

HUBUNGAN KOMBINASI SENAM NIFAS DAN TERAPI AKUPRESUR DENGAN PROSES INVOLUSI UTERI DI KLINIK BERSALIN BIDAN FRANSINA TAHUN 2022

Ayu Anna¹⁾, Uswatun Kasanah²⁾, Sri Wahyuni³⁾, Evita Aurilia Nardina⁴⁾
^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: ayuannasegeri@gmail.com

ABSTRAK

Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulih kembali). Selain senam nifas, asuhan lain yang bermanfaat bagi kesehatan ibu nifas adalah akupresur. Pemberian ransangan pada titik akupuntur dengan teknik penekanan dapat menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupuntur sehingga merangsang produksi endofrin lokal dan menutup gerbang nyeri melalui pelepasan serabut besar sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Kontraksi uterus yang baik sangat diperlukan untuk mempercepat involusi uteri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari. Jenis penelitian yang dilakukan adalah merupakan penelitian eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melahirkan pada bulan November - Desember 2022 di Klinik Fransina Kabupaten Manokwari Provinsi Papua Barat sebanyak 30 orang ibu post partum. Adapun untuk teknik sampling menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Kesimpulan berdasarkan hubungan antara kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri pada ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari (p value 0,014 > 0,05).

Kata Kunci : senam nifas, terapi akupresure dan involusi uteri

ABSTRACT

Postpartum gymnastics is exercise done by the mother after giving birth, after the mother's condition is normal (recovered). Apart from postpartum exercise, other care that is beneficial for the health of postpartum mothers is acupressure. Giving stimulation to acupuncture points with pressure techniques can stimulate sensory nerve cells around acupuncture points so as to stimulate local endorphins production and close the gates of pain through the release of large fibers which will suppress blood vessels resulting in reduced blood supply to the uterus. Good uterine contractions are needed to accelerate uterine involution. This study aims to determine whether there is a relationship between a combination of postpartum exercise and acupressure therapy with the uterine involution process at the Fransina Midwife Maternity Clinic, Manokwari Regency. This type of research is an experimental research, namely a research method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The population in this study were all pregnant women who gave birth in November - December 2022 at the Fransina Clinic, Manokwari Regency, West Papua Province, totaling 30 post partum mothers. As for the sampling technique using total sampling. The sample in this study were 30 respondents. It can be concluded based on the relationship between a combination of postpartum exercise and acupressure therapy with the process of uterine involution in postpartum women at the Fransina Midwife Maternity Clinic, Manokwari Regency (p value 0.014 > 0.05)

Keywords: postpartum exercise, acupressure therapy

PENDAHULUAN

Pada tahun 2017 sekitar 810 ibu di dunia meninggal dunia setiap hari akibat persalinan dan 94% dari semua kematian ibu terjadi di Negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa penyebab langsung kematian ibu terjadi saat dan pasca melahirkan, kemudian 75% kasus kematian ibu diakibatkan oleh perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan. Sementara itu, masih pada tahun yang sama, data *World Bank* mencatat bahwa capaian terburuk terjadi di Myanmar dengan 250 kematian, kemudian Laos dengan 185 kematian, sedangkan Indonesia menempati posisi ke tiga dengan 177 kematian per 100 ribu kelahiran. Negeri Jiran dengan 29 kematian dan Singapura hanya 8 kematian per 100 ribu kelahiran.

Menurut Saefudin (2000) dikutip dalam Martini (2012), diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian ibu pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama yang sebagian besar disebabkan karena perdarahan *post partum*. Salah satu penyebab perdarahan *post partum* adalah kegagalan *involusi uteri*.

Pada ibu *post partum*, *involusi uteri* merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah Tinggi Fundus Uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi syok sampai terjadi kematian (Gunawan dan Astuti, 2015).

Penyebab terbanyak perdarahan setelah persalinan sebesar 41 orang kematian ibu di Provinsi Papua Barat terjadi disebabkan oleh perdarahan sebesar 16 orang (39,02%), hipertensi sebesar 5 orang (12,19%), infeksi sebesar 13 orang (29,27%) dan lain-lain sebesar 8 orang (19,51%) (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat, 2019).

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan di Klinik Bersalin Bidan Fransina, terdapat 197 ibu bersalin pada tahun 2020 dengan kasus perdarahan 43 orang (24,02%), terdapat 208 ibu bersalin pada tahun 2021 dengan kasus perdarahan 65 orang (31,25%), dan terdapat 73 ibu bersalin pada bulan Januari-Mei 2022 dengan kasus perdarahan *postpartum* sebanyak 7 orang (9,6%), dengan rincian 2 orang mengalami perdarahan primer karena retensio plasenta, 2

orang mengalami perdarahan primer karena robekan jalan lahir dan 1 orang mengalami perdarahan sekunder akibat dari inversio uteri dan 2 orang ibu nifas mengalami perdarahan sekunder karena sub involusi uteri (Data Rekam Medik Klinik Bersalin, 2022).

Berdasarkan data di atas didapatkan bahwa salah satu penyebab kematian ibu adalah perdarahan. Perdarahan tidak hanya terjadi pada saat persalinan tetapi dapat terjadi juga masa nifas, salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan involusi uteri. Pada masa nifas terjadi proses yang sangat penting bagi ibu untuk mengembalikan kondisinya sama seperti sebelum hamil, proses tersebut adalah *involusi uteri*. Jika proses *involusi uteri* tidak berjalan dengan baik maka akan timbul komplikasi yang disebut *subinvolusi uteri*. Penyebab *sub involusi uteri* yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta yang akan menyebabkan infeksi dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Untuk mempercepat proses involusi salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas (Maritalia, 2014).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulihan kembali). Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologis. Senam ini bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot panggul, otot perut, otot unggai bawah. Tentu saja, senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap. Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan masa nifas dilakukan seawal mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit post partum. Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu. Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi (Yuliana & Hakim, 2020).

Selain senam nifas, asuhan lain yang bermanfaat bagi kesehatan ibu nifas adalah akupresur. Akupresur merupakan salah satu pengobatan komplementer yang dapat memperlancar ASI. Akupresur dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Berbagai penelitian telah dilakukan tentang manfaat akupresur. Selain memperbanyak ASI, metode ini

juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri selama kala 1 persalinan. Akupresur dilakukan penekanan pada titik-titik akupunktur di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Pemberian ransangan pada titik akupunktur dengan teknik penekanan dapat menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupunktur sehingga merangsang produksi endofrin lokal dan menutup gerbang nyeri melalui pelepasan serabut besar sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Kontraksi uterus yang baik sangat diperlukan untuk mempercepat *involusi uteri*. Kontraksi akan membantu mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan *postpartum* (Alam, 2020).

Penelitian sebelumnya diperoleh informasi bahwa rata-rata tinggi fundus uteri 1 minggu *postpartum* pada kelompok yang dilakukan kombinasi senam nifas dan akupresur lebih rendah yaitu 2,70 cm (SD=1,236) dibanding kelompok yang dilakukan intervensi akupresur tanpa senam nifas yaitu 3,58 cm (SD=1,269) dan yang dilakukan senam nifas tanpa akupresur yaitu 4,95 cm (SD=1,575). Hasil uji anova pada derajat kepercayaan 95% didapatkan ada perbedaan rata-rata tinggi fundus uteri antara kelompok ibu nifas yang dilakukan intervensi kombinasi akupresur dan senam nifas dengan kelompok yang dilakukan senam nifas tanpa akupresur ($p=0,000$), ada perbedaan rata-rata tinggi fundus antara kelompok ibu nifas yang dilakukan akupresur dengan kelompok yang dilakukan senam nifas ($p=0,023$), tidak ada perbedaan rata-rata tinggi fundus antara kelompok ibu nifas yang dilakukan kombinasi akupresur dan senam nifas dengan kelompok yang dilakukan akupresur tanpa senam nifas ($p=0,195$) (Lailiyana & Sartika, 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan survei awal di Klinik Bersalin Bidan Fransina, yang mana merupakan klinik ibu dan anak yang terletak tidak jauh dari tempat tinggal peneliti. Tahapan dalam melakukan survei awal, terlebih dahulu peneliti melakukan ijin survei awal ke pihak Klinik dengan mengajukan surat ijin survei awal dari Stikes Bakti Utama Pati, tahap selanjutnya peneliti menanyakan terkait kasus yang sering terjadi di Klinik Bersalin Bidan Fransina terutama yang berkaitan dengan asuhan kebidanan pada ibu nifas sesuai dengan tema yang telah ditetapkan oleh pihak institusi pendidikan. Setelah mendapatkan beberapa data yang peneliti inginkan, peneliti diijinkan untuk bertemu secara

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Dalam penelitian ini penerapan kombinasi senam

langsung dengan beberapa ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina, sehingga peneliti dapat melakukan wawancara secara langsung dengan beberapa ibu nifas tersebut.

Berdasarkan survei pendahuluan pada bulan Mei 2022 di Klinik Bersalin Bidan Fransina, terdapat 10 ibu bersalin. Hasil wawancara ada 7 ibu *postpartum* terdapat 5 ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas dalam waktu 24 jam setelah melahirkan dan dilakukan secara teratur dengan di pimpin oleh bidan setempat selama ibu *postpartum* masih dirawat di Klinik, selama 15 menit setiap kali pelaksanaan senam nifas diketahui bahwa ibu. Sedangkan 2 ibu *postpartum* lainnya mengalami *subinvolusi uteri*, hal ini disebabkan karena ibu merasa takut untuk melakukan senam nifas sesuai dengan instruksi dari bidan, ibu mengatakan hal ini disebabkan bahwa ibu takut bergerak dan setelah dicoba ibu merasa kesakitan sehingga bidan tidak memaksa ibu *postpartum* untuk melakukan senam nifas namun bidan tetap menganjurkan ibu untuk mencoba melakukan senam nifas secara mandiri di rumah saat rasa sakit setelah melahirkan mulai berkurang. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari bidan setempat di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari ini belum pernah memberikan asuhan lain yang bermanfaat bagi kesehatan ibu seperti mengkombinasikan senam nifas dan terapi akupresur.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah tersebut ke dalam penelitian yang berjudul "Hubungan kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur dengan proses Involusi Uteri di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari Tahun 2022".

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri pada ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari. Adapun tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi kombinasi senam nifas dan terapi akupresur pada ibu nifas, untuk mengidentifikasi proses involusi uteri pada ibu nifas dan untuk menganalisis hubungan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri pada ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen*.

nifas dan terapi akupresur dilakukan oleh bidan (peneliti) yaitu, senam dilakukan dalam waktu 24

jam setelah melahirkan dan dilakukan secara teratur pada pagi dan sore hari yang dipimpin oleh bidan (peneliti) di klinik bersalin kemudian ibu nifas dianjurkan untuk melanjutkan senam nifas secara mandiri di rumah dengan pendampingan oleh bidan (peneliti) rutin selama 10 menit pada pagi dan sore hari dalam waktu 7 hari berturut-turut atau selama 1 minggu. Sedangkan terapi akupresur yang dilakukan dengan cara penekanan pada 3 titik yaitu Large Intesitine 4 (LI4), titik Stomach 36 (ST 36) dan titik Small Intestine 1 (SI 1) masing-masing 60 detik setiap hari selama 7 hari berturut-turut dan dilakukan selama 1 minggu. Lailiyana (2021) menyatakan bahwa senam nifas diberikan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) senam nifas selama 7 hari berturut-turut dalam pada pagi dan sore hari masing-masing selama 15 menit, sedangkan terapi akupresur dilakukan dengan penekanan pada 3 titik yaitu titik Large Intesitine 4 (LI4),

titik Stomach 36 (ST 36) dan titik Small Intestine 1 (SI 1) masing-masing selama 60 detik. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu kebidanan kesehatan ibu nifas. Variabel independen adalah kombinasi senam nifas dan terapi akupresur, sedangkan variabel dependen adalah involusi uteri. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melahirkan pada bulan November - Desember 2022 di Klinik Fransina Kabupaten Manokwari Provinsi Papua Barat sebanyak 30 orang ibu post partum, yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan checklist dan lembar observasi yang digunakan untuk memperoleh data. Pengolahan data dilakukan dengan cara *editing, coding, scoring* dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari (n= 30)

Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur	Frekuensi	Presentase (%)
rutin	21	70.0
tidak rutin	9	30.0
Total	30	100.0

Hasil penelitian diatas menjelaskan bahwa sebagian besar ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure sebanyak 21 orang

(70,0%), sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure sebanyak 9 orang (30,0%).

b. Proses Involusi Uteri pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Proses Involusi Uteri pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari (n= 30)

Proses Involusi Uteri	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	23	76,7
Tidak normal	7	23,3
Total	30	100.0

Hasil penelitian diatas menjelaskan bahwa sebagian besar proses involusi uteri ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina

Kabupaten Manokwari normal sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan proses

involusi uteri ibu tidak normal sebanyak 7 orang (23,3%).

2. Analisis Bivariat

Pengaruh *Baby Swimming* Terhadap Perkembangan Motorik pada Bayi Usia 6-9 Bulan

Tabel 4.3

Tabulasi Silang Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur dengan Proses Involusi Uteri pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari

Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresure	Involusi Uteri				Total		P Value	χ^2
	Normal		Tidak Normal					
	f	%	f	%	f	%	0,014	7,462
Rutin	19	90,5	2	9,5	21	100		
Tidak Rutin	4	44,4	5	55,6	9	100		
Total	23	76,7	7	23,3	30	100		

Berdasarkan bahwa sebagian besar responden yang involusi uterinya tidak normal adalah responden yang tidak rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure yaitu sebesar 55,6% (5 orang), sedangkan sebagian besar responden yang involusi uterinya dalam kategori normal adalah responden yang melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure rutin 90,5% (19 orang).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diketahui bahwa nilai *Chi Square* hitung $7,462 > Chi Square$ tabel $3,841$ dan *p value* $0,014 < 0,05$ artinya ada hubungan antara kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri pada ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari.

PEMBAHASAN

a. Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur pada Ibu Nifas

Hasil penelitian terhadap 30 ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari diketahui bahwa ibu nifas rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure sebanyak 21 orang (70,0%), sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure sebanyak 9 orang (30,0%).

Ibu nifas sebagian tidak rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure hal ini dikarenakan bayi rewel sehingga ibu sulit untuk melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresure secara rutin.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulih kembali). Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologis. Tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah

membantu mempercepat pemulihan kondisi ibu, mempercepat proses involusi uteri, membantu memulihkan dan mengencangkan otot panggul, perut, dan perineum, memperlancar mengeluarkan lochia, membantu mengurangi rasa sakit, dan merelaksasikan otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan (Yuliana & Hakim, 2020).

Selain senam nifas, asuhan lain yang bermanfaat bagi kesehatan ibu nifas adalah akupresur. Selain memperbanyak ASI, metode ini juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri selama kala 1 persalinan. Akupresur dilakukan penekanan pada titik-titik akupuntur di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum. Pemberian ransangan pada titik akupuntur dengan teknik penekanan dapat menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik akupuntur sehingga merangsang produksi endofrin lokal dan menutup gerbang nyeri melalui pelepasan serabut besar sehingga akan menekan pembuluh darah yang

mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Kontraksi uterus yang baik sangat diperlukan untuk mempercepat *involutio uteri*. Kontraksi akan membantu mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan *postpartum* (Alam, 2020).

Menurut Kemenkes, (2015) menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa sakit, serta mengurangi stress/menenangkan pikiran.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu nifas rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur, senam nifas dilakukan dengan cara latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula yang umumnya dilakukan enam jam setelah persalinan normal sedangkan akupresur dilakukan dengan pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh sehingga aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh akan lancar yang dapat mempengaruhi aliran darah, transportasi cairan-cairan tubuh, sistem syaraf.

b. Proses Involutio Uteri pada Ibu Nifas

Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari, dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar proses involusi uteri ibu nifas normal sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan proses involusi uteri ibu tidak normal sebanyak 7 orang (23,3%).

Pada ibu post partum, *involutio uteri* merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah Tinggi Fundus Uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi syok sampai terjadi kematian (Gunawan dan Astuti, 2015).

Masa nifas proses involusi uterus disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Pada hari pertama TFU diatas simfisis pubis/ sekitar 12 cm. Proses ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm tiap harinya, sehingga pada hari ke-7 TFU sekitar 5 cm dan pada hari ke-10 TFU tidak teraba di simfisis pubis (Maryunani, 2021).

Faktor yang mempengaruhi mempengaruhi involusi uteri pada ibu nifas adalah mobilisasi dini, status gizi, menyusui dini, usia, paritas, senam nifas, dan terapi akupresur (Hanum dkk, 2022).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar proses involusi uteri ibu nifas normal, hal ini dapat diketahui dari TFU ibu nifas tidak berada $\frac{1}{2}$ pusat symphysis (≤ 5 cm dari pinggir symphysis).

c. Hubungan Kombinasi Senam Nifas dan Terapi Akupresur dengan Proses Involutio Uteri pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari diketahui bahwa sebagian besar responden yang involusi uterusnya tidak normal adalah responden yang tidak rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur yaitu sebesar 55,6% (5 orang), sedangkan sebagian besar responden yang involusi uterusnya dalam kategori normal adalah responden yang melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur rutin 90,5% (19 orang).

Ibu nifas yang rutin melakukan senam nifas dan terapi akupresur mengalami involusi tidak normal hal ini dikarenakan ibu nifas tidak melakukan IMD dan menyusui bayinya sesering mungkin sedangkan ibu nifas yang tidak rutin tetapi involusi uterusnya normal hal ini dikarenakan ibu melakukan IMD saat bayi lahir dan ibu memberikan ASI secara rutin pada bayinya sehingga hisapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang keluarnya oksitosin dan ini membantu uterus kembali ke bentuk normal dan merangsang pengeluaran air susu.

Dari data tersebut telah dilakukan uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *Chi Square* hitung 7,462 > *Chi Square* tabel 3,841 dan *p* value 0,014 < 0,05 artinya ada hubungan antara kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri

pada ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari.

Kontraksi otot uterus sama halnya dengan kontraksi otot polos lainnya dicetuskan oleh faktor perangsang yang bekerja langsung pada perangsang kontraksi otot polos dan tanpa potensial aksi. Faktor perangsang yang bersifat non saraf dan non potensial aksi yang paling sering adalah faktor kimiawi jaringan setempat dan bermacam-macam hormon. Didalam otot polos berjalan pembuluh darah arteri, vena dan pembuluh kapiler. Makin kecil pembuluh darah makin sedikit suplai sarafnya atau justru tidak ada sama sekali. Namun otot polos bersifat sangat kontraktile yang berespon cepat terhadap perubahan kimiawi setempat dalam cairan interstisial sekitarnya.

Saat ibu nifas melakukan senam nifas maka otot uterus akan mengalami kekurangan oksigen, terjadi peningkatan karbon dioksida serta penumpukan asam laktat akibat aktivitas otot saat melakukan senam sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Dengan demikian peredaran darah akan lancar dan memperkuat kontraksi otot uterus yang akhirnya mempercepat proses involusi dan

pada saat ibu nifas diberikan intervensi akupresur maka penekanan pada titik ST 36, LI 4 dan SI 1 akan merangsang pengeluaran hormon endorfin dan oksitosin. Reseptor hormon oksitosin pada membran otot polos uterus kan membuka kanal ion kalsium dan natrium serta menimbulkan depolarisasi membrane yang membuat ion kalsium masuk kedalam sel sehingga terjadilah kontraksi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa senam nifas dan terapi akupresur bermanfaat dalam membantu mempercepat proses involusi uteri.

Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Lailiyana & Sartika, 2021 yang menunjukkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri 1 minggu postpartum pada kelompok yang dilakukan kombinasi senam nifas dan akupresur lebih rendah yaitu 2,70 cm (SD=1,236) dibanding kelompok yang dilakukan intervensi akupresur tanpa senam nifas yaitu 3,58 cm (SD=1,269) dan yang dilakukan senam nifas tanpa akupresur yaitu 4,95 cm (SD=1,575). Penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan dari kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari rutin melakukan kombinasi senam nifas dan terapi akupresur sebanyak sebanyak 21 orang (70,0%).
2. Sebagian besar ibu nifas di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari proses involusi uterusnya normal sebanyak 23 orang (76,7%).
3. Ada hubungan antara kombinasi senam nifas dan terapi akupresur dengan proses involusi uteri pada ibu nifas di Klinik

Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari dengan hasil uji analisa *Chi Square* di dapatkan hasil nilai *p value* $0,014 < 0,05$.

Saran

Diharapkan kepada petugas kesehatan seperti petugas kesehatan, dan bidan di Klinik Bersalin Bidan Fransina Kabupaten Manokwari untuk meningkatkan lagi dalam memberikan pendidikan kesehatan dan konseling kepada ibu nifas tentang berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uteri, sehingga tidak terjadi perdarahan *post partum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Andre Payadnya, Putu. 2018. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Alam, H. S. 2020. *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresur - Media Sains Indonesia*.

- https://books.google.co.id/books/about/Upaya_Mengurangi_Nyeri_Persalinan_dengan.html?id=Bn4GEAAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y
- Anggraini, Y., Martini. 2012. *Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Rohima Press

- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinkes Provinsi Papua Barat. 2019. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Papua Barat: Dinkes Provinsi Papua Barat*.
- Fengge, A. 2012. *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Gunawan Indra, Astuti Titi, 2015. *Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum yang Melaksanakan Senam Nifas*. Bandar Lampung: Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang
- Haryani, Reni. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan-Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Hartono, R. 2012. *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta : Rapha
- Kumalasari I. 2015. *Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal Bayi Baru Lahir dan Konsepsi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Kuswari, N.L.B., 2019. *Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Batuk Pilek Pada Balita*. Program Studi Kesehatan Ayurveda. Fakultas Kesehatan. Universitas Hindu Indonesia Denpasar
- Lailiyana, Lailiyana, and Yan Sartika. 2021. "Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan". *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan* 15 (1):57-62. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.271>.
- Lubis, Mayang Sari. 2018. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Maritalia, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryunani, A & Sukaryati Y. 2021. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Invo Media
- Mochtar, Rustam. 2015. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2013. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jilid I*. Jakarta : Salemba Medika.
- Purwoastuti, E & Walyani, E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- SMF Hanum, dkk. 2021. Kombinasi Modisco dan Akupresur Dalam Peningkatan Berat Badan Balita. Vol. 3 (2022): *Proceeding of the 1st SENARA 2022* DOI: <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.309>
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. 2020. *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.