# EFEKTIFITAS PENGGUNAAN GURITA DAN SENAM NIFAS TERHADAP PERCEPATAN PENURUNAN INVOLUSIO UTERI DI UPT PUSKESMAS BARAKA KABUPATEN ENREKANG TAHUN 2023

**Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan (JPKK)**

**Volume 3 Nomor 02 April 2024**

**Journal homepage: https://jurnal.itkesmusidrap.ac.id/JPKK**

**ISSN : 2776-7299**

# *THE EFFECTIVENESS OF OCTOPUS USE AND POST-POST EXERCISES ON ACCELERATION OF UTERINE INVOLVATION REDUCTION AT THE BARAKA COMMUNITY HEALTH CENTER, ENREKANG DISTRICT IN 2023*

**Mutiah1, Wilda Rezki Pratiwi2, Ibrahim3**

*1,2,3 Prodi Sarjana Kebidana, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan ITKes Muhammadiyah Sidrap, Indonesia*

Email Corespondention: [*mutiahtia09@gmail.com*](mailto:mutiahtia09@gmail.com)

***ABSTRAK***

*Melakukan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan dapat mempercepat dan membantu pemulihan kondisi ibu, membantu pemulihan dan mengencangkan otot panggul, perut dan perineum, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakitdan dapat mengurangi resiko komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan gurita dan senam nifas terhadap percepatan penurunan involusio uteri di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2023. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2023 di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang berada di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang berada di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang dimana 15 orang kelompok intervensi (menggunakan gurita) dan 15 orang kelompok kontrol (senam nifas) dengan teknik pengambilan sampel secara Total Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menggunakan gurita memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 2,73 cm. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam nifas memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 3,53 cm****.*** *Diharapkan kepada bidan yang bertugas di daerah khususnya di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang agar lebih meningkatkan kinerja serta perhatiannya dalam memberikan informasi tentang penggunaan gurita dan senam nifas terhadap involusio uterus*

***Kata Kunci :*** *Gurita, Senam Nifas, Involusio Uteri*

***ABSTRACT***

*Doing postpartum exercises regularly according to the techniques taught can speed up and help recover the mother's condition, help restore and tighten the pelvic, abdominal and perineal muscles, expedite lochia discharge, help reduce pain and can reduce the risk of complications. This study aims to determine the effectiveness of using octopus and postpartum exercise to accelerate the decline in uterine involution at UPT Puskesmas Baraka, Enrekang Regency in 2023. The research was conducted in Februari - Maret 2023 at the UPT Puskesmas Baraka, Enrekang Regency. The population in this study were all postpartum mothers who were at UPT Puskesmas Baraka, Enrekang Regency, totaling 30 people. The sample in this study were postpartum mothers who were at UPT Puskesmas Baraka, Enrekang Regency, where 15 people were in the intervention group (using octopus) and 15 people in the control group (childbirth gymnastics) using total sampling technique. The results showed that respondents who used octopus had an average decrease in uterine involution of 2.73 cm. The results showed that respondents who did postpartum exercise had an average decrease in uterine involution of 3.53 cm. It is hoped that midwives who serve in the area, especially at UPT Puskesmas Baraka, Enrekang Regency, will further improve their performance and attention in providing information about the use of octopus and postpartum exercise for uterine involution*

***Keywords:*** *Octopus, Postpartum Exercise, Uterine Involution*

# PENDAHULUAN

Involusi uteri adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusio disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali ke keadaan tidak hamil makan akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi adalah lochea menetap,merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas (Erniawati. 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 jumlah ibu nifas mencapai sekitar 103/100.000 kelahiran hidup dan yang komplikasi mencapai 45 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan pada tahun 2021 jumlah ibu nifas mencapai sekitar 108/100.000 kelahiran hidup dan komplikasi mencapai 50,3 per 100.000 kelahiran hidup (Kem menkes, 2021).

Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 mencatat bahwa jumlah ibu nifas sebanyak 32,6/100.000 kelahiran hidup dan yang komplikasi mencapai 10,5/100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2021 mencatat bahwa jumlah ibu nifas sebanyak 33,8/100.000 kelahiran hidup dan yang komplikasi mencapai 11,3/100.000 kelahiran hidup yaitu infeksi nifas sebanyak 2,9%, perdarahan 10,6% dan sepsis 1,8%. Sementara untuk Data ASEAN khususnya Philipina prevalensi ibu nifas mencapai 3/100.000 kelahiran hidup dan yang mengalami komplikasi sebanyak 3,5% dan Malaysia prevalensi ibu nifas mencapai 4,2/100.000 kelahiran hidup dan yang mengalami komplikasi sebanyak 2,86% (Profil Kemenkes, 2021).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 jumlah ibu nifas meningkat menjadi 45.493 orang dan yang mengalami komplikasi sebanyak 8529 orang (18,74%) dan pada tahun

2021 jumlah ibu nifas sebanyak 46.173 orang dan yang mengalami komplikasi sebanyak 8771 orang (18,99%)

(Kemenkes, 2021).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang tahun 2020 jumlah ibu nifas meningkat menjadi 3.531 orang dan yang mengalami komplikasi sebanyak 159 orang (4,52%) dan pada tahun 2021 jumlah ibu nifas sebanyak 3.689 orang dan yang mengalami komplikasi sebanyak 167 orang (4,52%). Dari banyaknya jumlah ibu nifas komplikasi, didominasi oleh ibu dengan perdarahan post partum sebanyak 19 orang (11,3%) dan infeksi pada masa nifas sebanyak 28 kasus (16,76%) (Kemenkes, 2021).

Masa nifas adalah keadaan yang dimulai sejak dua jam setelah persalinan sampai enam minggu setelah bayi lahir. Gangguan masa nifas salah satunya ialah gangguan proses pemulihan kondisi fisik ibu berupa proses involusi uteri. Gangguan proses involusi uteri yang tidak sempurna dapat menyebabkan subinvolusi uteri yang dapat mengakibatkan perdarahan. Hal yang dapat mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusi uteri yaitu dengan melakukan perawatan masa nifas salah satunya melalui senam nifas (Girsang, DM. 2021).

Involusi uterus dimulai setelah keluar plasenta dan berlangsung selama 6 minggu. Pada saat proses involusi, jumlah sel-sel otot uterus mengalami pengecilan karena adanya proses atrofi. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir karena adanya kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus ialah proses penting pada ibu postpartum karena ibu postpartum memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan agar pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi ialah tinggi fundus uteri. Perdarahan post partum dapat terjadi karena kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah dengan mobilisasi dan melakukan gerakan seperti melakukan senam nifas (Jeepi, N, 2020).

Saat masa nifas dianjurkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berguna untuk melatih otot-otot dalam upaya agar mempercepat proses involusi uteri. Pada masa nifas, ibu nifas sering kali mengalami perubahan fisik seperti, dinding perut menjadi kendor dan liang senggama menjadi longgar. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan untuk melakukan senam nifas. Senam nifas ialah senam yang dilakukan oleh ibu postpartum atau ibu nifas yang bertujuan untuk mempercepat terjadinya penurunan tinggi fundus uteri. Senam nifas bertujuan untuk membantu dalam proses involusi uteri, membantu mepertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas. Dan manfaat senam nifas mempercepat proses involusi uteri dan mengurangi terjadinya perdarahan (Anggeni, U, 2021).

Melakukan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan dapat mempercepat dan membantu pemulihan kondisi ibu, membantu pemulihan dan mengencangkan otot panggul, perut dan perineum, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakitdan dapat mengurangi resiko komplikasi. Senam nifas ialah bentuk latihan fisik yang dapat memberi dampak terhadap sistem kardiovaskuler, aliran darah otot dan curah jantung meningkat begitu pula pada sistem pernafasan dan sistem metabolik dalam pelepasan energi ke otot untuk berkontraksi (Delvina, 2022).

Data yang diperoleh dari UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang tahun 2020 jumlah ibu nifas normal sebanyak 125 orang. Sedangkan tahun 2021 jumlah ibu nifas normal sebanyak 123 orang dan pada bulan Januari s/d November 2022 jumlah ibu nifas normal sebanyak 96 orang. Dalam penelitian ini, peneliti tidak memperoleh data ibu nifas menggunakan kurita dikarenakan pihak UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang tidak mencatat berapa jumlah ibu nifas menggunakan kurita, akan tetapi, selama peneliti bekerja di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang, rata-rata ibu menggunakan kurita baik kurita yang diikat atau kurita yang memakai alat perekat (Rekam Medik. 2022).

Berdasarkan observasi awal peneliti lakukan dimana terjadi perubahan fisik akan dialami ibu setelah melahirkan, salah satunya adalah involusi atau proses kembalinya rahim ke ukuran semula dan pengeluaran lochea atau cairan nifas. Untuk menyikapi hal tersebut ibu nifas menggunakan bengkung atau gurita setelah melahirkan. Berbagai faktor yang menyebabkan ibu nifas memilih untuk menggunakan bengkung atau gurita adalah budaya turun-temurun dan anggapan ibu nifas tersebut terhadap manfaat bengkung atau gurita yang bisa membuat ramping, rasa nyaman yang diperoleh saat mengenakan bengkung/gurita, sang ibu merasa tubuhnya lebih seimbang dan ibu merasa lebih percaya diri

# METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2023 di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang berada di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang berada di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang

dimana 15 orang kelompok intervensi (menggunakan gurita) dan 15 orang kelompok kontrol (senam nifas) dengan teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 5.1**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Umur Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang**

**Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Umur | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 20-35 Tahun | 20 | 66,7 |
| >35 Tahun | 10 | 33,3 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang berumur 20-35 tahun sebanyak 20 orang (66,7%) dan umur >35 tahun sebanyak 10 orang (33,3%).

**Tabel 5.2**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Paritas Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang**

**Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Paritas | Frekuensi  (f) | Persentase  (%) |
| Primipara | 7 | 23,3 |
| Multipara | 18 | 60,0 |
| Grandemultipara | 5 | 16,7 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang paritas primipara sebanyak 7 orang (23,3%), multipara sebanyak 18 orang (60,0%) dan grandemultipara sebanyak 5 orang (16,7%).

**Tabel 5.3**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Pendidikan Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pendidikan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| SMP | 2 | 6,7 |
| SMA | 20 | 66,7 |
| Perguruan Tinggi | 8 | 26,7 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang berpendidikan SMP sebanyak 2 orang (6,7%), SMA sebanyak 20 orang (66,7%) dan perguruan tinggi sebanyak 8 orang (26,7%).

**Tabel 5.4**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Pekerjaan Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang**

**Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pekerjaan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| IRT | 25 | 83,3 |
| Wiraswasta | 1 | 3,3 |
| PNS | 2 | 6,7 |
| Honorer | 2 | 6,7 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 25 orang (83,3%), wiraswasta sebanyak 1 orang (3,3%), PNS sebanyak 2 orang (6,7%) dan honorer sebanyak 2 orang (6,7%).

**Tabel 5.5**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Lingkar Perut Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang**

**Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lingkar Perut | Frekuensi  (f) | Persentase  (%) |
| <80 cm | 2 | 6,7 |
| >80 cm | 28 | 93,3 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang memiliki lingkar perut <80 cm sebanyak 2 orang (6,7%) dan lingkar perut >80 cm sebanyak 28 orang (93,3%).

**Tabel 5.6**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden IMD Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang**

**Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IMD | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| Dilakukan | 20 | 66,7 |
| Tidak Dilakukan | 10 | 33,3 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang melakukan IMD sebanyak 20 orang (66,7%) dan tidak dilakukan IMD sebanyak 10 orang (33,3%).

**Tabel 5.7**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel Penelitian | Frekuensi  (f) | Persentase  (%) |
| Penggunaan Gurita | 15 | 50,0 |
| Senam Nifas | 15 | 50,0 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang menggunakan gurita sebanyak 15 orang (50,0%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 15 orang (50,0%).

**Tabel 5.8**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Involusio Uteri Di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Involusio Uteri | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| Ya | 24 | 80,0 |
| Tidak | 6 | 20,0 |
| Jumlah | 30 | 100,0 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang mengalami penurunan involusio uteri sebanyak 24 orang (80,0%) dan tidak mengalami penurunan involusio uteri sebanyak 6 orang (20,0%).

**Tabel 5.9**

**Efektifitas Penggunaan Gurita Dan Senam Nifas Terhadap Percepatan Penurunan Involusio Uteri di UPT**

**Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Mean | n | Std.  Deviation | Std. Error Mean | Nilai *p* |
| Penggunaan Gurita | 2,73 | 15 | .799 | .206 | 0,009 |
| Senam Nifas | 3,53 | 15 | .516 | .133 |

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang menggunakan gurita memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 2,73 cm. Sementara yang melakukan senam nifas memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 3,53 cm.

Dengan menggunakan uji *Paired Sampel T Test* diperoleh nilai *p=*0,009 lebih kecil dari nilai α=0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektifitas penggunaan gurita dan senam nifas terhadap percepatan penurunan involusio uteri di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang

# PEMBAHASAN

Involusi uterus dimulai setelah keluar plasenta dan berlangsung selama 6 minggu. Pada saat proses involusi, jumlah sel-sel otot uterus mengalami pengecilan karena adanya proses atrofi. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir karena adanya kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi uterus ialah proses penting pada ibu postpartum karena ibu postpartum memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan agar pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi ialah tinggi fundus uteri. Perdarahan post partum dapat terjadi karena kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah dengan mobilisasi dan melakukan gerakan seperti melakukan senam nifas (Jeepi, N, 2020).

Saat masa nifas dianjurkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berguna untuk melatih otot-otot dalam upaya agar mempercepat proses involusi uteri. Pada masa nifas, ibu nifas sering kali mengalami perubahan fisik seperti, dinding perut menjadi kendor dan liang senggama menjadi longgar. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan untuk melakukan senam nifas. Senam nifas ialah senam yang dilakukan oleh ibu postpartum atau ibu nifas yang bertujuan untuk mempercepat terjadinya penurunan tinggi fundus uteri. Senam nifas bertujuan membantu dalam proses involusi uteri, membantu mepertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas. Dan manfaat senam nifas mempercepat proses involusi uteri dan mengurangi terjadinya perdarahan (Anggeni, U, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang menggunakan gurita sebanyak 15 orang (50,0%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 15 orang (50,0%) dan yang mengalami penurunan involusio uteri sebanyak 24 orang (80,0%) dan tidak mengalami penurunan involusio uteri sebanyak 6

orang (20,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang menggunakan gurita memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 2,73 cm. Sementara yang melakukan senam nifas memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 3,53 cm.

Dengan menggunakan uji *Paired Sampel T Test* diperoleh nilai *p=*0,009 lebih kecil dari nilai α=0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektifitas penggunaan gurita dan senam nifas terhadap percepatan penurunan involusio uteri di UPT Puskesmas Baraka Kabupaten Enrekang.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriani (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 yang tidak diberi perlakukan senam nifas dan ibu post partum yang diberi perlakukan senam nifas. Hasil uji statistik hari 1-3 didapatkan nilai p = 0,000. Ini terlihat nilai p (probability) lebih rendah dari nilai p value = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3.

Hal sama yang dilakukan oleh Rahayu (2018) menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik Chi square test bias disimpulkan bahwa H1 ditolak artinya tidak ada perbedaan kejadian involusi uterus. Berdasarkan uji statistik kruskall wallis test bisa disimpulkan bahwa H1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan kejadian pengeluaran lochea. Rekomendasi dari penelitian ini adalah ibu nifas boleh memakai bengkung atau gurita denga tehnik yang benar karena bias membantu pemulihan kesehatannya.

Begitupun penelitian Mayasari (2019) menunjukan rata-rata tinggi fundus uteri setelah menggunakan stagen pada kelompok penggunaan stagen ketat adalah 6,45 cm dan pada kelompok penggunaan stagen longgar adalah 5,61 cm. Hasil uji statistik Independent T test terdapat perbedaan signifikan pada kelompok yang menggunakan stagen ketat dan kelompok menggunakan stagen longgar untuk menurunkan tinggi fundus dengan p-value = 0,006.

Hal sama yang dilakukan oleh Tiara, W (2021) menunjukkan bahwa dari 37 orang dijadikan sebagai sampel, dominan mengalami penurunan involusio uteri setelah dilakukan senam nifas dimana diperoleh nilai *p=0,003* yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima.

Berbeda dengan yang dilakukan oleh Dinarwati (2022) menunjukkan bahwa dari 52 orang sampel, dominan mengalami penurunan involusio lambat setelah dilakukan senam nifas dimana diperoleh nilai *p=0,372* yang berarti Ho diterima dan Ha ditolak.

Hal serupa yang dilakukan oleh Furwana (2018) dari 45 orang dijadikan sebagai sampel, dominan mengalami penurunan involusio uteri setelah dilakukan senam nifas dimana diperoleh nilai *p=0,017* yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima.

Pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah, kira 2 cm dibawah umbilikus 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 bertanggung jawab untuk pertumbuhan masif uterus selama masa hamil. Pertumbuhan uterus pada masa prenatal tergantung pada hyperplasia, peningkatan jumlah sel- sel otot dan hipertropi, yaitu pembesaran sel- sel yang sudah ada. Pada masa post partum penurunan kadar hormon- hormon ini menyebabkan autolysis (Setianingsih. 2020).

Bagian bekas implantasi plasenta merupakan luka yang kasar dan menonjol ke dalam kavum uteri. Segera setelah plasenta lahir, dengan cepat luka mengecil, pada akhir minggu ke-2 hanya sebesar 3-4 cm dan pada akhir nifas 1-2 cm. Penyembuhan luka bekas plasenta khas sekali. Pada permulaan nifas bekas plasenta mengandung banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh thrombus. Luka bekas plasenta tidak meninggalkan parut. Hal ini disebabkan karena diikuti pertumbuhan endometrium baru di bawah permukaan luka Regenerasi endometrium terjadi di tempat implantasi plasenta selama sekitar 6 minggu. Pertumbuhan kelenjar endometrium ini berlangsung di dalam decidua basalis. Pertumbuhan kelenjar ini mengikis pembuluh darah yang membeku pada tempat implantasi plasenta hingga terkelupas dan tak dipakai lagi pada pembuangan lokia.

Peneliti menyimpulkan bahwa dalam menggunakan gurita dan melakukan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan dapat mempercepat dan membantu pemulihan kondisi ibu, membantu pemulihan dan mengencangkan otot panggul, perut dan perineum, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit dan dapat mengurangi resiko komplikasi. Senam nifas ialah bentuk latihan fisik yang dapat memberi dampak terhadap sistem kardiovaskuler, aliran darah otot dan curah jantung meningkat begitu pula pada sistem pernafasan dan sistem metabolik dalam pelepasan energi ke otot untuk berkontraksi

**KESIMPULAN**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menggunakan gurita memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 2,73 cm.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam nifas memiliki nilai rata-rata penurunan involusio uteri 3,53 cm**.**
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel senam nifas yang lebih berpengaruh terhadap penurunan involusio uteri

# DAFTAR PUSTAKA

Anggeni, U. 2021. *Pengaruh Senam Nifas dengan Percepatan Involusio Uteri. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, Vol. 11, No. 22, Juli 2021*

Budiman. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta : EGC.

Carolin, 2022. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Percepatan Penurunan Involusio Uteri. ISSN : 2597-3851 Vol. 5 No. 2 (February, 2022)*

Delvina. 2022. *Pengaruh Penggunaan Gurita Senam Nifas Terhadap Percepatan Penurunan Involusio Uteri. Jurnal Human Care. e- ISSN:2528-665X; Vol.7 ; No.1 (February, 2022): 153-164*

Eni, RA. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Yogyakarta : Fitramaya.

Erniawati. 2018. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Involusio Uteri di Puskesmas Ambarawa (Jurnal pdf)*

Girsang, DM. 2021. *Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Penurunan Involusio Uteri. Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi, e-ISSN: 2655-0849 Vol. 3 No.2*

Hidayat, Az. 2018. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika: Jakarta

Irnawati. 2022. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Involusio Uteri. Vol. 4, No. 1, April 2022, pp 18-24. ISSN: 2337-9847, e-ISSN: 2686-2883*

Jeepi, N. 2020. *Pengantar Asuhan Kebidanan.* Jakarta : TIM

Juliani, S. 2021. *Faktor Risiko Terjadinya Involusio Uteri. MJ (Midwifery Journal), Vol 1, No.2. Juni 2021, ISSN (Cetak) 2775-393X ISSN (Online) 2746-7953, Hal 79-85*

Joharmi. 2022. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Percepatan Penurunan Involusio Uteri. Science Midwifery, Vol 10, No. 3, Agustus 2022 ISSN 2086-7689 (Print) | 2721-9453 (Online)*

Kemenkes. 2021. *Profil Kesehatan Kemenkes Tahun 2021*

Maryunani, A. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Jakarta : TIM

Mustaina. 2018. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas Wonogiri (Jurnal pdf)*

Marlinda, E. 2021. *Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Penurunan Involusio Uteri di PMB Satiarmi Kota Bengkulu. Journal Of Midwifery Vol. 9 No. 1 April 2021*

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018.

*Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Oktarini. 2018. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Puskesmas Sultan Agung Bantul (Jurnal pdf)*

Purwoastuti, E. 2020. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui.* Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Riana, KL. 2019. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Percepatan Involusio Uteri Pada Ibu Nifas di Puskesmas Kota Waringin Jati (Jurnal pdf)*

*Rekam Medik UPT Puskesmas Baraka.2022*

SDKI. 2021. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*