

PERBANDINGAN PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSI UTERUS

Indah Rahmadaniah¹, Riska Aprilia²

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Abdurahman Palembang^{1,2}

Indahrahmadaniah@stikesabdurahman.ac.id¹

Indahdaniah16@gmail.com²

ABSTRAK

Latar belakang: Pada masa nifas sering terjadi perdarahan yang dapat menimbulkan kematian pada ibu berdasarkan hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012 AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup dan mengalami penurunan pada tahun 2015 AKI menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. **Tujuan:** diketahuinya perbandingan pijat oksitosin dan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus. **Metode:** Jenis penelitian ini quasi experiment dengan rancangan two group post test only design. Penelitian ini dilaksanakan di BPM Lismarini Palembang. Populasinya adalah ibu bersalin normal, pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Sampel sebanyak 30 orang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden untuk kelompok senam nifas dan 15 responden untuk kelompok pijat oksitosin. Data yang digunakan adalah data primer, teknik pengumpulan data dengan cara mengukur tinggi fundus uteri sesudah dilakukan pijat oksitosin dan senam nifas, pengukuran tinggi fundus uteri menggunakan alat kaliper pelvimetri dan kemudian dicatat di lembar observasi. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic t-test independent. **Hasil:** Pada H1 tidak ada pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus dengan nilai p value 0.159 ($> 0,05$) sedangkan pada H3 dan H7 ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus dengan nilai p value 0.000 ($< 0,05$). **Saran:** Disarankan kepada bidan untuk dapat memberikan pijat oksitosin kepada ibu postpartum segera setelah persalinan, karena dapat membantu mempercepat penurunan involusi uterus.

Kata Kunci: Pijat Oksitosin, Senam Nifas, Involusi Uterus

ABSTRACT

Background: During childbirth, bleeding often occurs that can cause death in mothers based on the results of the Indonesian Demographic and Health Survey (SDKI) in 2012, the MMR of 359 per 100,000 live births, and decreased in 2015, the MMR to 305 per 100,000 live births. **Aim:** To know the ratio of oxytocin massage and puerperal exercise to decreased uterine involution. **Method:** This type of research is quasi-experiment with two group post-test only design. This research was conducted at BPM Lismarini Palembang. The population is normal maternity mothers, sampling using a purposive sampling technique. A sample of 30 people was then divided into 2 groups: 15 respondents for the puerperal gymnastics group and 15 respondents for the oxytocin massage group. The data used are primary, data collection techniques by measuring the height of the uterine fundus after oxytocin massage and puerperal exercise, measurement of uterine fundus height using pelvimetric calipers, and then recorded on an observation sheet. Data analysis techniques used univariate and bivariate analysis using independent statistical t-test. **Results:** In H1 there was no significant effect between oxytocin massage and puerperal exercise in reducing uterine involution with a p-value of 0.159 (> 0.05) while in H3 and H7 there was an influence of oxytocin massage and puerperal exercise in decreasing uterine involution by p-value 0,000 (< 0.05). **Suggestion:** It is recommended to midwives to be able to give oxytocin massage to postpartum mothers immediately after delivery because it can help accelerate uterine involution.

Keywords: Oxytocin Massage, Puerperal Exercise, Uterine Involution

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Walyani dan Purwoastuti, 2015). Pada masa nifas sering terjadi perdarahan yang dapat menimbulkan kematian pada ibu berdasarkan Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012 AKI sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup dan mengalami penurunan pada tahun 2015 AKI menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2016).

Salah satu penyebab perdarahan pada masa nifas adalah perdarahan yang disebabkan lambatnya penurunan involusi uterus kembali ke bentuk semula lambatnya penurunan involusi uterus disebabkan oleh beberapa hal, pertama akibat dari keluarnya hormon oksitosin yang menyebabkan terjadinya *kontraksi* dan *retraksi* otot miometrium. *Kontraksi* otot *miometrium* akan menekan pembuluh darah sehingga suplai darah ke uterus menjadi berkurang, kedua yaitu adanya *kontraksi* dan *retraksi* otot miometrium yang terjadi terus menerus akan menekan pembuluh darah daerah penempelan plasenta, proses ini akan membantu mengurangi terjadinya perdarahan. Ketiga yaitu *otolisis*, pada

proses ini sitoplasma sel yang jumlahnya banyak selama kehamilan akan mengalami *proliferasi* karena pengaruh peningkatan hormon *estrogen* dalam tubuh selama hamil akan mengalami *atrofi* seiring dengan penurunan jumlah *estrogen* setelah pelepasan plasenta (Saleha, 2009).

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang kontraksi uterus salah satunya adalah dengan menstimulasi refleks oksitosin, atau lebih dikenal dengan pijat oksitosin (Suherni dan Rahmawati, 2009). Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Karna kondisi psikologis ibu yang baik dapat memperlancar pengeluaran hormon ini (Widuri, 2013).

Pada masa nifas oksitosin dikeluarkan oleh *glandula pituitary posterior* dan bekerja terhadap otot uterus dan jaringan payudara. Oksitosin didalam sirkulasi darah menyebabkan kontraksi uterus dan pada waktu yang sama membantu proses involusi uterus (Sibagariang, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2019) tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu nifas menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pijat

oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu nifas dengan nilai $P = 0.0001$.

Selain pijat oksitosin, senam nifas juga dapat membantu mempercepat proses involusi uterus dan mencegah perdarahan, senam nifas dapat menyebabkan kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus, menyebabkan terjadi penjepitan pembuluh darah, sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan ukuran uterus juga akan mengecil, selain itu, peredaran darah ke uterus yang kurang mengakibatkan uterus mengalami atropi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula (Masruroh, 2012).

Dengan melakukan senam nifas maka ibu dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi (Ineke, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan Ineke (2016) tentang Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada primipara menunjukkan ada

pengaruh senam nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada hari kedua, hari keempat, dan hari ketujuh dan ada pengaruh senam nifas terhadap jenis lochea pada ibu nifas primipara di wilayah UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang Tahun 2016.

Berdasarkan penelitian, yang berjudul pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* ibu *Postpartum* primipara pervaginam, didapatkan hasil bahwa setelah ibu post partum melakukan senam nifas selama 3 hari dengan gerakan yang benar, rata-rata penurunan tinggi fundus uterus yaitu 5 cm per hari. Sedangkan penurunan tinggi fundus, uterus pada ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas rata-rata 2 cm per hari (Siregar, 2014).

Dari latar belakang diatas diketahui bahwa pijat oksitosin dan senam nifas dapat mempengaruhi kecepatan involusi uterus untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara pijat oksitosin dan senam nifas dalam penurunan involusi uterus pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Perbandingan pijat oksitosin dan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *two group*

post test only design. Penelitian ini dimulai dari bulan Januari 2019 dan pengambilan data dilakukan pada bulan Mei- Juni 2019 di BPM Lismarini Palembang. Populasinya adalah ibu bersalin normal, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel sebanyak 30 orang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang untuk kelompok senam nifas dan 15 orang untuk kelompok pijat oksitosin. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer, teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin dan senam nifas, pengukuran tinggi fundus uteri menggunakan alat kaliper pelvimetri dan kemudian dicatat di lembar observasi.

Sebelum dilakukan intervensi kepada ibu, peneliti memberikan lembar persetujuan untuk dilakukannya tindakan kepada ibu setelah mendapat persetujuan maka peneliti baru bisa melakukan tindakan pijat oksitosin dan mengajarkan senam nifas pada ibu. Pada kelompok pijat oksitosin dilakukan pemijatan dengan cara memijat pada tulang belakang ibu selama

10 menit dilakukan pada hari ke 1, 3 dan 7, setelah dilakukan pemijatan dilakukan pengukuran TFU. Sedangkan pada kelompok senam nifas ibu diajarkan senam nifas yang dilakukan selama 10 menit, senam nifas dilakukan pada hari ke 1, 3 dan 7, setelah ibu melakukan senam dilakukan pengukuran TFU.

Setelah data didapatkan maka dilakukan analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Pada analisa bivariat dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji kolmogorov-smirnov dengan ketentuan jika *p value* > 0,05 berarti data terdistribusi normal. Selanjutnya untuk mengetahui perbandingan pijat oksitosin dan senam nifas dilakukan uji statistik *Independent sample t test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini karakteristik ibu nifas dikelompokkan berdasarkan umur dan paritas ibu. Hasil distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Paritas

Variabel	Karakteristik	Pijat Oksitosin		Senam Nifas		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%
Umur	20-25 th	9	60	8	53,3	17	56,6
	26-30 th	3	20	4	26,6	7	23,3
	31-35 th	0	0	3	20	3	10
	>35 th	2	13,3	0	0	2	6,7
	Jumlah	15	100	15	100	30	100
Paritas	Primipara	4	26,7	7	46,7	11	36,7
	Multipara	11	73,3	8	53,3	19	63,3
	Jumlah	15	100	15	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui hasil penelitian ini dari 17 responden yang berumur 20-25 tahun, sebanyak 9 responden (60%) yang diberikan pijat oksitosin dan 8 responden (53,3%) yang diberikan senam nifas, sedangkan dari 19 responden dengan paritas ibu multipara sebanyak 11 responden (73,3%) yang dilakukan pijat

oksitosin dan 8 responden (53,3%) yang diberikan senam nifas.

Analisa Pijat Oksitosin

Pengukuran TFU pada H1, H3 dan H7 dilakukan setelah diberikan intervensi diukur dengan menggunakan alat kaliper pelvimetri. Hasil distribusi frekuensi Hari ke 1, 3 dan 7 setelah diberikan Pijat oksitosin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Penurunan TFU H1, H3 dan H7 yang diberikan Pijat Oksitosin

Hari ke	Penurunan TFU	Pijat Oksitosin	
		n	%
H1	< 12,5 cm	10	66,7
	≥ 12,5 cm	5	33,3
	Jumlah	15	100
H3	< 9,5 cm	13	86,7
	≥ 9,5 cm	2	13,3
	Jumlah	15	100
H7	< 7,5 cm	10	66,7
	≥ 7,5 cm	5	33,3
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pijat oksitosin pada hari ke 1, responden yang mengalami penurunan TFU < 12,5 cm Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan

sebanyak 10 responden (66,7%) dan yang ≥ 12,5 cm sebanyak 5 responden (33,3%). Pada hari ke 3 setelah dilakukan pijat oksitosin terdapat 13 responden (86,7%)

yang mengalami penurunan TFU < 9,5 cm dan 2 responden (13,3%) yang mengalami penurunan TFU \geq 9,5 cm, sedangkan pada hari ke 7 setelah dilakukan pijat oksitosin terdapat 10 responden (66,7%) yang mengalami penurunan TFU < 7,5 cm dan 5

responden (33,3%) mengalami penurunan TFU \geq 7,5 cm.

Senam Nifas

Setelah dilakukan senam nifas pada hari ke 1, 3 dan 7 dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri, hasil pengukuran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Penurunan TFU H1, H3 dan H7 yang Melakukkann Senam Nifas

Hari ke	Penurunan TFU	Senam Nifas	
		n	%
H1	< 12,5 cm	12	80
	\geq 12,5 cm	3	20
	Jumlah	15	100
H3	< 9,5 cm	4	26,7
	\geq 9,5 cm	11	73,3
	Jumlah	15	100
H7	< 7,5 cm	1	6.7
	\geq 7,5 cm	14	93.3
	Jumlah	15	100

Dari hasil tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa pada hari ke 1 setelah dilakukannya senam nifas terdapat 12 responden (80%) yang mengalami penurunan TFU < 12,5 cm, dan sebanyak 3 responden (20%) yang mengalami penurunan TFU \geq 12,5 cm. Pada hari ke 2 setelah dilakukan senam nifas diketahui bahwa terdapat 4 responden (26,7%) yang mengalami penurunan TFU < 9,5 cm dan 11 responden (73,3%) yang mengalami penurunan TFU \geq 9,5 cm. pada hari ke 7 diketahui bahwa terdapat 1 responden (6,7%) yang mengalami penurunan TFU < 7,5 cm dan 14 responden (93,3%) mengalami penurunan TFU \geq 7,5 cm.

Analisa Perbandingan Penurunan Involusi Uterus Sesudah Diberikan Intervensi Pijat Oksitosin dan Senam Nifas

Analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi perbandingan penurunan involusi uterus sesudah diberikan intervensi pijat oksitosin dan senam nifas dengan dilakukan uji statistik *independen t test*. Sebelum melakukan uji t-test dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data dengan menggunakan uji statistics *one sample kolmogorov smirnov test*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4
Hasil uji normalitas *one sample kolmogorov smirnov test*

Penurunan TFU	N	Sig.
TFU Hari 1		0.159
TFU Hari 3	30	0.000
TFU Hari 7		0.000

Setelah dilakukan uji normalitas dari tabel 3 diatas diketahui semua data terdistribusi normal, hal ini dapat dilihat dari nilai Sig. pada hari ke 1 setelah dilakukan pijat oksitosin dan senam nifas dengan nilai Sig. $0.168 > 0.05$ yang berarti data berdistribusi normal, pada hari ke 3 setelah perlakuan didapatkan nilai Sig. $0.579 > 0.05$ yang berarti data berdistribusi normal, dan pada hari ke 7 didapatkan nilai

Sig $0.347 > 0.05$ yang berarti data berdistribusi normal, sehingga hasil analisis dapat dilanjutkan ke uji *independent t-test*.

Perbandingan penurunan involusi uterus pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok senam nifas dengan menggunakan uji *independent t-test*, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5
Perbedaan Rata-Rata Penurunan Involusi Uteri Hari Ke 1, 3 dan 7 Setelah diberikan Pijat Oksitosin dan Senam Nifas

Hari ke	Penurunan TFU	N	Mean	SD	P value
H1	Pijat oksitosin	15	12.48	0.3098	0,159
	Senam Nifas	15	12.32	0.2685	
H3	Pijat oksitosin	15	8.65	0.9203	0.000
	Senam Nifas	15	9.96	0.5615	
H7	Pijat oksitosin	15	7.43	0.5205	0.000
	Senam Nifas	15	8.20	0.2976	

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan nilai mean penurunan TFU hari ke 1 pada kelompok pijat oksitosin lebih besar dari kelompok senam nifas ($12.48 > 12.32$) dan didapatkan nilai p value 0.159 ($>0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus pada hari pertama. Sedangkan pada hari ke 3

diketahui bahwa mean pada kelompok senam nifas lebih besar dibandingkan pada kelompok pijat oksitosin ($9,96 > 8,65$) dengan nilai p value 0.000 ($<0,05$), hal ini berarti ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus.

Pada hari ke 7 diketahui bahwa mean pada kelompok senam nifas lebih besar dibandingkan pada kelompok pijat

oksitosin ($8,20 > 7,43$) dengan nilai p value 0.000 ($<0,05$), hal ini berarti ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus.

PEMBAHASAN

Pijat Oksitosin

Dari hasil penelitian ini diketahui pada hari ke 1, responden yang mengalami penurunan TFU $< 12,5$ cm sebanyak 10 responden (66,7%) lebih banyak dibandingkan penurunan TFU $\geq 12,5$ cm sebanyak 5 responden (33,3%). Pada hari ke 3 setelah dilakukan pijat oksitosin terdapat 13 responden (86,7%) yang mengalami penurunan TFU $< 9,5$ cm lebih banyak dibandingkan dengan yang mengalami penurunan TFU $\geq 9,5$ cm yaitu 2 responden (13,3%), sedangkan pada hari ke 7 diketahui bahwa setelah dilakukan pijat oksitosin terdapat 10 responden (66,7%) yang mengalami penurunan TFU $< 7,5$ cm lebih banyak dibandingkan dengan yang mengalami penurunan TFU $\geq 7,5$ cm yaitu 5 responden (33,3%).

Dari hasil tersebut diketahui bahwa penurunan TFU pada hari 1, 3 dan 7 lebih cepat dari penurunan TFU normal, menurut Anggraini (2010), menyatakan bahwa TFU pada akhir persalinan setinggi pusat dengan diameter uterus 12,5 cm, sedangkan pada akhir minggu ke-1 TFU setinggi berada antara pusat dan simpisis dengan diameter 7,5 cm dan di akhir minggu ke-2 TFU

sudah tidak teraba dengan diameter 5,0 cm, TFU akan kembali normal diakhir minggu ke-6 dengan diameter 2,5 cm.

Pada penelitian ini hormon oksitosin, dikeluarkan oleh ibu saat ibu menyusui bayinya dan juga ibu cepat melakukan mobilisasi sehabis melahirkan sehingga dapat membantu percepatan proses involusi uterus ibu, usia ibu dan paritas ibu juga dapat mempengaruhi proses involusi uterus, dalam penelitian ini usia ibu terbanyak yaitu pada usia 20-25 tahun yaitu 9 responden (60%), dan paritas ibu terbanyak pada multipara 11 responden (73,3%).

Pada ibu nifas ini juga diberikan pijat oksitosin sehingga penurunan TFU ibu dapat berlangsung cepat, hal sesuai dengan teori Widuri (2013) yang menyatakan bahwa manfaat pijat oksitosin bagi ibu nifas yaitu mempercepat terjadinya proses involusi uterus, mencegah terjadinya perdarahan postpartum, meningkatkan kekuatan serta frekuensi kontraksi otot pada uterus yang sudah berkontraksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rullynil, Ermawati dan Evareny (2014), yang menunjukkan adanya penurunan rerata TFU pada hari ke-1 pada kelompok intervensi yaitu 12,3 cm, pada pengukuran TFU hari ke 3 adalah 9,0 cm, pada pengukuran TFU hari ke 6 yaitu 5,72 cm.

Dengan diberikan pijat oksitosin pada ibu nifas dapat membantu

mempercepat pulihnya keadaan ibu, selain itu juga bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, dapat mencegah terjadinya perdarahan post partum dan dapat meningkatkan kekuatan serta frekuensi kontraksi otot pada uterus yang sudah berkontraksi. Hal ini terjadi karena setelah melahirkan, uterus akan kembali ke keadaan sebelum hamil disebut dengan involusi. Proses ini ditandai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot polos uterus.

Senam Nifas

Dari hasil penelitian diketahui bahwa penurunan TFU yang terjadi setelah dilakukannya senam nifas jika dilihat berdasarkan tabel 3 diatas hanya pada hari ke 1 terdapat responden yang mengalami penurunan TFU lebih cepat dari normal, sedangkan di hari ke 3 dan ke 7 penurunan TFU berlangsung normal. Hal ini dikarenakan pada hari pertama ibu nifas, ibu masih berada di BPM sehingga senam nifas dapat dilakukan dengan baik, sedangkan pada hari ke 3 dan ke 7 ibu berada dirumah, dan kemungkinan ibu untuk melakukan senam nifas tidak maksimal sehingga penurunan TFU pada ibu masih dalam kategori normal. Hal ini sesuai dengan teori saleha (2009) yang menyatakan bahwa senam nifas jarang dilakukan dapat disebabkan karena ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit

Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan

pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan dinyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2014) yang berjudul pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* ibu *Postpartum* primipara pervaginam di klinik bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa, didapatkan hasil bahwa setelah ibu post partum melakukan senam nifas selama 3 hari dengan gerakan yang benar, rata-rata penurunan tinggi fundus uterus yaitu 5 cm per hari. Sedangkan penurunan tinggi fundus, uterus pada ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas rata-rata 2 cm per hari.

Perbandingan Penurunan Involusi Uterus Sesudah Diberikan Intervensi Pijat Oksitosin dan Senam Nifas

Dari hasil penelitian ini terdapat nilai rata-rata penurunan involusi uterus hari pertama kelompok pijat oksitosin lebih besar dari kelompok senam nifas (12.48 >12.32) dan didapatkan nilai p value 0.159 (>0,05) yang berarti tidak ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas dalam menurunkan TFU pada hari pertama. Beda selisih antara pijat oksitosin dan senam nifas hanya 0,16 cm sehingga tidak berbeda nyata, hal ini dikarenakan pada hari pertama ibu nifas, ibu masih merasakan lelah yang luar biasa karena

telah melewati proses persalinan, sehingga baik dilakukan pijat oksitosin atau senam nifas, penurunan involusi uterus akan tetap terjadi dan berjalan normal.

Pengaruh pijat oksitosin pada penurunan TFU ini menyebabkan ibu merasa lebih tenang hal ini dikarenakan melalui pijat dapat mengurangi hormone stress dan meningkatkan rasa nyaman dengan keluarnya hormon oksitosin, hormon oksitosin atau yang sering disebut *love hormone* bisa dirangsang pengeluarannya dengan melakukan pemijatan, oksitosin juga dikeluarkan pada saat melahirkan karena dapat menyebabkan kontraksi, selain itu, oksitosin juga berperan dalam proses menyusui (Morris, 2011).

Dari hasil penelitian pada hari ke 3 diketahui bahwa mean pada kelompok senam nifas lebih besar dibandingkan pada kelompok pijat oksitosin ($9,96 > 8,65$) dengan nilai p value $0.000 (<0,05)$, hal ini berarti ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus dengan beda rata-rata kenaikan tinggi fundus uterus yaitu 1,31 cm lebih cepat pijat oksitosin dibandingkan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Andekalisni, Misrawati dan Utami (2015), didapatkan hasil bahwa berdasarkan hasil analisa diperoleh p value $(0,002) < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan

ada perbedaan distribusi rata-rata waktu involusi uteri setelah diberikan intervensi pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin, disimpulkan bahwa tindakan yang efektif untuk mencapai waktu involusi uteri yang minimal adalah senam nifas dengan waktu rata-rata 142,373 jam lebih cepat jika dibandingkan dengan pijat oksitosin dengan waktu rata-rata 161,060 jam.

Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama suami pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Karena kondisi psikologis ibu yang baik dapat memperlancar pengeluaran hormon ini (Widuri, 2013). Adanya hormon yang dilepaskan dari kelenjar hipofisis ini akan membantu memperkuat kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga dapat menekan pembuluh darah dan mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus sehingga dapat mengurangi perdarahan dan mempercepat proses involusi uterus (Ambarwati, 2010).

Dari hasil penelitian pada hari ke 7 diketahui bahwa mean pada kelompok senam nifas lebih besar dibandingkan pada kelompok pijat oksitosin ($8,20 > 7,43$) dengan nilai p value $0.000 (<0,05)$, hal ini berarti ada pengaruh pijat oksitosin dan

senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri dengan beda rata-rata 0,77 cm lebih cepat pijat oksitosin dibandingkan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus. Walaupun dari hasil penelitian ini didapatkan pijat oksitosin lebih cepat menurunkan TFU pada ibu nifas tetapi, kedua Tindakan ini sama-sama memiliki pengaruh dalam mempercepat proses involusi uterus pada ibu nifas.

Pengaruh senam nifas terhadap ibu yang melakukan senam nifas ibu menjadi berkeringat dan otot-otot pinggul ibu menjadi lebih rilex. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan (Maryunani dan Sukaryati, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Rullynil, Ermawati dan Evareny (2014), menyatakan bahwa pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri dengan $p \text{ value } (0,00) < \alpha (0,05)$. Pada hasil

penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa dengan melaksanakan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan membantu menguatkan kontraksi otot rahim. Hal ini mengakibatkan terjadinya iskemia dengan terkompresinya pembuluh darah sehingga aliran darah ke uterus berkurang sehingga jaringan mengecil diikuti dengan penurunan ukuran uterus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Diketahui kecepatan penurunan TFU dari 15 responden yang diberikan pijat oksitosin pada hari pertama sebanyak 10 reponden (66,7%) dengan penurunan TFU < 12,5 cm, pada hari ketiga sebanyak 13 responden (86,7%) dengan penurunan TFU < 9,5 cm dan pada hari ketujuh terdapat 10 responden (66,7%) yang memiliki penurunan TFU < 7,5 cm.
2. Diketahui kecepatan penurunan TFU dari 15 responden yang melakukan senam nifas pada hari pertama sebanyak 12 reponden (80%) yang memiliki TFU < 12,5 cm, pada hari ketiga 4 responden (26,7%) TFU < 9,5 cm dan pada hari ketujuh sebanyak 1 responden (6,7%) yang memiliki TFU < 7,5 cm.
3. Diketahui pada hari ke 1 tidak ada pengaruh yang signifikan antara pijat oksitosin dan senam nifas dalam

menurunkan involusi uterus dengan nilai *p value* 0.159 ($> 0,05$).

4. Diketahui pada hari ke 3 ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus dengan nilai *p value* 0.000 ($<0,05$).
5. Diketahui pada hari ke 7 ada pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas dalam menurunkan involusi uterus dengan nilai *p value* 0.000 ($<0,05$).

Saran

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada ibu nifas dan tenaga kesehatan untuk dapat melakukan pijat oksitosin kepada ibu nifas segera setelah proses persalinan, hal ini dapat membantu ibu nifas dalam mempercepat proses penurunan involusi uterus dan membuat ibu nifas menjadi lebih rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2010) *Asuhan Kebidanan Nifas*, Yogyakarta: Nuha Medika. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andekalisni, Misrawati and Utami, G. T. (2015) 'Perbandingan efektivitas senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu post partum', *JOM*, 2(2).
- Anggraini, Y. (2010) 'Asuhan kebidanan masa nifas'. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Fitri, I. (2019) 'Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu nifas', 3(2), pp. 45–54.
- Ineke, I. (2016) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), pp. 45–54.
- Maryunani, A. and Sukaryati, Y. (2011) 'Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik', *Trans Info Media. Jakarta*.
- Masruroh, M. (2012) 'Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum', in *Seminar Nasional Competitive Advantage 2012*. Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum.
- Rullynil, N. T., Ermawati, E. and Evareny, L. (2014) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).
- Sibagariang, E. E. (2010) 'Kesehatan Reproduksi Wanita'. *Trans Info Media*.
- Siregar, N. (2014) 'Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum primipara pervaginam di klinik bersalin tutun sehat tanjung morawa tahun 2013', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 9(1), pp. 1–7.
- Suherni, H. W. and Rahmawati, A. (2009) 'Perawatan Masa Nifas', Fitramaya, Yogyakarta.
- Walyani, E. S. and Purwoastuti, E. (2015) 'Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui', PT. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Widuri, H. (2013) 'Cara mengelola ASI eksklusif bagi ibu bekerja', Yogyakarta: Gosyen Publishing. (Hal 20, 176, 179, 180).