



Pengaruh Latihan Yoga terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas

Miftakhul Mu'alimah^{1*}, Dewi Kartikasari², Sunaningsih³, Yunita Puspita Sari Pakpahan⁴

^{1,2,3,4}Universitas Kediri

miftakhulmualimah@unik-kediri.ac.id*

*Corresponding Author

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Received: 12-04-2022 Revised: 15-05-2022 Accepted: 29-05-2022	Masa nifas adalah masa yang digunakan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu, dan masa nifas ini berlangsung normal hingga rahim kembali ke bentuk semula. Komplikasi masa nifas yang sering terjadi adalah perdarahan post partum, dimana ini disebabkan salah satunya karena proses involusi tidak berjalan dengan baik. Yoga nifas adalah satu bentuk upaya agar proses involusi berjalan normal, yang bertujuan untuk memperlancar terjadinya proses involusi uteri, menguatkan otot dasar panggul pasca persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas Di PMB Ny."K" Mojoroto Kota Kediri. Penelitian ini adalah quasy eksperimen dan menggunakan desain <i>posttest control design</i> . Populasi penelitian ini adalah semua ibu post partum yang melahirkan normal hari ke-1 sampai hari ke-14, dengan jumlah sampel 32 ibu nifas. Teknik sampling menggunakan teknik accidental sampling yang dilakukan pada bulan Maret – Mei 2022. Uji statistik menggunakan uji independent T-Test. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas dengan nilai ρ 0,0005. Rekomendasi penelitian bahwa latihan yoga dapat digunakan untuk membantu keberlangsungan proses involusi secara normal serta dapat melancarkan peredaran darah ibu post partum.
Kata kunci: Latihan Yoga Involusi Uterus Masa Nifas	ABSTRACT The puerperium period is the period used to restore the obstetric organs as before pregnancy with approximately 6 weeks, and this puerperal period lasts normally until the uterus returns to its original shape. A common puerperal complication is post partum hemorrhage, which is caused by one of them because the involution process is not running well. Puerperal yoga is a form of effort to make the involution process run normally, which aims to facilitate the occurrence of the uterine involution process, strengthening the pelvic floor muscles postpartum. The purpose of this study was to determine the Effect of Yoga Practice on Uterine Involution in Puerperal Mothers in PMB Mrs." K" Mojoroto Kediri City. This study was an experimental quasy and used a <i>desaign posttest control design</i> . The study's population was all post partum mothers who gave birth normally day 1 to day 14, with a sample count of 32 puerperal mothers. The sampling technique uses accidental sampling technique which will be carried out in March – May 2022. Statistical tests using independent T-Test tests. The results of the study found that there was an influence of yoga practice on uterine involution in puerperal mothers with a value of ρ 0.0005. Research recommendations that yoga practice can be used to help the normal continuity of the involution process and can help improve the blood circulation of post partum mothers.
Key word: Yoga Exercises, Uterine Involution Puerperium	

PENDAHULUAN

Menurut data WHO yang dikutip oleh Sidambutar (2015), sebanyak 99% kematian

ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran, terjadi di negara-negara berkembang. Berdasarkan data SDKI (Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia) pada

tahun 2015 AKI sebesar 359/100.000 kelahiran hidup. Dari tiga penyebab utama AKI di Indonesia dalam bidang Obstetri adalah perdarahan (45%), infeksi (15%), dan preeklampsia (13%), dan sisanya lain-lain (27%) (Depkes RI, 2014). Menurut data profil kesehatan Provinsi Jawa Timur (2015), AKI sebesar 97,43/100.000 kelahiran hidup dan tiga penyebab AKI di Provinsi Jawa Timur yaitu perdarahan (34,62%), preeklampsia (15,01%) dan infeksi (4,02%) dan sisanya adalah lain-lain(46,35%). Masa nifas (*puerperium*), berasal dari bahasa Latin, *puer* yang artikan bayi dan *parous* yang artinya masa sesudah melahirkan. Masa nifas berangsur kurang lebih 6 minggu. Masa nifas adalah masa yang berlangsung sesudah persalinan atau kelahiran bayi dan plasenta, dimana masa nifas adalah masa yang digunakan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu atau disebut dengan involusi. (Walyani, E.S, 2017)

Involusi merupakan suatu proses, dimana uterus kembali pada kondisi sebelum hamil, proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir. Proses involusi uterus ini dapat dinilai dengan melakukan pemeriksaan pada uterus yaitu dengan melakukan palpasi pada uterus untuk mengecek kontraksi rahim dan mengukur tinggi fundus uteri.(Prawirohardjo sarwono, 2014). Apabila tinggi fundus uteri berada di atas batas normal pada hari tertentu, maka hal ini menjadikan salah satu tanda terjadinya sub involusi uterus. Tanda tanda terjadinya subinvolusi uterus diantaranya lokhea menetap, kontraksi uterus lembek, lambatnya penurunan fundus uteri dan tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan.(siti saleha, 2012)

Latihan atau exercise selama masa nifas tidak hanya bermanfaat untuk merangsang otot rahim, tetapi latihan peregangan otot juga dianjurkan pada remaja wanita yang mengalami dismenorhea.(Bahiyatun, 2011) Abdominal Streching Exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit.(Ineke,S.H.,MurtiA., 2016) Olahraga atau yoga nifas yang dilakukan secara dini, efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea serta membantu sirkulasi darah ke rahim, dimana ketika sirkulasi darah lancar maka dapat menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu

penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi.(Rasumawati et al., 2019) Ditinjau dari manfaat yang dapat dirasakan dari latihan yoga, maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh latihan Yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas di PMB Ny."K" Kecamatan Mojoroto Kota Kediri"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di PMB Ny."K", menggunakan desain Quasy Experiment dengan *posttest control desaign*. Sampel sebanyak 32 orang ibu nifas yang terdiri dari 16 ibu nifas sebagai kelompok perlakuan dan 16 ibu nifas sebagai kelompok kontrol yang dilakukan pada bulan Februari - Mei tahun 2022 dengan teknik sampling *Accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji Independent T Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
Umur Kelompok Perlakuan		
20 - <35 tahun	15	93,75
<20 tahun dan >35 tahun	1	6,25
Total	16	100
Umur Kelompok Kontrol		
20 - <35 tahun	14	87,5
<20 tahun dan >35 tahun	2	12,5
Total	16	100
Pengetahuan Kelompok Perlakuan		
Baik	5	31,25
Cukup	9	56,25
Kurang	3	18,75
Total	16	100
Pengetahuan Kelompok Kontrol		
Baik	6	37,5
Cukup	9	56,25
Kurang	2	12,5
Total	16	100
Paritas Kelompok Perlakuan		
Primipara	12	75
Multipara	4	25
Grandemultipara	0	0
Total	16	100
Paritas Kelompok Kontrol		
Primipara	14	87,5
Multipara	2	12,5
Grandemultipara	0	0
Total	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat kita ketahui, usia sebagian besar responden yaitu 20 - <35 tahun berada pada

kelompok perlakuan yaitu 15 (93,8%) orang. Pada paritas, responden sebagian besar adalah primi yang berada pada kelompok kontrol yaitu berjumlah 14 (87,5%) orang, sedangkan pada pengetahuan responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama besar, bahwa pengetahuan mereka cukup yaitu 9 orang (56,25%).

Tabel 2 Perbedaan TFU ibu post partum yang melaksanakan latihan yoga dan yang tidak melaksanakan latihan yoga

Kelompok	N	Mean	SD	SE Mean	P Value
tidak latihan	16	13,70	0,596	0,109	0,0005
latihan yoga	16	9,87	1,65	0,277	

Hasil analisa bivariat dengan uji T- Test menunjukkan bahwa ibu yang melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi 9,87 hari, sedangkan pada ibu yang tidak melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi pada 13,70 hari. Dan nilai $\rho = 0,005 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata rata involusi uterus antara ibu nifas yang melakukan latihan yoga dan yang tidak melakukan yoga.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa latihan yoga saat nifas dapat mempengaruhi percepatan proses involusi uterus. Proses involusi uterus adalah sebuah aktifitas otot-otot rahim yang berkontraksi setelah bayi lahir, yang mana kontraksi rahim ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah dan membuka karena adanya pelepasan plasenta. Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini maka akan menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang akhirnya mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat - zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot - otot tersebut mengecil. Proses penurunan TFU ini tidak terjadi secara langsung, tetapi secara gradual yaitu terjadi secara bertahap, TFU akan menurun 1 - 2 cm setiap harinya, sehingga pada hari ke - 9, rahim sudah mengecil pada bentuk semula.(Sunarsih & Astuti, 2021)

Latihan yoga adalah aktifitas atau latihan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang sederhana atau ringan pada 6 jam post partum dan dilanjutkan latihan atau gerakan yang lebih berat sampai hari ke-14, yang mana latihan yoga ini harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. Latihan yoga dapat merangsang

uterus untuk dapat mengembalikan kekuatan otot - otot rahim untuk berkontraksi secara adekuat sehingga mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. (Fransisca,Dewi, 2018)

Walaupun manfaat dari latihan yoga saat nifas sangat baik untuk proses involusi, pemulihan fisik selama masa nifas dan mengurangi ketidaknyamanan selama masa nifas, ternyata tidak semua ibu nifas melakukannya (Indriyani & Suprayitno, 2017). Dengan alasan takut dan khawatir ketika dipakai untuk bergerak, sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi kelancaran peredaran darah, proses mobilisasi otot tubuh dan proses involusi uterus. Penelitian yang dilakukan ini juga sejalan sebelumnya yaitu ada Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum Pada proses penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas satu kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas, yang sangat bermakna pada uji statistic (Rullynil,NurmiatiT.,Ernawati, 2014)

Hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas hari1- 3 di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa, terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uterus pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan, didapatkan Hasil uji-t yaitu t hitung 11,02 > t tabel 1,70 yang berarti ada pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas, primipara pervaginam hari 13(Siregar N, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yaitu Ada hubungan antara senam nifas dengan proses involusi uterus, pada kelompok Intervensi tidak ada satupun responden yang mengalami involusi lambat Sedangkan pada kelompok kontrol 50% responden mengalami involusi lambat(Fransisca,Dewi, 2018). 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). yoga

pascapartum efektif pada involusi uterus karena gerakannya berfokus pada pernapasan ritme, penekanan pada pose miring panggul yang dimodifikasi, yang membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan

KESIMPULAN

Hampir seluruh responden yang mengalami percepatan penurunan TFU adalah melakukan latihan yoga yang terstruktur dan kontinyu yang dimulai pada 6 jam post partum sampai hari ke-14. Sedangkan responden yang tidak melakukan latihan yoga hampir sebagian besar proses penurunan TFU berlangsung lambat. Sehingga dapat disarankan kepada ibu post partum sebaiknya melaksanakan latihan yoga selama masa nifas yang terstruktur, sistematis dan berkesinambungan sesuai dengan petunjuk yang diberikan sehingga proses pemulihan diri pasca persalinan berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Fransisca, Dewi, dan Rahmi N. Y. (2018). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), 8-12.
- Indriyani, R., & Suprayitno, E. (2017). Hubungan Postpartum Blues Dengan Keputusan Menggunakan KB Pasca Nifas Di UPT Puskesmas Lenteng. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 70-75.
- Ineke, S.H., Murti A., S. S. (2016). Pengaruh Senam Nifas terhadap tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45-54.

merangsang peningkatan neuron-hormonal sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kenyamanan wanita secara efektif mempercepat involusi uterus (Fransisca, Dewi, 2018)

- Prawirohardjo sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rasumawati, R., Sari, H. N., & Marlynda, M. (2019). Efektifitas Latihan Senam Yogaterhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan*.
- Rullynil, Nurmiati T., Ernawati, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum di RSUDDR. M.Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 318-326.
- Siregar N. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Primipara Pervaginam di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa. *Jurnal ilmiah PANMED*, 9(1), 1-7.
- siti saleha. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifa*. Salemba Medika.
- Sunarsih, S., & Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259-265.
<https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.489>
- Walyani, E.S, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.