

Pemberian Senam Postnatal terhadap Pengeluaran Lochea pada Ibu Post Partum

Kristina Maharani^{1*}, Qomariyah¹, Siti Juwariyah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* kristina@stikestelogorejo.ac.id, qomariyah@stikestelogorejo.ac.id, jujuk@stikestelogorejo.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received November 08, 2022

Accepted November 18, 2022

Published November 23, 2022

Kata Kunci:

Senam Postnatal
Lochea Rubra
Postpartum

Key words:

Postnatal exercise
Lochea Rubra
Postpartum

DOI:

<https://10.48092/jik.v9i1.180>

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam postnatal merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidak lancarannya 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 perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam postnatal terhadap proses involusio uteri pada ibu postpartum. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* (ekperimen semu) dengan pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampling yang berjumlah 60 responden ibu nifas. Analisa menggunakan univariat dan bivariat dengan uji Mann whitney. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antar kelompok senam otaria dengan kelompok senam *postnatal* nilai 0,000 dengan (p value $< 0,05$), responden yang melakukan senam *postnatal* otaria lebih cepat mengalami perubahan lochea rubra ke lochea alba dibandingkan dengan responden yang melakukan senam postnatal. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam postnatal terhadap pengeluaran lochea pada ibu postpartum.

ABSTRACT

The Effect of Postnatal Exercise on Lochea Expenditure in Post Partum

Background: Postnatal exercise is a form of early ambulation for postpartum women, one of the goals of which is to expedite the involution process, while the involution process is not smooth enough to have a negative impact on postpartum women, such as continued bleeding and a smooth involution process. Postpartum exercise is useful for restoring pelvic floor muscle strength, tightening the muscles of the abdominal wall and perineum, facilitating lochia discharge, and minimizing the occurrence of puerperal abnormalities and complications, such as embolism and thrombosis as well as establishing good posture and preventing complications. Complications that can be prevented as early as possible by carrying out postpartum exercises are postpartum hemorrhage. This study aims to determine the effect of postnatal exercise on the process of expelling lochia in postpartum mothers. **Methods:** The research design used a quasi experiment (quasi-experimental). The number of samples is 60 respondents, total sampling technique. **Results:** The results showed that there was a significant difference between the otaria exercise group and the postnatal exercise group with a value of 0.000 (p value < 0.05), respondents who did postnatal otaria exercises experienced faster changes from lochia rubra to lochia alba compared to respondents who did postnatal exercises. **Conclusion:** It can be concluded that there is an effect of postnatal exercise on lochia discharge in postpartum mothers.

This open access article is under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), setiap hari pada tahun 2020 sekitar 810 wanita meninggal, pada akhir tahun mencapai 295.000 orang dari 94% diantaranya terdapat di negara berkembang (WHO, 2021). Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) disebabkan oleh komplikasi pada kehamilan dan persalinan. (UNICEF, 2021).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Fahrani, 2020). Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Nurafifah, 2019).

Perubahan uterus (involusi uterus) dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uteri-nya (TFU) (Fransisca, 2018). Involusi Uteri adalah suatu proses kembalinya uterus pada keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini merupakan proses yang sangat penting karena kemungkinan dapat terjadi pendarahan nifas cepat atau lambat (Anggarini, 2019). Indikator proses involusi uteri dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lochea dan keadaan kontraksi. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum dianjurkan melakukan latihan penguatan otot transversus abdominis dan muscle pumping ekstremitas inferior setelah selesai persalinan (Rianti, 2018).

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 ketidak lancaran 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 2017).

Penelitian Fransisca (2019) tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Membuktikan bahwa ada pengaruh pelaksanaan senam nifas dengan involusi uterus. Rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm dan tinggi fundus uteri pada ibu yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm. Hasil Uji statistik Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri antara ibu yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas ($p=0,000$).

Menurut Hasrani (2015) dalam penelitian Ineke (2016) Tujuan dilakukan senam nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, memperlancarkan sirkulasi darah, mencegah pembuluh darah yang menonjol terutama kaki, mencegah kesulitan buang air kecil, mengembalikan kerampingan tubuh, membantu kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan, memperlancar pengeluaran lochea, serta meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli dan trombosis.

Sedangkan Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas "Otaria" adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan caregiver. Caregiver atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua/mertua atau kakak/adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang sudah dilatih oleh bidan atau tenaga Kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan atau bantuan untuk ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah, Tujuan dari senam nifas Otaria adalah untuk mempercepat penurunan TFU ke bentuk semula, mencegah komplikasi, mempercepat pemulihan dan meningkatkan kebugaran bagi ibu postpartum (Rianti Emy, dkk, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy eksperimen* dengan *posttest only design with control group*. Sampel diambil dengan tehnik *total sampling* yang berjumlah 60 responden yang terdiri 30 responden kelompok intervensi dengan senam nifas dan 30 kelompok kontrol dengan senam nifas otaria menggunakan analisa bivariat menggunakan Mann-whitney test dan *kormogorov smirnov*.

Penelitian dilakukan di Praktikum mandiri bidan di kabupaten Demak. Subyek penelitiannya adalah ibu nifas yang menjalani masa nifas 2 jam postpartum. Instrumen dan alat ukur penelitian yang digunakan adalah lembar observasi yang mengacu pada tinjauan teori. Penilaian dilakukan setiap hari sesudah melakukan senam nifas dengan mengobservasi pengeluaran lochea, dengan melihat apakah warna



lochea sesuai dengan tinjauan pustaka atau tidak. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi :
 - a. Ibu postpartum bersedia menjadi responden dalam penelitian
 - b. Ibu bersalin spontan/ pervaginam sejak 2 jam postpartum
2. Kriteria Eksklusi :
 - a. Ibu bersalin Sectio Cesaria
 - b. Ibu \geq 1 hari Postpartum lebih
 - c. Ibu postpartum dengan perdarahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian karakteristik responden diuraikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia ibu nifas

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Kelompok Senam Postnatal Otaria		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	25	83,3%
>35 tahun	5	16,7%
Total	30	100%
Kelompok Senam Postnatal		
< 20 tahun	1	3,3%
20-35 tahun	26	86,7%
>35 tahun	3	10%
Total	30	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden, sebagian besar responden adalah kategori yang berusia antara 25-30 tahun, baik kelompok senam *postnatal* otaria sebanyak 25 responden (83,3%) dari 30 responden maupun senam *postnatal* sebanyak 26 responden (86,7%).

Usia mempunyai pengaruh terhadap proses involusi uteri, usia 20-35 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk terjadinya proses involusi yang baik. Ibu yang berusia 35 tahun lebih, elastisitas ototnya berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot akan mempengaruhi otot rahim setelah melahirkan dan dapat menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal. Ibu dengan usia yang kurang dari 20 tahun elastisitasnya belum maksimal dikarenakan organ reproduksi yang belum matang (Prawiroharjo, 2019)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi di ruang kebidanan RSUD Toto Kabila menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan kecepatan involusi uteri post partum ($p=0,021$), rata-rata distribusi responden ibu dalam kategori usia resiko rendah (20- 35 tahun) dengan

presentase mengalami involusi uteri cepat sebesar 88,2 %.

Menurut Ratna Sari (2022), bahwa kehamilan pada usia muda dengan usia <20 tahun dapat menimbulkan masalah mengenai kesehatan yang sering membutuhkan perhatian. Kehamilan pada usia remaja merupakan kehamilan dengan risiko tinggi karena seringkali disertai dengan berbagai penyulit baik pada ibu yaitu pada saat kehamilan dan persalinan maupun pada bayi dengan terdapatnya kelainan-kelainan.

2. Perbedaan Lama Proses Perubahan Lochea Senam Postnatal dan Senam Postnatal Otaria

Untuk melihat proses involusi uteri dari hasil penelitian dilakukan melalui pemantauan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam nifas dapat dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi pemantauan lama proses perubahan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam nifas

	N	Min - Max	Mean	Std. Deviation
Lochea Rubra – Alba	30	8 – 14	11,03	1,474

Tabel 3. Distribusi pemantauan lama proses perubahan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam nifas otaria

	N	Min - Max	Mean	Std. Deviation
Lochea Rubra – Alba	30	8 – 10	8,97	0,765

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam postnatal rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 11 hari. Sedangkan responden yang melakukan senam postnatal 'otaria' rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 9 hari.

Menurut Machfudloh (2020) Lochea merupakan ekskresi cairan rahim selama masa nifas, lochea mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang nekrotik dari dalam uterus. Lochea mempunyai reaksi basa/alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat daripada kondisi asam yang ada pada vagina normal. Lochea mempunyai bau amis/anyir seperti darah menstruasi, meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Lochea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi. Lochea mempunyai perubahan karena proses involusi (Prawirohardjo, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Maryunani dan Sukaryati (2016)



bahwa dengan senam nifas dapat memulihkan kembali elastisitas dan kekuatan rahim. Menurut Silviani (2020) bahwa senam nifas merupakan salah satu usaha menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim terjepit dan pembuluh darah juga akan pecah. Hal ini menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil.

Untuk melihat perbedaan lama proses perubahan lochea senam postnatal dan senam postnatal Otaria dengan melakukan uji statistik Mann Whitney. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi pemantauan lama proses perubahan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam nifas otaria.

Kelompok	Sum of Rank	Pvalue	Interpretasi
Intervensi	553,00	0,000	Ada perbedaan
Kontrol	1277,00		

Hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney didapatkan p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antar kelompok senam nifas otaria dengan kelompok senam *postnatal*. Responden yang melakukan senam postnatal otaria lebih cepat mengalami perubahan lochea rubra ke lochea alba dibandingkan dengan responden yang melakukan senam nifas, hal tersebut berdasarkan nilai sum of rank yang diperoleh (Intervensi = 553 < kontrol = 1277).

Proses involusi uteri dari hasil penelitian yang dilakukan melalui pemantauan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam *postnatal* dapat dijelaskan bahwa rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke alba selama 11 hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnitasari (2019) menunjukkan bahwa perdarahan lochia serosa ke alba pada ibu post partum pada kelompok senam nifas lebih cepat harinya (< 14 hari) dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas (>14 hari). Suherni (2018) mengemukakan bahwa salah satu tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum yaitu memperlancar pengeluaran lochia dan salah satu manfaat dilakukan senam nifas yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Nurafifah dan Kusbiantoro (2019), bahwa senam nifas juga berpengaruh pada pengeluaran lochea sesuai dengan penelitian yang dilakukan yaitu menganalisis efektivitas senam dini terhadap penurunan fundus dan pengeluaran lochea. Analisis data menggunakan

Mann Whitney dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai p 0,000 (fundus) dan nilai p 0,001 (lochea). Artinya latihan dini efektif dalam proses involusi uterus (fundus dan lochea).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rianti (2018) bahwa salah satu cara mempertahankan kontraksi uterus pada postpartum adalah dengan melakukan senam nifas Otaria yang dilakukan sejak 2 jam pertama, 6 jam dan 24 jam postpartum sebagai mobilisasi awal dan dilanjutkan sampai 7 hari postpartum. Dengan mobilisasi dini ibu akan lebih aktif bergerak sehingga akan mempercepat proses involusi alat-alat kandungan, melancarkan pengeluaran lochea, dan meningkatkan kelancaran peredaran darah.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebagian besar usia responden adalah 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan responden yang melakukan senam *postnatal*, rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea rubra ke lochea alba selama 11 hari.

Ada pengaruh pemberian senam *postnatal* terhadap pengeluaran lochea pada ibu postpartum. Saran bagi ibu nifas agar hasil penelitian ini dijadikan pengalaman tentang manfaat senam agar dapat diterapkan pada masa nifas. Saran bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat melanjutkan penelitian manfaat senam *postnatal* dari sisi lainnya.

REFERENSI

- Apriliasari, Dwi. 2015. Hubungan Umur dan Paritas dengan kejadian Involusi pada Ibu Nifas di BPS Mojokerto. http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB_KEB/article/view/373
- Cunningham, F. G. 2016. Obstetri Williams (Williams Obstetric), Jakarta: EGC.
- Dewi, Ratna Sari. 2022. Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB Juwari Amd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. Jurnal Ilmiah : J-HESTECH, 5(1),47 – 56.
- Eni Susanti, 2015. Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri. Penelitian Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Ngudia Husada Madura
- Fahriani, Metha. 2020. The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. Jurnal Kebidanan. 10(1).



- Fransisca, Dewi. 2018. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. 10(2).
- Hasrani. 2015. Pengaruh Senam Nifas Modifikasi Terhadap ASI dan Pengeluaran Lokia Ibu Nifas di Puskesmas Mar'rang Kabupaten Pangkep. Tesis. Makassar. Program Pasca arjana Universitas Hasanuddin Makassar.
- Laili, A. 2017. Peranan Mobilisasi Dini Terhadap Proses Involusi Pada Ibu Post Partum (Studi Di Polindes Rabiya Puskesmas Bunten Barat Kabupaten Sampang . *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 1(1). 1–6.
- Machfudloh ,et, al. 2020 Pengaruh Cupping Massage terhadap Pengeluaran Lochea Post Partum SJKB, Vol. 7, No.2, Des 2020, 114-119 .*Jurnal SMART Kebidanan*, 2020, 7 (2), 114-119
- Prawirohardjo, S. 2019. *Ilmu Kebidanan*. akarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Ratna Sari D. 2022. Hubungan Senam Nifas Otaria Dengan Involusi Uteri Di PMB JuwartiAmd Keb Desa Tanon Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, Vol. 5 No. 1, Bulan Juni Tahun 2022, Halaman 47 – 56.
- Syaflindawati. 2017. Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada IbuPost Partum Hari Ke 1-3 Di Rsia Cicik Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Volume 1 Nomor*.