

Efektifitas Senam Nifas Pendukung Myofacial Release terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Nifas di Wilayah Kota Cilacap

Misrina Retnowati¹, Gita Ayu Indria²

Prodi D III Kebidanan STIKES Graha Mandiri Cilacap
Jl dr. Soetomo No. 4B, Kelurahan Sidakaya, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap 53212
rinaasya7608@gmail.com

ABSTRAK : EFEKTIFITAS SENAM NIFAS PENDUKUNG MYOFACIAL RELEASE TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI (TFU) DI WILAYAH KOTA CILACAP. Proses involusi uteri berhubungan dengan penurunan tinggi fundus uteri karena salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan melakukan pengencangan otot otot *transversus abdominis*. Pengencangan otot *transversus abdominis* merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas untuk menjaga otot abdominal agar menjadi lebih kuat setelah melewati proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam nifas pendukung *myofacial release* terhadap penurunan TFU di wilayah Kota Cilacap. Jenis penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 30 ibu nifas dengan teknik analisa data menggunakan rumus *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pv sebesar 0,000, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tinggi fundus uteri pada ibu postpartum sebelum dan setelah dilakukan otot *transversus abdominis*. Kesimpulan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada efektifitas pengencangan otot *transversus abdominis* terhadap penurunan TFU .

Kata Kunci : Pengencangan otot *transversus abdominis*, tinggi fundus uteri

ABSTRACT : THE EFFECTIVENESS OF POSTPARTUM GYMNASTICS SUPPORTING MYOFACIAL RELEASE ON REDUCING THE HEIGHT OF THE FUNDUS UTERI (TFU) OF POSTPARTUM MOTHERS IN THE CILACAP CITY AREA. *Research Background: The process of uterine involution is associated with a decrease in uterine fundal height because one of the indicators in the involution process is uterine fundal height. One way to expedite the process of uterine involution is to do muscle tightening of the transversus abdominis muscle. Transversus abdominis muscle tightening is an exercise performed by puerperal mothers to keep the abdominal muscles stronger after going through labor. Research Objective: To determine the effectiveness of postpartum gymnastics supporting myofacial release on TFU reduction in the Cilacap City area. Type of experimental research with a sample of 30 postpartum mothers with data analysis techniques using the Paired T-test formula. The results showed that the pv value was 0.000, which means that there was a significant difference between the height of the uterine fundus in postpartum mothers before and after transversus abdominis muscle was performed. The conclusion of the results of the study can be known that there is an effectiveness of tightening the transversus abdominis muscle against TFU reduction.*

Keywords: Transversus abdominis muscle tightening, fundus uteri height

1. Pendahuluan

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa persalinan selama dan tepat setelah kelahiran, masa ini mencakup 6 minggu berikutnya saat terjadi involusi (Cunningham, 2006). Atau dapat juga diartikan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) (Sulistyawati, 2009).

Masa nifas tersebut akan terjadi pemulihan kesehatan. Proses pemulihan kesehatan merupakan hal yang sangat penting, karena selama masa kehamilan dan persalinan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik meliputi *ligament* yang lembut dan kendur, otot teregang, uterus membesar, postur tubuh berubah serta terjadi bendungan vena tungkai bawah. Pada saat persalinan dinding panggul teregang dan dapat terjadi kerusakan jalan lahir, setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar, tidak jarang *ligament rotundum* kendur yang dapat mengakibatkan uterus jatuh ke belakang (Yuswanto & Yulifah 2008).

Involusi uterus dimulai setelah persalinan yaitu setelah plasenta dilahirkan, dimana proses involusi uterus berlangsung kira-kira selama 6 minggu. Setelah plasenta terlepas, fundus uteri dapat dipalpasi yang berada antara pertengahan pusat dan simpisis pubis atau sedikit lebih tinggi. Tinggi fundus uteri setelah persalinan diperkirakan setinggi pusat atau 1 cm di bawah pusat. Berat uterus pada awal periode *postpartum* diperkirakan 1000 gram. Uterus kemudian mengalami involusi cepat selama 7 – 10 hari pertama dan selanjutnya proses involusi uterus berlangsung perlahan-lahan yang mencapai beratnya 500 gram setelah involusi 1 minggu tersebut. Perubahan berat uterus terus berlangsung satu minggu pertama ke minggu ke-dua dimana berat uterus saat itu berkisar 300 gram dan pada minggu berikutnya diperkirakan mencapai 100 gram (Farrer 2001 dalam Purwarini 2008).

Proses involusi uteri berhubungan dengan penurunan tinggi fundus uteri karena salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan melakukan pengencangan otot abdomen. Pengencangan otot abdomen merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas untuk menjaga otot abdominal agar menjadi lebih kuat setelah melewati proses persalinan (Sasongko, 2010).

Menurut Widjaya (2009) otot-otot abdomen terbagi atas 2 kelompok yaitu anterolateralis yang terdiri dari *rectus abdominis*, *obliquus externus et internus abdominis* dan *transversus abdominis* dan kelompok posterior yaitu *musculi iliacus quadratus lumborum* dan *psoas major et minor*. Otot transversus abdominis berfungsi menekan perut, menegakkan dan menarik dinding perut sehingga dengan dilakukan pengencangan otot transversus abdominis maka akan bermanfaat dalam proses involusi uteri karena tekanan pada abdomen akan membuat uterus berkontraksi sehingga

mempercepat involusi sehingga berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri (Hartono, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, penulis perlu untuk meninjau lebih lanjut adanya Efektifitas Senam Nifas Pendukung *Myofacial Release* Terhadap TFU Ibu Nifas Di Wilayah Kota Cilacap.

2. Metode Penelitian

Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu post partum atau ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di unit ruang bersalin Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra sesuai dengan kriteria sampel yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra pada bulan Maret – Mei 2022. Teknik analisa data univariat dengan distribusi frekuensi dan teknik analisa data bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sampel T test*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisa Data Univariat

3.1.1. Karakteristik Ibu Postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Berdasarkan Umur

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Postpartum Berdasarkan Umur di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 20 tahun	2	6,7
2.	20-35 tahun	28	93,3
Total		30	100,0

Sumber : Data hasil olahan Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Tahun 2022

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra adalah berumur 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 28 orang (93,3%) dan sebagian kecil ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra adalah berumur < 20 tahun yaitu sebanyak 2 orang (6,7%).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra adalah berumur 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 28 orang. Usia mempengaruhi proses involusi uteri karena pada usia 20-35 tahun adalah masa yang paling baik untuk proses kehamilan dan persalinan karena pada usia tersebut fungsi reproduksi sudah berkembang sempurna dan otot-otot

yang terlibat dalam proses kehamilan dan persalinan masih baik fungsinya. Hal ini sesuai pendapat Saifuddin (2010) bahwa wanitasebaiknya melahirkan pada periode umur 20-35 tahun. Wanita yangmelahirkan anak pada usia < 20 tahun atau > 35 tahun merupakan faktor risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang dapat mengakibatkan kematian maternal. Hal ini dikarenakan pada usia di bawah 20 tahun, fungsi reproduksi seorang wanita belum berkembang dengan sempurna. Sedangkan pada usia > 35 tahun fungsi reproduksi seorang wanita sudah mengalami penurunan dibandingkan fungsi reproduksi normal sehingga kemungkinanuntuk terjadinya komplikasi pasca persalinan terutama perdarahan akan lebih besar.

3.1.2 Karakteristik Ibu Postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Berdasarkan Paritas

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Postpartum Berdasarkan Paritas di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra

No	Gravida	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Primipara	14	46,7
2.	Multipara	14	46,7
3.	Grande multipara	2	6,7
	Total	30	100,0

Sumber : Data hasil olahan Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Tahun 2022

Tabel 3.2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra adalah berumur 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 28 orang (93,3%) dan sebagian kecil ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra adalah berumur < 20 tahun yaitu sebanyak 2 orang (6,7%).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa berdasarkan paritas sebagian besar ibu postpartum di Puskesmas Cilacap tahun 2022 paling banyak adalah primigravida dan multigravida yaitu-masing-masing sebanyak 14 orang. Jumlah paritas /gravida berpengaruh terhadap proses involusi uteri yang akan mempengaruhi kecepatan penurunan fundus uteri. Otot-otot uterus yang sering teregang karena banyaknya paritas akan mempengaruhi elastisitas uterus maupun otot-otot abdomen. Proses involusi akan berjalan lambat karena uterus sering teregang selama kehamilan dan persalinan, dengan lambatnya involusi uteri maka penurunan fundus uteri otomatis ikut melambat. Hal ini sejalan dengan pendapat Saifuddin (2005) dan Ambarwati& Wulandari (2008) bahwa jumlah anak mempengaruhi involusi rahim. Otot-otot yang terlalu sering teregang maka

elastisitasnya akan berkurang. Dengan demikian untuk mengembalikan ke keadaan semula setelah teregang memerlukan waktu yang sangat lama. Involusi uterus bervariasi pada ibu pasca persalinan dan biasanya ibu yang paritasnya tinggi, proses involusinya menjadi lebih lambat. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan uterusnya. Karena semakin sering hamil akan sering kali mengalami regangan.

3.1.3 Deskripsi Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Sebelum dilakukan Pengencangan Otot *Tranversus abdominis*

Deskripsi tinggi fundus uteri ibu postpartum di Puskesmas Cilacap sebelum dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis*, dapat dideskripsikan pada tabel 3.3

Tabel 3.3 Distribusi Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Sebelum dilakukan Pengencangan Otot *Tranversus abdominis*

Tinggi Fundus Uteri	N	Mean	Median	Sd	Min	Max
Sebelum dilakukan pengencangan otot transversusabdomen	30	172.5	174	9.66	155	188

Sumber : Data hasil olahan Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Tahun 2022

Tabel 3.3 menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum sebelum dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* mempunyai tinggi fundus uteri rata-rata 172,5 mm dan tertinggi 188 mm.

3.1.4 Deskripsi Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Setelah dilakukan Pengencangan Otot *Tranversus abdominis*

Deskripsi tinggi fundus uteri ibu postpartum di RSUD Cilacap setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis*, dapat dideskripsikan pada tabel 3.4

Tabel 3.4 Distribusi Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum di RSUD Cilacap Setelah dilakukan Pengencangan Otot *Tranversus abdominis*

Tinggi Fundus Uteri	N	Mean	Median	Sd	Min	Max
Setelah dilakukan pengencangan otot transversusabdomen	30	169.63	170.5	9.5	153	186

Sumber : Data hasil olahan Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Tahun 2022

Tabel 3.4 menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* mempunyai tinggi fundus uteri rata-rata 169,63 mm dan tertinggi 186 mm.

3.2. Analisa Data Bivariat

Dalam analisa data akan disajikan perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra sebelum dan setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis*. Adapun perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum di RSUD Cilacap sebelum dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* tahun 2013, dapat disajikan pada tabel 3.5 sebagai berikut :

Tabel 3.5 Distribusi Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum di Puskesmas Cilacap Sebelum dan Setelah dilakukan Pengencangan Otot *Tranversus abdominis*

Variabel	Mean	SD	SE	t	pv	N
Tinggi Fundus Uteri						
Sebelum	172,5	9,66	1,76	16,755	0,000	30
Setelah	169,63	9,5	1,73			

Sumber : Data hasil olahan Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra Tahun 2022

Tabel 3.5 menunjukkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu postpartum sebelum dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* adalah 172,5 mm dengan standar deviasi 9,66 mm, setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* didapatkan rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu postpartum adalah 169,63 mm dengan standar deviasi 9,5 mm. Terlihat nilai mean perbedaan sebelum dan setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* adalah 2,86 dengan standar deviasi 0,93. Hasil uji statistik didapatkan nilai pv sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tinggi fundus uteri pada ibu postpartum Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra sebelum dan setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis*.

Menurut Cunningham (2006), masa nifas didefinisikan sebagai masa persalinan selama dan segera setelah kelahiran, masa ini meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduktif kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. Sedangkan menurut Mochtar (1998 : 115) masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil. Lama masa nifas ini yaitu 6-8 minggu.

Bobak dan Jensen (2000), mengemukakan perubahan fisiologis yang terjadi dalam masa nifas diantaranya adalah involusi uteri. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan

pengeluaran desisdua/endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan pada lokasi uterus juga ditandai dengan warna dan lokia. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Dalam involusi uteri terjadi penurunan fundus uteri.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada 30 ibu post partum sebelum dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis* dari tinggi fundus uteri rata-rata 172,5 mm dan tertinggi 188 mm turun menjadi mempunyai tinggi fundus uteri rata-rata 169,63 mm dan tertinggi 186 mm setelah dilakukan pengencangan otot *tranversus abdominis*. Ini dapat disebabkan karena pengencangan otot transversus abdominis yang bermanfaat mempercepat involusi uteri dengan merangsang kontraksi uterus.

Proses involusi uteri melibatkan otot-otot uterus yang ikut berkontraksi seperti lapisan otot miometrium. Uterus adalah struktur otot yang kuat dan terdapat di dalam rongga abdomen. Di dalam abdomen terdapat otot-otot diantaranya otot transversus abdominis. Otot transversus abdominis adalah otot abdomen yang terletak paling dalam. Otot abdomen adalah otot yang mendukung dan melindungi organ-organ perut. Kontraksi dari otot-otot perut membentuk fungsi-fungsi lain. Otot abdomen menyebabkan fleksi dari kolumna vertebralis dan kompresi dari organ-organ perut selama kencing, buang air besar, dan persalinan. Otot transversus abdominis berfungsi menekan perut, menegakkan dan menarik dinding perut sehingga ketika dilakukan pengencangan otot transversus abdominis maka akan bermanfaat dalam proses involusi uteri karena tekanan pada abdomen akan membuat otot mionetrium berkontraksi sehingga uterus berkontraksi.

Kontraksi uterus menyebabkan involusi uterus. Proses involusi uteri berhubungan dengan penurunan tinggi fundus uteri karena salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri sehingga dengan pengencangan otot transversus abdominis terjadi penurunan tinggi fundus uteri. Hal ini sesuai dengan pendapat (Saifuddin, 2006), (Sasongko, 2010), Widiyanti (2010 dalam Sumiati 2012) dan Brayshaw (2008) yang menyatakan bahwa proses involusi uteri yang terjadi pada ibu post partum melibatkan aktivitas otot-otot berkontraksi dan retraksi dari otot-otot setelah anak lahir, yang

diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya pelepasan plasenta dan berguna untuk mengeluarkan isi uterus yang tidak diperlukan, dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil.

Proses involusi uteri berhubungan dengan penurunan tinggi fundus uteri karena salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Penguatan otot abdomen bermanfaat untuk mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusi uterus dan memperlancar pengeluaran lochea. Otot transversus abdominis berfungsi menekan perut, menegakkan dan menarik dinding perut sehingga dengandilakukan pengencangan otot transversus abdominis maka akan bermanfaat dalam proses involusi uteri karena tekanan pada abdomen akan merangsang uterus berkontraksi sehingga mempercepat involusi yang berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat manfaat pengencangan otot *transversus abdominis* terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di Puskesmas Eks Kotatip Cilacap dan Lingkungan BPM Mitra . Manfaat pengencangan otot *transversus abdominis* terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yaitu pengencangan otot *transversus abdominis* akan membuat uterus berkontraksi sehingga mempercepat involusi sehingga berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

Daftar Pustaka

- Ambarwati & Wulandari. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Press.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bobak. Irene, M. 2000. *Perawatan Maternitas dan Ginekologi / Maternity & gynecologic*. Jakarta : EGC.
- Brayshaw. 2008. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC.
- Chapman dan Dunstall. 2010. *Maternal Newborn Nursing*, F. A. Davis Company, Philadelphia
- Cunningham. 2005. *Obstetri Williams (Williams Obstetric)*, Alih Bahasa Suyonodan Hartono, Edisi 18. Jakarta : EGC.
- Depkes. 2011. *Buku Petunjuk Teknis Jampersal*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RepublikIndonesia.
- Mochtar R. 1998. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : ECG.

- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwarini. 2008. *Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Lamanya Persalinan Kala III dan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum di RSUD Koja Jakarta dan RSUD Kota Bekasi*. Tesis, Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta.
- Saifuddin. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. cetakan ketujuhbelas. Bandung : Alfabeta.
- Sumiati. 2012. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri*. Skripsi,. Universitas Muhammadiyah Surakarta Solo.
- Sulistiyawati. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Varney. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, edisi 4 Volume 2. Jakarta : EGC.
- Widjaya. 2009. *Anatomi Abdomen*. Jakarta : EGC.
- Yuswanto & Yulifah. 2008. *Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada IbuNifas*, Jurnal Kesehatan, Vol. 6, No. 2, hal. 113 – 118