

## EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASITERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA PASCA- SALIN NORMAL

Indreswati<sup>1</sup>, Annisa<sup>2</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi

### ABSTRACT

*Maternal Mortality Rate (MMR) is an indicator of health status. However, in reality the problem of maternal mortality and morbidity in Indonesia is still a big problem. Maternal mortality occurs due to several factors. One of them is hemorrhage 30.3%. Postpartum hemorrhage is caused by uterine atony 70%, trauma 20%, and rest placenta 10%. Uterine atony can be prevented through postpartum exercise and relaxation techniques. This study aimed to determine The Effectiveness of Postpartum Exercise and Relaxation Techniques on Uterine Involution in Normal Post-Copy Mothers in Gedang Community Health Center Working Area in 2020. It was Quasi Experimental Research (quasi-experimental) with posttest only design with two comparison treatment. The population was all postpartum mothers with normal delivery on November 2020. Total sampling technique had been used to choose the samples. The data were collected through direct observations by using observation sheet instrument. The data were analyzed by Mann Whitney test. The results showed that in the group given postpartum exercise intervention 14.50 > the group that was given postpartum exercise intervention and relaxation techniques. It means that the subinvolution score was greater. Mann Whitney test  $p < 0.05$ , it indicates that the mean rank difference between the two groups was significant. In short, postpartum exercise and relaxation technique were effective in accelerating the process of uterine involution. Last, it is suggested to the midwives to improve and perform midwifery services by applying postpartum exercise methods and relaxation techniques to make the uterine involution process runs well.*

**Keywords** : *The Effectiveness, Postpartum Exercise, Relaxation Techniques*

**References** : 26 (2004-2019)

### ABSTRAK

*Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator derajat kesehatan. Namun kenyataannya masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih merupakan masalah besar. Kematian Ibu terjadi karena beberapa faktor, salah satu faktor utama dalam kematian ibu adalah perdarah pasca salin 30,3%, perdarahan pasca salin yang disebabkan oleh atonia uteri 70%, trauma 20%, dan rest placenta 10%. Atonia uteri dapat dicegah melalui senam nifas dan Teknik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca-salin normal di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Gedang Tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah Quasi Experimental Research (eksperimen semu) dengan desain post test only design with two comparison treatment. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan persalinan normal pada bulan November 2020 di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang, sampel penelitian ini diambil dengan metode Total Sampling. Pengumpulan data dengan melakukan observasi langsung terhadap sampel dengan menggunakan instrumen lembar observasi. Analisis data dengan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan intervensi senam nifas 14.50 > kelompok yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi, yang artinya skor subinvolusi lebih besar. Uji Mann Whitney  $p < 0,05$  yang artinya perbedaan mean rank kedua kelompok bermakna, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas dan Teknik relaksasi efektif untuk mempercepat proses involusi uterus. Kesimpulan Bidan diharapkan meningkatkan dan melakukan pelayanan kebidanan dengan menerapkan metode senam nifas dan teknik relaksasi pada ibu nifas agar proses involusi uteri berjalan dengan baik.*

**Kata Kunci** : *Efektivitas, Senam Nifas, Teknik Relaksasi*

**Daftar Bacaan** : 26 (2004-2019)

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 setiap hari, 830 ibu dunia meninggal akibat penyakit/komplikasi terkait kehamilan, dan persalinan. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 Angka Kematian Ibu di Indonesia 305/100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan / Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. (Profil Kesehatan Indonesia .2018).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2018 menyebutkan bahwa terjadi 54 kasus kematian ibu pada tahun 2017, sedangkan AKI di Kota Sungai Penuh pada tahun 2017 dilaporkan terjadi sebanyak 2 kasus kematian ibu(Dinas Kesehatan Provinsi Jambi .2018). Kematian Ibu terjadi karena beberapa faktor. Salah satu faktor utama dalam kematian ibu adalah perdarah pasca salin 30,3%, perdarahan pasca salin yang disebabkan oleh atonia uteri 70%, trauma 20%, dan *rest placenta* 10% (Rakerkernas .2019).

Atonia uteri adalah keadaan lemahnya tonus/kontraksi rahim yang menyebabkan uterus tidak mampu menutup perdarahan terbuka dari tempat implantasi plasenta setelah bayi dan plasenta lahir. Faktor penyebab terjadinya atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi dengan baik, sehingga menyebabkan perdarahan setelah melahirkan dan menyebabkan subinvolusi uteri. (Prawirhardjo.2014).

Masa Nifas adalah suatu periode dalam minggu-minggu pertama setelah kelahiran. Lamanya “periode” ini tidak pasti, sebagian besar menganggapnya antara 4 sampai 6 minggu. Walaupun merupakan masa yang relatif tidak kompleks dibandingkan dengan kehamilan, nifas ditandai oleh banyak perubahan fisiologis. Beberapa dari

perubahan tersebut mungkin hanya sedikit mengganggu ibu baru, walaupun komplikasi serius juga dapat terjadi. (Cuninngham .2013).

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode masa nifas karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayi bila tidak ditangani segera dengan efektif dapat membahayakan kesehatan atau kematian bagi ibu. (Cuninngham .2013). Pada masa nifas terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses perubahan ini seharusnya berjalan normal namun terkadang tidak diperhatikan oleh ibu nifas bahkan mereka tidak mengetahuinya, sehingga dapat menimbulkan komplikasi nifas. Salah satunya adalah proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, yang disebut dengan subinvolusi uterus yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. (Myles .2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusro Hadi M, dan Martini Fairus (2017) yang dilakukan pada Puskesmas Ketapang Lampung Utara mengatakan bahwa terdapat 52,4% responden yang tidak melakukan mobilisasi dini mengalami subinvolusi uterus, sedangkan pada responden yang melakukan mobilisasi dini hanya terdapat 15,4% yang mengalami subinvolusi uterus.( Hadi & Fairus .2017).

Subinvolusi uterus dapat terjadi karena beberapa faktor, faktor psikologi juga merupakan salah satu penyebab terjadinya subinvolusi uterus. Rasa cemas, tegang, tidak aman dan kekhawatiran yang dirasakan ibu akan menyebabkan terhambatnya kontraksi uterus sehingga terjadi subinvolusi uterus.(Wahyuningsih, 2018) (Wahyuningsih .2018).

Pada ibu nifas proses pemulihan organ reproduksi merupakan hal yang sangat penting. Hal inilah yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus uteri (TFU), derajat kontraksi uterus dan pengeluaran lochea. Uterus yang berkontraksi dengan baik

secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat lagi dipalpasi diatas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan(Rullynil et al.2014).

Faktor-faktor yang berperan dalam kontraksi uterus adalah kadar Hb, kadar kalsium, volume intrauterine, menyusui, senam nifas, mobilisasi dini, Teknik relaksasi, dan pijat oksitosin, postpartum yoga dan pijat endorfin (Ineke.2016).

Senam nifas dan teknik relaksasi sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kontraksi uterus masa post partum, maka ibu post partum didorong untuk melakukan senam nifas dalam rangka mempercepat involusi uterus. Asuhanessensial dibutuhkan pada ibu post partum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uterus, salah satu dengan melakukan senam nifas dan teknik relaksasi.

Senam nifas adalah adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari kesepuluh, terdiri dari sederetan Gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan. (Ii.2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurniati Tianastia Rullynil, dkk (2014) Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat bermakna secara statistik(Rullynil et al.2014).

Penelitian yang dilakukan Dian Nurafifah, dan Dadang Kusbiantoro (2019) menunjukkan hasil bahwa Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui terlihat bahwa fundus uterus pada kelompok intervensi sebagian besar menurun dengan cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pengeluaran Lochea di kelompok intervensi menunjukkan lebih cepat dari kelompok kontrol. Jadi bisa disimpulkan latihan efektif untuk involusi uterus diketahui dari penurunan fundus uterus dan pengeluaran lochea.(Nurafifah & Kusbiantoro, 2019) (Nurafifah & Kusbiantoro.2019).

Senam nifas memiliki tujuan untuk : membantu mencegah pembentukan bekuan (thrombosis) pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menadi sehat dan tidak bergantung, mengencangkan otot perut, liang seggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, memperbaiki renggangan otot perut, untuk relaksasi dasar panggul, memperbaiki tonus otot pinggul, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki renggangan otot tungkai, dan memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan.

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas : Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, dan thrombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah).

Selain senam nifas, terdapat Teknik relaksasi yaitu metoda, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi relaks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress ataupun marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi relaks (Nurgiwati.2014). Dengan metode relaksasi ini ibu akan relaks, mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif mengenai proses persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan lancar tanpa komplikasi, hal ini juga memberikan dampak pada masa

setelah bersalin terhadap proses involusi uterus (Rejeki.2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rejeki dan Astuti (2009) siBPS Sri Rahayu Singkil menunjukkan bahwa metode relaksasi dengan *Hypnobirthing* memiliki pengaruh terhadap involusi uterus dengan hasil analisis  $t=7.091$  dan  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) (Rejeki.2009).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Desa Gedang, terdapat 15-20 ibu nifas perbulan dan terdapat masalah kesehatan terhadap involusi uterus antara lain pengeluaran lochea rubra lebih dari 3 hari serta tidak pernah melakukan senam nifas dan Teknik relaksasi pada saat memberikan perawatan kepada ibu pasca-salin. Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap efektifitas senam nifas dan Teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca-salin normal.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental Research* (eksperimen semu) dengan desain *post test only design with two comparison treatment*. Penelitian ini direncanakan pada di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang pada bulan Oktober - November 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan persalinan normal pada bulan November 2020 di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang, sampel penelitian ini diambil dengan metode *Total Sampling*. Pengumpulan data dengan melakukan observasi langsung terhadap sampel dengan menggunakan instrumen lembar observasi. Analisis data dengan uji *Mann Whitney*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**

**Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu nifas hari 1-10 hari terhadap involusi uteri**

### berdasarkan Usia dan Paritas

No	Uraian	F	%
1.	< 20 tahun	1	4.2 %
	20-35 tahun	23	95.8 %
	>35 tahun		
2.	Primipara	12	50 %
	Multipara	12	50 %
	Grandemultipara		

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 24 responden ibu nifas hari 1-14 hari mayoritas usia 20-35 tahun dan paritas seimbang antara primipara dan multipara.

**Tabel 2**

**Gambaran Involusi Uterus pada kelompok yang diberi intervensi Senam Nifas dengan kelompok yang diberi intervensi Senam Nifas dan Teknik Relaksasi**

No	Uraian	F	%
1.	Pemberian Senam Nifas		
	• Normal	8	66,7%
	• Subinvousi	4	33,7%
2.	Pemberian Senam Nifas dan Teknik Relaksasi		
	• Normal	12	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kelompok yang diberikan intervensi senam nifas masih ditemui 33.7% mengalami subinvolusi dan kelompok yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi semua responden mengalami involusi uterus normal.

**Tabel 3**

**Perbedaan Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi pada ibunifas hari 1-10 hari terhadap involusi uteri**

Kelompok	N	Mean Rank	p value
Senam Nifas	12	14.50	0.032
Senam Nifas dan Teknik Relaksasi	12	10.50	

Berdasarkan tabel 3 didapat mean rank pada kelompok yang diberikan intervensi senam nifas  $14.50 >$  kelompok yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi, yang artinya skor subinvolusi lebih besar. Uji Mann Whitney  $p < 0,05$  yang artinya perbedaan *mean rank* kedua kelompok bermakna, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas dan Teknik relaksasi efektif untuk mempercepat proses involusi uterus.

### A. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas saja, masih ditemui 33.3% yang mengalami subinvolusi uterus, sedangkan kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi semua responden mengalami 100% involusi uteri normal. Hasil uji mann whitney dengan mean rank kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas yaitu  $14.50 > 10.50$  dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi, yang artinya skor subinvolusi uterus lebih besar,  $\rho < 0,05$  diketahui bahwa ada perbedaan bermakna antara kedua kelompok intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas dan teknik relaksasi efektif untuk mempercepat proses involusi uterus.

Senam Nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Senam nifas bertujuan untuk mempercepat involusi, penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi serta memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut. Pada saat hamil, otot perut dan sekitar rahim, serta vagina telah teregang dan melemah. Latihan senam nifas dilakukan untuk membantu mengencangkan otot-otot tersebut. Hal ini untuk mencegah terjadinya nyeri punggung dikemudian dan terjadinya kelemahan otot panggul sehingga dapat mengakibatkan ibu tidak bisa menahan BAK. Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit. Sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus (kontinu). Lakukan pengulangan setiap 5 gerakan dan tingkatkan setiap hari sampai 10 kali. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan.

Relaksasi merupakan suatu kegiatan yang dapat membantu seseorang

menjadi rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu dan lingkungannya. Kemudian otak menerima masukan baru yang menimbulkan reaksi positif pada tubuh sehingga hormone oksitosin akan muncul serta uterus dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus yang baik dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan dan mencegah terjadinya *subinvolusi uterus*.

Senam nifas dan teknik relaksasi merupakan suatu metode dalam penanganan masalah pada ibu nifas, khususnya untuk mempercepat proses involusi uteri. Kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi tidak mengalami subinvolusi uteri. Dikarenakan senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu serta mempercepat involusi uteri dan memperlancar ASI yang dilakukan secara bertahap. Relaksasi membantu ibu merasa nyaman dan rileks. Jika ibu merasa nyaman dan rileks, maka tubuh akan mengekspresikan semua yang dialami dengan rasa nyaman dan rileks, sehingga tidak merangsang pengeluaran hormon ketekolamin atau steroid yang dapat menghambat sekresi hormon oksitosin dan involusi uteri berjalan dengan baik. Sehingga kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi mengalami involusi uteri normal.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati Wahyuni, dan Nursari Abdul Syukur tahun 2020 tentang Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Temindung, menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji beda rerata, terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri yang bermakna antara pre dan post pada kelompok senam nifas dan tidak senam nifas dengan p-value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat

pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas temindung.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Dian Ayu Anggraeni, dkk (2019) tentang *The Effectiveness Of Postpartum Yoga On Uterine Involution Among Postpartum Women In Indonesia* menunjukkan bahwa Yoga pascapartum efektif pada involusi uterus karena gerakannya berfokus pada irama pernapasan, penekanan pada pose miring panggul yang dimodifikasi, pose jembatan yang membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan merangsang peningkatan neuron-hormonal sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kenyamanan wanita secara efektif mempercepat involusi uterus.

Penelitian yang dilakukan Fitriani Widyastanti, dkk (2019) tentang Menyusu Dini Dan Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Multipara Rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu post partum multipara kelompok menyusu dini yaitu 7.909 cm sedangkan pada kelompok menyusu dini dan senam nifas yaitu 4,820 cm. Dari data terse but dapat disimpulkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi yang diberikan menyusu dini dan senam nifas lebih rendah dibandingkan dengan pada kelompok control yang hanya diberi menyusu dini, dengan selisih tinggi fundus uteri yaitu 3,089 cm. Setelah dilakukan uji Independent T-Test dan didapatkan hasil P value 0,000. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tinggi fundus uteri ibu postpartum pada kelompok menyusu dini dengan kelompok kombinasi menyusu dini dan senam nifas.

Penelitian yang dilakukan Emy Rianti, dkk (2019) tentang *Effectiveness of the Otaria's Postpartum Gymnastic Model and Caregiver Assistance on Decreasing of Uterine Fundal Height in Postpartum Mothers*, menunjukkan hasil bahwa menerapkan model senam pascapersalinan Otaria dan bantuan pengasuh, proses

involusi uterus kembali ke bentuk aslinya seperti semula kehamilan terjadi pada hari ketujuh pascapartum.

Menurut asumsi peneliti senam nifas dan teknik relaksasi efektif untuk mempercepat proses involusi uterus dikarenakan senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap. Membantu mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan. Teknik relaksasi membantu ibu merasa nyaman dan rileks, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh terhadap ibu dan lingkungannya. Kemudian otak menerima masukan baru yang menimbulkan reaksi positif pada tubuh, sehingga hormon oksitosin akan muncul serta uterus dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus dapat mengontrol perdarahan setelah melahirkan dan mencegah terjadinya subinvolusi uteri. Maka disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi proses involusi uterus menjadi cepat, asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian  $p < 0.05$ .

Kondisi ibu sebelum melakukan senam nifas, masih banyak terjadi subinvolusi uterus pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang namun setelah adanya program inovasi senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang angka kejadian subinvolusi uterus menurun. Senam nifas dilakukan selama 10 hari, pada hari pertama hingga hari kedua ibu nifas masih sedikit ragu untuk menggerakkan anggota tubuhnya, pada hari ke tiga hingga hari ke lima ibu nifas mulai merasa nyaman untuk melakukan Gerakan-gerakan senam nifas, padahari ke enam ibu merasa bahwa tubuh ibu menjadi lebih ringan dan rileks, pada

hari ke tujuh hingga hari ke sepuluh ibu merasa seperti sebelum melahirkan dikarenakan anatomi ibu telah Kembali ke keadaan semula seperti sebelum hamil. Tidak hanya itu, proses involusi uterus juga lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam nifas dan Teknik relaksasi.

Pelaksanaan senam nifas dan Teknik relaksasi pada ibu post partum pasca salin di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang mendapatkan antusias yang tinggi pada ibu nifas, karena pelaksanaan senam nifas dan Teknik relaksasi ini sesuai dengan ekspektasi ibu nifas, ibu nifas yang menjadi responden di wilayah kerja puskesmas Desa Gedang mengaku mau untuk melakukan senam nifas dan Teknik relaksasi karena merasakan manfaat yang luar biasa kepada tubuhnya.

#### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Gedang tentang efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada ibu pasca salin normal dengan sampel sebanyak 24 responden. Pada kelompok ibu nifas hari 1-10 hari yang diberikan intervensi senam nifas masih ditemui 33.3% mengalami subinvolusi uteri. Pada kelompok ibu nifas hari 1-10 hari yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi 100% responden mengalami involusi uterus normal. Terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok dengan nilai mean rank, pada kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas  $14.50 > 10.50$  dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas dan teknik relaksasi.  $p=0.032$ .

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan penelitian

ini yang telah memberi izin dan memfasilitasi penulis sehingga dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

#### REFERENSI

- Ambarwati, E; Wulandari, D. (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Cendekia Press. Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., Widyawati, M. N.,
- Arizona, I. K. L. T. (2020). The Effect of Exercise on Postpartum Women's Quality of Life: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 146. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.16950>
- Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Pustaka Rihama. Cuninngham, F. G. (2013). *Obstetri Williams*. EGC.
- Dewi Lia, S. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi*. Dinas Kesehatan Provinsi jambi. file:///C:/Users/youhe/Downloads/kdoc\_o\_00042\_01.pdf
- Hadi, Y., & Fairus, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.26630/JKM.V7I2.548>
- Ii, B. A. B. (2013). *Aplikasi Senam Nifas...*, AMIR FATAH HERMAWAN, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2018. 6–36.
- Ineke, I. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45–54.
- Kasiati, & Rosmalawati, N. W. D. (2019). Model Massage Effleurage, Pijat Oksitosin Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 58–68.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Upaya Bidan Yang Dapat Dilakukan Untuk Meningkatkan Pelayanan Kesehatan*.
- Kemkes. (2019). *Di Rakesnas 2019, Dirjen Kesmas Paparkan Strategi Penurunan AKI dan Neonatal*.
- Meintri Lanasari, N., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Bidan, III*(1), 15.
- Mulati, E. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum of Carelife Cycle*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Myles. (2010). *Buku Ajar Bidan*. EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurafifah, D., & Kusbiantoro, D. (2019). Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15*(1), 15–21. <https://doi.org/10.15294/kemas.v15i1.11936>
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam bidang Keperawatan*. IN MEDIA.
- Prawirhardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin (ed.)). PT Bina Pustakasarwono Prawirhardjo.
- profil kesehatan indonesia. (2018). *Provil Kesehatan Indonesia 2018* (Vol. 1227, Issue July). [https://doi.org/10.1002/qjPendidikanKesehatan,8\(1\),58-68](https://doi.org/10.1002/qjPendidikanKesehatan,8(1),58-68).
- Rakerkernas. (2019). Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia. *Rakerkernas2019*, 1–47.
- Rejeki, A. S. . . A. D. A. (2009). Pengaruh Metode Relaksasi Hypnobriting Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Pasca Bersalin Normal. *Jurnal Kebidanan*, 26–39.
- Rianti, E., Elina, Mugiati, Fratidhina, Y., Suparman, & Triwinarto, A. (2019). Effectiveness of the Otaria's postpartum gymnastic model and caregiver assistance on decreasing of uterine fundal height in postpartum mothers. *Indian Journal of Public Health Research and Development, 10*(6), 758–763. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01369.X>
- Rianti Emy, Eliana, Mugiati, Y. F. (2018). Buku Panduan Senam Nifas Otaria dan pendamping Caregiver untuk Caregiver. In *Juriskes*.
- Rullynil, N. T., Ermawati, E., & Evareny, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas, 3*(3), 318–326. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.111>
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Zang, S. M. (2004). *Manual perawatan dirumah (Home Care Manual) Edisi Terjemahan Cetakan I*. EGC.