

The Effect of Postpartum Exercises on the Reduction of Uterine Fundal Height (UFH) and Afterpains Among Postpartum Mothers in the Working Area of Pondok Suguh Community Health Center

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) dan Afterpains Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten

Entan Afriannisyah^{1*}, Rismayani, Nahdiyah Karimah², Putri Ayu Hasani³

¹Pendidikan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

²Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

³Midwifery Departement, Vocational School, Sebelas Maret University

***Corresponding Author:** afriannisyah@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Penyerahan 14 September 2025

Revisi 15 November 2025

Diterima 18 Desember 2025

Kata kunci:

Senam Nifas, Penurunan Tinggi Fundus Uteri, Afterpains

Latar Belakang: Angka kematian ibu pasca persalinan di Indonesia pada tahun 2023 masih tergolong tinggi. Salah satu penyebabnya adalah gangguan involusi uterus akibat lemahnya kontraksi rahim yang dapat mengakibatkan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) berlangsung lambat, meningkatkan risiko perdarahan postpartum, serta menimbulkan keluhan afterpains berupa kram rahim yang umumnya dirasakan pada 2–3 hari setelah persalinan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat involusi uterus dan mengurangi afterpains adalah pelaksanaan senam nifas sejak hari pertama hingga hari kesepuluh setelah melahirkan. **Rumusan Masalah:** Apakah terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan afterpains pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko Tahun 2025? **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan cross-sectional dan two-group posttest-only design. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi, pita ukur untuk mengukur tinggi fundus uteri, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) senam nifas. Analisis data dilakukan menggunakan uji Independent t-test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dengan nilai $p = 0,032$. Selain itu, senam nifas juga berpengaruh terhadap penurunan afterpains dengan nilai $p = 0,001$. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok yang diberikan intervensi senam nifas dan kelompok pembandingan. **Kesimpulan:** Senam nifas berpengaruh signifikan terhadap percepatan penurunan tinggi fundus uteri dan penurunan afterpains pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko Tahun 2025. Senam nifas dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi

nonfarmakologis dalam upaya mempercepat involusi uterus dan meningkatkan pemulihan ibu pasca persalinan.

ABSTRACT

Keywords:

Postpartum Gymnastics;
Decrease in Uterine Fundus
Height; Afterpains.

Background: The maternal mortality rate in Indonesia remained relatively high in 2023. One of the leading causes of maternal death during the postpartum period is postpartum hemorrhage resulting from the absence or weakness of uterine contractions. This condition may lead to subinvolution, which is characterized by persistent bright-red lochia, delayed uterine fundus descent, soft uterine tone, and the absence of uterine cramping despite ongoing bleeding. In addition, postpartum mothers commonly experience afterpains, which are intermittent uterine cramps occurring within the first 2–3 days after delivery as the uterus returns to its pre-pregnancy condition. Postpartum exercise, performed daily from the first to the tenth day after childbirth, is considered a non-pharmacological intervention to accelerate uterine involution and reduce afterpains. **Objective:** To analyze the effect of postpartum exercise on the reduction of uterine fundal height (UFH) and afterpains among postpartum mothers in the working area of Pondok Suguh Health Center, Mukomuko Regency, in 2025. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a cross-sectional approach using a two-group posttest-only design. Data were collected using observation sheets, measuring tapes to assess uterine fundal height, and the Standard Operating Procedure (SOP) for postpartum exercise. Data were analyzed using the Independent t-test with a significance level of 0.05. **Results:** The analysis showed a significant effect of postpartum exercise on the reduction of uterine fundal height, with a p-value of 0.032. A significant effect was also found on the reduction of afterpains, with a p-value of 0.001. Since both p-values were less than 0.05, postpartum exercise was found to significantly improve uterine involution and reduce afterpains among postpartum mothers. **Conclusion:** Postpartum exercise has a significant effect on reducing uterine fundal height and afterpains in postpartum mothers in the working area of Pondok Suguh Health Center, Mukomuko Regency. Therefore, postpartum exercise can be recommended as an effective non-pharmacological intervention to promote uterine involution and support postpartum recovery.

PENDAHULUAN

Tahun 2019 WHO bahwa jumlah kematian ibu sangatlah tinggi terdapat 810 ibu hamil dan persalinan. Kematian seorang ibu disebabkan dengan pendarahan yang terjadi setiap tahun terdapat 14 juta atau 11,4 % ibu menderita Hemorrhagic di seluruh dunia pada lingkup negara yang masih berkembang terdapat 60% yaitu 100 ribu kematian ibu pada setiap tahunnya ini dipengaruhi dengan kualitasnya tidak sesuai prosedur pada saat fase 3 yang mengakibatkan darah yang berlebihan (WHO, 2024).

Dari data Kemenkes RI (2024), jumlah kematian seorang ibu per tahun 2023 adalah 4.482. Penyebab kematian ibu di Indonesia meliputi 28% pendarahan, 24% pereklamsi merupakan bagian dari obstetri) ada juga yang menyebabkan obstetri secara tidak langsung berupa trauma 5% dan 11% penyebab lainnya, dan 60% diprediksikan bahwa kematian ibu terjadi saat proses kehamilan hampir 50% saat nifas pada 24 jam pertama, disebabkan oleh pendarahan setelah melahirkan hal 50-60% atonia uteri dan 16-17% yaitu retensio plasenta, 23-24% sisa plasenta dan 4-5% laserasi jalan lahir selanjutnya 4-5% kelainan darah dan hanya 0.1% inversio uteri.

Terdapat 2 yang dapat menyebabkan kematian seorang ibu yaitu faktor secara langsung adanya masalah saat proses kehamilan tapi bukan karena kecelakaan beberapa pendapat penyebab kematian seorang ibu yaitu pendarahan, selaput ketuban dan robeknya jalan lahir dan pendarahan saat pasca melahirkan yang terjadi atonia uteri (50-60%), dibandingkan dengan yang lain seperti retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), robekan jalan lahir (4-5%) dan kelainan darah (0,5-0,8%) (Eti, 2021).

Saat pada nifas perdarahan saat persalinan merupakan salah satu penyebab kematian seorang ibu dikarenakan lemahnya kontraksi uterus dan adanya masalah di kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan proses tidak sesuai dengan diinginkan, beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan pengecilan Rahim yaitu adanya laktasi, mobilisasi dini, hal ini dapat menyebabkan menjadi patologi dan adanya permasalahan di proses tersebut sehingga dapat menyebabkan kematian saat pasca melahirkan (Eka, 2024).

Gejala dari involusi pada lokia adanya penurunan dari dinding atas Rahim menyebabkan penyempitan dinding Rahim ini tidak terasa mules oleh ibu pasca melahirkan dan berakibat pendarahan. Involusi uterus ini juga dipengaruhi beberapa hal usia ibu, jumlah anak dan senam nifas (Yuniartini, 2018).

Hal dilakukan dalam mengatasi involusi yaitu dengan ilmu obat herbal dengan pemberian obat oksitosin seperti myomergin, methylergometrine maleate dengan pemberian takaran 0,2 mg yang disalurkan melalui infus atau suntik saat fase akhir melahirkan ini dapat diulang tiap 2-4 jam sekali maksimal 5 kali saat pemberian. Sedangkan non-farmakologi yaitu dengan beberapa terapi komplementer antara lain senam nifas, massage fundus uteri, inisiasi menyusui dini, mobilisasi dini, pijat oksitosin, dan pijat endorphen (Setyowati, 2021).

Di Provinsi Bengkulu di tahun 2021 adanya kenaikan kasus kematian seorang ibu ada 50 orang sehingga AKI Provinsi Bengkulu terlihat kenaikan yang cukup signifikan menjadi 152 per 100.000 kelahiran hidup. Tapi pada 2022 penurunan kasus kematian seorang ibu yang cukup signifikan turun menjadi 86 per 100.000 Kelahiran (30 orang dari 34,822 KH). Tahun 2023 mengalami peningkatan kembali menjadi 39 dari 31.300 KH. Dimana 33,3% kematian ibu terjadi pada masa nifas, penyebab kematian pada masa nifas tersebut karena perdarahan, gangguan hipertensi, infeksi, gangguan jantung dan pembuluh darah dan penyebab lainnya (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2024).

Dari data yang didapatkan dari DINKES Kab Mukomuko bahwa kematian seorang ibu pada tahun 2023 paling tinggi no 3 dibandingkan dengan 9 kabupaten/kota yang berada di provinsi Bengkulu yaitu sebanyak 5 dari 3,208 KH yang terdiri dari 2 situasi yang menyebabkan kematian seorang ibu yang sedang hamil yaitu 1 ibu bersalin dan 2 kematian ibu pasca melahirkan (Dinkes Kabupaten Mukomuko, 2024).

Data dari puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko, pada tahun 2022 jumlah ibu nifas sebanyak 301 ibu tertinggi nomor 4 di Kabupaten Mukomuko. Komplikasi maternal yang paling tinggi di kecamatan Pondok suguh yaitu sebanyak 55 kasus. Sedangkan pada tahun 2023 jumlah ibu nifas di kecamatan pondok suguh sebanyak 296 ibu dan jumlah komplikasi maternal sebanyak 46 kasus (Dinkes Kabupaten Mukomuko).

Dari kajian yang dilakukan oleh Su'ada Roichana (2018), tentang keterkaitan dengan senam pasca melahirkan dan tahap involusi uteri pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja puskesmas slawi 2017 dari yang didapatkan bahwa hasil analisis OR ibu pasca melahirkan telah melakukan senam pasca melahirkan karena 23 lebih buruk jika tidak melakukan senam pasca melahirkan dan memiliki 27 peluang lebih baik dan ibu yang tradisi yang kurang baik 27 kali lebih buruk, dan

disimpulkan bahwa senam pasca melahirkan membantu ibu dibanding dengan mobilisasi dini dan tradisi involusi uterus.

Senam pada pasca melahirkan hal ini dilakukan pada hari 1-10 beberapa hal agar cepat pulih dari masa nifas yaitu melakukan Gerakan tubuh dan melakukan senam pasca melahirkan hal ini untuk memberikan stimulasi dengan otot-otot Rahim agar dapat berfungsi dengan optimal dengan begitu tidak terjadi pendarahan. Efektif mengembalikan Rahim pada posisi semula, hal ini juga memiliki manfaat memulihkan otot panggul hal ini bertujuan mencegah terjadinya masalah pada rahim (Sophia, 2021)

Kajian oleh afriyani & metha, (2018) menyebutkan bahwa adanya hubungan senam pasca melahirkan dan involusi uterus oleh safrina pekanbaru 2018 yaitu pada ibu pasca melahirkan 50.50cm dinding rahim lebih rendah dibanding dengan tidak melakukan senam pasca melahirkan yaitu 7,60cm ini telah dilakukan uji dan mendapatkan perbedaan, sehingga dari data dapat diambil arti bahwa adanya pengaruh senam pasca melahirkan terhadap penurunan tinggi dinding rahim atas pada ibu pasca melahirkan.

.Dari kajian yang dilakukan oleh Yuli (2022) senam pasca melahirkan ini merupakan alternatif untuk menurunkan dinding rahim sampel yang diambil dari 30 orang ibu pasca melahirkan di UPTD puskesmas tomuni, riset juga dilakukan pada 2 minggu, pada senam pasca melahirkan rentang 3 hari sekali dan terdapat durasi 30 menit setiap melakukan senam dari yang didapatkan bahwa $p=0,035$ bahwa adanya penurunan dinding rahim bagian atas.

Hal lainnya saat proses persalinan, nyeri pastinya dirasakan oleh ibu karena adanya luka jahitan sehingga adanya perubahan yang fisiologis tidak nyaman (Sarli & sari 2018)

Rasa kram di rahim ini terjadi 2 atau 3 hari setelah persalinan karena adanya kontraksi uterus untuk memulai Kembali seperti semula. Hal tersebut merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan secara umum oleh ibu pasca persalinan (Zubaidah et al. 2021).

Setelah persalinan normal 50% dengan ibu primipara dan 86% mengalami rasa afterpains oleh ibu multipara hal ini proses kembalinya dinding rahim seperti semula dan akan timbul ketidaknyamanan dan nyeri. Masa kehamilan adanya perubahan yaitu uterus membesar (Muarofah 2019).

Pada saat pasca melahirkan ibu mengalami nyeri dan adanya penurunan otot uterus secara bersamaan hal ini menyebabkan relaksasi intermiten, pada saat ibu menyusui anaknya adanya kontraksi oleh isapan bayi ini dapat memicu produksi oksitosin menyebabkan kontraksi uterus (isani & diyanti, 2018)

Beberapa upaya mempercepat penyembuhan yaitu terapi obat-obat tradisional dan untuk terapi tidak obat-obatan telah dilakukan seperti hypnosis, akupunktur, relaksasi (anifah, 2022)

Pada observasi oleh khusnul (2024) penerapan terapi senam ini sudah dilakukan di ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah pekajang pekalongan menunjukkan terapi non farmakologi dengan senam pasca melahirkan terjadi penurunan skala rasa nyeri dan dianjurkan dilakukan secara mandiri 6 jam post partum spontan.

Pada studi pendahuluan telah dilakukan riset di tempat puskesmas pondok suguh terdapat 15 orang ibu pasca melahirkan yang ditemui semuanya tidak ada yang melakukan senam pasca melahirkan karena belum mengetahui mengenai hal itu dan terlalu Bahagia dengan kelahiran bayi sehingga mengabaikan senam pasca melahirkan

Data yang didapatkan oleh peneliti sehingga tertarik untuk melakukan riset “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan Afterpains di wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko Tahun 2024”.

METODE

Penelitian menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen menggunakan pendekatan two group posttest-only design ada 2 kelompok diberi arahan (senam nifas) pada kelompok konvensional dan kelompok diberi perlakuan dan kelompok intervensi senam nifas dilakukan

dengan pengawasan ketat sesuai buku KIA dan kelompok yang tidak diberi penanganan disebut control (Senam nifas dilakukan tidak dengan pengawasan ketat dan tidak sesuai buku KIA).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hal ini berkaitan dengan keterkaitan antara tujuan dengan tema-tema yang diperoleh. Tema dan sub tema dari penelitian akan di deskriptifkan secara detail. Berikut adalah paparan tema berdasarkan urutan tujuan:

Tabel 1. Gambaran distribusi tinggi fundus uteri ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko

No	Tinggi Fundus Uteri	Senam Nifas			
		Kontrol		Intervensi	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	3.1	0	0,0	1	5,0
2	4.1	1	5,0	0	0,0
3	4.2	0	0,0	1	5,0
4	4.3	0	0,0	1	5,0
5	4.4	1	5,0	0	0,0
6	4.7	0	0,0	1	5,0
7	4.8	0	0,0	1	5,0
8	4.9	0	0,0	2	10,0
9	5.0	2	10,0	3	15,0
10	5.2	0	0,0	1	5,0
11	5.3	2	10,0	0	0,0
12	5.4	1	5,0	0	0,0
13	5.5	1	5,0	1	5,0
14	5.6	1	5,0	0	0,0
15	5.7	0	0,0	1	5,0
16	5.9	0	0,0	1	5,0
17	6.0	1	5,0	1	5,0
18	6.1	1	5,0	2	10,0

19	6.2	1	5,0	2	10,0
20	6.3	1	5,0	0	0,0
21	6.4	1	5,0	0	0,0
22	6.9	2	10,0	0	0,0
23	7.0	1	5,0	0	0,0
24	7.2	1	5,0	1	5,0
25	7.3	2	10,0	0	0,0
Total		20	100,0	20	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tinggi fundus uteri 3,1 cm sebanyak 1 orang dan 6,2-63 sebanyak 6 orang terakhir 6,9-73 cm sebanyak 7 orang

Tabel 2. Tabel 2 Gambaran distribusi afterpains ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko

No	Afterpains	Senam Nifas			
		Kontrol		Intervensi	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	13	0	0,0	1	5,0
2	20	0	0,0	3	15,0
3	21	0	0,0	1	5,0
4	25	2	10,0	2	10,0
5	27	1	5,0	0	0,0
6	30	1	5,0	2	10,0
7	35	1	5,0	3	15,0
8	37	0	0,0	1	5,0
9	38	0	0,0	1	5,0
10	40	2	10,0	3	15,0
11	45	2	10,0	1	5,0
12	46	1	5,0	0	0,0
13	50	3	15,0	1	5,0
14	52	1	5,0	0	0,0
15	55	3	15,0	1	5,0

16	60	2	10,0	0	0,0
17	63	1	5,0	0	0,0
18	Total	20	100,0	20	100,0

Dari data diatas yaitu diketahui nilai afterpains 13 sebanyak 1 orang, 20 sebanyak 3 orang, 21 sebanyak 1 orang, 25 sebanyak 4 orang, 27 sebanyak 1 orang, 30 sebanyak 3 orang, 35 sebanyak 4 orang, 37 sebanyak 1 orang, 38 sebanyak 1 orang, 40 sebanyak 5 orang, 45 sebanyak 3 orang, 46 sebanyak 1 orang, 50 sebanyak 4 orang, 52 sebanyak 1 orang, 55 sebanyak 4 orang, 60 sebanyak 2 orang, dan 63 sebanyak 1 orang.

Tabel 3 Hasil Uji *Independent T-test* pengaruh senam nifas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan afterpains pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko

No	Variabel	95%CI	t	n	p value
1	Tinggi Fundus Uteri	0,0594-1,2606	2,225	40	0,032
2	<i>Afterpains</i>	0,5352-20,048	2,499	40	0,001

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa untuk memberikan penjelasan mengenai pengaruh oleh senam pasca melahirkan dengan penurunan tinggi dinding rahim/ TFU pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja puskesmas pondok suguh kabupaten mukomuko 2025 menggunakan uji independent t-test yaitu diperoleh nilai t hitung pada variable tinggi dinding rahim yaitu 2,225 dengan sig 0,032 nilai sig <0,005 dan disimpulkan bahwa Ho diterima sedangkan variable afterpains nilai t dihitung 2,499 dengan sig 0,001 dinyatakan bahwa senam nifas dapat mempengaruhi penurunan tinggi dinding rahim /TFU pada ibu nifas.

Pembahasan

Gambaran tinggi fundus uteri ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko

Berdasarkan dari data yaitu tinggi dinding rahim atas pada kelompok kontrol yaitu nilai minimum 4,1, nilai maximum 7.3, nilai rata-rata 5,960, dan standar deviasi nya 0,9632. Tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi yaitu nilai minimum 3,1, nilai maximum 7.2, nilai rata-rata 5,300, dan standar deviasi nya 0,9125.

Secara teori Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi secara bertahap berangsur mengecil tahap pertama tinggi fundus uteri 1cm hari kelima 1/3 jarak symphysis dan hari ke 14 fundus uteri turun 1cm (Walyani and Purwo Astuti, 2015).

Dari data diatas sesuai dengan dilakukan riset oleh (Ramin & Ayunning, 2017) tentang keterkaitan dengan senam pasca melahirkan yaitu penurunan involusi uteri pada ibu pasca melahirkan hari ke 1-3 dengan melakukan senam nifas penurunan lebih cepat 60,3%.

Gambaran afterpains ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan afterpains pada kelompok kontrol yaitu nilai minimum 25, nilai maximum 63, nilai rata-rata 54,40, dan standar deviasi nya 11,909. Afterpains pada kelompok intervensi yaitu nilai minimum 13, nilai maximum 55, nilai rata-rata 32,70, dan standar deviasi nya 11,032.

Semakin terjadi peningkatan maka akan meningkat rasa nyeri oleh ibu pasca melahirkan membuat rasa tidak nyaman dan menjadi masalah yang mendalam harus ditangani oleh tenaga kesehatan (Didien Ika Setyarini, 2018).

Data dari Khusnul (2024), penerapan Senam Nifas pada ibu postpartum di ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Penerapan senam nifas terhadap Afterpains kepada pasien Ibu E sebelum dilakukan senam nifas pada 6 jam postpartum didapatkan rasa mules pada perut atau kram dengan skala 6 setelah dilakukan intervensi senam nifas didapatkan skala nyeri berkurang menjadi skala 5. Penurunan tingkat nyeri pada pasien tersebut dapat dipengaruhi oleh lamanya waktu perawatan, farmakoterapi, serta intensitas waktu selama penerapan terapi Afterpains

Analisis pengaruh senam nifas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan afterpains pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko Tahun 2025

Dari data yang didapatkan bahwa dapat diketahui pengaruh senam nifas dengan penurunan tinggi rahim/TFU dan afterpains pada ibu pasca melahirkan di wilayah kerja puskesmas, pondok suguh kabupaten mukomuko tahun 2025 digunakan uji independent t-test yaitu didapatkan nilai t pada variabel tinggi fundus uteri 2,225 dengan sig 0.032 dan Ho diterima sedangkan pada variable afterpains nilai t hitung sebesar 2,499 yaitu sig 0.001 Ho diterima, demikian dapat dinyatakan bahwa senam nifas dapat mempengaruhi penurunan TFU pada ibu pasca melahirkan di puskesmas pondok suguh Kab. Mukomuko 2025.

Data ini juga didukung dengan teori (Anggarini, 2020) yaitu dijelaskan bahwa melakukan senam nifas secara teratur akan memberikan penguatan kontraksi otot rahim, dan dapat berakibat terjadinya ischemia.

Data yang telah diolah yang dilakukan oleh (I. Sari, 2018) mengenai keterkaitan dengan pasca melahirkan dengan penurunan dinding rahim normal didapatkan U hitung sebesar 40 yang lebih kecil bila dibandingkan u table sebanyak 56 dan nilai p value 0,001 <0,05 ini memberikan hipotesis yang diterima yaitu keterkaitan dengan senam pasca melahirkan dan penurunan TFU di puskesmas prabumulih barat

Kajian lainnya yaitu (R.P Sari Et al, 2020) mengenai kebermanfaatan dengan senam pasca melahirkan ini ditinjau melalui involusi uteri ibu pasca melahirkan dimana dapat diberikan kesimpulan bahwa adanya keterkaitan dengan penurunan tinggi fundus uteri.

SIMPULAN

1. Tinggi fundus uteri pada kelompok kontrol yaitu nilai minimum 4,1, nilai maximum 7.3, nilai rata-rata 5,960, dan standar deviasi nya 0,9632. Tinggi fundus uteri pada kelompok intervensi yaitu nilai minimum 3,1, nilai maximum 7.2, nilai rata-rata 5,300, dan standar deviasi nya 0,9125.
2. Afterpains pada kelompok kontrol yaitu nilai minimum 25, nilai maximum 63, nilai rata-rata 54,40, dan standar deviasi nya 11,909. *Afterpains* pada kelompok intervensi yaitu nilai minimum 13, nilai maximum 55, nilai rata-rata 32,70, dan standar deviasi nya 11,032.
3. Hasil uji Independent T-test diperoleh nilai t hitung pada variabel tinggi fundus uteri adalah sebesar 2,225 dengan sig 0.032. Sedangkan pada variabel afterpains nilai t hitung sebesar 2,499 dengan sig 0.001. Karena nilai sig < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima. Demikian dapat dinyatakan bahwa senam nifas dapat mempengaruhi penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan afterpains pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pondok Suguh Kabupaten Mukomuko Tahun 2025.



SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh signifikan terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan afterpains pada ibu nifas, disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan di Puskesmas Pondok Suguh agar lebih giat memberikan edukasi, pendampingan, dan demonstrasi senam nifas kepada ibu post partum sejak hari pertama masa nifas, serta menjadikannya sebagai program rutin dalam pelayanan kesehatan ibu. Ibu nifas hendaknya rutin melakukan senam nifas secara mandiri di rumah dengan panduan yang benar guna mempercepat pemulihan fisik dan mengurangi rasa nyeri pasca persalinan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain *true experiment* atau *randomized controlled trial* (RCT), menambah jumlah sampel, serta melakukan pengukuran berulang secara longitudinal agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. 2018. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Klinik Budi Mulia Medika
- Dewi & Sunarsih. 2015. Asuhan kehamilan untuk Kebidanan. Salemba Medika: Jakarta
- Dinkes Provinsi Bengkulu. 2018. Profil Data Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2017. Dinkes Provinsi Bengkulu.
- Haslina, H. 2022. The Effect of Postpartum Gymnastics on the Decreased Uterine Fundal Height in Postpartum Mothers. VOL. 03, ISSUE 03 (166-170), 2022. DOI: 10.37899/journallamedihaltico.v3i3.643.
- Rahmadaniah I. 2020. Perbandingan Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus. Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan. Volume 12, Nomor 1, Juni 2020.
- Kemendes RI. 2019. Panduan Pelayanan Pasca Persalinan bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta
- Khusnul, K & Emi, N. 2024. Penerapan Senam Nifas Terhadap Afterpain Pada Ibu Post Partum Di Ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. <https://kes.ojs.co.id/index.php/jkug/article>
- Lutfaturrohman & Priharyanti, W. 2021. Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek Rsud Kota Salatiga. Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek Rsud Kota Salatiga | Lutfaturrohman | Jurnal Ners Widya Husada (uwhs.ac.id).
- Maritalia, Dewi. 2017. Asuhan Kebidanan dan Menyusui. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Marmi. 2015. Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nugroho Taufan. 2014. Asuhan Kebidanan Nifas. Nuha Medika: Yogyakarta
- Proverawati. 2015. Senam Kesehatan. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Rustiningsih, Lily, and Warsiti. 2022. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Postpartum Di RSU Pku Muhammadiyah Bantul."
- Samsinar, N. 2019. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare. Jurnal Fenomena Kesehatan, 2(1), 237-242.

- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 159-163.
- Sari. 2018. Pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat.
- Silviani. 2020. Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di pmb wilayah kerja Puskesmas basuki rahmad kotaBengkulu. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Vol. 6, No. 1, 2020: 50-58
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2019). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Wahyuningsih. 2020. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten. *Jurnal Ilmu Kebidanan* vol 10 no 1.
- Walyani, E. S. & Purwoastuti, E. 2017. Asuhan Kebidanan Masa Nifas & menyusui. Pustaka Baru Pres: Yogyakarta
- WHO. 2019. Maternal mortality. Diakses dari <https://www.who.int/news room/fact-sheets/detail/maternal-mortality> pada tanggal 20 September 2020.