

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Senam Nifas

2.1.1.1 Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah salah satu senam yang khusus diperuntukkan dan dilakukan oleh ibu setelah melahirkan (Lina & Wahyuni, 2021). Senam nifas hanya untuk ibu setelah melahirkan atau ibu nifas, maka sebaiknya senam nifas dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan (Silviani & Maryana, 2020).

2.1.1.2 Tujuan Senam Nifas

- a. Untuk memperlancar proses involusi uteri (rahim kembali ke bentuk semula).
- b. Untuk memperkuat dan memelihara otot perut dan juga otot panggul.
- c. Memperlancar dan memperbaiki peredaran darah, postur tubuh setelah melahirkan, serta regangan tonus pada otot pelvis dan otot tungkai bawah.
- d. Menghindari timbulnya pembekakan di pergelangan kaki juga bisa mencegah timbulnya varises (Mularsih, 2017)

2.1.1.3 Syarat Senam Nifas

- a) Ibu melahirkan dengan sehat dan tidak ada kelainan
- b) Senam ini dilakukan 1x24 jam setelah melahirkan, dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin, dan diulang terus menerus di rumah (Mularsih, 2017)

2.1.1.4 KontraIndikasi Senam Nifas

Ibu yang dianjurkan dan bisa melakukan senam nifas adalah ibu yang baru saja atau telah melahirkan dengan keadaan sehat tanpa adanya permasalahan dalam persalinan ataupun komplikasi obstruktif dan juga tidak adanya keluhan penyakit nifas seperti hipertensi, kejang, kejang demam. Bagi ibu yang persalinannya normal tanpa ada komplikasi, senam nifas dianjurkan untuk dilakukan pada hari pertama setelah melahirkan dengan syarat bahwa ibu tersebut sudah cukup merasa kuat untuk melakukan senam nifas (Sulistyawati & Khasanah, 2017).

2.1.1.5 Waktu Pelaksanaan Senam Nifas

Senam nifas adalah suatu latihan yang sangat tepat dalam pemulihan tubuh atau kondisi ibu baik secara psikologis maupun fisiologis setelah persalinan. Waktu untuk melakukan senam nifas adalah 5-10 kali gerakan dalam setiap harinya dan dilakukan secara berskala untuk mendapatkan peningkatan dalam latihan senam nifas secara perlahan-lahan. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, dan dilakukan dengan baik secara teratur agar mendapatkan hasil yang maksimal atau sesuai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian maka hasil yang diharapkan bisa optimal jika dilakukan secara teratur dalam setiap harinya. Meskipun demikian, pada umumnya banyak ibu yang setelah melahirkan masih merasa takut untuk melakukan senam nifas. Padahal menurut (Aritonang & Simanjuntak, 2021) 6 jam setelah persalinan secara normal ibu sudah diperbolehkan melakukan mobilisasi dini, dalam hal ini juga diperbolehkan melakukan gerakan senam nifas secara perlahan.

Pada penelitian (Zakiyyah dkk., 2018) Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas, ibu postpartum paham tentang senam nifas dan mempraktikkan minimal 3 kali dalam 1 minggu secara mandiri di rumah.

2.1.1.6 Persiapan Memulai Senam Nifas

Sebelum melakukan senam nifas, ada beberapa hal yang perlu di persiapan oleh ibu nifas menurut (Tonasih & Sari, 2019) yaitu:

- a. Sebaiknya mengenakan baju yang nyaman untuk berolahraga
- b. Persiapan minum, sebaiknya air putih
- c. Bisa dilakukan di tikar, karpet, matras, atau tempat tidur
- d. Lakukan senam nifas di rumah sebaiknya Mengecek denyut nadi dengan memegang pergelangan tangan dan merasakan adanya denyut nadi, kemudian penuh nadi yang normal adalah 60 sampai 90 kali per menit
- e. Dalam melakukan senam boleh diiringi dengan musik yang menyenangkan jika ibu menginginkan
- f. lakukan melakukan senam semampu ibu, jangan paksakan diri ketika merasa kelelahan

2.1.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas

1. Pendidikan

Menurut penelitian (Halimah & Anshar, 2018) hasil yang didapatkan bahwa ibu dengan pendidikan tinggi akan cepat mengetahui dan melaksanakan senam nifas sesuai instruksi dari terapisnya dibandingkan dengan ibu yang mempunyai pendidikan rendah. Semakin tinggi

pendidikan semakin mudah seseorang memahami informasi dan manfaat yang didapatkan.

2. Kesehatan Ibu

Menurut penelitian (Halimah & Anshar, 2018) hasil yang didapatkan dari studi kepustakaan bahwa proses pemulihan akan bisa lebih cepat apabila seorang ibu melaksanakan senam nifas. senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Senam nifas bertujuan untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut.

3. Motivasi

Menurut penelitian (Halimah & Anshar, 2018) hasil yang didapatkan dari beberapa kepustakaan adalah motivasi mempengaruhi kemauan ibu dalam melaksanakan senam nifas. motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku sehingga ibu dengan motivasi yang tinggi maka ibu akan selalu berusaha untuk melakukan apa yang harus ia lakukan dan ia inginkan sehingga ibu akan semakin aktif dalam melakukan senam nifas. Dan sebaliknya jika ibu nifas tidak bermotivasi tinggi maka ia akan malas melakukan senam nifas. Dengan demikian bila seorang ibu tidak ada motivasi dalam dirinya maka pengembangan pengetahuan tentang senam nifas akan lama dan bahkan dapat membuat ibu untuk malas melakukannya.

4. Peran Tenaga Kesehatan

Menurut Penelitian (Halimah & Anshar, 2018) besar pengaruhnya dari faktor peran tenaga kesehatan terhadap pelaksanaan senam nifas karena pendidikan ataupun pengetahuan ibu nifas didapatkan salah satunya dari penyuluhan oleh tenaga kesehatan. Petugas kesehatan sebagai pendidik harus mampu menjalankan perannya dalam meningkatkan pengetahuan para ibu, semakin sering petugas kesehatan memberikan penyuluhan tentang senam nifas kepada para ibu nifas maka kemungkinan besar mereka melakukannya walaupun tanpa didampingi seorang petugas kesehatan. Berbeda halnya bila petugas kesehatan sebagai pendidik tidak mampu menjalankan perannya maka pengetahuan ibu akan terbatas setelah melahirkan terlebih lagi ibu bahkan tidak di berikan penyuluhan tentang senam nifas. Sehingga bila petugas kesehatan tidak berperan aktif maka akan mempengaruhi kemampuan ibu dalam pengembangan pengetahuan terutama senam nifas.

2.1.1.8 Pelaksanaan Senam Nifas

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas.

1) Hari pertama

Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lembut melalui hidung tahan hingga

hitungannya ke-5 atau ke-8 dan kemudian dikeluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali gerakan.

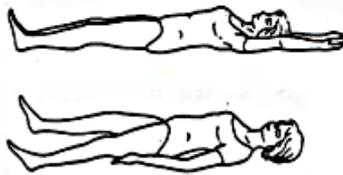


Gambar 2.1 Gerakan Senam Nifas Hari Pertama (Zakiyah dkk., 2018)

Rasional : setelah melahirkan peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Latihan pernafasan ini bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh.

2) Hari kedua

Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.



Gambar 2. 2 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua (Zakiyyah dkk., 2018)

Rasional : latihan ini bertujuan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.

3) Hari ketiga

Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali.



Gambar 2.3 Gerakan Senam Nifas Hari Ketiga (Zakiyyah dkk., 2018)

Rasional : latihan ini bertujuan untuk menguatkan kembali otot-otot dari panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

4) Hari keempat

Sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali.



Gambar 2.4 Gerakan Senam Nifas Hari Keempat (Zakiyyah dkk., 2018)

Rasional : latihan ini bertujuan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot panggung.

5) Hari kelima

Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk, usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.

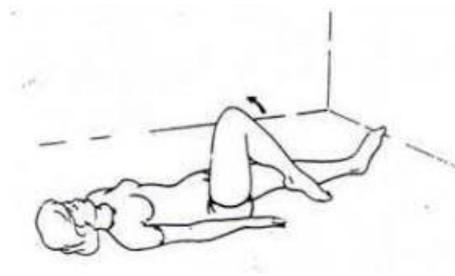


Gambar 2.5 Gerakan Senam Nifas Hari Kelima (Zakiyyah dkk., 2018)

Rasional : latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot bagian perut, dan otot-otot paha.

6) Hari keenam

Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$ lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali.

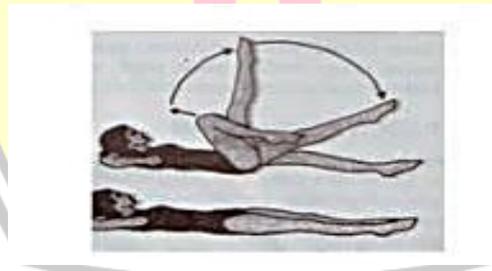


Gambar 2. 6 Gerakan Senam Nifas Hari Keenam (Zakiyyah dkk., 2018)

Rasional : latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot dikaki, dimana selama kehamilan ibu menyangga beban yang berat. Selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi risiko odema kaki.

7) Hari ketujuh

Tidur telentang dengan kaki terangkat keatas, badan agak melengkung dengan letak pada kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari – jari kaki seperti mencakar dan meregangkan



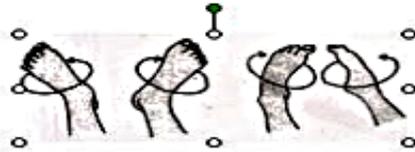
Gambar 2. 7 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh (Zakiyyah dkk., 2018)

Lakukan gerakan pada jari-jari kaki dengan membuka dan menutup



Gambar 2. 8 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh (Zakiyyah dkk., 2018)

Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah.



Gambar 2. 9 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh (Zakiyyah dkk., 2018)

Posisi telapak kaki berhadapan lalu lakukan gerakan kaki ke bawah buka ke samping dan tegakkan kembali, sampai otot-otot terasa tertarik. Lakukan sebanyak 15 kali.



Gambar 2. 10 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh (Zakiyyah dkk., 2018)

2.1.2 Penurunan Tinggi Fundus Uteri

2.1.2.1 Pengertian Tinggi Fundus Uteri

Salah satu tanda dari Involusi uterus adalah dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri yang mana involusi uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus seperti keadaan semula pada saat sebelum hamil. Proses ini melibatkan reorganisasi serta pengelupasan lapisan pada implantasi plasenta dan juga penanganan decidua atau endometrium sebagai tanda penurunan ukuran berat serta perubahan tempat uterus, warna dan jumlah lochia (Palmadura, 2021).

Tabel 2.1 Perubahan Ukuran Pada Tinggi Fundus Uteri Setelah Bayi Lahir Sampai 6 Minggu

Involusi Uteri	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus	Diameter Uterus
Bayi Lahir	Setinggi pusat	1000 gr	-
Plasenta lahir	2 jari dibawah pusat	750 gr	12,5 cm
7 hari (minggu 1)	Pertengahan pusat dan simpisis	500 gr	7,5 cm
14 hari (minggu 2)	Tidak teraba	350 gr	5 cm
6 minggu	Normal	60 gr	2,5 cm

(Khasanah & Sulistyawati, 2017)

Tabel 2.2 Perubahan Tinggi Fundus Uteri Pasca Persalinan sampai Hari ke-40

Waktu	TFU	Diameter	Bobot	Serviks
Pasca persalinan	Setinggi Pusat	900-1000 gr	12,5 cm	Lunak
12 jam-1 hari	\pm 12-13 cm dari atas simpisis	-	-	-
Hari ke-3	10 – 9 cm dibawah umbilikus lalu turun 1 cm perhari	-	-	-
Hari ke-4	8–6 cm dibawah umbilikus lalu turun 1 cm perhari	-	-	-
Hari ke 5-6	5-4 cm pinggir atas simpisis atau $\frac{1}{2}$ pusat dari simpisis	4500- 500 gr	7,5 cm	2 cm
Hari ke-14	Tidak teraba	200 gr	5 cm	1 cm
Hari ke-40	Normal	60 gr	2,5 cm	Menyempit

(Mandasari, 2022)

Menurut (Yanti dkk., 2012) Proses involusi uterus adalah sebagai berikut :

a. Iskemia Miometrium

Adanya kontraksi dan retraksi yang berlangsung secara terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta yang menyebabkan serat otot atrofi dan uterus menjadi relatif anemi, hal ini disebut dengan iskemia miometrium.

b. Atrofi jaringan

Pada saat pelepasan plasenta terjadi reaksi penghentian hormon estrogen, hal ini menyebabkan terjadinya atrofi jaringan.

c. Autolisis

Adalah suatu proses penghancuran diri-sendiri yang terjadi didalam otot uterus. Jaringan otot yang mengendur hingga panjangnya 10 kali sebelum hamil dan lebarnya 5 kali sebelum hamil, akan dipendekkan oleh proses yang disebut sebagai autolisis.

d. Efek Oksitosin

Oksitosin bisa membantu dalam mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta, serta bisa juga mengurangi adanya perdarahan. Dikarenakan selama proses oksitosin menimbulkan kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus.

Secara normal proses penurunan tinggi fundus uteri ini terus berlangsung dengan penurunan 1cm setiap harinya, pada hari ke-7 tinggi

fundus uteri dengan penurunan 7,5 cm dan hari ke-14 tinggi fundus uteri tidak teraba di simfisis pubis (Elisa dkk., 2018).

Menurut penelitian (Susanti & Esti, 2019) dikutip dalam Winkjosastro (2005) Kecepatan penurunan tinggi fundus uteri dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : lambat jika penurunan lebih dari 7,5 cm/7 hari, sedangkan jika penurunan sama dengan 7,5 cm/7 hari dan cepat jika penurunan kurang dari 7,5 cm/7 hari.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi fundus uteri postpartum

Menurut (Walyani & Purwoastuti, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi TFU postpartum antara lain :

1. Inisiasi Menyusu Dini

IMD atau Inisiasi Menyusu Dini sangatlah dianjurkan, karena bisa menimbulkan bonding attachment serta memperlancar pemberian ASI Eksklusif pada bayi baru lahir. Disamping itu IMD merangsang pelepasan oksitosin karena hisapan bayi pada puting susu ibu. Selain itu bisa juga memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus yang akan mengurangi timbulnya pendarahan. Kontraksi dan retraksi uterus berlangsung selama 1-2 jam post partum sehingga bisa mengurangi intensitas kontraksi uterus menjadi lebih teratur (Rofi'ah dkk., 2015).

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Idawati & Yenie, 2015), pelaksanaan IMD dalam penelitian ini dilakukan oleh 75 responden 72,1% dan yang mengalami penurunan tinggi fundus uteri sesuai dialami sebanyak 81 responden 77,9 %. Disimpulkan bahwa ada hubungan Inisiasi

Menyusui Dini dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada persalinan Di BPS Desa Wiyono Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2014.

2. Mobilisasi dini

Setelah melahirkan maka timbulah aktivitas otot-otot yang disebut dengan kontraksi dan retraksi yang mana hal tersebut berfungsi untuk menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya proses pelepasan plasenta dan berguna untuk mengeluarkan uterus yang tidak diperlukan, oleh karena itu peredaran darah akan mengalami gangguan karena adanya kontraksi dan retraksi secara kontingen dan berlangsung terus-menerus. Sebagai akibatnya, jaringan otot tersebut menjadi kekurangan zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil.

Beberapa keuntungan atau manfaat dari mobilisasi dini adalah timbulnya kontraksi dan retraksi dari otot-otot uterus setelah bayi melahirkan, proses pelepasan otot-otot yang lebih baik, menjepit pembuluh darah yang pecah karena proses pelepasan plasenta dan pengeluaran isi uterus yang tidak diperlukan. Dengan adanya proses tersebut maka ibu yang melakukan mobilisasi dini akan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat dan kontraksi uterus yang lebih kuat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan mobilisasi dini.

3. Senam nifas

Dalam penelitian (Ineke dkk., 2016) dikutip dalam (Brayshaw,2008) penurunan tinggi fundus uteri ini terjadi secara gradual,

artinya tidak sekaligus tetapi setingkat demi setingkat. Saat melakukan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi. Apabila otot rahim di rangsang dengan latihan dan gerakan senam maka kontraksi uterus semakin baik sehingga mempengaruhi proses pengecilan uterus. Dengan demikian, ibu postpartum yang mengikuti senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan post partum. Jadi, tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas adalah untuk memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ineke dkk., 2016) bahwa ada perbedaan nilai antara Tinggi Fundus Uteri hari ke-1 (sebelum perlakuan senam nifas) dengan nilai tinggi fundus uteri setelah senam yaitu hari ke-2, hari ke-4 dan hari ke-7 dengan nilai sig. 0,000 ($< 0,05$) baik pada hari ke-2, hari ke-4, hari ke-7. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam nifas terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada hari ke-2, hari ke-4, dan hari ke-7 pada ibu post partum. Sehingga pada ibu yang senam nifas penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam. Hal ini sesuai

dengan hasil penelitian bahwa untuk mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas.

4. Usia

Proses involusi uterus sangat dipengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan. Usia 20-35 tahun adalah usia ideal untuk terjadinya proses involusi uterus yang baik, lebih disebabkan oleh penurunan elastisitas otot. Dan usia di atas 35 tahun, elastisitas otot rahim menurun sehingga menyebabkan kontraksi rahim tidak maksimal. Hal ini menyebabkan seringnya komplikasi di sekitar kelahiran (Rofi'ah dkk., 2015). Proses involusi uterus sangat dipengaruhi oleh proses penuaan yang mengalami perubahan metabolisme yaitu peningkatan massa lemak, penurunan massa otot, penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat, yang dapat menghambat penurunan fundus (Retnowati & Nastasia Devi, 2023).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi di ruang kebidanan RSUD Toto Kabila menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan kecepatan involusi uteri post partum ($p=0,021$), rata-rata distribusi responden ibu dalam kategori usia resiko rendah (20-35 tahun) dengan presentase mengalami involusi uteri cepat sebesar 88,2%

5. Paritas

Menurut (Komariah & Nugroho, 2020) paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan ibu. Status paritas akan mempengaruhi proses involusi uterus. Proses pemulihan uterus pasca persalinan atau involusi sedikit berbeda antara primipara dengan multipara. Pada primipara ditunjukkan

dengan kekuatan kontraksi uterus lebih tinggi dan uterus terasa keras. Sedangkan pada multipara kontraksi dan relaksasi uterus berlangsung lebih lama (Rofi'ah dkk., 2015). Hal ini dikarenakan otot uterus multipara lebih lemah tonus ototnya dibandingkan dengan primipara .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Retnowati & Nastasia Devi, 2023) didapatkan sebagian besar dari responden adalah ibu multipara yaitu sebanyak 19 orang (63,4%) dan hampir seluruh responden penurunan TFU nya normal, yaitu sebanyak 28 orang (93,3%). Didapatkan P Value = $0,001 < 0,05$ sehingga H1 diterima, yang berarti ada hubungan paritas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Beji, Kecamatan Boyolangu, Kabupaten Tulungagung tahun 2018.

6. Pendidikan

Pendidikan mempunyai peran penting terhadap penerimaan informasi seseorang, pada dasarnya semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang maka akan lebih mudah orang tersebut dalam penerimaan informasi (Yuniar Kristianingrum, 2021). Pendidikan dapat meningkatkan kematangan intelektual seseorang. Kematangan intelektual ini dipengaruhi oleh wawasan, cara berpikir seseorang, baik dalam tindakan maupun cara pengambilan keputusan dan pembuatan kebijakan. Ibu yang berpendidikan tinggi dalam menerima pendidikan kesehatan lebih baik penerapannya dalam perawatan diri. Keadaan ini akan meningkatkan pemulihan kesehatan dan proses involusi.

2.1.3 Masa Nifas

2.1.3.1 Pengertian

Masa nifas adalah masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Tujuan asuhan masa nifas untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis, dan memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, Keluarga Berencana (KB), cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

2.1.3.2 Perubahan Fisiologis Masa Nifas

A. Perubahan sistem reproduksi

a) Uterus

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

b) Lochea

Lochea adalah ekskresi cairan rahim atau sekret dari kavum uteri dan vagina pada masa nifas. Lochea mengalami perubahan karena proses involusi uteri. Pengeluaran lochea dapat dibagi menjadi lochea rubra, lochea sanguinolenta, lochea serosa dan lochea alba (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

c) Vulva dan vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali dalam keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

d) Perineum

Pada perineum terjadi robekan pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan perineum dapat terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomi dengan indikasi tertentu. Bila ada laserasi jalan lahir atau luka bekas episiotomi lakukanlah penjahitan dan perawatan dengan baik (Aritonang & Simanjuntak, 2021).

2.1.4 Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri

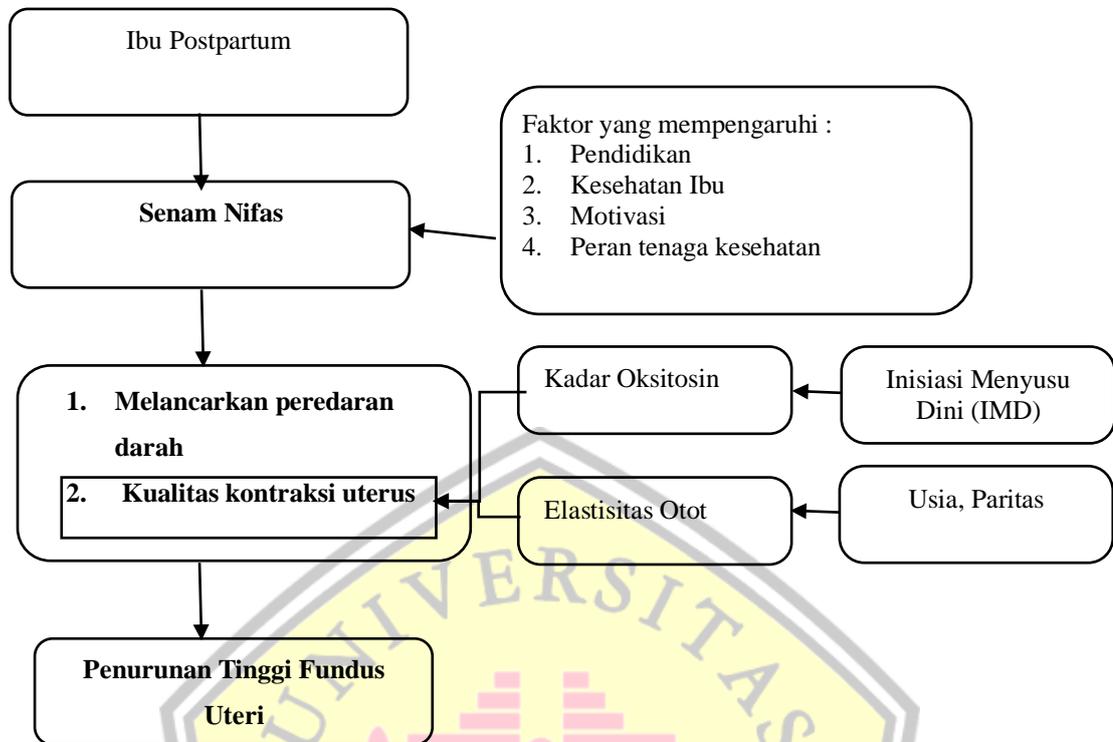
Pada saat hamil beberapa otot mengalami penguluran, terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan, rahim tidak secara cepat kembali ke seperti semula, tetapi melewati proses untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu senam, yang dikenal dengan senam nifas (Alyensi dkk., 2022). Senam nifas merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Senam nifas memberikan

latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal (Widianingsih, 2023).

Latihan pada otot dasar panggul akan merangsang serat-serat saraf pada otot uterus yaitu serat saraf simpatis dan parasimpatis yang menuju ganglion cervicale dari frankenhauser yang terletak di pangkal ligamentum sacro uterinum. Rangsangan yang terjadi pada ganglion ini akan menambah kekuatan kontraksi uterus, dengan adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang kuat dan terus menerus dari latihan otot-otot tersebut maka akan menambah kekuatan uterus dalam proses involusi sehingga penurunan tinggi fundus uteri berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam. Selain itu latihan otot perut akan menyebabkan ligament dan fasia yang menyokong uterus akan mengencang (Colin dkk., 2019).

Adanya kontraksi uterus yang kuat dan terus menerus setelah dilakukan senam nifas lebih membantu kerja uterus dalam mengompresi pembuluh darah dan proses hemostatis, Proses ini akan membantu menurunkan tinggi fundus uteri (Widianingsih, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian (Afriyani & Metha, 2018) menunjukkan ibu postpartum yang melakukan senam nifas dari hari pertama hingga hari ketujuh tinggi fundus uteri lebih rendah adalah 5.50cm, sedangkan pada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri lebih tinggi adalah 7,60 cm. Sehingga penelitian (Colin dkk., 2019) menyebutkan adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

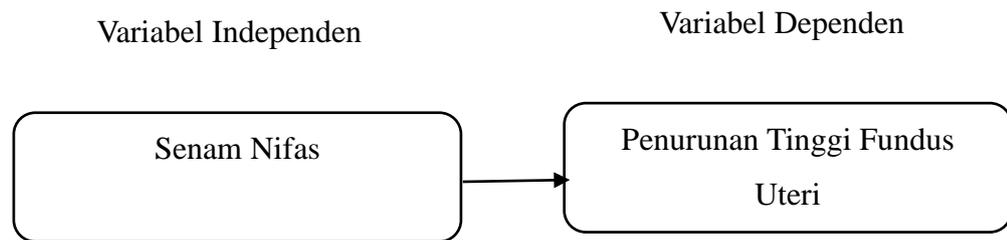
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2. 11 Kerangka Teori Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep adalah merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal yang khusus. Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Oleh sebab itu, kerangka konsep ini terdiri dari variabel- variabel serta hubungan variabel yang satu dengan yang lain (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2. 12 Kerangka Konseptual Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Keterangan :

-  : Diteliti
-  : Mempengaruhi

2.4 Hipotesis

Ha : Ada hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri

H0 : Tidak ada hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri

