

Penerapan Latihan Senam Nifas Kepada Ibu Post Partum Spontan Terhadap Proses Involusi Uterus Di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo

Nurul Hidayah¹, Tin Utami²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Universitas Harapan Bangsa

Email: ¹nurulhidayah8521@gmail.com ²tinutami@uhb.ac.id

Email Penulis Korespondensi: nurulhidayah8521@gmail.com

Article History:

Received Apr 27th, 2025

Accepted Jun 3rd, 2025

Published Jun 5th, 2025

Abstrak

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan yang berlangsung sekitar 6 minggu. Involusi uterus, yaitu proses pengembalian uterus ke ukuran sebelum hamil. Salah satu cara penatalaksanaan involusi uterus adalah dengan latihan senam nifas. Senam nifas membantu tubuh pulih dari perubahan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan, seperti penyempitan fundus uteri yang terjadi dengan cepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi senam nifas pada ibu post partum di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo terkait pemenuhan kebutuhan dasar involusi uterus dan pengurangan rasa nyeri. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam nifas memiliki manfaat besar untuk mempercepat proses involusi uterus, yaitu pengecilan ukuran rahim setelah melahirkan. Gerakan gerakan yang dilakukan selama senam nifas merangsang kontraksi uterus, membantu rahim kembali ke ukuran semula dengan lebih cepat. Kesimpulannya, senam nifas efektif dilakukan untuk mempercepat pemulihan tubuh ibu dan mengurangi rasa nyeri pasca persalinan.

Kata Kunci : Involusi Uterus, Masa Post Partum, Senam Nifas

Abstract

The puerperium is the period after childbirth that lasts about 6 weeks. Uterine involution is the process of returning the uterus to its pre-pregnancy size. One way to manage uterine involution is with postpartum exercises. Postpartum exercises help the body recover from changes that occur during pregnancy and childbirth, such as the rapid narrowing of the fundus uteri. This study aims to analyze the implementation of puerperal gymnastics in postpartum women at Prof. Dr. Margono Soekarjo Hospital related to meeting the basic needs of uterine involution and pain reduction. The method used was descriptive case study with nursing care approach. The results showed that postpartum exercise has great benefits to accelerate the process of uterine involution, which is the reduction in the size of the uterus after childbirth. The movements performed during puerperal gymnastics stimulate uterine contractions, helping the uterus return to its original size more quickly. In conclusion, puerperal exercises are effective to speed up the recovery of the mother's body and reduce postpartum pain.

Keywords: Postnatal Exercise, Postpartum Period, Uterine Involution

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses melahirkan janin dan plasenta yang telah berkembang sempurna, yang dapat keluar dari tubuh melalui jalan lahir atau cara lain, dengan atau tanpa bantuan, dari tubuh ibu. Proses ini berujung pada kelahiran plasenta dan dimulai dengan timbulnya kontraksi persalinan yang nyata, yang ditandai dengan serangkaian perubahan serviks. Pada persalinan dan kelahiran normal, janin dikeluarkan pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), ibu melahirkan secara

spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam, dan tidak ada masalah pada bayi maupun ibu. Fase nifas, yang dimulai setelah persalinan ibu berakhir dan berlangsung kurang dari empat puluh hari, ditandai dengan keluarnya darah nifas [1].

Masa post partum merupakan periode yang dialami ibu setelah melahirkan mulai setelah lahirnya bayi dan plasenta sampai rahim kembali ke keadaan sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari setelah bayi dan plasenta lahir dan berlanjut hingga rahim kembali ke kondisi sebelum hamil. Tubuh ibu mengalami serangkaian perubahan fisiologis setelah melahirkan. Perubahan ini meliputi rahim yang kembali ke ukuran semula (involusi rahim), otot-otot dinding perut yang mengendur dan melebar selama beberapa minggu atau bulan, serta masalah nyeri punggung, kelemahan pada otot-otot vagina, dan perineum sebagai akibat dari peningkatan hormon relaksin selama kehamilan. Dengan tidak adanya komplikasi yang berkaitan dengan penyesuaian sistemik, perubahan fisiologis yang terlihat pada ibu pascapersalinan ini akan secara progresif kembali ke status sebelum hamil [2].

Proses involusi rahim mengacu pada rahim yang kembali ke ukuran dan bentuknya seperti sebelum hamil setelah melahirkan [3]. Aktivitas nifas dapat mempercepat involusi uterus, yaitu proses di mana uterus dan alat-alatnya kembali ke kondisi sebelum hamil setelah melahirkan atau sesaat setelah melahirkan. Disarankan agar para ibu melakukan aktivitas nifas antara hari pertama dan hari kesepuluh setelah melahirkan, karena aktivitas tersebut merupakan elemen penting dalam masa nifas. Untuk kembali bugar setelah melahirkan, senam nifas adalah hal yang wajib dilakukan oleh para ibu [4].

Perdarahan pasca persalinan, yang mungkin disebabkan oleh kegagalan involusi uterus atau sejumlah adaptasi fisiologis lainnya yang terganggu, dapat memiliki konsekuensi yang luas. Risiko tinggi perdarahan pascapersalinan adalah akibat langsung dari banyaknya arteri darah terbuka yang ada di lokasi implantasi plasenta selama involusi. Hal ini diakibatkan oleh kontraksi otot rahim yang tidak memadai, sehingga pembuluh darah yang terbuka tidak dapat dijepit [5].

Menurut *World Health Organization* (2020) dalam (Astuti et al., 2024), perdarahan postpartum sendiri telah menyumbang sebanyak 8% pada kematian ibu di negara maju, dan pada ibu di negara berkembang diperkirakan mencapai sekitar 20% . Perdarahan postpartum merupakan suatu keadaan dimana ibu pasca melahirkan kehilangan darah lebih dari 500 ml pada 24 jam pertama pasca melahirkan. Di Amerika Serikat perkiraan yang diperoleh yaitu sebanyak 11% kematian ibu terkait dengan perdarahan postpartum [6].

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi di Jawa Tengah pada tahun 2023, terdapat 121 kasus kematian ibu, yang merupakan penurunan dari 475 kasus pada tahun 2021. Dari jumlah tersebut, 57,24% terjadi pada masa nifas, 25,42% terjadi pada masa kehamilan, dan 17,38% terjadi pada masa persalinan. Sedangkan penyebab kematian perdarahan sebesar 22,60%. Sementara itu, AKI pada tahun 2022 adalah 128,18 per 100.000 kelahiran hidup, seperti yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Grobogan. Berdasarkan statistik tersebut, mayoritas kematian ibu terjadi setelah melahirkan (66,67 persen), dengan perdarahan mencapai 22,2 persen dari kasus-kasus tersebut [7].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perdarahan merupakan penyebab kematian ibu. Pendarahan dapat terjadi selama dan setelah melahirkan. Involusi uterus, yang terjadi pada masa nifas, sangat penting agar kondisi ibu kembali seperti sebelum hamil. Komplikasi yang dikenal sebagai subinvolusi uterus dapat terjadi jika involusi uterus tidak berjalan sesuai rencana. Fragmen plasenta yang tertahan, yang dapat menyebabkan infeksi dan perdarahan pascapersalinan, adalah alasan paling umum untuk sub-involusi uterus. Senam nifas merupakan salah satu kegiatan yang disarankan untuk mempercepat involusi [8].

Berolahraga adalah salah satu cara untuk kembali normal dan membangun otot perut Anda. Stamina, kekuatan, dan fleksibilitas seseorang dapat ditingkatkan melalui olahraga teratur. Setelah

melahirkan, tubuh seorang ibu membutuhkan jenis olahraga tertentu, dan senam nifas menyediakan hal tersebut [9].

Senam nifas dapat dilakukan sejak 24 jam setelah melahirkan, dengan menggunakan teknik yang dimodifikasi untuk mengakomodasi tubuh ibu pascapersalinan. Mencegah masalah, memulihkan dan memperkuat otot punggung, dasar panggul, dan perut, serta mengurangi kemungkinan terjadinya sub-involusi adalah hasil yang mungkin diperoleh dari senam nifas, yang harus segera dilakukan [10].

Para ibu sering mengalami kecemasan pascapersalinan dan keengganan untuk bergerak karena takut akan menimbulkan lebih banyak rasa sakit dan pendarahan. Sebagai alternatif, latihan pascapersalinan dan mobilisasi dini dapat dimulai segera setelah enam jam setelah kelahiran normal. Aktivitas pascapersalinan dapat mempercepat involusi uterus, di antara konsekuensi lainnya. Jari atau sentimeter dapat digunakan untuk mengukur tinggi fundus uteri, yang memungkinkan seseorang untuk menentukan tingkat involusi uterus [11].

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode case study dengan penerapan latihan senam nifas yang diberikan kepada ibu post partum di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo pada tanggal 27 Februari sampai 1 Maret 2025. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi asuhan keperawatan, meliputi tahapan pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Subjek penelitian adalah ibu post partum yang mengalami masa nifas. Proses penelitian diawali dengan penyusunan proposal berdasarkan metode studi kasus. Setelah proposal mendapat persetujuan dari pembimbing, dilakukan pengumpulan data melalui wawancara dan observasi dengan metode IPPA (inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi). Metode senam nifas diterapkan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi masing masing sesi sekitar 20-30 menit kepada ibu post yang sedang mengalami masa nifas dan proses involusi uteri.

SOP dari digunakan sebagai modul referensi untuk latihan senam nifas [12]. Gerakan selama tiga hari pertama berbeda. Jaga agar lutut Anda tetap tertekuk saat berbaring pada hari pertama. Letakkan tangan di bawah tulang rusuk dan letakkan di atas perut. Tarik napas dengan lembut dan dalam melalui hidung dan hembuskan secara perlahan dan sengaja melalui mulut. Dengan telapak tangan menghadap ke atas, berbaringlah telentang dan rentangkan tangan ke atas. Biarkan lengan kiri menggantung longgar dan lengan kanan menggantung longgar. Secara bersamaan, kendurkan kaki kiri dan regangkan kaki kanan. Berbaring terlentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks. diulangi hingga 20-30 menit.

Gerakan yang kedua adalah Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Tarik otot perut hingga punggung rata, lalu kepalkan bokong selama tiga detik sebelum melepaskannya. Dengan tangan direntangkan ke lutut dan kaki ditekuk, berbaringlah telentang. Buang napas dengan lembut setelah mengangkat kepala dan bahu ke sudut 45 derajat, tahan posisi tersebut selama tiga detik. Posisi yang sama, sangga lutut kiri dengan lengan lurus. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri. Tidur terlentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak paha dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit. Tidur terlentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak paha dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.

Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit. Diulangi selama 20 30 menit.

Gerakan yang ketiga yaitu Berbaring terlentang, kaki terangkat ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kaki dan tekanlah sekuat-kuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit. Tidur terlentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan. kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pasien bernama Ny. B, dan status G1P1A0-nya ditentukan selama evaluasi yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2025, melalui wawancara langsung, observasi, dan pemeriksaan fisik. Ia berusia 26 tahun. Tinggal di Karangtulan RT 4/RW 1, pasien adalah seorang ibu rumah tangga beragama Islam dengan pendidikan terakhir SMA.

Data yang dikumpulkan saat evaluasi pada tanggal 27 Februari 2025 Selain mengalami kram pada perut dan rasa tidak nyaman saat bergerak, pasien mengatakan bahwa darah nifas yang keluar berlendir, berwarna merah kemerahan, dan terasa nyeri di sekitar jahitan perineum. Selama pemeriksaan fisik, dokter melihat kontraksi uterus yang lemah, mobilitas yang terbatas, dan adanya infus RL di tangan kanan dengan denyut nadi 20 kali/menit. Tanda-tanda vital pasien termasuk tekanan darah, denyut nadi, suhu, laju pernapasan, dan saturasi oksigen masing-masing tercatat 112/74 mmHg, 77 x/menit, 36,6 C, dan 18 x/menit.

Hasil pemeriksaan menunjukkan penurunan hemoglobin dengan nilai 9,0 (kisaran normal: 10,9-14,9), penurunan hematokrit menjadi 27,5 (kisaran normal: 34-45), penurunan eritrosit menjadi 3,40 (kisaran normal: 4,11-5,55), peningkatan volume sel darah merah menjadi 151 (kisaran normal: 11,3-14,6), peningkatan volume segmen menjadi 78,5 (kisaran normal: 50-70), penurunan limfosit menjadi 11,9 (kisaran normal: 20,44-44,6), dan peningkatan neutrofil menjadi 789 (kisaran normal: 42,5-71).

Hasil USG pada tanggal 25 Februari 2025 menunjukkan adanya balon kateter, anfleksi uterus berukuran 15,58 x 6,41 x 9,26 cm, dan volume 484,21. Tampak seperti gambar hyperechoic Inggris 4,39 x 5,98, Sisi dan belakang ginjal, Tidak ada sistem panggul yang melebar. Terdapat sisa plasenta, cairan douglas bebas (+), cairan morrison bebas (-), dan kesan. Pasien mendapatkan terapi farmakologi lewat intravena RL intravena 500 ml, ceftriaxone 2x1 gr, ketorolak 3x1 gr, parasetamol oral 3x1 gr, adfer 1x1 tab, vitamin A 1x2000000 iu.

Diagnosa

Setelah melakukan analisis hasil pengkajian, peneliti menetapkan diagnosa keperawatan utama pada pasien. Berdasarkan data yang dikumpulkan, masalah utama yang diidentifikasi adalah ketidaknyamanan pasca partum. Diagnosa ini didasarkan pada Data Subjektif (DS), Pasien mengatakan keluar darah nifas berwarna merah kekuningan dan berlendir, merasakan nyeri dan merasakan kram pada perut nyeri bertambah saat bergerak. Data Objektif (DO): tampak meringis. tampak gelisah, tampak tidak bebas saat bergerak, kontraksi uterus lembek, dengan tekanan darah 112/74 mmHg, denyut nadi 77x/menit, suhu tubuh 36,6°C, laju pernapasan 18 kali per menit dan saturasi oksigen sebesar 98%.

Intervensi

Penelitian ini berfokus pada intervensi keperawatan yang dirancang untuk membantu ibu dengan masalah yang ditemui pada postpartum. Setelah menjalani tindakan keperawatan selama 3x8 jam, hasil yang diharapkan mencakup perbaikan status fisik dengan indikator berupa keluhan nyeri menurun, meringis menurun, luka episiotomi menurun dan kontraksi uterus mengalami peningkatan. Pendekatan terapeutik dalam intervensi ini dilakukan melalui penyediaan materi dan media edukasi, penjadwalan sesi edukasi secara terstruktur, memberi kesempatan kepada pasien untuk mengajukan pertanyaan, serta memberikan dukungan yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri pasien. Keterlibatan suami atau keluarga sebagai sistem pendukung juga ditekankan, di samping penjelasan mengenai manfaat senam nifas bagi pasien. Dalam praktiknya, pasien diajarkan sebelas gerakan senam nifas yang dilakukan selama 3 hari. Pada hari pertama dilakukan latihan tiga gerakan senam nifas, hari kedua 5 gerakan dan hari ke tiga 2 gerakan.

Latihan senam nifas yang difokuskan pada penguatan otot-otot perut memiliki peran penting dalam proses pemulihan ibu postpartum. Senam nifas ini dirancang untuk membantu ibu pasca persalinan memperkuat otot-otot perut yang cenderung melemah atau mengalami perubahan selama kehamilan dan proses persalinan. Penguatan otot-otot perut ini sangat penting untuk memperbaiki postur tubuh ibu, serta mendukung kestabilan tubuh dan kelancaran aktivitas sehari-hari.

Sebagai salah satu metode untuk mendukung proses involusi uterus, senam nifas menjadi latihan yang sangat bermanfaat bagi ibu postpartum. Manfaat utama dari senam nifas adalah kemampuannya untuk mengurangi rasa nyeri pasca melahirkan, terutama nyeri pada bagian perut dan panggul yang sering muncul akibat kontraksi uterus setelah persalinan. Selain itu, latihan ini juga membantu mempercepat proses kontraksi uterus, yang berfungsi mengembalikan ukuran dan posisi rahim ke kondisi semula setelah melahirkan. Proses kontraksi uterus yang lebih cepat dan efektif dapat mencegah perdarahan berlebihan serta mempercepat penyembuhan setelah persalinan.

Implementasi

Implementasi keperawatan yang dilakukan pada Ny.B selama 3x24 jam, dari tanggal 27 Februari 1 Maret 2025, untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan pasca partum meliputi beberapa langkah. Pertama, dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital untuk memantau kondisi fisik pasien. Kedua memonitor keadaan lokia (misal : warna, jumlah, bau dan bekuan), Sebagai langkah ketiga, awasi tingkat nyeri kontraksi rahim ibu. Langkah keempat, pastikan ruangan berada pada suhu, cahaya, dan tingkat kebisingan yang nyaman. Langkah kelima, instruksikan ibu dalam kegiatan pasca persalinan untuk membantu mengurangi rasa sakit. Terakhir, pastikan ibu merasa nyaman.

Selain itu, perawat juga memberikan dukungan penuh kepada ibu dalam pemulihan kondisi fisik setelah melahirkan melalui penyampaian edukasi dan penyediaan informasi yang dibutuhkan untuk memastikan ibu merasa lebih siap dalam melakukan latihan senam nifas. Langkah ini bertujuan untuk mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan kondisi fisik ibu setelah persalinan. Dukungan ini membantu ibu memahami pentingnya melakukan latihan senam nifas pada masa postpartum, serta bagaimana gerakan yang benar dalam melakukan latihan senam nifas. Dengan edukasi yang diberikan, ibu diharapkan dapat melaksanakan latihan dengan tepat, sehingga proses pemulihan kondisi fisik berjalan lebih optimal dan ibu dapat merasa lebih kuat dan bugar setelah melahirkan.

Evaluasi

Berdasarkan hasil penilaian dan tindakan yang dilakukan selama periode 3x24 jam, dari tanggal 27 Februari hingga 1 Maret 2025, sejumlah perkembangan positif tercatat. Pasien mengatakan sudah tidak merasakan nyerinya, pasien sudah merasa nyaman dalam melakukan pergerakan, dan

kontraksi uterus mulai keras. dari data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah ketidaknyamanan pasca partum telah berhasil diatasi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator yang menunjukkan perbaikan kondisi fisik pasien. Pertama, pasien melaporkan sudah tidak merasakan nyeri lagi, yang menandakan berkurangnya rasa sakit atau ketidaknyamanan yang biasanya dialami setelah melahirkan. Kedua, pasien merasa lebih nyaman dalam melakukan pergerakan, yang menunjukkan bahwa otot-otot tubuh, termasuk otot perut dan panggul, telah lebih kuat dan pulih dengan baik. Ketiga, kontraksi uterus yang mulai keras mengindikasikan bahwa proses involusi uterus berjalan dengan baik, yang sangat penting dalam pemulihan pasca persalinan. Peningkatan kondisi fisik ini menjadi bukti bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam membantu mengatasi ketidaknyamanan pasca partum, mempercepat pemulihan, dan mendukung proses pemulihan kondisi fisik ibu setelah melahirkan.

Penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik ibu nifas membaik ketika senam nifas dilakukan secara teratur. Instruksi senam nifas, pemantauan status lokia (misalnya, warna, jumlah, bau, dan gumpalan), penilaian nyeri kontraksi uterus, modifikasi faktor lingkungan (misalnya, pencahayaan, kebisingan, dan suhu) yang berkontribusi terhadap nyeri, dan pemantauan tanda-tanda vital pasien adalah bagian dari proses tersebut. Dengan tujuan utama mempercepat involusi uterus, membantu pemulihan fisik, dan memperkuat otot-otot panggul dan perut, ibu juga mendapat dorongan untuk mengembangkan kecintaannya untuk melakukan kegiatan senam nifas. Ibu nifas dapat merasa lebih baik, mengurangi rasa sakit, dan pulih lebih cepat dengan bantuan aktivitas yang dipandu.

Pembahasan

Dalam studi kasus ini, tujuan utamanya adalah mengatasi masalah ketidaknyamanan pasca partum melalui latihan senam nifas. Evaluasi subjektif, pemeriksaan fisik, dan tes tambahan menunjukkan bahwa pasien mengalami ketidaknyamanan dan kram perut, yang memburuk saat bergerak. Pasien diposisikan dengan infus RL di tangan kanannya dan dipacu dengan denyut nadi 20 tpm selama pemeriksaan fisik, yang menunjukkan kontraksi uterus yang lembek dan mobilitas pasien yang terbatas. Tanda-tanda vital pasien termasuk tekanan darah, denyut nadi, suhu, laju pernapasan, dan saturasi oksigen masing-masing tercatat tekanan darah 112/74 mmHg, nadi 77 x/menit, suhu 36,6 C, dan HR18 x/menit.

Setelah dilakukan pemeriksaan penunjang, ditemukan bahwa Hb telah turun menjadi 9,0 (kisaran normal: 10,9-14,9), penurunan 27,5 pada hemokrit (kisaran normal: 34-45), penurunan 3,40 pada eritrosit (kisaran: 4,11-5.55), peningkatan 15,1 pada RDW (kisaran: 11,3-14,6), peningkatan 78,5 pada segmen (kisaran: 50-70), penurunan 11,9 pada limfosit (kisaran: 20,44-44,6), dan peningkatan 78,9 pada neutrofil (kisaran: 42-75). Hasil dari USG pada tanggal 25 Februari 2025, menunjukkan adanya balon kateter, anfleksi uterus berukuran 15,58 x 6,41 x 9,26 cm, dan volume 484,21. Gambar UK yang tampak hiperekoik, 5,98 x 4,39 Sisi dan belakang ginjal, Tidak ada sistem pelvis yang melebar. Terdapat sisa plasenta, cairan douglas bebas (+), cairan morrison bebas (-), dan kesan.

Diagnosa keperawatan ditegakkan berdasarkan hasil evaluasi dan pemeriksaan fisik pada Ny. B, yang kemudian dianalisa dengan menggunakan data-data yang ada, antara lain Data Subyektif (DS): Pasien mengatakan mengalami keluarnya darah nifas yang berlendir dan berwarna merah kekuningan, rasa tidak nyaman di sekitar jahitan perineum, kram perut, dan rasa nyeri yang semakin parah pada saat bergerak. Informasi yang benar (TI): Pasien gelisah dan tampak bingung; kontraksi uterusnya lemah; tekanan darahnya 112/74 mmHg; suhunya 36,6°C; frekuensi napas 18 kali/menit; dan tingkat saturasi oksigen 98%. Intervensi keperawatan digambarkan sebagai tindakan yang dilakukan oleh perawat dengan menggunakan penilaian klinis dan keahliannya untuk meningkatkan hasil pasien atau klien dalam buku yang disusun oleh Tim Pokja SIKI DPP PPNI tahun 2018.

Perawatan postpartum adalah salah satu strategi yang digunakan untuk membantu klien yang mengalami kesulitan dalam merawat bayinya.

Pada hari pertama pelaksanaan, yaitu tanggal 27 Februari 2025, sejumlah tugas telah diselesaikan. Hal ini termasuk mengumpulkan informasi tentang tujuan dan keinginan ibu mengenai senam nifas, mengawasi tanda-tanda vitalnya, mengamati kondisi lokia (misalnya warna, jumlah, bau, dan gumpalan), melacak rasa sakit yang terkait dengan kontraksi uterus, menyesuaikan faktor lingkungan seperti pencahayaan, suhu, dan kebisingan untuk mengurangi rasa sakit, dan menawarkan kenyamanan kepada ibu. Sebagai tanggapan, pasien menggambarkan gejala-gejala berikut: darah nifas yang berlendir dan berwarna merah kekuningan, kram perut dan nyeri di sekitar jahitan perineum, nyeri yang memburuk saat bergerak, keinginan untuk melakukan latihan senam nifas, penampilan yang gelisah dan meringis, kontraksi rahim yang lembut, dan tinggi pundus dua jari di bawah pusat.

Pada hari kedua pelaksanaan, yaitu tanggal 28 Februari 2025, perhatian akan diberikan pada tanda-tanda vital ibu, kondisi lokia (termasuk warna, jumlah, bau, dan gumpalannya), rasa sakit akibat kontraksi uterus, faktor lingkungan (seperti pencahayaan, suhu, dan kebisingan) yang dapat memperkuat atau meredakan rasa sakit, pengajaran senam nifas untuk meringankan rasa sakit, dan kenyamanan secara umum. Dalam laporan pascapersalinannya, pasien merinci gejala-gejala berikut: kram yang terus-menerus dan darah pascapersalinan berwarna merah kekuningan; nyeri yang terus-menerus di sekitar jahitan perineum; nyeri yang meningkat dengan gerakan; kesediaan untuk melakukan senam pascapersalinan meskipun meringis kesakitan; rentang gerak yang terbatas; kontraksi uterus yang ringan; dan tinggi pundus uteri dua jari di bawah pusat.

Pada tanggal 1 Maret 2025, hari ketiga pelaksanaan, kegiatan berpusat pada banyak faktor penting untuk membantu ibu dalam pemulihan pascapersalinannya. Termasuk mengawasi detak jantung ibu, tekanan darah, dan kondisi lokia (seperti warna, jumlah, bau, dan gumpalan), melacak rasa sakit yang terkait dengan kontraksi uterus, melakukan penyesuaian terhadap faktor-faktor seperti pencahayaan, kebisingan, dan suhu, dan menginstruksikan ibu dalam latihan senam nifas untuk meringankan rasa sakit dan meringankan ketidaknyamanannya. Tujuan dari metode ini termasuk mempercepat proses involusi uterus, meningkatkan kontraksi uterus, mengurangi ketidaknyamanan perut dan kram, dan memfasilitasi pemulihan pasca melahirkan. Memasukkan senam nifas ke dalam rutinitas ibu dapat membantunya merasa lebih baik secara fisik, meringankan nyeri punggung, dan mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan.

Umpan balik dari pasien meliputi: tidak lagi mengalami rasa sakit, tidak lagi mengalami rasa sakit saat bergerak, kemauan untuk melakukan senam nifas, dan pemahaman yang jelas tentang cara melakukannya; darah nifas masih berwarna merah kekuningan dan berlendir; dan tidak ada lagi rasa sakit yang terkait dengan persalinan.

Hasil pengkajian dan implementasi yang dilakukan selama 3x24 jam menunjukkan perkembangan positif pada kondisi ibu pasca persalinan. Pada hari pertama, meskipun pasien mengatakan masih merasakan nyeri pada area jahitan perineum dan kram pada perut, serta terbatas dalam bergerak, tetapi pasien bersedia untuk dilakukan latihan senam nifas. Pada hari kedua, meskipun masih ada nyeri pada area jahitan perineum dan kram perut, pasien menunjukkan kesediaan yang lebih baik untuk melakukan senam nifas dan tampak memahami cara melakukannya. Pada hari ketiga, setelah beberapa sesi latihan senam nifas, pasien mengatakan perbaikan yang signifikan, termasuk pengurangan nyeri dan kram perut, serta kontraksi uterus yang lebih kuat. Secara keseluruhan, latihan senam nifas berhasil memberikan kenyamanan, mempercepat proses involusi uterus, dan mendukung pemulihan fisik ibu setelah melahirkan.

Untuk mempercepat proses involusi uterus, latihan khusus yang melibatkan kekuatan otot-otot perut dan panggul sangat diperlukan. Latihan ini dapat merangsang kontraksi uterus, sehingga

proses pemulihan berlangsung lebih cepat. Dengan latihan rutin, pasien akan lebih cepat pulih secara fisik setelah melahirkan, terutama kekuatan otot perut yang akan kembali seperti semula.

Senam nifas adalah latihan khusus yang dapat dilakukan oleh ibu setelah melahirkan untuk membantu proses pemulihan tubuh. Metode ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot perut dan panggul, mempercepat proses involusi uterus, serta meningkatkan kontraksi uterus. Senam nifas juga berperan penting dalam meredakan nyeri dan kram perut pasca persalinan, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu ibu merasa lebih bugar dan nyaman. Dengan melakukan senam nifas secara rutin, ibu dapat mempercepat pemulihan fisik setelah melahirkan dan kembali aktif dengan lebih cepat, khususnya dalam memperbaiki kondisi otot perut dan panggul.

Berdasarkan penurunan rata-rata harian sebesar 5 cm pada tinggi fundus uteri setelah melakukan senam nifas, penelitian ini mendukung rekomendasi yang dibuat oleh Siregar (2022) bahwa ibu yang baru melahirkan harus melakukan senam nifas dengan benar selama tiga hari. Sebaliknya, ibu nifas yang tidak melakukan aktivitas nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri sebesar 2 cm setiap harinya. Dengan menggunakan uji-t, khususnya independent sample T-Test, temuan menunjukkan bahwa t hitung $11,02 > t$ tabel $1,70$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menunjukkan bahwa praktik senam nifas membantu proses involusi uterus selama tiga hari pertama setelah melahirkan di Klinik Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa asuhan keperawatan yang dilakukan terhadap Ny. B, teridentifikasi bahwa sebelum dilakukannya latihan senam nifas mengeluh nyeri dan kram perut serta kontraksi uterus lembek dan gerakan pasien terbatas. Namun, dengan penerapan Latihan senam nifas secara sistematis selama tiga hari berturut-turut, terjadi peningkatan signifikan dalam memberikan kenyamanan, mempercepat proses involusi uterus, meningkatkan kontraksi uterus dan mendukung pemulihan fisik ibu setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa Latihan senam nifas memiliki manfaat besar untuk mempercepat proses involusi uterus, yaitu pengecilan ukuran rahim setelah melahirkan. Gerakan-gerakan yang dilakukan selama senam nifas merangsang kontraksi uterus, membantu rahim kembali ke ukuran semula dengan lebih cepat. Proses ini penting untuk mencegah komplikasi pasca persalinan, seperti perdarahan berlebihan, serta mengurangi nyeri dan kram pada perut. Selain itu, dengan menguatkan otot-otot perut dan panggul, senam nifas meningkatkan sirkulasi darah di area uterus, yang mempercepat pemulihan fisik ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Amelia, "Asuhan kebidanan pada persalinan dan bayi baru lahir," *Konsep Dasar Persalinan*, pp. 1–13, 2021.
- [2] E. K. Sambas, "Pelaksanaan Senam Nifas Sebagai Upaya Meningkatkan Pemulihan Kesehatan Ibu Postpartum Di Ruang Melati RSUD Dr . Soekardjo Tasikmalaya," vol. 5, no. 2, 2024.
- [3] E. Astuti and H. Dinarsi, "Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari Ke Tiga Di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik," *J. Kebidanan*, vol. 11, no. 1, pp. 22–26, 2022, doi: 10.47560/keb.v11i1.342.
- [4] M. Rizka and H. Rahmita, "Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru," *J. Ilm. Kebidanan Imelda*, vol. 8, no. 2, pp. 41–47, 2022, doi: 10.52943/jikebi.v8i2.941.

- [5] Rosdiana, Anggraeni, dan Jamila, "Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum," *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 13, no. 1, hal. 98–105, 2022, doi: <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>.
- [6] W. W. Astuti, L. A. Mustofa, E. Kumalasari, S. Karya, and H. Kediri, "Gambaran Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya," vol. 03, no. 03, pp. 1–9, 2024, [Online]. Available: <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO/article/view/260/166>
- [7] Kementerian Kesehatan, "Profil Kesehatan," no. 19, p. 100, 2022, [Online]. Available: http://dinkes.grobogan.go.id/images/PPID2023/berkala/PROFILKES_GROBOGAN_2022.pdf
- [8] M. Dewi, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022.
- [9] Maryati, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 : Nifas*. Jakarta: Nuha Medika, 2020.
- [10] Remelda, "Efektivitas Senam Nifas Versi A dan Senam Nifas Versi N Terhadap Kelancaran Involusi Uteri," *Jurnal Efektifitas Antara Senam Nifas A Dan Senam Nifas Versi N Terhadap Kelancaran Involusi Uteri Tanggal 20 November 2019*, 2022, [Online]. Tersedia: <https://www.researchgate.net/publication/326119077>. [Diakses: 27-Apr-2025].
- [11] Rahayu, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika, 2022.
- [12] M. Zakiyyah, T. Ekasari, M. Silvian, N. A. Kebidanan, H. Zainul, and H. Genggong, "Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 11–16, 2018.