah pada kehamilan disosiasikan dengan peningkatan hematokrit dan hemoglobin pada hari

ke 3-7 post partum dan akan kembali normal 4-5 minggu post partum (Ambarwati, 2010)

## **5. Tanda-tanda bahaya pada masa nifas**

Adapun tanda-tanda bahaya pada masa nifas menurut Walyani (2017), adalah :

- a. Demam tinggi melebihi 38<sup>0</sup> C
- b. Perdarahan vagina luar biasa/tiba-tiba bertambah banyak (lebih dari perdarahan haid biasa/bila memerlukan penggantian pembalut 2x dalam setengah jam), disertai gumpalan darah yang besar-besar dan berbau busuk
- c. Nyeri perut hebat/rasa sakit dibagian bawah abdomen atau punggung, serta ulu hati
- d. Sakit kepala parah/terus menerus dan pandangan nanar/masalah penglihatan
- e. Pembengkakan wajah, jari-jari atau tangan
- f. Rasa sakit, merah atau bengkak dibagian betis atau kaki
- g. Payudara membengkak, kemerahan, lunak disertai demam
- h. Puting payudara berdarah atau merekah, sehingga sulit untuk menyusui
- i. Tubuh lemas dan terasa seperti mau pingsan, merasa sangat letih atau nafas terengah-engah
- j. Kehilangan nafsu makan dalam waktu lama
- k. Tidak bisa buang air besar selama tiga hari atau rasa sakit waktu buang air kecil
- l. Merasa sangat sedih atau tidak mampu mengasuh bayinya atau diri sendiri

m. Depresi pada masa nifas

Dalam mengurangi dampak komplikasi tersebut, jenis pelayanan kesehatan yang dapat dilakukan pada ibu nifas meliputi (Kemenkes RI, 2019):

- a. Pemeriksaan tanda vital (tekanan darah, nadi, nafas, dan suhu)
- b. Pemeriksaan tinggi puncak rahim (*fundus uteri*)
- c. Pemeriksaan lochia dan cairan *per vaginam* lain
- d. Pemeriksaan payudara dan pemberian anjuran ASI eksklusif
- e. Pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) kesehatan ibu nifas dan bayi baru lahir, termasuk keluarga berencana
- f. Pelayanan keluarga berencana pasca persalinan

6. Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Ada beberapa kebutuhan dasar ibu dalam masa nifas, yaitu :

- 1) Kebutuhan Nutrisi : Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada ibu nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena setelah melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk kesehatan bayi. Semua akan meningkat tiga kali lipat. Kebutuhan kalori wanita dewasa yang sehat dengan berat badan 47 kg diperkirakan sekitar 2.200 kalori/hari. Ibu yang berada dalam masa nifas dan menyusui membutuhkan kalori yang sama dengan wanita dewasa, ditambah 700 kalori pada 6 bulan pertama untuk memberikan ASI

- eksklusif dan 500 kalori pada bulan ke tujuh dan selanjutnya (Ambarwati, 2010).
- 2) Kebutuhan Cairan : Kegunaan cairan bagi tubuh untuk fungsi sistem perkemihan, keseimbangan dan keselarasan berbagai proses di dalam tubuh, sistem urinarius (Walyani, 2017).
  - 3) Kebutuhan Ambulasi Dini : Disebut juga *early ambulation*. *Early ambulation* adalah kebijakan untuk sesegera mungkin membimbing klien keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya untuk berjalan. Klien sudah diperbolehkan berjalan dalam 24-48 jam postpartum (Ambarwati, 2010).
  - 4) Kebutuhan Eliminasi BAK/BAB : Buang air sendiri sebaiknya dilakukan secepatnya. Miksi normal bila dapat BAK spontan setiap 3-4 jam. Kesulitan BAK dapat disebabkan karena spingter uretra tertekan oleh kepala janin dan spasme oleh iritasi muskulo spingter ani selama persalinan, atau dikarenakan oedema kandung kemih selama persalinan. Kebutuhan untuk defekasi ibu diharapkan dapat BAB sekitar 304 hari post partum. Apabila mengalami kesulitan BAB/Obstipasi, lakukan diet teratur, cukup cairan, konsumsi makanan berserat, olahraga, berikan obat rangsangan per oral/per rektal atau lakukan klisma apabila perlu (Nugroho, 2014).
  - 5) Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) : Langkah penting dalam perawatan kebersihan diri ibu post partum adalah jaga kebersihan seluruh tubuh untuk mencegah infeksi dan alergi kulit pada bayi, membersihkan daerah

kelamin dengan sabun dan air, mengganti pembalut setiap kali darah sudah penuh atau minimal 2 kali dalam sehari, mencuci tangan dengan sabun dan air, jika mempunyai luka episiotomi hindari untuk menyentuh daerah luka (Ambarwati, 2010).

- 6) Kebutuhan Istirahat dan Tidur :Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari(Walyani, 2017).
- 7) Kebutuhan Seksual :Ibu yang baru melahirkan boleh melakukan hubungan seksual kembali setelah 6 minggu persalinan. Batasan waktu 6 minggu di dasarkan atas pemikiran pada masa itu semua luka akibat persalinan, termasuk luka episiotomi dan luka bekas sectio cesarea (SC) biasanya telah sembuh dengan baik. Bila suatu persalinan dipastikan tidak ada luka atau perobekan jaringan, hubungan seks bahkan telah boleh dilakukan 3-4 minggu setelah proses melahirkan itu. Meskipun hubungan telah dilakukan setelah minggu ke-6 adakalanya ibu-ibu tertentu mengeluh hubungan masih terasa sakit atau nyeri meskipun telah beberapa bulan proses persalinan.
- 8) Latihan Senam Nifas : Manfaat dari senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki juga memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih rileks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2017).

## **B. Konsep Involusio Uteri**

### **1. Pengertian**

Involusi Uteri atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Involusi uteri dapat juga dikatakan sebagai proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum hamil. Involusi uteri melibatkan reorganisasi dan penanggalan desidua/endometrium dan pengelupasan lapisan pada tempat implantasi plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat serta perubahan tempat uterus, warna dan jumlah lochea (Sukarni, 2019).

### **2. Proses Involusio Uteri**

Menurut Sukarni (2019), proses involusi uterus adalah sebagai berikut :

#### **a. Iskema Miometrium**

Disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta membuat uterus relative anemi dan dapat menyebabkan serat otot atrofi.

#### **b. Atrofi Jaringan**

Atrofi jaringan dapat terjadi sebagai reaksi penghentian hormon-hormon estrogen saat terjadi pelepasan plasenta.

#### **c. Autolysis**

Merupakan proses yang terjadi di dalam otot uterine. Enzim proteolitik akan membuat jaringan otot menjadi lebih pendek yang awalnya mengendur selama kehamilan, dapat juga di katakan sebagai pengerusakan secara

langsung jaringan hipertropi yang berlebihan, hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron.

d. Efek Oksitosin

Efek oksitosin dapat menyebabkan kontraksi dan retraksi otot uterine sehingga akan menekan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan suplai darah ke uterus berkurang, proses ini dapat membantu mengurangi perdarahan. Hormon oksitosin juga dapat membantu mencegah perdarahan, hormon oksitosin berperan dalam proses involusi uterus untuk mencegah terjadinya perdarahan dari tempat plasenta dengan memperbaiki kontraksi dan retraksi serat myometriium (Sukarni, 2019).

### **3. Perubahan Normal Uterus selama Postpartum**

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Pada hari pertama ibu nifas tinggi fundus uteri kira-kira satu jari bawah pusat (1 cm). Pada hari kelima nifas uterus menjadi 1/3 jarak antara symphysis ke pusat. Dan hari ke 10 fundus sukar diraba di atas symphysis. Tinggi fundus uteri menurun 1 cm tiap hari. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Perubahan tinggi fundus uteri pada masa nifas dapat dilihat pada gambar dan tabel di bawah ini :

Tabel 2.1 Perubahan-perubahan normal uterus selama postpartum

Involusio Uteri	Tinggi Uteri	Berat Uterus
Plasenta Lahir	12,5 cm	1000 gram
7 hari	7,5 cm	500 gram
14 hari	Tidak Teraba	350 gram
6 Minggu	Normal	60 gram

Sumber : Ambarwati,(2018)

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus

Menurut Walyani (2017), faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya antara lain:

##### a. Usia

Ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan dimana mengalami perubahan metabolisme yaitu peningkatan jumlah lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak,protein, dan karbohidrat dan hal ini akan menghambat involusio uteri.

##### b. Paritas (jumlah anak)

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan ibu. Ibu yang paritasnya tinggi proses involusionya menjadi lebih lambat, karena makin sering hamil uterus akan sering mengalami regangan.

##### c. Mobilisasi dini

Mobilisasi dini adalah kebijaksanaan agar secepat mungkin bidan membimbing ibu nifas bangun dari tempat tidurnya dan membimbig ibu secepat mungkin untuk berjalan.

d. Status gizi

Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang baik pada ibu nifas dengan status gizi baik akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dan mempercepat proses involusi uterus.

e. Senam nifas

Apabila otot Rahim dirangsang dengan latihan dan gerakan senam maka akan kontraksi uterus semakin baik sehingga mempengaruhi proses pengecilan uterus.

f. Inisiasi Menyusu dini (IMD)

Pada proses menyusui ada reflex letdown dari hisapan bayi merangsang hipofisis posterior mengeluarkan hormone oksitosin yang oleh darah hormone ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusio uterus terjadi.

## 5. Pengukuran Involusi Uterus

Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan juga dengan pengeluaran lokia (Dewi & Sunarsih, 2015).

a. Pemeriksaan Tinggi fundus uteri meliputi :

1) Penentuan lokasi/letak uterus.

Dilakukan dengan mencatat apakah fundus berada diatas atau dibawah umbilikus dan apakah fundus berada digaris tengah abdomen/bergeser ke salah satu sisi.

## 2) Penentuan ukuran/tinggi uterus.

Pengukuran tinggi fundus uteri dapat dilakukan dengan menggunakan meteran atau pelvimeter. Untuk meningkatkan ketepatan pengukuran sebaiknya dilakukan oleh orang yang sama. Dalam pengukuran tinggi uterus ini perlu diperhatikan apakah kandung kemih dalam keadaan kosong atau penuh dan juga bagaimana keadaan uterus apakah dalam keadaan kontraksi atau rileks. Terdapat 3 Cara penempatan meteran untuk mengukur tinggi fundus uteri (TFU) :

- a) Meteran dapat diletakkan di bagian tengah abdomen dan pengukuran dilakukan dengan mengukur dari batas atas symphysis pubis sampai bagian atas fundus. Meteran pengukuran ini menyentuh kulit sepanjang uterus.
- b) Salah satu ujung meteran diletakkan di batas atas symphysis pubis dengan satu tangan : tangan lain diletakkan di batas atas fundus. Meteran diletakkan di antara jari telunjuk dan jari tengah dan pengukuran dilakukan sampai titik dimana jari mengapit meteran.
- c) Penentuan konsistensi uterus

Ada 2 ciri konsistensi uterus yaitu uterus keras teraba sekeras batu dan uterus lunak dapat dilakukan, terasa mengeras dibawah jari-jari ketika tangan melakukan masasse pada uterus. Dalam mengkaji konsistensi perhatikan juga apa ada rasa nyeri.

Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi tersebut disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan infeksi

dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uteus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat, bila sub involusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum hemorrhage.

Ciri-ciri sub involusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya: tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus. Uterus teraba lunak dan kontraksi buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang konsisten, perdarahan pervaginam abnormal seperti perdarahan segar, lokia rubra banyak, persisten dan berbau busuk.

#### b. Prosedur Pengkajian Tinggi Fundus Uteri

##### a) Persiapan alat :

- a) Sebuah bantal
- b) Matras atau kasur
- c) Pita centimeter

##### b) Persiapan dan pemeriksaan pasien:

- a) Ibu diminta untuk berkemih karena kandung kemih yang penuh akan menyebabkan atonia uteri.
- b) Posisikan ibu datar di tempat tidur dengan kepala diletakkan pada posisi yang nyaman dengan sebuah bantal, karena posisi terlentang mencegah terjadinya kesalahan pengkajian pada tinggi fundus.
- c) Tentukan kekerasan dan konsistensi uterus
- d) Ukur tinggi fundus uteri dengan menggunakan metlin

e) Catat hasil pengukuran.

### **C. Konsep Dasar Senam Nifas**

#### **1. Pengertian Senam Nifas**

Senam nifas merupakan bentuk mobilisasi dini pada ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi (Yulita, 2019). Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Maryunani, 2016).

Menurut Proverawati (2015), senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana 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.

#### **2. Tujuan Senam**

Nifas Menurut Walyani dan Purwoastuti (2017), tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah :

- a. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
- b. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan
- c. Membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perienum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan.

- d. Memperlancar pengeluaran lochea
- e. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan
- f. Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
- g. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombotis, dan lain-lain.

### **3. Manfaat Senam**

Nifas Manfaat senam nifas secara umum menurut Maryunani (2015), adalah sebagai berikut :

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
- b. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut.
- c. Menghasilkan manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

### **4. Indikasi Senam**

Nifas Ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan tidak diperbolehkan untuk melakukan senam nifas dan ibu yang keadaan umumnya tidak baik misalnya hipertensi, pasca kejang, dan demam (Handayani, 2016). Demikian juga ibu yang menderita anemia dan ibu yang mempunyai riwayat

penyakit jantung dan paru-paru seharusnya tidak melakukan senam nifas (Proverawati, 2015).

#### **5. Kerugian tidak melakukan Senam Nifas.**

Menurut Maryunani (2015), antara lain :

- a. infeksi karena involusi uteri yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.
- b. Perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan.
- c. Trombosit vena (sumbatan vena oleh bekuan darah)
- d. Timbul varises

#### **6. Pelaksanaan Senam Nifas**

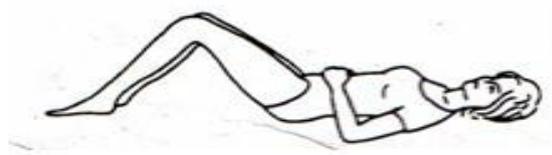
Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas (Proverawati, 2015).

Ada berbagai versi gerakan senam nifas, meskipun demikian tujuan dan manfaatnya sama, berikut ini merupakan metode senam yang dapat dilakukan mulai hari pertama sampai dengan hari keenam setelah melahirkan menurut Sukaryati dan Maryunani (2015) yaitu:

- a. Hari pertama

Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga

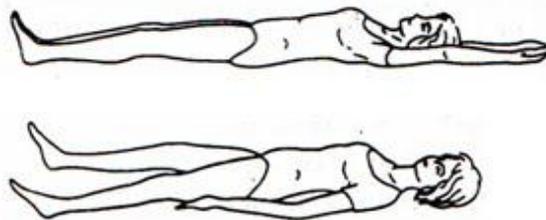
hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan.



Gambar 2.2 Senam Nifas Hari Pertama  
Sumber : Maryunani (2015)

b. Hari kedua

Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.



Gambar 2.3 Senam Nifas Hari Kedua  
Sumber : Maryunani (2015)

c. Hari ketiga

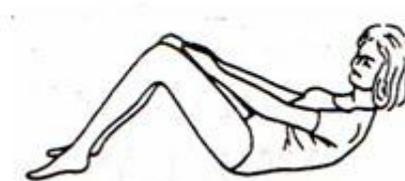
Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali.



Gambar 2.4 Senam Nifas Hari Ketiga  
Sumber : Maryunani (2015)

d. Hari keempat

Sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk  $\pm 45^\circ$  kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu  $\pm 45^\circ$  dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali.

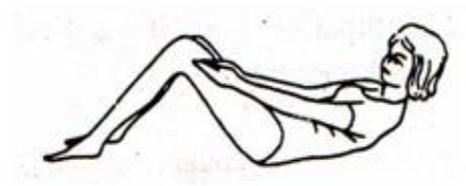


Gambar 2.5 Senam Nifas Hari Keempat  
Sumber : Maryunani (2015)

e. Hari kelima

Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk  $\pm 45^\circ$  kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang

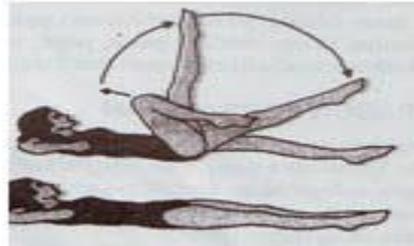
ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.



Gambar 2.6 Senam Nifas Hari Kelima  
Sumber : Maryunani (2015)

f. Hari keenam

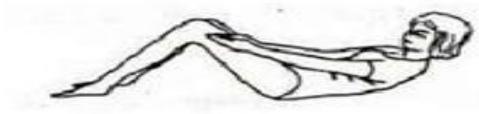
Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut  $\pm 90^\circ$  lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali.



Gambar 2.7 Senam Nifas Hari Keenam  
Sumber : Maryunani (2015)

g. Hari ketujuh

Tidur terlentang, kedua lengan dibawah kepala dan kedua kaki diluruskan, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan kembali kelantai



Gambar 2.8 senam nifas hari ke tujuh  
Sumber : Maryunani (2015)

## 7. Persiapan senam nifas

Sebelum melakukan senam nifas ada hal-hal yang perlu dipersiapkan yaitu sebagai berikut:

- a. Memakai baju yang nyaman untuk berolahraga
- b. Persiapkan minum, sebaiknya air putih
- c. Bisa dilakukan di matras atau tempat tidur
- d. Ibu yang melakukan senam nifas di rumah sebaiknya mengecek denyut nadinya dengan memegang pergelangan tangan dan merasakan adanya denyut nadi kemudian hitung selama satu menit penuh. Frekuensi nadi yang normal adalah 60-90 kali per menit.
- e. Boleh diiringi dengan musik yang menyenangkan
- f. Petunjuk untuk bidan atau tenaga kesehatan yang mendampingi ibu untuk melakukan senam nifas: perhatikan keadaan umum ibu dan keluhan-keluhan yang dirasakan, pastikan tidak ada kontra indikasi dan periksa tanda vital secara lengkap untuk memastikan pulihnya kondisi ibu yaitu tekanan darah, suhu pernafasan, dan nadi. Perhatikan pula kondisi ibu selama senam.

#### 8. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus

Penelitian Ineke (2016), dengan judul pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada primipara, menunjukkan bahwa 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  $p=0,001$  ( $< 0,05$ ).

Penelitian Saputri (2020), dengan judul pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum menunjukkan bahwa rata-rata kelompok yang ikut senam nifas adalah 2,33 cm dengan SD ,488 cm sedangkan kelompok yang tidak ikut senam nifas yaitu 1,93 cm dengan SD 1,335 cm. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = ,000$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan *involusi uteri* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

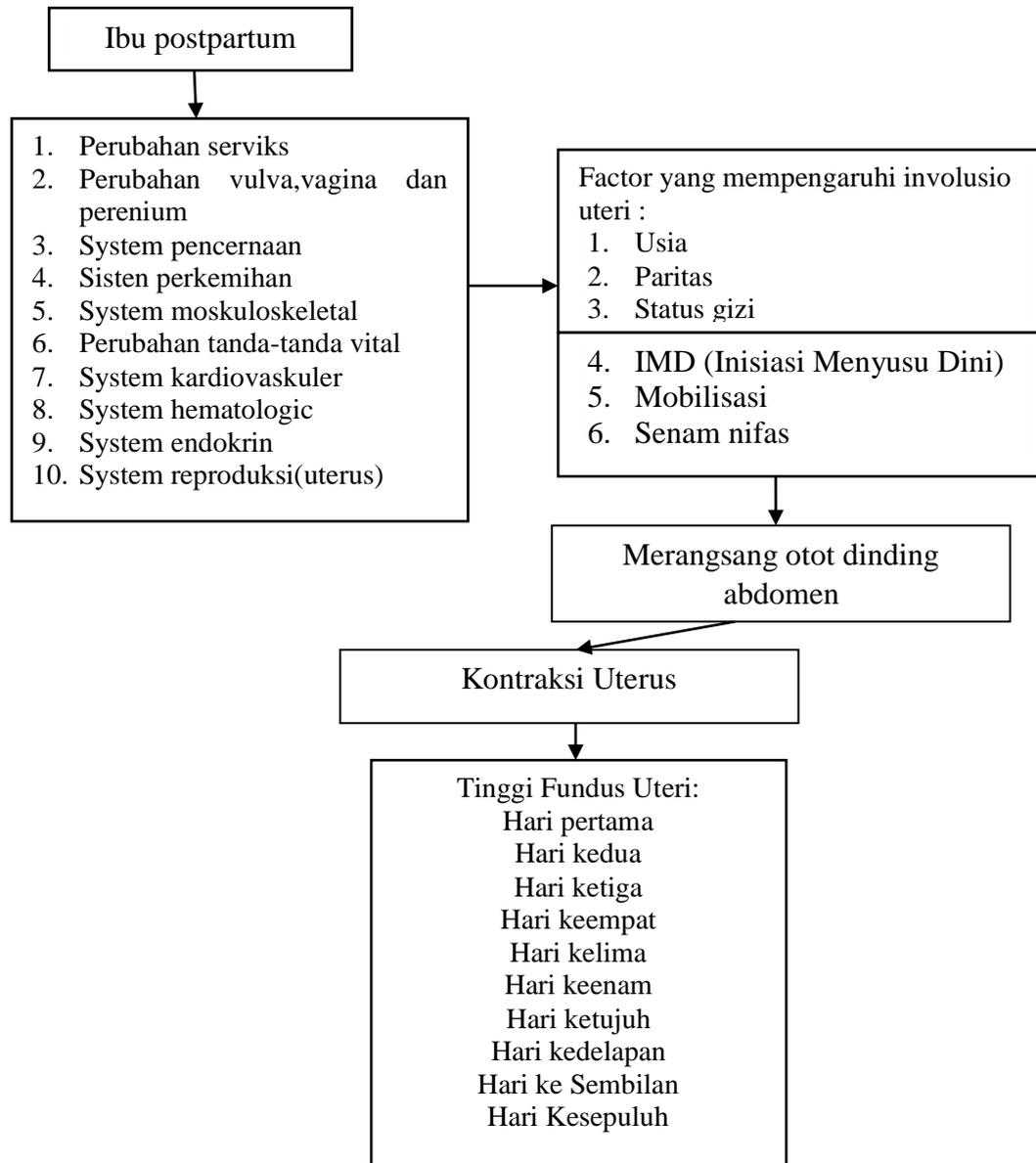
Penelitian Silviani (2020), dengan judul pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini dari 32 responden dengan 16 responden yang dilakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen

rata-rata 0,12 sedangkan pada kelompok control 16 yang tidak melakukan senam nifas didapatkan bahwa kecepatan involusi uteri pada kelompok kontrol sebelum senam nifas nilai rata-ratanya 12,50, setelah dilakukan kontrol ternyata kecepatan involusi uterusnya 6,75. Kesimpulan akhir menunjukkan juga bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu.

Penelitian Sari (2018), dengan judul pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat menunjukkan bahwa didapatkan hasil U hitung sebesar 40 yang lebih kecil bila dibanding U tabel sebesar 56 dan nilai p value 0.001 yang lebih kecil bila dibanding nilai  $\alpha = 0.05$  sehingga hipotesis di terima yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat.

Penelitian Anggraini (2018), dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post Partum* di Klinik Budi Mulia Medika menunjukkan bahwa responden yang melakukan *senam nifas* 23 orang (76,7%) dan tidak senam nifas 7 orang (23,3%). Dan responden yang penurunan tinggi fundus baik 19 orang (63,3%) dan penurunan tinggi fundus kurang baik 16 orang (84,2%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan hubungan bermakna antara *senam nifas* dengan penurunan tinggi fundus  $p\ value=0,032$

### D. Kerangka Teori



**Bagan 2.1 kerangka teori**

Sumber :Modifikasi Ambarwati(2010),Walyani dan Purwoastuti(2017),Marmi(2012),Nugraha dkk (2014)

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Literatur Riview*, dengan desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan *pretest* dan *posttest* with control group, yaitu dalam rancangan ini dilakukan pengelompokkan anggota-anggota kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian ini adalah untuk mereview artikel / jurnal yang berkaitan dengan pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus.

#### B. Strategi Pencarian Literatur

##### 1. Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri Protokol dan evaluasi dari *literature review* akan menggunakan *PRISMA checklist* untuk menentukan penyelesaian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* (Nursalam, 2019)

##### 2. Database Pencarian

*Literature review* yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Agustus-November 2020. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel

jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang ditentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan lima *database* dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu *Pubmed*, *Scient Direct*, *Sinta*, *Garuda*, *Google Scholar*, *research gatedan* *Repository Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.

### 3. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*AND OR NOT or AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kata kunci *literature review*

<b>Pengaruh</b>	<b>Senam nifas</b>	<b>Involusi uterus</b>	<b>Ibu Post partum</b>
<i>OR</i>			
Efektivitas	Senam nifas	Involusi uterus	Ibu Post partum
<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>	<i>OR</i>
<i>Influence</i>	<i>Puerperal gymnastics</i>	<i>Uterine Involution</i>	<i>Postpartum mother</i>
<i>OR</i>	<i>OR</i>		<i>OR</i>
<i>Effect</i>	<i>Early Exercise</i>	<i>Uterine reduction</i>	<i>Peurperium</i>

### C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.

Tabel 3.2 Format PICOS dalam *literature review*

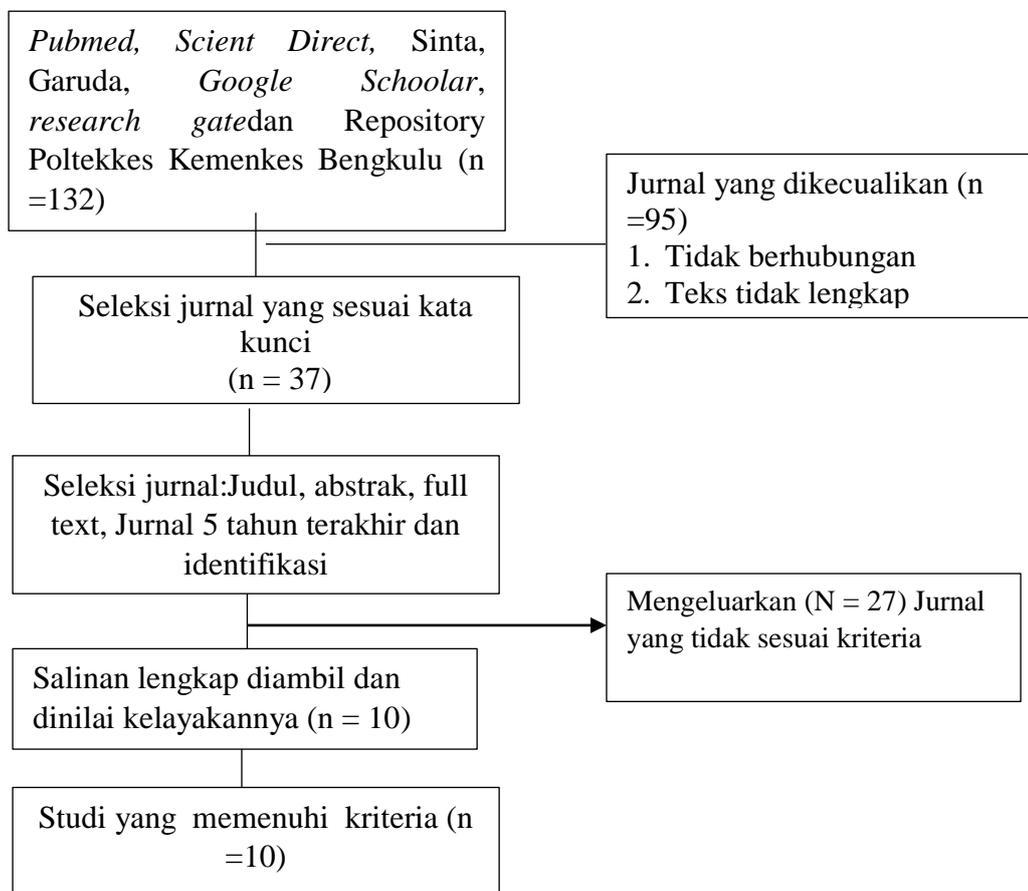
<b>Kriteria</b>	<b>Inklusi</b>	<b>Eksklusi</b>
Populasi	Ibu Nifas hari 1-7	Bukan ibu Nifas
Intervensi	Senam nifas	Intervensi selain senam
Pembanding	Tidak ada pembanding	
Outcomes	Ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum	Tidak ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum
Desain penelitian	Preperimen, Quasy-Experiment <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> / Experiment two group	Tidak ada pengecualian
Tahun publikasi	Tahun 2015 s/d 2020	Sebelum 2015
Bahasa	Bahasa inggris, Indonesia	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

### D. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

#### 1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi di lima database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH, peneliti mendapatkan 132 Artikel sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 37 artikel yang sama sehingga dikeluarkan 95 artikel yang tidak berhubungan dan teks tidak lengkap, Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul, abstrak, full text, seleksi jurnal 5 tahun terakhir yang disesuaikan dengan tema literatur review

dikeluarkan 27 jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria. *Assesement* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 artikel yang bisa dipergunakan dalam *litertaur review*. Hasil artikel studi digambarkan dalam diagram Flow dibawah ini:



## 2. Penilaian Kualitas

Analisis kualitas metodologi dalam studi (n=15) dengan *checklist* daftar penilaian dengan beberapa pertanyaan untuk menilai kualitas dari studi. Penilaian kriteria diberi nilai ‘ya’, ‘tidak’, ‘tidak jelas’ atau ‘tidak berlaku’ dan setiap kriteria dengan skor ‘ya’ diberi 1 poin dan nilai

lainnya adalah nol, setiap skor studi kemudian dihitung dan dijumlahkan. *Critical appraisal* untuk menilai studi yang memenuhi syarat dilakukan oleh peneliti. Jika skor penelitian setidaknya 50% memenuhi kriteria *critical appraisal* dengan nilai titik *cut-off* yang telah disepakati oleh peneliti, studi dimasukkan ke dalam kriteria inklusi. Peneliti mengecualikan studi yang berkualitas rendah dan rekomendasi ulasan. Dalam skrining terakhir, delapan belas studi mencapai skor lebih tinggi dari 50% dan siap melakukan sintesis data, akan tetapi karena penilaian terhadap risiko bias, tiga studi dikeluarkan dan artikel yang digunakan dalam *literature review* terdapat 10 buah.

Risiko bias dalam *literature review* ini menggunakan assesment pada metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari (Nursalam, 2020)

- a. Teori : Teori yang tidak sesuai, sudah kadaluwarsa, dan kreadibilitas yang kurang
- b. Desain : Desain kurang sesuai dengan tujuan penelitian
- c. Sampel : Ada 4 hal yang harus diperhatikan yaitu populasi, sampel, sampling, dan besar sampel yang tidak sesuai dengan kaidah pengambilan sampel
- d. Variabel : Variabel yang ditetapkan kurang sesuai dari segi jumlah, pengontrolan variabel pengacu dan variabel lainnya
- e. Instrumen : Instrumen yang digunakan tidak memiliki sensitivitas, spesivikasi, dan validitas-reabilitas
- f. Analisis data : Analisis data tidak sesuai dengan kaidah analisis yang sesuai dengan standar.

## BAB IV

### HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL ANALISIS

##### 1. Karakteristik Studi

Hasil pencarian studi terdapat 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Sub pembahasan berdasarkan topik *literatur review* yaitu pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum. Metode penelitian dalam *literatur review* ini dengan desain penelitian Quasi eksperimen, pre eksperimen, dengan 2 kelompok penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum.

Secara keseluruhan setiap penelitian membahas tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum. Studi yang sesuai dengan tinjauan seistematika ini sebagian besar dilakukan di Indonesia sebanyak 10 jurnal terindeks yang memenuhi kriteria inklusi yaitu; Saputri (2020), terindeks Google scholar, Garuda ; Usman (2019), terindeks Research Gate, google scholar, Garuda ; Sari (2018) terindeks Garuda ; Ineke (2016), terindeks Google scholar, Garuda ; Samsinar (2019), terindeks google scholar, Garuda ; Silviani (2020), terindeks Garuda ; Afriyani (2018), terindeks Garuda, Google Scholar ; Elvira (2017), terindeks Crossref, Google Scholar, MY Cite, My Medr, IJJIF, Journal Factor ; Purwati (2019), terindeks google scholar, SSRN, Elsevier;

Kusparlina (2019), Research Gate, Google scholar, Aloha International  
Journal of Health Advancement (AIJHA)

**Tabel 4.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi**

No	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul Penelitian, Journal Penerbit	Desain Studi, Sample, Variabel, Instrument, Analisis	Hasil Penelitian	kesimpulan
1	Saputri (2020), Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822 Vol. 2 No.2 Edisi November 2019-April 2020 Index : Google scholar, Garuda	Desain: <i>quasy</i> eksperiment Sample: 30 orang Instrument: Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: Mann Whitney	p=0,000 Beda Mean=2,33 cm	Ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan <i>involusi uteri</i> antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
2	Usman (2019), Senam Nifas Memengaruhi Proses Involutio Uteri,  Jurnal Bidan Cerdas Vol. 2 No. 1: Desember 2019  Index : Research Gate, google scholar, Garuda	Desain: <i>quasy experiment pretest posttest control group design..</i>  Sample: 30 orang  Instrument: lembar observasi, <i>leaflet</i> dan panduan senam. Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: Mann Whytney	p =0,001  Mean = sesudah dilakukan senam nifas ata-rata TFU kelompok intervensi adalah 0,9 cm dan rata-rata TFU kelompok kontrol adalah 7,3 cm	Ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3	Intan Sari (2018), pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (tfu)	Desain: <i>quasy experiment</i> Sample: 30 orang Instrument: lembar	p =0.001 7 (46%) responden yang diberi	Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan

	<p>pada ibu postpartum normal di wilayah kerja Puskesmas Prabumulih Barat</p> <p>Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang Volume.8 No.1, Juni 2018 Index : Garuda</p>	<p>observasi. Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: Mann Whytney</p>	<p>perlakuan senam nifas mengalami penurunan TFU yang cepat dan sebanyak 1 orang (7%) responden yang diberi perlakuan senam nifas, mengalami penurunan TFU yang cepat</p>	<p>TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat</p>
4	<p>Ineke (2016), Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada primipara,</p> <p>Jurnal Ilmiah Bidan, VOL.I, NO.3, 2016 Index : Google scholar, Garuda</p>	<p>Desain: <i>Pre-quasy experimenal study</i>” dengan desain <i>pre test – post test with control group</i>.</p> <p>Sample: 46 orang Instrument: Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: Wilcoxon test, Mann Whytney, dan Spearman Rho.</p>	<p>p=0,000 Beda Mean=1,7 cm</p>	<p>Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, ke-4, dan ke-7</p>
5	<p>Samsinar (2019), pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare</p> <p>Jurnal Fenomena Kesehatan Volume 02, Nomor 1 Index : Google scholar, OJS, Garuda</p>	<p>Desain: <i>quasi-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>non-equivalen control group</i> atau <i>non-randomized control group pretest-postest design</i>.</p> <p>Sample: 40 orang Instrument: Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: uji <i>chi square</i></p>	<p>p=0,000 dari 40 sampel, terdapat involusio uteri baik sebanyak 18 (90%) orang pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 4 (20%) orang pada kelompok</p>	<p>Ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas.</p>

			kontrol. Sedangkan involusio uteri kurang terdapat 2 (10%) pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 16 (80%) orang pada kelompok kontrol.	
6	Yulita Elvira Silviani (2020) Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di pmb wilayah kerja Puskesmas basuki rahmad kota Bengkulu Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia, Vol. 6, No. 1, 2020: 50-58 Index : Garuda	Desain: <i>Pre-pra eksperiment dengan desain the static group comparison</i> Sample: 32 orang Instrument: Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: uji t-tak berpasangan dan Mann Whitney	$p=0,000$ beda mean = 6.63	Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu
7	Reni Afriyani (2018), Hubungan senam nifas dengan involusi uterus pada ibu postpartum normal di bpm dince safrina Pekanbaru. Jurnal Ibu dan Anak, Volume 6, Nomor 1, Mei 2018	Desain: <i>Pre-experimental design dengan metode static group comparison / post test only control group design</i> Sample: 37 orang Instrument: Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: Mann Whitney	$p=0,000$ beda mean = 2.1	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu <i>postpartum</i> yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas

	Index: Garuda			
8	Elvira (2017), <i>The implementation of puerperal gymnastics with the process of uterine involution post partum mother</i> Malaysian Journal of Medical Research Vol. 1 (3) JULY 2017	Desain: Pre-Exsperimental Design by using the design of The Static Group Comparison Sample: 20 orang Instrument:Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: uji <i>T</i> dependent or paired sample test to analyse mean difference between two dependent data groups	$p=0,004$ Beda Mean = 1.8	terdapat hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus ibu nifas.
9	Yuni Purwati (2019). The Effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution EAS Journal of Nursing and Midwifery <i>Abbreviated Key Title: EAS J Nurs Midwifery</i> Published By East African Scholars Publisher, Kenya Volume-1   Issue-2   Mar-Apr -2019	Desain: Pre-experimental with posttest only design Sample: 40 orang Instrument:Observasi Variabel: senam nifas dan involusi uterus Analisis: uji-t independen	$p=0,000$ Beda Mean = 0.8	Terdapat hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus ibu nifas
10	Eny Pemilu Kusparlina (2019), <i>Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients.</i>	Desain: Pre-quasi experimental (pre-post test non equivalent control group design Sample: 40 orang Instrument:Observasi Variabel: senam nifas	$p=0,000$ Pada kelompok senam nifas sebagian besar responden mengalami penurunan	Senam nifas efektif mempercepat penurunan fundus uteri dan pengeluaran locea

	Aloha International Journal of Health Advancement (AIJHA). Volume 2 Number 10, October 2019	dan involusi uterus Analisis: Whitney with	uterus yang cepat fundus (80%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami penurunan fundus uterus normal (80%).	
--	---	---	---	--

## 2. Karakteristik Responden Studi

Responden dalam penelitian adalah ibu pots patum. Dalam studi menyebutkan jumlah responden 20-46 ibu post patum. Usia 20-35 tahun, pendidikan terakhir (Dasar, Menengah dan Perguruan Tinggi) dan sebagian besar ibu rumah tangga, dengan kategori involusi uterus sangat cepat, normal dan lambat.

## 3. Analisis

### a. Tinggi fundus uteri ibu postpartum pada kasus dan kontrol

Hasil penelitian Ineke (2016), 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.

Hasil penelitian Usman (2019), sebelum dilakukan tindakan diketahui bahwa kelompok intervensi terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan kelompok kontrol terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan sesudah dilakukan tindakan dapat diketahui bahwa kelompok intervensi pada kategori normal sebanyak 2 responden (6,6%) sedangkan kategori cepat sebanyak 13 responden (43,4%). Kelompok kontrol pada kategori lambat 5 responden (16,6%), kategori normal 9 responden (30%) dan kategori cepat 1 responden (3,4%).

Penelitian Afriyani (2018), menunjukkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri ibu nifas pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah 5.50cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas adalah 7.60cm.

Penelitian Samsiar (2019), dari 40 sampel, terdapat involusio uteri baik sebanyak 18 (90%) orang pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 4 (20%) orang pada kelompok kontrol. Sedangkan involusio uteri kurang terdapat 2 (10%) pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 16 (80%) orang pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian Saputri (2020), menunjukkan bahwa kecepatan *involusi uteri* pada ibu *post partum* yang melakukan senam nifas (kelompok

eksperimen) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 10 orang (66,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan yang berada dikategori lambat tidak ada (0,00%). Sedangkan kecepatan *involusi uteri* pada ibu *post partum* yang tidak senam nifas (kelompok kontrol) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori lambat sebanyak 9 orang (60,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 4 orang (26,6%), sedangkan yang berada dikategori cepat sebanyak 2 orang (13,3%).

Hasil penelitian Sari (2018), menunjukkan bahwa sebagian responden yang diberi perlakuan senam nifas, mengalami penurunan TFU yang cepat yaitu sebanyak 7 orang (46%), dan sebagian lainnya lain mengalami penurunan TFU yang normal yaitu sebanyak 6 orang (40%) dan sebagian kecil lainnya mengalami penurunan TFU yang lambat yaitu sebanyak 2 orang (14%). Sedangkan ibu pots pospartum yang tidak dilakukan senam nifas diketahui sangat sedikit responden yang diberi perlakuan senam nifas, mengalami penurunan TFU yang cepat yaitu sebanyak 1 orang (7%), dan sebagian kecil lain mengalami penurunan TFU yang normal yaitu sebanyak 5 orang (33%) dan sebagian besar lainnya mengalami penurunan TFU yang lambat yaitu sebanyak 9 orang (60%).

Hasil penelitian Silviani (2020), kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, kecepatan involusi uteri sebelum pada kelompok kontrol rata-rata 12,50. Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok

eksperimen rata-rata 0,12, kecepatan involusi uteri sesudah pada kelompok control rata-rata 6,75.

Hasil penelitian Elvira (2017), menunjukkan bahwa proses involusi pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya lebih cepat (80%), involusi proses dalam kelompok kontrol sebagian besar lebih lambat (70%) dibandingkan kelompok perlakuan.

Hasil penelitian Purwati (2019), menunjukkan bahwa Pada kelompok eksperimen setelah diberikan senam nifas, penurunan TFU hari ke-2 paling banyak pada kategori baik yaitu menurun sebesar 2 cm atau lebih sebanyak 12 responden (60%). pada kelompok kontrol hanya diberikan senam nifas tertulis secara tertulis, sebagian besar dari 12 responden (60%) dalam kategori cukup dengan penurunan 1-2 cm.

Hasil penelitian Kusparlina (2019), menunjukkan bahwa pada kelompok senam nifas sebagian besar responden mengalami penurunan uterus yang cepat fundus (80%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami penurunan fundus uterus normal (80%).

b. Pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum

Hasil penelitian Ineke (2016), menunjukkan bahwa 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  $p=0,001 (< 0,05)$ .

Hasil Usman (2019), menunjukkan bahwa hasil Uji Mann Whitney diperoleh  $p$  value  $<0,001$  berarti ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi atau dilakukan senam nifas secara rutin sejak hari pertama sampai hari ke tujuh *post partum* memiliki pengaruh terhadap involutio uteri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi senam nifas hanya diberikan leaflet saja.

Hasil penelitian Saputri (2020), menunjukkan bahwa Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = ,000$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan *involusi uteri* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian Afriyani (2018), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas ( $p= 0,000$ ).

Hasil penelitian Samsinar (2019), menunjukkan Pada hasil uji statistik didapatkan nilai kemaknaan  $p$  value sebesar ,000 maka dapat disimpulkan bahwa ,000  $< ,05$ . Dari kesimpulan tersebut dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas

Hasil penelitian Sari (2018), menunjukkan bahwa hasil U hitung sebesar 40 yang lebih kecil bila dibanding U tabel sebesar 56 dan nilai  $p$  value 0.001 yang lebih kecil bila dibanding nilai  $\alpha = 0.05$  sehingga hipotesis

di terima yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat.

Hasil penelitian Silviani (2020), menunjukkan bahwa hasil uji *Mann-Whitney* (U test) didapat nilai  $Z = -5,167$  dengan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  berarti signifikan, berarti terdapat perbedaan kecepatan involusi uteri antara responden yang diberi senam nifas dan yang tidak diberi senam nifas, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu.

Penelitian Elvira (2017), menunjukkan bahwa secara statistik pada didapatkan nilai  $P 0,004$  maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) telah diterima. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus ibu nifas.

Hasil penelitian Purwati (2019), menunjukkan bahwa hasil analisis statistik dengan menggunakan uji independent sample t test menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ , sehingga senam nifas sangat membantu dalam mempercepat involusi uterus di RSUD Muhammadiyah Bantul.

Hasil penelitian Kusparlina (2019), menunjukkan bahwa p-value 0,000 (fundus) dan 0,001 (lochea). Kesimpulan: senam nifas efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea karena membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik.

No	Nama peneliti	Mean		P Value	Kesimpulan
		Pelakuan	Kontrol		
1	Saputri	2,33	1,93	0,000	Ada perbedaan

	2020				yang signifikan terhadap perubahan <i>involusi uteri</i> antara kelompok intervensi senam nifas dan kelompok control
2	Usman 2019	0,9	7,3	<0,001	Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan <i>involutio uteri</i> pada ibu <i>post partum</i> di Puskesmas Kampung Baru Kabupaten Banggai.
3	Sari 2018	Cepat 7 Normal 6 Lambat 2	Cepat 1 Normal 5 Lambat 9	0,001	ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan TFU pada ibu <i>post partum</i> .
4	Ineke 2016	3,5	5,2	0,000	Ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi <i>fundus Uteri</i>
5	Samsinar 2019	80% baik	80% kurang baik	0,000	ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas
6	Silviani 2020	0,12	6.75	0,000	Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja

					puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu
7	Afriyani 2018	5.5	7.6	0,000	Ada perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri ibu nifas antara kelompok yang melakukan senam nifas dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas
8	Elvira 2017	9.7	11.5	0.004	Terdapat hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus ibu nifas.
9	Purwati 2019	60% cepat	5% cepat	0,000	Terdapat hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus ibu nifas
10	Kusparlina 2019	80% cepat	80% normal	0,000	Senam nifas efektif mempercepat penurunan fundus uteri dan pengeluaran locea

## B. Pembahasan

### 1. Tinggi fundus uteri ibu postpartum pada kasus dan kontrol

Hasil dari analisis studi penelitian dilakukan untuk mengetahui tinggi fundus uteri ibu postpartum pada kasus dan kontrol berdasarkan *literatur review*, diketahui bahwa senam nifas berpengaruh terhadap involusi uterus pada ibu post partum dibuktikan dari penelitian 10 orang meliputi:

Hasil penelitian Ineke (2016), 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.

Hasil penelitian Usman (2019), sebelum dilakukan tindakan diketahui bahwa kelompok intervensi terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan kelompok kontrol terdapat 15 responden (50%) yang memiliki kategori kecepatan lambat dan sesudah dilakukan tindakan dapat diketahui bahwa kelompok intervensi pada kategori normal sebanyak 2 responden (6,6%) sedangkan kategori cepat sebanyak 13 responden (43,4%). Kelompok kontrol pada kategori lambat 5 responden

(16,6%), kategori normal 9 responden (30%) dan kategori cepat 1 responden (3,4%).

Penelitian Afriyani (2018), menunjukkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri ibu nifas pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah 5.50cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas adalah 7.60cm.

Penelitian Samsiar (2019), dari 40 sampel, terdapat involusio uteri baik sebanyak 18 (90%) orang pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 4 (20%) orang pada kelompok kontrol. Sedangkan involusio uteri kurang terdapat 2 (10%) pada kelompok eksperimen (perlakuan) dan terdapat 16 (80%) orang pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian Saputri (2020), menunjukkan bahwa kecepatan *involusi uteri* pada ibu *post partum* yang melakukan senam nifas (kelompok eksperimen) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 10 orang (66,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan yang berada dikategori lambat tidak ada (0,00%). Sedangkan kecepatan *involusi uteri* pada ibu *post partum* yang tidak senam nifas (kelompok kontrol) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori lambat sebanyak 9 orang (60,6%), sisanya berada pada kategori normal sebanyak 4 orang (26,6%), sedangkan yang berada dikategori cepat sebanyak 2 orang (13,3%).

Hasil penelitian Sari (2018), menunjukkan bahwa sebagian responden yang diberi perlakuan senam nifas, mengalami penurunan TFU yang cepat

yaitu sebanyak 7 orang (46%), dan sebagian lainnya lain mengalami penurunan TFU yang normal yaitu sebanyak 6 orang (40%) dan sebagian kecil lainnya mengalami penurunan TFU yang lambat yaitu sebanyak 2 orang (14%). Sedangkan ibu pots pospartum yang tidak dilakukan senam nifas diketahui sangat sedikit responden yang diberi perlakuan senam nifas, mengalami penurunan TFU yang cepat yaitu sebanyak 1 orang (7%), dan sebagian kecil lain mengalami penurunan TFU yang normal yaitu sebanyak 5 orang (33%) dan sebagian besar lainnya mengalami penurunan TFU yang lambat yaitu sebanyak 9 orang (60%).

Hasil penelitian Silviani (2020), kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, kecepatan involusi uteri sebelum pada kelompok kontrol rata-rata 12,50. Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12, kecepatan involusi uteri sesudah pada kelompok control rata-rata 6,75.

Hasil penelitian Elvira (2017), menunjukkan bahwa proses involusi pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya lebih cepat (80%), involusi proses dalam kelompok kontrol sebagian besar lebih lambat (70%) dibandingkan kelompok perlakuan.

Hasil penelitian Purwati (2019), menunjukkan bahwa Pada kelompok eksperimen setelah diberikan senam nifas, penurunan TFU hari ke-2 paling banyak pada kategori baik yaitu menurun sebesar 2 cm atau lebih sebanyak 12 responden (60%). pada kelompok kontrol hanya diberikan

senam nifas tertulis secara tertulis, sebagian besar dari 12 responden (60%) dalam kategori cukup dengan penurunan 1-2 cm.

Hasil penelitian Kusparlina (2019), menunjukkan bahwa pada kelompok senam nifas sebagian besar responden mengalami penurunan uterus yang cepat fundus (80%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami penurunan fundus uterus normal (80%).

Berdasarkan hasil analisis jurnal diatas diketahui bahwa rata-rata involusi uterus pada ibu nifas yang diberikan tindakan senam nifas akan menjadi lebih cepat 73,3% dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak dilakukan senam nifas, walaupun ada beberapa sebagian kecil ibu yang dilakukan tindakan senam nifas tidak menunjukkan kecepatan involusi uterus yang cepat, hal ini dapat terjadi karena adanya beberapa faktor seperti usia ibu, paritas, gizi ibu maupun asupan nutrisi pada masa nifas.

Menurut Huliana dalam Anggraini (2018), menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempercepat involusi adalah senam nifas yaitu bentuk ambulansi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. .

Senam nifas merupakan bentuk ambulansi dini pada ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Senam nifas

berguna untuk 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 (Syafliandawati & Dwi 2016).

Menurut Samsinar (2019), dampak negative yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusio uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan serta perdarahan yang abnormal.

Berdasarkan hasil review jurnal penelitian dan beberapa teori yang telah di uraikan dapat disimpulkan bahwa senam nifas pada ibu hamil merupakan tindakan yang penting dilakukan oleh oleh ibu hamil sebagai upaya dalam mempercepat proses involusi uterus dan sebagai upaya pencegahan perdarahan post partun maupaun infeksi pada masa nifas, yang mana komplikasi tersebut sangat berdampak buruk bagi kesehatan ibu bahkan sampai menyebabkan kematian. Perlu upaya yang baik dari petugas kesehatan terutama bidan dalam menjalankan peranannya mengajarkan kepada ibu nifas mengenai senam nifas baik dari manfaat maupun cara pelaksanaannya sehingga ibu post partum bersedia dan bisa melaksanakan senam nifas tersebut dengan baik.

## 2. Pengaruh senam nifas terhadap proses involusio uterus pada ibu postpartum

Menurut Anggraini (2015), involusi uteri akan berlangsung secara normal dengan berganti hari, tetapi akan lebih cepat pulih jika diimbangi dengan melakukan senam nifas. Uterus secara berangsur-angsur menjadi kecil (*Involusi*) sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Involusi adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot sekitar 60 gram. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus ini dibuktikan oleh penelitian berikut:

Hasil penelitian Ineke (2016), menunjukkan bahwa Ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dengan  $p=0,000 (< 0,05)$ . Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, ke-4, dan ke-7 dengan  $p=0,000 (< 0,05)$ .

Hasil Usman (2019), menunjukkan bahwa hasil Uji Mann Whitney diperoleh p value  $<0,001$  berarti ada perbedaan rata-rata TFU antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi atau dilakukan senam nifas secara rutin sejak hari pertama sampai hari ke tujuh *post partum* memiliki pengaruh terhadap involutio uteri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi senam nifas hanya diberikan leaflet saja.

Hasil penelitian Saputri (2020), menunjukkan bahwa Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = ,000$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan *involutio uteri* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian Afriyani (2018), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas ( $p= 0,000$ ).

Hasil penelitian Samsinar (2019), menunjukkan Pada hasil uji statistik didapatkan nilai kemaknaan *p value* sebesar ,000 maka dapat disimpulkan bahwa ,000 < ,05. Dari kesimpulan tersebut dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involutio uteri pada ibu nifas

Hasil penelitian Sari (2018), menunjukkan bahwa hasil U hitung sebesar 40 yang lebih kecil bila dibanding U tabel sebesar 56 dan nilai *p value* 0.001 yang lebih kecil bila dibanding nilai  $\alpha = 0.05$  sehingga hipotesis di terima yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat.

Hasil penelitian Silviani (2020), menunjukkan bahwa hasil uji *Mann-Whitney* (U test) didapat nilai  $Z = -5,167$  dengan *pvalue*= 0,000<0,05 berarti signifikan, berarti terdapat perbedaan kecepatan involusi uteri antara responden yang diberi senam nifas dan yang tidak diberi senam nifas, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu.

Penelitian Elvira (2017), menunjukkan bahwa secara statistik pada didapatkan nilai P 0,004 maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) telah diterima. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus ibu nifas.

Hasil penelitian Purwati (2019), menunjukkan bahwa hasil analisis statistik dengan menggunakan uji independent sample t test menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ , sehingga senam nifas sangat membantu dalam mempercepat involusi uterus di RSUD Muhammadiyah Bantul.

Hasil penelitian Kusparlina (2019), menunjukkan bahwa p-value 0,000 (fundus) dan 0,001 (lochea). Kesimpulan: senam nifas efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea karena membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik.

Berdasarkan hasil review pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas dapat di jelaskan bahwa senam nifas mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap proses involusi uterus, hal ini terjadi karena dengan nifas senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi rahim.

Anggraini (2015), menjelaskan bahwa manfaat senam nifas adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut. Senam nifas dapat mempercepat kembalinya bagian-bagian otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul ke bentuk normal.

Menurut Masruroh (2012), senam nifas dapat menyebabkan kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus, menyebabkan terjadi penjepitan pembuluh darah, sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan ukuran uterus juga akan mengecil, selain itu, peredaran darah ke uterus yang kurang mengakibatkan uterus mengalami atropi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula.

Berdasarkan hasil review hasil penelitian dan beberapa teori yang telah di paparkan dapat disimpulkan bahwa, dengan melakukan senam nifas maka ibu dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk posisi tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum, dimana Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi.

Mengingat banyaknya manfaat dari tindakan senam nifas ini maka diharapkan bidan dapat berperan aktif dalam pelaksanaan senam nifas dengan cara memberikan konseling pada saat ibu hamil saat memeriksakan kehamilannya sehingga ibu tahu akan manfaat senam nifas yang bertujuan untuk mempercepat pulihnya rahim ke bentuk semula mencegah perdarahan serta menghindari terjadinya infeksi masa nifas.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan 10 jurnal yang di *review* dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata ibu nifas yang melakukan senam nifas akan mengalami proses involusi uterus yang lebih cepat (mean=7,6) dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas (mean=8,6).
2. Senam nifas mempunyai pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap proses involusi iterus.

#### A. Saran

1. Bagi institusi Akademik

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau tambahan pengetahuan tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusi iterus. Selain itu diharapkan kepada pihak akademik dapat memberikan pelatihan khusus terkait dengan pelaksanaan senam nifas kepada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat lebih terampil dalam pelaksanaan dilapangan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Kepada pihak tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan edukasi maupun praktik pada ibu nifas tentang tatalaksana senam nifas sehingga ibu nifas dapat memahami manfaat maupun kerugian tidak melakukan senam nifas serta dapat melakukan senam nifas dengan baik.

### 3. Bagi peneliti

Diharapkan bagi peneliti lain hendaknya dapat melakukan penelitian langsung pada intervensi senam nifas terhadap proses involusi uterus sehingga dapat melakukan observasi langsung terhadap objek penelitian, atau juga kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis intervensi lain yang dapat mempengaruhi involusi uterus dengan seperti pijat oksitosin, mobilisasi maupun intervensi lainnya, dengan melakukan penelitian langsung maupun mereview dengan jurnal atau artikel nasional dan internasional terbaru mengenai sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendika Press:Yogyakarta
- Anggraini, Lia. 2015. *Asuhan kebidanan masa nifas*. Nuansa Cendikia: Bandung.
- Anggraini. 2018. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Klinik Budi Mulia Medika*
- Dewi & Sunarsih. 2015. *Asuhan kehamilan untuk Kebidanan*. Salemba Medika: Jakarta
- Dinkes Provinsi Bengkulu. 2018. *Profil Data Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2017*. Dinkes Provinsi Bengkulu.
- Handayani, E. 2016. *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*.Trans Medika:Yogyakarta
- Ineke, I. 2016. Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45-54.
- Rahmadaniah I. 2020. *Perbandingan Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus*. Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan. Volume 12, Nomor 1, Juni 2020.
- Kemenkes RI. 2019. *Panduan Pelayanan Pasca Persalinan bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia : Jakarta
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta.
- KemenkesRI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia :Jakarta
- Maritalia, Dewi. 2017. *Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Marmi. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryunani A. 2016. *Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan*. CV. Trans Info Media: Jakarta.
- Nurasiah, A. 2014. *Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan*. PT Refika Aditama: Bandung
- NugrohoTaufan. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas*.Nuha Medika: Yogyakarta
- Proverawati. 2015. *Senam Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.

- Ramadhan. 2019. *Profil Pasien Hemorrhagic Postpartum di RSUP Dr. M. Djamil Padang*. Artikel Penelitian. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019; 8(Supplement 2)
- Samsinar, N. 2019. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare*. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 237-242.
- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 159-163.
- Sari. 2018. *Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat*.
- Sartika, Nita.,2016. *Asuhan Kebidanan Fisiologis di BPM Bidan Elis Lismayani SST.SKM.MM, di Kabupaten Ciamis*.Skripsi Ciamis D III Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Ciamis.
- Syaflindawati (2017) *Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 Di Rsia Cicik Padang*. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Volume 1 Nomor 1*.
- Silviani. 2020. *Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di pmb wilayah kerja Puskesmas basuki rahmad kotaBengkulu*. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Vol. 6, No. 1, 2020: 50-58
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Wahyuningsih. 2020. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten*. *Jurnal Ilmu Kebidanan vol 10 no 1*.
- Walyani, E. S. & Purwoastuti, E. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & menyusui*.Pustaka Baru Pres: Yogyakarta
- WHO. 2019. *Maternal mortality*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality> pada tanggal 20 September 2020

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

**Tabel Hasil Pencarian Dan Sleksi Studi**

No	Judul penelitian	Tahun terbit	Peneliti	Metode penelitian	Hasil penelitian	Data base
1	Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum	2020	Saputri	<i>Quasy eksperiment</i>	Ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan <i>involusi uteri</i> antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	Google scholar, Garuda
2	Senam Nifas Memengaruhi Proses Involutio Uteri	2019	Usman	<i>Quasy experiment pretest posttest control group design</i>	Terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan <i>involutio uteri</i>	Research Gate, google scholar, Garuda
3	Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (tfu) pada ibu postpartum normal di wilayah kerja Puskesmas Prabumulih Barat	2018	Sari	<i>quasi experiment design</i>	Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat.	Garuda
4	Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada primipara	2016	Ineke	<i>quasi experiment Study</i>	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	Google scholar, Garuda

					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 $p=0,001 (< 0,05)$ .	
5	(2019), pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare Index :	2019	Samsinar	Desain: <i>quasi-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>non-equivalen control group</i> atau <i>non-rondomized control group pretest-posttest design</i>	Pada hasil uji statistik didapatkan nilai kemaknaan <i>p value</i> sebesar ,000 maka dapat disimpulkan bahwa ,000 < ,05. Dari kesimpulan tersebut dapat diambil keputusan $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri pada ibu nifas.	Google scholar, OJS, Garuda
6	Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di pmb	2020	Silviani	<i>pra eksperiment</i> dengan desain <i>the static group comparison.</i>	Ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB	Garuda

	wilayah kerja Puskesmas basuki rahmad kota Bengkulu				wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu	
7	Hubungan senam nifas dengan involusi uterus pada ibu postpartum normal di bpm dince safrina Pekanbaru	2018	Afriyani	<i>Pre-experimental design dengan metode static group comparison / post test only control group design.</i>	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu <i>postpartum</i> yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas ( $p= 0,000$ ).	google scholar
8	The implementation of puerperal gymnastics with the process of uterine involution post partum mother	2017	Elvira	<i>quasi experiment Study</i>	From the result of this study it can be conclude that there is a relationship between the implementation of puerperal gymnastic with the process of uterine involution post partum mother.	Crossref, Google Scholar, MY Cite, My Medr, IJIF, Journal Factor.
9	The Effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution	2019	Purwati	study is experimental with posttest only design.	Results of statistical analysis using independent samples t test showed a significance value $0,000 < \alpha = 0.05$ , so helpful postpartum exercise effective in accelerating uterine involution at	google scholar, SSRN, Elsevier

					RSU PKU Muhammadiyah Bantul.	
10	Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients	2019	Kusparlina	<i>quasi experiment Study</i>	The results showed p-value of 0.000 (fundus) and 0.001 (lochea). Conclusion: Early exercise is effective in accelerating decrease in fundus and lochea expenditure as it helps blood circulation to the uterine, which causes the uterus to contract well	Research Gate, Google scholar, Aloha International Journal of Health Advancement (AIJHA)



Search By

Title

Keywords

Pengaruh senam nifas terhadap Involusi Uteri

Publisher

Publisher Name

Q Search

 Downloadable PDF Only

Filter By Year

2014

2020

From

To

2014

2020

Filter

Reset

 Found 6 documents

Search Pengaruh senam nifas terhadap Involusi Uteri , by title

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI**

Frilasari, Heni, LadismaKyki,  
JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014); JKS : JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02  
Publisher : JURNAL KEPERAWATAN SEHAT  
Show Abstract |  Download Original | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM HJ, NINIK ARTININGSIH, SST.M.KES WILAYAH BLOOTO KOTA MOJOKERTO**

Dewi Yanti, Anu  
JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT Vol 9, No 1 (2014); Januari-Juni 2014  
Publisher : JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT  
Show Abstract |  Download Original | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI**

Frilasari, Heni, LadismaKyki,  
JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014); JKS : JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02  
Publisher : JURNAL KEPERAWATAN SEHAT  
Show Abstract |  Download Original | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ANDI MAKKASAU KOTA PAREPARE**

Samsinar, Nfn  
JURNAL FENOMENA KESEHATAN Vol 2 No 1 (2019); Jurnal Fenomena Kesehatan  
Publisher : JURNAL FENOMENA KESEHATAN  
Show Abstract |  Download Original | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) |  Full PDF (44.005 KB)

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM**

Saputri, Ika Nur, Gurusinga, Rahmad, Friska, Nurmailaini  
JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK) Vol 2 No 2 (2020); Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)  
Publisher : Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Show Abstract |  Download Original | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) |  Full PDF (189.898 KB) | DOI: 10.35451/jkkv2i2347

**PENGARUH PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA BENGKULU TAHUN 2019**

silviani, yulita elvira  
Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI) Vol 6 No 1 (2020); Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)  
Publisher : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (State Health Polytechnic of Malang)  
Show Abstract |  Download Original | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) |  Full PDF (63.215 KB) | DOI: 10.31290/jiki.v6i1.1559

Page 1 of 1 | Total Record : 6

[Sinta](#) [Simlitabmas](#) [Arjuna](#) [PDDIKTI](#) [Risbang](#) [Scopus](#) [Rama](#)

Search By

Title

Keywords

senam nifas terhadap involusi Uteri

Publisher

Publisher Name

Q Search

 Downloadable PDF Only

Filter By Year

2014

2020

From

To

2014

2020

Filter

Reset

 Found 9 documentsSearch *senam nifas terhadap Involusi Uteri* , by title**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM**

Utami, Gamyia Tri

Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan Vol 2, No 2 (2015): WISUDA OKTOBER 2015

Publisher : Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI**

Frilasari, Heni, LadismaNyki,

JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014): JKS - JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02

Publisher : JURNAL KEPERAWATAN SEHAT

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM HJ. NINIK ARTININGSIH, SST.M.KES WILAYAH BLOOTO KOTA MOJOKERTO**

Dewi Yanti, Ariu

JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT Vol 9, No 1 (2014): Januari-Juni 2014

Publisher : JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)**EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSIO UTERI IBU POSTPARTUM SPONTAN DI RS PKU TEMANGGUNG**

Istikhomah, Istikhomah; Rahayu, Heni Setyowati Esti

Journal Of Holistic Nursing Science Vol 2 No 2 (2015)

Publisher : Universitas Muhammadiyah Magelang

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(92.574 KB\)](#)**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI**

Frilasari, Heni, LadismaNyki,

JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014): JKS - JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02

Publisher : JURNAL KEPERAWATAN SEHAT

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)**EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSIO UTERI IBU POSTPARTUM SPONTAN DI RS PKU TEMANGGUNG**

Istikhomah, Istikhomah; Rahayu, Heni Setyowati Esti

Journal of Holistic Nursing Science Vol 2 No 2 (2015)

Publisher : Universitas Muhammadiyah Magelang

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(92.574 KB\)](#)**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSIO UTERI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ANDI MAKKASAU KOTA PAREPARE**

Samsinar, Hfn

JURNAL FENOMENA KESEHATAN Vol 2 No 1 (2019): Jurnal Fenomena Kesehatan

Publisher : JURNAL FENOMENA KESEHATAN

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(44.005 KB\)](#)**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM**

Saputri, Ika Nur, Gurusinga, Rahmad; Friska, Nurmailaini

JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK) Vol 2 No 2 (2020): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)

Publisher : Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(189.898 KB\)](#) | DOI: 10.35451/jkk.v2i2.347**PENGARUH PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA BENGKULU TAHUN 2019**

silviani, yulita elvira

Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI) Vol 6 No 1 (2020): Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)

Publisher : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (State Health Polytechnic of Malang)

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(63.215 KB\)](#) | DOI: 10.31290/jiki.v6i1.1559

Page 1 of 1 | Total Record : 9



Sinta Simlitabmas Arjuna PDDIKTI Risbang Scopus Rama

Ministry of Research and Technology /  
National Agency for Research and Innovation  
© 2018

Search By

Title

Keywords

senam nifas terhadap Involusi Uteri

Publisher

Publisher Name

Q Search

 Downloadable PDF Only

Filter By Year

2014

2020

From

To

2014

2020

Filter

Reset

## Found 9 documents

Search *senam nifas terhadap Involusi Uteri*, by title

### PERBANDINGAN EFEKTIVITAS SENAM NIFAS DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM

Utami, Gamyra Tri

Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan Vol 2, No 2 (2015): WISUDA OKTOBER 2015

Publisher: Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI

Frilasari, Heni, Ladismatykti

JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014): JKS - JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02

Publisher: JURNAL KEPERAWATAN SEHAT

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM Hj.NINIK ARTININGSIH, SST.M.KES WILAYAH BLOOTO KOTA MOJOKERTO

Dewi Yanli, Ariu

JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT Vol 9, No 1 (2014): Januari-Juni 2014

Publisher: JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

### EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSIO UTERI IBU POSTPARTUM SPONTAN DI RS PKU TEMANGGUNG

Istikhomah, Istikhomah, Rahayu, Heni Setyowati Esti

Journal of Holistic Nursing Science Vol 2 No 2 (2015)

Publisher: Universitas Muhammadiyah Magelang

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(92.574 KB\)](#)

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI

Frilasari, Heni, Ladismatykti

JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014): JKS - JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02

Publisher: JURNAL KEPERAWATAN SEHAT

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#)

### EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSIO UTERI IBU POSTPARTUM SPONTAN DI RS PKU TEMANGGUNG

Istikhomah, Istikhomah, Rahayu, Heni Setyowati Esti

Journal of Holistic Nursing Science Vol 2 No 2 (2015)

Publisher: Universitas Muhammadiyah Magelang

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(92.574 KB\)](#)

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSIO UTERI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ANDI MAKKASAU KOTA PAREPARE

Samsinat, Ifni

JURNAL FENOMENA KESEHATAN Vol 2 No 1 (2019): Jurnal Fenomena Kesehatan

Publisher: JURNAL FENOMENA KESEHATAN

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(44.005 KB\)](#)

### PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM

Saputri, Ika Nur, Gurusingsa, Rahmad, Friska, Nurmaitaini

JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK) Vol 2 No 2 (2020): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)

Publisher: Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(189.898 KB\)](#) | DOI: 10.35451/jkk.v2i2.347

### PENGARUH PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA BENGKULU TAHUN 2019

silviani, yulita ehvira

Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI) Vol 6 No 1 (2020): Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)

Publisher: Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (State Health Polytechnic of Malang)

[Show Abstract](#) | [Download Original](#) | [Original Source](#) | [Check in Google Scholar](#) | [Full PDF \(63.215 KB\)](#) | DOI: 10.31290/jiki.v6i1.1559

Page 1 of 1 | Total Record - 9

Sinta Simlitabmas Arjuna PDDIKTI Risbang Scopus Rama



- Kapan saja
  - Sejak 2021
  - Sejak 2020
  - Sejak 2017
  - Rentang khusus...
- 
- Urutkan menurut relevansi
  - Urutkan menurut tanggal
- 
- sertakan paten
  - mencakup kutipan
- 
- Buat lansiran

**Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUD DR. M. Djamil Padang** [PDF] unand.ac.id  
 NT Rullyni, E Ermawati... - Jurnal Kesehatan Andalas, 2014 - jurnal.fk.unand.ac.id  
 ... KESIMPULAN Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum ... senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat ... MPH sebagai pembimbing atas masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan tesis ini ...  
 ☆ 99 Dirujuk 15 kali Artikel terkait 4 versi >>

**Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum** [PDF] poltekkes-tjk.ac.id  
 A Andriyani, N Nurlaila... - Ilmiah Keperawatan Sai... 2017 - ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id  
 ... dan hasil penelitian di atas menurut peneliti adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi ... sedangkan pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas sebagian besar ... 11 orang (73,3%). Pada analisis selanjutnya disimpulkan ada pengaruh yang signifikan ...  
 ☆ 99 Dirujuk 5 kali Artikel terkait 5 versi >>

**Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas** [PDF] poltekkes-tjk.ac.id  
 I Gunawan, T Astuti - Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 2017 - ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id  
 ... kelompok dalam penelitian dengan ditunjukkan oleh nilai selisih penurunan tinggi fundus uteri dalam setiap harinya ... ibu post partum di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015; Ada pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi ...  
 ☆ 99 Dirujuk 6 kali Artikel terkait 2 versi >>

[PDF] **Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara** [PDF] ibi.or.id  
 I Ineke - Jurnal Ilmiah Bidan, 2016 - e-journal.ibi.or.id  
 ... Ucapan terimakasih disampaikan kepada Direktur, Ketua Jurusan Kebidanan, Ketua Prodi, Kepala Dinas kesehatan Kab ... Puskesmas Kaliori Rembang, responden, dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. **Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri** ...  
 ☆ 99 Dirujuk 6 kali Artikel terkait 5 versi >>

**Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar** [PDF] stikstellamarismks.ac.id  
 R Situngkir - JURNAL KEPERAWATAN STIK ... 2017 - ejournal.stikstellamarismks.ac.id  
 This study aimed to determine the effect of postnatal gymnastics on the speed of uterine involution on post partum mother in RSKDIA Siti Fatimah Makassar. The type of research was a Pre Experimental Design. The number of samples were 30 respondents group of ...  
 ☆ 99 Dirujuk 3 kali Artikel terkait 4 versi >>

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM** [PDF] medistra.ac.id  
 IN Saputri, R Gurusinga... - JURNAL KEBIDANAN ... 2020 - ejournal.medistra.ac.id  
 Postpartum hemoragic is caused by unfavorable uterine involution, therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary. Puerperal gymnastics is one way for early mobilization that is highly recommended for post partum mothers so that the process of ...  
 ☆ 99 Dirujuk 1 kali Artikel terkait >>

**Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiat Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen** [PDF] stikesmukla.ac.id  
 HI Indryastuti, T Aryanti - INVOLUSI Jurnal Ilmu ... 2015 - jurnal.stikesmukla.ac.id  
 ... terhadap ibu postpartum, dengan ... 2007. Periode kritis dalam rentang kehamilan, persalinan dan nifas dan penyediaan berbagai jenjang pelayanan bagaipaya penurunan kematian ibu ... Hastin Ika Indryastuti, Kusumastuti, Titi Aryanti, **Pengaruh Senam Nifas** ... 45 Page 14 ...  
 ☆ 99 Dirujuk 3 kali Artikel terkait >>

[PDF] **PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA ...** [PDF] poltekkes-malang.ac.id  
 YE Silviani, I Maryana - Jurnal ... 2020 - perpustakaan.poltekkes-malang.ac ...  
 Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja ...  
 ☆ 99 2 versi >>

[PERNYATAAN] **PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR. SOEROTO NGAWI**  
 H Filasari - JURNAL KEPERAWATAN SEHAT, 2016 - ejournal.stikes-ppni.ac.id  
 Puerperium is a process of health recovery in the puerperium is a very importance to mothers after childbirth and postpartum mothers in general are afraid of making a lot of movement and mothers are usually concerned the movements made will cause undesirable ...  
 ☆ 99 3 versi >>

[PDF] **PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM HJ. NINIK ARTININGSIH, SST. M. KES WILAYAH ...** [PDF] stikes-ppni.ac.id  
 AD Yanti - 2017 - repository.stikes-ppni.ac.id  
 Motivation is a physiologi and psychologi condition in a someone that motivate to do certain activity in order to reach out for direction (necessity). The motivations function is to motivate someone to do certain activity. Its also as an activate or a motor that give energy to someone ...  
 ☆ 99 Artikel terkait 3 versi >>

Kapan saja
Sejak 2021
Sejak 2020
Sejak 2017
Rentang khusus...

Urutkan menurut relevansi
Urutkan menurut tanggal

sertakan paten
mencakup kutipan

Buat lansiran

Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUD DR. M. Djamil Padang
NE Rullyali, E Ermawati... - Jurnal Kesehatan Andalas, 2014 - jurnal.fk.unand.ac.id
... KESIMPULAN Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum ... senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat ... MPH sebagai pembimbing atas masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan tesis ini ...

[PDF] unand.ac.id

Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum
A Andriyani, N Nurhaila... - Ilmiah Keperawatan Sai..., 2017 - ejournal.poltekkes-tjk.ac.id
... dan hasil penelitian di atas menurut peneliti adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi ... sedangkan pada ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas sebagian besar ... 11 orang (73,3%). Pada analisis selanjutnya disimpulkan ada pengaruh yang signifikan ...

[PDF] poltekkes-tjk.ac.id

Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas
Gunawan, I Astuti - Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 2017 - ejournal.poltekkes-tjk.ac.id
... kelompok dalam penelitian dengan ditunjukkan oleh nilai selisih penurunan tinggi fundus uteri dalam setiap harinya ... ibu post partum di Puskesmas Ulu Betu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015; Ada pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi ...

[PDF] poltekkes-tjk.ac.id

Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara
I Ineke - Jurnal Ilmiah Eidan, 2016 - e-journal.ibi.or.id
... Ucapan terkemah disampaikan kepada Direktur, Ketua Jurusan Kebidanan, Ketua Prodi, Kepala Dinas kesehatan Kab. Puskesmas Kallion Rembang, responden, dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri ...

[PDF] ibi.or.id

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar
R Situngkir - JURNAL KEPERAWATAN STIK..., 2017 - ejournal.stikstellamarismks.ac.id
... This study aimed to determine the effect of postnatal gymnastics on the speed of uterine involution on post partum mother in RSKDIA Siti Fatimah Makassar. The type of research was a Pre Experimental Design. The number of samples were 30 respondents group of ...

[PDF] stikstellamarismks.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
IN Saputro, R Surusinda - JURNAL KEBIDANAN..., 2020 - ejournal.medistra.ac.id
Postpartum hemorrhagic is caused by unfavorable uterine involution, therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary. Puerperal gymnastics is one way for early mobilization that is highly recommended for post partum mothers so that the process of ...

[PDF] medistra.ac.id

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di BPS SRI JUMIATI Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen
Hi Indriyastuti, T Ariyanti - INVOLUSI Jurnal Ilmu..., 2015 - jurnal.stikesmukla.ac.id
... terhadap ibu postpartum, dengan ... 2007. Periode kritis dalam rentang kehamilan, persalinan dan nifas dan penyediaan berbagai jenjang pelayanan bagaimanapun penurunan kematian ibu ... Hastin Hi Indriyastuti, Kusumastuti, Titi Ariyanti, Pengaruh Senam Nifas ... 45 Page 14 ...

[PDF] stikesmukla.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA ...
YE Silviani, I Maryana - Jurnal..., 2020 - perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id
Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri di PMB wilayah kerja ...

[PDF] poltekkes-malang.ac.id

[PERNYATAAN] PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR. SOEROTO NGAWI
H Friasari - JURNAL KEPERAWATAN SEHAT, 2016 - ejournal.stikes-ppni.ac.id
Puerperium is a process of health recovery in the puerperium is a very importance to mothers after childbirth and postpartum mothers in general are afraid of making a lot of movement and mothers are usually concerned the movements made will cause undesirable ...

[PDF] stikes-ppni.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM HJ. NINIK ARTININGSIH, SST. M. KES WILAYAH ...
AD Yanti - 2017 - repository.stikes-ppni.ac.id
Motivation is a physiologi and psychologi condition in a someone that motivate to do certain activity in order to reach out for direction (necessity). The motivations function is to motivate someone to do certain activity. Its also as an activate or a motor that give energy to someone ...

[PDF] stikes-ppni.ac.id

Kapan saja Sejak 2021 Sejak 2020 Sejak 2017 Rentang khusus...

Urutkan menurut relevansi Urutkan menurut tanggal

- sertakan paten mencakup kutipan Buat lansiran

Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang [PDF] unand.ac.id

Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum [PDF] poltekkes-tjk.ac.id

Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas [PDF] poltekkes-tjk.ac.id

Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara [PDF] ibi.or.id

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar [PDF] stikstellamarismks.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM [PDF] medistra.ac.id

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di BPS Sri Jumiati Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen [PDF] stikesmukla.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KECEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS BASUKI RAHMAD KOTA ... [PDF] poltekkes-malang.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR. SOEROTO NGAWI [PDF] stikes-ppni.ac.id

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM Hj. NINIK ARTININGSIH, SST. M. KES WILAYAH ... [PDF] stikes-ppni.ac.id

# Kata kunci yang sesuai topik

## PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM

Ika Nur Saputri  
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Rahmad Gurusinga  
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Nurmalaini Friska  
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

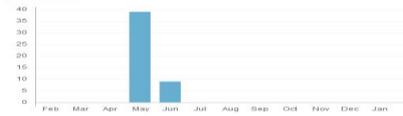
DOI: <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>

Keywords: Puerperal Exercise, Speed of Uterine Involution, Postpartum.

### Abstract

Postpartum hemoragic is caused by unfavorable uterine involution, therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary. Puerperal gymnastics is one way for early mobilization that is highly recommended for post partum mothers so that the process of involution is smooth. The purpose of the study was to determine the effect of puerperal gymnastics by uterine involution in post partum in midwife clinic Nings Pelawa in Lubuk Pakam sub-district with terrain city in 2019. The research method is a pre-experiment with respondent totaling 30 normal post partum mothers at the seka sriwahyuni midwife clinic consisting of 15 mothers who performed puerperal gymnastics (experimental respondent group) and 15 mothers who did not do puerperal gymnastics (group of control respondents). Data collection uses observation while the formula uses the dependent t-test. The results of the study of the speed of uterine involution in mothers who do puerperal gymnastics are mostly in the fast category as much as 8 people (53.3%), the rest are in the normal category as many as 5 people (23.3%), while those in the slow category do not exist (0.0%). The rate of uterine involution in postpartum women who do not do parturition gymnastics in the majority in the slow category in 9 people (60.6%), the rest are in the normal category as 4 people (26.6%), while in the fast category as many as 2 people (13.3%). It can be concluded differences in changes in uterine involution between intervention groups and control groups.

### Downloads



PDF

Published 2020-04-30

How to Cite  
Saputri, I., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM. JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK), 2(2), 159-163. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>

More CITATION FORMATS

Issue  
Vol.2 No.2 (2020): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)

Section  
Articles

Copyright in each article is the property of the Author.

### Most read articles by the same author(s)

- Ika Nur Saputri, Rano Uifa, PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MIKROTTAL ALGURBAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECAMASAN IBU PRE-EKSPRESI SECTIO CAESARIA DI RUMAH SAKIT GRAND MEDIKSTRA LUBUK PAKAM. JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK), Vol.1 No.1 (2018): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK).
- Ika Nur Saputri, Desideria Yosepha Ginting, Jusi Coris Zerdeto, PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM. JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK), Vol.2 No.1 (2019): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK).
- Ika Nur Saputri, Dwi Handayani, Jupria Yesara, PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN SUNTET ASAM TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASASI PADA REMAJA PUTRI. JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK), Vol.3 No.1 (2020): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK).
- Anif Sujemiko, Rahmad Gurusinga, Iskandar Markus Sembiring, Novita Br Ginting Munthe, Indah Pratiwi, HUBUNGAN REWARD DAN PUNISHMENT DENGAN DISIPLIN KERJA PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT GRANDMED LUBUK PAKAM KABUPATEN DELI SERDANG. JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF), Vol.2 No.1 (2020): Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF).
- Ika Nur Saputri, Dwi Handayani, Bessyrah Lubis, Sri Melda Br. Bangun, Jupria Yesara, SOSIALISASI MANEFA MINUMAN KUNYIT ASAM UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASASI PADA REMAJA PUTRI. JURNAL PENGAS KESTRA (PKK), Vol.1 No.1 (2021): Jurnal Pengas Kestra (PKK).
- Tati Nurri Karokaro, Rahmad Gurusinga, Dian Anggotyanti, Rosita Ginting, Miftahul Zannah, Abdi Lestari Sitepu, IMPROVEMENT OF COUGHING MECHANISM FROM BREAST CANCER PATIENTS IN LUBUK PAKAM GRANDMED HOSPITAL. JURNAL PENGAS KESTRA (PKK), Vol.1 No.1 (2021): Jurnal Pengas Kestra (PKK).

### ADDITIONAL MENU

- MAIN HOME
- EDITORIAL BOARD
- REVIEWS
- PUBLICATION ETHICS
- FOCUS AND SCOPE
- ANNOUNCEMENT
- AUTHOR FEE
- SUBMISSION GUIDE
- INDEX INSTITUTIONS
- CONTACT US

### INDEX BY:



### FOR AUTHOR:



### VISITOR STATISTIC



### PLAGIARISM CHECKER BY:



### SUPPORT BY:



### RECOMMENDED TOOLS



### STATEMENT

Pemegang Hak Cipta Artikel yang diterbitkan pada Jurnal Kebidanan Kestra (JKK) adalah Penulis.

ALAMAT REDAKSI  
Fakultas Kebidanan  
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jalan Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang Sumatera Utara  
email: [fkcb@medistra.ac.id](mailto:fkcb@medistra.ac.id)  
Contact Person:  
1. Rahmad Gurusinga, S.Kep, Ns, M.Kep (0813 6210 4623)  
2. Bery Irawan, ST, M.Kom (0812 6454 174)  
e ISSN LIPF: 2655-9822



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Platform & workflow by OJS / PKP

Kapan saja
Sejak 2021
Sejak 2020
Sejak 2017
Rentang khusus...

Urutkan menurut relevansi
Urutkan menurut tanggal

sertakan paten
mencakup kutipan

THE IMPLEMENTATION OF PUERPERAL GYMNASTICS WITH THE PROCESS OF UTERINE INVOLUTION POST PARTUM MOTHER

M Ehira - Malaysian Journal of Medical Research (MJMR). 2017 - ejournal.lucp.net
Gymnastics childbirth is one way to overcome the damage to mobility in the form of puerperal women movements useful to tighten the abdominal muscles that are loose, smooth lochea expenditure and accelerate involution. Interviews with the mother post partum revealed that they have never done physical exercises after childbirth and are rarely mobilized to do gymnastics childbed. The purpose of this study is to see related puerperal gymnastics supplementation of the process of uterine involution in postpartum mother. This ...

[PDF] lucp.net

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. Lihat semua hasil

Search By: Title, Keywords: Pengaruh senam nifas terhadap proses Involusi Uteri, Publisher: Publisher Name, Search button

Downloadable PDF Only

Filter By Year: 2014 to 2020, From: 2014, To: 2020, Filter, Reset buttons

Found 4 documents Search Pengaruh senam nifas terhadap proses Involusi Uteri, by title

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI
Frlasari, Heni; Ladismafyki,
JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014): JKS : JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02
Publisher: JURNAL KEPERAWATAN SEHAT
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI BPM HJ. NINIK ARTININGSIH, SST.M.KES WILAYAH BLOOTO KOTA MOJOKERTO
Dewi Yanti, Ariu
JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT Vol 9, No 1 (2014): Januari-Juni 2014
Publisher: JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD DR.SOEROTO NGAWI
Frlasari, Heni; Ladismafyki,
JURNAL KEPERAWATAN SEHAT Vol 11, No 2 (2014): JKS : JULI - DESEMBER 2014 Volume 11 no. 02
Publisher: JURNAL KEPERAWATAN SEHAT
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM
Saputri, Ika Nur; Gurusinga, Rahmad; Friska, Nurmailaini
JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK) Vol 2 No 2 (2020): Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)
Publisher: Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Show Abstract | Download Original | Original Source | Check in Google Scholar | Full PDF (189.898 KB) | DOI: 10.35451/jkkv2i2347

Jurnal Ilmiah Bidan  
Vol 1 No 3 (2016)

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

Ineke, Ineke (Unknown)

## Article Info

Publish Date  
01 Dec 2016

## Abstract

Salah satu penyebab kematian ibu berdasarkan SDKI adalah perdarahan pasca salin (20%). Ketidaktanganan involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti perdarahan yang bersifat lanjut. Ambulasi dini dengan senam nifas bertujuan mempercepat 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 aquasy experimental study dengan desain pre test à 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 Whitney, dan Spearman rho. Hasil penelitian: Ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dengan  $p=0,000$  (<math>(<math>(<math>0,05)</math>). Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-4, dan ke-7 dengan  $p=0,000$  (<math>(<math>(<math>0,05)</math>). Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri hari ke-2, ke-4, dan ke-7 dengan  $p=0,000$  (<math>(<math>(<math>0,05)</math>). Ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada hari ke-7 dengan nilai  $p=0,001$  (<math>(<math>(<math>0,05)</math>). 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.

Copyrights © 2016

## Citation Download

- RIS  
EndNote, Reference Manager, ProCite
- Bib-Tex  
Latex, Jabref

- Original Source
- Download Original
- Google Scholar  
Check in Google Scholar

## Journal Info

## Jurnal Ilmiah Bidan

## Website

jib

Publisher

Ikatan Bidan Indonesia

Subject

- Health Professions
- Medicine & Pharmacology
- Nursing
- Public Health
- Other

Description

Jurnal Ilmiah Bidan (JIB) merupakan jurnal publikasi ilmiah bidan yang terbit setiap 4 bulan sekali (3 edisi dalam setahun) dengan menggunakan sistem peer review untuk seleksi artikel. Makalah ditulis berdasarkan hasil penelitian atau pemikiran inovatif, yang akan diseleksi tim editor Jurnal Bidan. ...

Sinta Simlitabmas Arjuna PDDIKTI Risbang Scopus Rama

Ministry of Research and Technology /  
National Agency for Research and Innovation  
© 2018Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang  
Vol 8 No 1 (2018): Jurnal Ilmiah Medical Sciences Ilmu Kesehatan

## PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI (TFU) PADA IBU POSTPARTUM NORMAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRABUMULIH BARAT

Intan Sari, Intan Sari (Unknown)

## Article Info

Publish Date  
24 Apr 2019

## Abstract

ABSTRAK Perdarahan postpartum terjadi setelah kelahiran bayi &sebelum, selama dan sesudah keluarnya plasenta. Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Senam nifas bertujuan untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali dengan jumlah responden 15 ibu nifas, dari penelitian didapatkan hasil U hitung sebesar 40 yang lebih kecil bila dibanding U tabel sebesar 56 dan nilai p value 0.001 yang lebih kecil bila dibanding nilai  $t_{\alpha} = 0,05$  sehingga hipotesis di terima yaitu ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. Mengingat besarnya manfaat yang diperoleh ibu post partum, bila melaksanakan senam nifas maka diharapkan institusi pelayanan kesehatan menerapkan senam nifas sebagai asuhan pada ibu post partum. ABSTRACT Postpartum haemorrhage occurs after the birth of the baby 'before, during and after placental discharge. The postpartum period is the period after childbirth and the birth of the baby, placenta, and the membranes necessary to restore the pregnant organs such as before pregnancy in about 6 weeks. Postpartum gymnastics is a gymnastics performed by mothers after giving birth after the condition of his body recovered. Postpartal gymnastics aims to speed healing, prevent complications, restore and strengthen the back muscles, pelvic floor muscles and abdominal muscles. This study aims to determine the effect of puerperal gymnastics on the rate of decrease in High Fundus Uteri (TFU). This research was conducted in Prabumulih Barat Health Center Working Area. This research uses experimental research method that is, to find the effect of certain treatment to others in controlled condition with the number of respondents 15 postpartum. From the research results obtained U calculate of 40 smaller when compared to table U of 56 and value of p value 0.001 smaller than the value of  $t_{\alpha} = 0,05$  so that the hypothesis is accepted that there is influence of puerperal gymnastics on the decrease of TFU in post partum mother in Work Area Puskesmas Prabumulih Barat. Given the magnitude of the benefits of postpartum mothers, when implementing gymnastics exercises it is expected that health care institutions apply gymnastics exercises as care for post-partum mothers.

Copyrights © 2018

## Citation Download

- RIS  
EndNote, Reference Manager, ProCite
- Bib-Tex  
Latex, Jabref

- Original Source
- Download Original
- Google Scholar  
Check in Google Scholar

## Journal Info

## Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang

## Website

kebidanan

Publisher

Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang

Subject

- Health Professions

Description

Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang merupakan jurnal yang mempublikasi artikel penelitian dari para akademis, perus, peneliti yang beres mengeni hasil penelitian yang berkaitan dengan masalah kebidanan dan kesehatan baik pada ibu...

Sinta Simlitabmas Arjuna PDDIKTI Risbang Scopus Rama

Ministry of Research and Technology /  
National Agency for Research and Innovation  
© 2018



[Home](#)
[Publisher](#)
[Journal / Conference](#)
[Subject](#)
[Suggest](#)

---

Jurnal Bidan Cerdas  
Vol. 2 No. 1 (2019)

### SENAM NIFAS MEMENGARUHI PROSES INVOLUTIO UTERI

Usman, Hastuti (Unknown)  
Dewie, Artika (Unknown)  
Ahsan, Muthmainnah (Unknown)

---

**Article Info**

Publish Date  
23 May 2020

**Abstract**

Postpartum mothers are afraid to do many movements. If mothers do early ambulation, it can facilitate the process of uterine involution. This research is aim to clear out the effect of puerperal gymnastic on the uterine involution process to postpartum mothers. It uses a quasi-experiment design and Pretest and posttest control group design. The sampling technique uses an accidental sampling technique. The instrument in this study is the observation sheet, leaflet, and gymnastics guide. Statistical test using the Mann Whitney test. Before performing puerperal gymnastic, the average of the Fundal Height (Tinggi Fundus Uteri) of the intervention group was 10,9 cm, and the average of Fundal Height of the control group was 10,9 cm. The statistical test obtained p-value=0,437, which means there is no difference in the average the Fundal Height between the intervention group and the control group. Whereas after childbirth exercise, the average of Fundal Height of the intervention group was 0,9 cm, and the average of Fundal Height of the control group was 7,3 cm. Statistical test obtained p-value < 0,001. To sum up, there is an effect of puerperal exercise on uterine involution speed. Suggestions for Puskesmas Kampung Baru, especially the midwives, are to provide postpartum gymnastics services for postpartum mothers to accelerate uterine involution.

*Copyrights © 2019*

**Citation Download**

- [RIS](#)  
EndNote, Reference Manager, ProCite
- [BibTex](#)  
LateX, JabRef

---

**Original Source**

- [Download Original](#)
- [Google Scholar](#)  
Check in Google Scholar

---

**Journal Info**

**Jurnal Bidan Cerdas**

- [Website](#)

Abbrev  
JBC

Publisher  
Poltekkes Kemenkes Patu

Subject  
[Health Professions](#)
[Public Health](#)

Description  
 Jurnal Bidan Cerdas menerima artikel yang berasal dari hasil penelitian tentang ilmu kebidanan, kesehatan reproduksi, serta kesehatan ibu dan ...

Sinta Simlitabmas Arjuna PDDIKTI Risbang Scopus Rama



Ministry of Research and Technology /  
National Agency for Research and Innovation  
© 2018

Aloha International Journal of Health Advancement

(AIJHA)

Publisher: Alliance of Health Activists (Aloha)

**USER**

Username

Password

Remember me

[Login](#)

**FONT SIZE**

**ABOUT THE AUTHORS**

*Eny Pamili Kusparlina*  
Muhammadiyah Midwifery  
Academy of Madiun  
Indonesia

---

*Sundari Sundari*  
Muhammadiyah Midwifery  
Academy of Madiun  
Indonesia

HOME ABOUT LOGIN REGISTER SEARCH CURRENT ARCHIVES

ANNOUNCEMENTS ARTICLE TEMPLATE

Home > Vol 2, No 10 (2019) > **Kusparlina**

### Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients

*Eny Pamili Kusparlina, Sundari Sundari*

**Abstract**

Background: It is estimated that 50% of puerperal mortality occur within the first 24 hours. At this time the involution process occurred. Involutionary disorders cause complications which is the leading cause of maternal mortality. Most of postpartum women do not obtain exercise guidance after giving birth. They are only advised to do simple mobilization without planned guidance. The purpose of this study was to determine the effectiveness of early exercises against uterine involution (fundus and lochea). Methods: The research used quasi experimental (pre-post test non equivalent control group design). It was conducted from January to June 2019. The samples were 40 respondents spontaneous primiparous postpartum mother. The study was started by 1) divided the samples into control group and treatment group, 2) measured the fundus and lochea, 3) provided early exercise on treatment group, 4) re-measured fundus and lochea in both groups, 5) analyzed the effectiveness of early exercise to fundus and lochea expenditure decrease. The data analysis used Mann Whitney with  $\alpha = 0,05$ . Results: The results showed p-value of 0,000 (fundus) and 0,001 (lochea). Conclusion: Early exercise is effective in accelerating decrease in fundus and lochea expenditure as it helps blood circulation to the uterine, which causes the uterus to contract well. Good contractions help narrowing of open blood vessels so that bleeding does not occur, decreases in uterine fundus and lochea expenditure take place more rapidly. Keywords: early exercise; uterine involution; spontaneous postpartum

**Full Text:**  
[PDF](#)

DOI: <https://doi.org/10.33846/aijha21001>

**Refbacks**

- There are currently no refbacks.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#).

ISSN: 2621-8224 ----- Publisher: Alliance of Health Activists (Aloha) ----- Address: Jl. Ngurah Rai 18, Bangli, Bali, Indonesia

**OPEN JOURNAL SYSTEMS**

[Journal Hala](#)

**NOTIFICATIONS**

- [View](#)
- [Subscribe](#)

**INFORMATION**

- [For Readers](#)
- [For Authors](#)
- [For Librarians](#)

**JOURNAL CONTENT**

Search

Search Scope

Browse

- [By Issue](#)
- [By Author](#)
- [By Title](#)
- [Other Journals](#)

HOME / ARCHIVES / VOL.1 NO.3 (2017): MALAYSIAN JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH / Articles

### THE IMPLEMENTATION OF PUERPERAL GYMNASTICS WITH THE PROCESS OF UTERINE INVOLUTION POST PARTUM MOTHER

**Mariza Elvira**

Nabila Nursing Academy Padang Panjang No.1 Bukit Surungan DR. H. Kamarullah Street Padang Panjang City, West Sumatera, Indonesia

**Hendrawati**

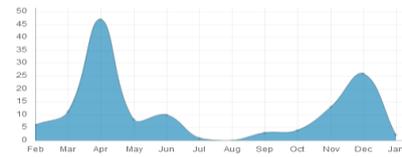
Nabila Nursing Academy Padang Panjang No.1 Bukit Surungan DR. H. Kamarullah Street Padang Panjang City, West Sumatera, Indonesia

#### ABSTRACT

Gymnastics childbirth is one way to overcome the damage to mobility in the form of puerperal women movements useful to tighten the abdominal muscles that are loose, smooth lochea expenditure and accelerate involution. Interviews with the mother post partum revealed that they have never done physical exercises after childbirth and are rarely mobilized to do gymnastics childbed. The purpose of this study is to see related puerperal gymnastics supplementation of the process of uterine involution in postpartum mother. This research was conducted in September to October with quantitative methods. The instrument used was the observation sheet, and gauges with a population of all mothers who gave birth to normal post partum that meet the criteria with systematic sampling. Out of 20 respondents 10 were obtained who were given treatment gymnastics puerperal uterine involution process that is 80% full speed. While 3 respondents out of the rest 10 who were not given treatment of puerperal gymnastics experienced slow involution that as many as 3 people. The study showed statistically significant outcome at P value of 0.004 and so the alternative hypothesis (Ha) has been accepted. From the result of this study it can be conclude that there is a relationship between the implementation of puerperal gymnastic with the process of uterine involution post partum mother. It may be effective if healthcare institution implement puerperal gymnastic to post partum mother to aid the recovery of the mother after the process of labor and induce less complications such as hemorrhaging post partum.

**KEYWORDS:** Puerperal Gymnastics, Uterine Involution

#### DOWNLOADS



PDF

PUBLISHED

2017-07-03

HOW TO CITE

Mariza Elvira, & Hendrawati. (2017). THE IMPLEMENTATION OF PUERPERAL GYMNASTICS WITH THE PROCESS OF UTERINE INVOLUTION POST PARTUM MOTHER. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 1(3), 46-51. Retrieved from <https://ejournal.lucp.net/index.php/mjmr/article/view/270>

More Citation Formats

ISSUE

Vol. 1 No. 3 (2017): Malaysian Journal of Medical Research

SECTION

Articles

0



Indexed In



#### CURRENT ISSUE

Item 1.0

Item 2.0

Item 3.0



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Online ISSN: 2550-1607 Email: [info@mjmr.com.my](mailto:info@mjmr.com.my)

©2020 MALAYSIAN JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH (MJMR) - A Journal for health sciences in the fields of Medicine, Biology, Dentistry, Medical Education, Physiotherapy, Pharmacy, and Nursing. All Rights Reserved (Website design).

Platform & workflow by OJS / PKP

Kapan saja  
Sejak 2021  
Sejak 2020  
Sejak 2017  
Rentang khusus...

Urutkan menurut relevansi  
Urutkan menurut tanggal

- sertakan paten
- mencakup kutipan

**Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients**

[PDF] aloha.academy

EP Kusparlina, S Sundari - Aloha International Journal of ... 2019 - journal.aloha.academy  
Background: It is estimated that 50% of puerperal mortality occur within the first 24 hours. At this time the involution process occurred. Involutionary disorders cause complications which is the leading cause of maternal mortality. Most of postpartum women do not obtain exercise guidance after giving birth. They are only advised to do simple mobilization without planned guidance. The purpose of this study was to determine the effectiveness of early exercise against uterine involution (fundus and lochea). Methods: The research used quasi ...

☆ 00 Ditunjuk 1 kali Artikel terkait »»

**Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients**

[PDF] unnes.ac.id

D Nuraffah, D Kusbantoro - KEMAS: Jurnal Kesehatan ... 2019 - journal.unnes.ac.id  
... It measured from the **uterine** fundus to the pubic symphysis. Lochea is examined the type of lochea based on the color. To analyze the **effectiveness** of **early exercise** on fundus reduction and lochea expenditure was obtained by using Mann Whitney statistic test with significance level of 0.05. Result and Discussion Based on Table 1 can be known that in the **early exercise** and control group were mostly aged 20-35 years. All of respondents is primiparous **postpartum** mothers ... Page 3. 17 KEMAS 15 (1) (2019) 15-21 **postpartum mother** and since  $p = 0.001$  then  $p < \alpha$  so it can ...

☆ 00 Artikel terkait »»

Menampilkan hasil terbaik untuk penelusuran ini. [Lihat semua hasil](#)

Article PDF Available

# EAS Journal of Nursing and Midwifery

## Abbreviated Key Title: EAS J Nurs Midwifery

September 2019

Authors:

**Yuni Purwati**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Download citation

Copy link



Download full-text PDF

Read full-text

References (6)

Figures (3)

### Figures

Group	Percentage	%	Percentage	Percentage
100%	100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%	100%
100%	100%	100%	100%	100%

Characteristics Characteristics Results of of respondent...Measurement...

Figures - uploaded by Yuni Purwati Author content  
Content may be subject to copyright.

**ResearchGate**  
Discover the world's research

- 10+ million members
- 135+ million publications
- 700K+ research projects

Join for free

Public Full-texts (2)

EASJNM-12-38-42-c-1-terbit.pdf

Content uploaded by Yuni Purwati Author content  
Content may be subject to copyright.

**EAS Journal of Nursing and Midwifery**  
Abbreviated Key Title: EAS J Nurs Midwifery  
Published by East African Scholars Publisher, Kenya

Volume 4 | Issue 3 | September 2019 |

### The Effect of Postpartum Exercise to Uterine Involution

Yuni Purwati  
Nursing Program, Faculty of Health Science, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Indonesia  
Corresponding Author: Yuni Purwati

**Abstract:** The process of involution good if uterine contractions strong that effort should be made to improve through postpartum exercise. The purpose of research can be applied to accelerate the process of postpartum exercise to uterine involution postpartum at RSUD PEGU Muhammadiyah Bantul. This study is experimental with posttest only design. Sample used selected by purposive sampling a number of 30 subjects, 15 people as experimental (postpartum exercise) and 15 as control group (postpartum rest). Data collection with high observation sheet measurement results findings and the uterine contraction response, statistical analysis with using independent t-test. Results of statistical analysis using independent sample t test showed a significance value  $P < 0.05$  as helpful postpartum exercise affects in accelerating uterine involution at RSUD PEGU Muhammadiyah Bantul. The main advice for health workers can teach and motivate postpartum mothers regularly carry out postpartum exercise.

#### KEYWORDS:

Health development in principle is always directed to improve the quality of health and health care indicators used to measure the degree of public health is the mortality rate of production and health services provided in which can be seen from the maternal mortality rate during the period with the world war by the United Nations and the National Development of the health Indonesia since 2010 has eight million one of which is reducing infant and maternal mortality in the line of delivery.

The National Secondary Data (SNED) in Indonesia according to the 2012-2013 FHS data is 227 / 1000 live births, which is the maternal mortality rate in West Java Province is still quite high compared to the national average of 22.32 and 19.000 live births, including due to bleeding, bleeding is a major cause of maternal death in Indonesia. The second cause is ectopic and infection (Depkes RI, 2012).

Efforts to prevent post partum hemorrhage can be carried out since the third and fourth stage of labor with oxytocin administration. The hormone oxytocin is

very important in the process of uterine involution. The process of involution will go well if the uterine contractions are strong so that it will be able to improve uterine contractions. Efforts to control the occurrence of bleeding from the placenta by improving contraction and relaxation of uterine muscular fibers with early mobilization and exercise. Therefore efforts to maintain uterine contractions can be done through postpartum exercises (Larson, 2012).

In the study of Larson (2012), who conducted a randomized survey of the effects of postpartum exercise on postpartum women in 100 American women admitted after participating in the postpartum exercise program with regular exercise and bodyweight during six weeks after giving birth, and in a study of 100 postpartum women in Sweden who performed postpartum exercise 8 weeks found that the maternal and fetal outcomes improved significantly. Postpartum exercise includes helping to heal the uterus, stretch, and help manage the area surrounding and leading by the time of birth back to normal. Helping to normalize the parts that become loose due to pregnancy and stretching (Dahlmarck, et al., 2013).

Keywords in SNED: This is an international standard classification of diseases, injuries, and causes of death. Attribution, location, and production of morbidity, mortality, and disability. The use of SNED is not for commercial purposes. The original author and source are credited.

Published By East African Scholars Publisher, Kenya

Quick Response Code  
<http://www.easjournalnm.com/wap/wap/>  
Article history:  
Received 22.08.2019  
Accepted 12.09.2019

Journal homepage:



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN KEBIDANAN  
Jalan Indra Giri No.03 Padang Harapan Kota Bengkulu  
Telp. (0736) 341212 Fax. (0736) 21514



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI *LITERATUR REVIEW***

Nama Pembimbing I : Epti Yorita, SST, MPH  
NIP : 197401091992032001  
Nama Mahasiswa : Putri Palmadura  
NIM : P05140419039  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum Tahun 2020

NO	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Senin, 24 Agustus 2020	Konsul judul skripsi	Acc judul skripsi	
2	Jumat, 25 September 2020	Konsul Bab I-III	Pilih jurnal dengan metode yang sama	
3	Kamis, 08 oktober 2020	Konsul Bab I-III	Perbaiki sesuai panduan <i>Literatur Riview</i>	
4	Selasa, 20 oktober 2020	Konsul Bab I-III	Perbaiki Bab I-III	
5	Jumat, 23 Oktober 2020	Konsul Bab I-III	Perbaiki Bab I-III	
6	Senin, 16 November 2021	Konsul Bab I-III	Perbaiki Bab I-III	
7	Rabu, 18 November 2021	Acc Ujian Proposal	Persiapkan semua untuk ujian	
8	Senin, 04 Januari 2021	Konsul Bab IV-V	Perbaiki Bab IV-V	
9	Selasa, 05 Januari 2021	Konsul Bab IV-V	Perbaiki sesuai panduan <i>Literatur Riview</i>	
10	Rabu, 06 Januari 2021	Acc Skripsi	Persiapkan semua untuk ujian	



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN KEBIDANAN  
Jalan Indra Giri No.03 Padang Harapan Kota Bengkulu  
Telp. (0736) 341212 Fax. (0736) 21514



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI *LITERATUR REVIEW*

Nama Pembimbing II : Mariati, SKM, MPH  
NIP : 196605251989032001  
Nama Mahasiswa : Putri Palmadura  
NIM : P05140419039  
Judul LTA : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum Tahun 2020

NO	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Jumat 28 Agustus 2020	Konsul judul skripsi	Acc judul skripsi	
2	Jumat 02 Oktober 2020	Konsul Bab I-III	Perbaiki bab I-III	
3	Senin 19 Oktober 2020	Konsul Bab I-III	Perbaikan Bab I-III sesuaikan dengan panduan	
4	Kamis, 19 November 2020	Konsul Bab I-III	Perbaiki bab I-III	
5	Senin, 23 November 2020	Konsul Bab I-III	Perbaiki bab I-III	
6	Selasa, 24 November 2020	Acc proposal Skripsi	Persiapkan semua untuk ujian	
7	Selasa, 05 Januari 2021	Konsul Bab IV-V	Perbaiki bab IV-V	
8	Rabu, 06 Januari 2021	Konsul Bab IV-V	Perbaiki bab IV-V	
9	Jumat, 08 Januari 2021	Konsul Bab IV-V	Perbaiki bab IV-V	
10	Senin, 11 Januari 2021	Acc Skripsi	Persiapkan semua untuk ujian	