

DOI : <https://doi.org/10.36568/gebindo.v13i3.226>

## Efektivitas Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas

**Arvemin Sovia Gladis Angelina**

Poltekkes Kemenkes Surabaya, arveminsovia88@gmail.com

**Ani Media Harumi**

Poltekkes Kemenkes Surabaya, amediaharumi@gmail.com

**Yuni Ginarsih**

Poltekkes Kemenkes Surabaya, yuni.g@poltekkesdepkes-sby.ac.id

**Evi Yunita Nugrahini**

Poltekkes Kemenkes Surabaya, eviyunita33@gmail.com

### ABSTRACT

*During the postpartum period, the reproductive organs will slowly experience changes to the condition before pregnancy. This change in the reproductive organs is called involution. Bleeding is the main cause of maternal morbidity and death during the postpartum period, of which 50%-60% is due to failure of the uterus to contract completely. Uterine contractions that are not strong enough will cause uterine involution not to occur properly. Therefore, it is necessary to carry out effective postpartum care, including postpartum exercise. The effectiveness of health promotion depends on the media used during education. One interesting and interactive media is video. The research aimed to determine the effectiveness of postpartum exercise using video media on uterine involution of postpartum women at PMB Afah Fahmi. This type of research uses a pre-experimental design with a One Group Pre-test Post-test Design approach. The population in this study were all postpartum women at PMB Afah Fahmi, totaling 84 respondents. A sample of 38 respondents was taken using purposive sampling. Data collection instruments in the study used checklist sheets and postpartum exercise videos. Bivariate data analysis used the Wilcoxon signed rank test. The results of this study were that almost all postpartum women's uterine involutions walked normally (92%) before being given postpartum exercise intervention and walked quickly (89.5%) after being given postpartum exercise intervention using video media. The results of the Wilcoxon signed rank test analysis showed that  $p\text{-value} = 0.001$ , which means that there is effectiveness between postpartum exercise with video media on uterine involution in postpartum women at PMB Afah Fahmi. Postpartum exercises that are carried out correctly, routinely, and regularly will help strengthen uterine muscle contractions, thereby speeding up uterine involution. The use of video media in postpartum exercise offers high accessibility, allowing postpartum women to participate in exercise anytime and anywhere. It is hoped that postpartum exercise can be made into a routine program because it can provide many benefits for dealing with postpartum complications.*

**Keywords:** *Postpartum Exercise, Uterine Involution, Postpartum women*

### ABSTRAK

Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna. Kontraksi uterus yang tidak kuat berkontraksi akan menyebabkan involusi uteri tidak berjalan dengan baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan perawatan masa nifas yang efektif, salah satunya adalah senam nifas. Efektivitas promosi kesehatan sangat bergantung pada media yang digunakan selama penyuluhan. Salah satu media yang menarik dan interaktif adalah video. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui efektivitas senam nifas dengan media video terhadap involusi uteri ibu nifas di PMB Afah Fahmi. Jenis penelitian ini menggunakan desain *Pre experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB Afah Fahmi yang berjumlah 84 responden. Sampel berjumlah 38 responden diambil menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen pengumpulan data pada penelitian dengan menggunakan lembar checklist dan video senam nifas. Analisis data *bivariate* menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian ini adalah hampir seluruh involusi uteri ibu nifas berjalan dengan normal (92%) sebelum diberikan intervensi senam nifas dan

berjalan dengan cepat (89,5%) sesudah diberikan intervensi senam nifas dengan media video. Hasil uji analisis *Wilcoxon signed rank test* didapatkan *p-value* = 0,001 yang berarti terdapat efektivitas antara senam nifas dengan media video terhadap involusi uteri pada ibu nifas di PMB Afah Fahmi. Senam nifas yang dilaksanakan secara benar, rutin dan teratur akan membantu menguatkan kontraksi otot rahim sehingga mempercepat involusi uteri. Penggunaan media video, dalam senam nifas ini menawarkan aksesibilitas yang tinggi, memungkinkan ibu nifas untuk mengikuti senam kapan saja dan di mana saja. Diharapkan senam nifas dapat dijadikan salah satu program rutin karena dapat memberikan banyak manfaat untuk menangani komplikasi masa nifas.

**Kata kunci:** Senam Nifas; Involusi Uteri; Ibu Nifas

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu (AKI) terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna<sup>1</sup>. Salah satu penilaian involusi yaitu mengukur tinggi fundus uteri (TFU), menurut teori TFU hari ke-7 adalah 5-6 cm dari pinggir atas symphysis atau ½ pusat symphysis. Namun ternyata terdapat kesenjangan dimana masih ada TFU ibu nifas yang masih diatas ½ pusat symphysis. Kegagalan uterus untuk berkontraksi akan menyebabkan masalah kegawatdaruratan serta perdarahan. Perdarahan postpartum kebanyakan disebabkan oleh *tone* (tonus; atonia uteri), *tissue* (jaringan; retensio plasenta dan sisa plasenta), *tears* (laserasi; laserasi perineum, vagina, serviks dan uterus) dan *thrombin* (koagulopati; gangguan pembekuan darah)<sup>2</sup>.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI sebab dari AKI di Indonesia diantaranya infeksi 7,3%, preeklamsi 27,1%, partus lama 1,8, abortus 1,6%, perdarahan 30,1%, (penyebab dari perdarahan diantaranya: sisa plasenta 10%, retensio plasenta 15,1%, ruptur perineum 5%). Penyebab kematian ibu karena gangguan hipertensi sejumlah 33,07%, komplikasi non obstetrik 15,7%, pendarahan obstetrik 27,03% infeksi pada kehamilan 6,06%, komplikasi obstetrik lainnya 12,04%, dan penyebab lain 4,81%<sup>3</sup>.

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2020 yang mencapai 98,39 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yakni pada tahun 2019 AKI mencapai 89,81 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab tertinggi kematian ibu adalah hipertensi dalam kehamilan yaitu sebesar 9,62% atau sebanyak 123 kasus dan perdarahan yaitu 9,38% atau sebanyak 120, penyebab lain-lain yaitu 68,18% atau 872 orang<sup>4</sup>. Di Kota Surabaya AKI mencapai 57 per 100.000 kelahiran hidup<sup>5</sup>. Hasil penelitian Rochmatin (2019) memperlihatkan bahwa mayoritas kematian ibu di Kota Surabaya tahun 2015-2017 terjadi pada masa nifas dengan persentase sebesar 66,97% (70 orang), sedangkan yang paling sedikit terjadi pada masa bersalin sebesar 16,51% (18 orang)<sup>6</sup>.

Kontraksi uterus yang tidak kuat berkontraksi akan menyebabkan involusi uterus tidak berjalan dengan baik. Jika proses pengecilan uterus ini kurang baik atau terganggu maka disebut sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan<sup>7</sup>. Proses involusi ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU), pengeluaran lochea dan adanya kontraksi yang berlangsung selama 6 minggu. Adapun faktor yang mempengaruhi involusi uteri yakni faktor umur, senam nifas, mobilisasi dini, menyusui dini, gizi, psikologis dan pijat oksitosin.

Gangguan pada masa nifas khususnya dalam sub involusi uteri, perlu dilakukan perawatan masa nifas salah satunya adalah senam nifas<sup>8</sup>. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan pada masa nifas, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Manfaat senam nifas menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim akan terjepit dan otot-otot mengalami pelepasan sehingga akan mempercepat involusi uterus.<sup>9</sup> Berdasarkan penelitian Mindarsih (2020)<sup>10</sup> yang mengatakan terdapat pengaruh signifikan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Afah Fahmi wilayah kerja Puskesmas Asemrowo, Surabaya, mengatakan belum pernah dilakukan penelitian tentang bagaimana pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri. Dari hasil wawancara dengan salah satu bidan, mengatakan belum pernah memberikan tindakan senam nifas kepada ibu *post partum* normal untuk merangsang kontraksi uterus maupun untuk mengatasi

perdarahan. Tindakan yang diberikan selama ini untuk merangsang kontraksi uterus pada pasien *post partum* adalah dengan tindakan farmakologi seperti oksitosin *intramuscular*.

Menurut Rahayu (2013),<sup>11</sup> komplikasi nifas akibat kurangnya mobilisasi dini pada ibu *post partum* harus dicegah, maka untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan faktor kesehatan, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya.<sup>12</sup>

Di dalam promosi kesehatan tergantung juga kepada media yang digunakan saat penyuluhan. Media yang menarik akan meningkatkan motivasi audiens untuk belajar dan memahami materi penyuluhan. Salah satu jenis media penyuluhan yang menarik adalah media video. Media video ini merupakan salah satu dari media yang menyajikan informasi atau pesan secara audio dan kemampuan media video ini dianggap lebih menarik, sebab mengandung kedua unsur, yaitu dilihat dan didengar. Media pendidikan video memiliki beberapa kelebihan dari metode lainnya. Video edukasi juga dapat dijadikan sebagai media dalam pembelajaran senam nifas karena dapat menarik perhatian ibu pasca persalinan untuk mempelajari materi, sehingga memberi pemahaman yang lebih cepat.<sup>13</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2013)<sup>11</sup> menyatakan ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu *post partum*.

### Tujuan Penelitian

Mengetahui efektivitas senam nifas dengan media video terhadap involusi uteri ibu nifas.

### Hipotesis

Ada efektivitas senam nifas dengan media video terhadap involusi uteri pada ibu nifas di PMB Afah Fahmi.

### METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain *Pre experimental* dengan pendekatan *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian ini telah dilakukan di PMB Afah Fahmi, Asemrowo, Surabaya, Jawa Timur, dilakukan dari bulan Maret-April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas hari ke-1 yang melahirkan secara normal dan mempunyai *handphone* di PMB Afah Fahmi pada bulan Maret-April 2024. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 38 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam nifas, sedangkan variabel dependen adalah involusi uteri. Instrumen pengumpulan data adalah instrumen lembar checklist dan video senam nifas. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

### HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Nifas Di PMB Afah Fahmi  
Periode Bulan Maret-April 2024

Variabel	F	(%)
Usia		
<20	4	10,5%
20-25	18	47,4%
26-30	7	18,4%
31-35	6	15,8%
>35	3	7,9%
Total	38	100,0%
Pendidikan		
Dasar	3	8%
Menengah	11	29%
Atas	22	58%
Tinggi	2	5%
Total	38	100%

Pekerjaan		
Tidak Bekerja	26	68%
Bekerja	12	32%
Total	38	100%
Paritas		
Primipara	22	58%
Multipara	16	42%
Total	38	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden hampir setengahnya berkisar di usia (20-25 tahun) yaitu sebesar 47,4%. Pada tingkat pendidikan sebagian besar menempuh pendidikan atas sebesar 58%. Untuk status pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja yaitu sebesar 68%. Sedangkan untuk paritas ibu nifas, dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar adalah primipara sebesar 58%.

Tabel 2 Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Intervensi Senam Nifas Dengan Media Video

Tingkat Involusi Uteri	F	(%)
Cepat	0	0
Normal	35	92%
Lambat	3	8%
Jumlah	38	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam nifas tingkat involusi uteri hampir seluruhnya berjalan dengan normal yaitu sebesar 92%.

Tabel 3 Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan Intervensi Senam Nifas Dengan Media Video

Tingkat Involusi Uteri	F	(%)
Cepat	34	89,5%
Normal	4	10,5%
Lambat	0	0%
Jumlah	38	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi senam nifas tingkat involusi uteri pada ibu nifas hampir seluruhnya berjalan cepat sebesar 89,5%.

Tabel 4 Efektivitas Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas

	Mean	Std Deviation	P-value
Sebelum intervensi	2,0789	0,27328	0,001
Sesudah intervensi	1,1053	0,31101	

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima karena  $p\text{-value} = 0,001$  lebih kecil dari  $\alpha$  ( $\rho < \alpha$  (0,005)), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat efektivitas pada involusi uteri setelah diberikan intervensi senam nifas dengan media video.

## PEMBAHASAN

### Involusi Uteri Ibu Nifas Sebelum Diberikan Senam Nifas Dengan Media Video

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 38 responden ibu nifas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi senam nifas didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya involusi berjalan dengan normal.

Perubahan involusi uteri sejalan dengan teori yakni segera setelah melahirkan, tinggi fundus uteri 2 cm di bawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm di atas pusat dan menurun kira-kira 1 cm setiap hari<sup>27</sup>. Pada hasil penelitian sudah sesuai teori yakni rata-rata pada hari kesatu TFU masih berada 1-2 jari di bawah pusat. Sejalan

dengan penelitian Andriyani, yakni TFU pada hari ke-1 jika diraba dari luar tinggi fundus uteri kira-kira 1-2 jari bawah pusat<sup>28</sup>.

Dalam penelitian Admasari,dkk menunjukkan pada hari ke-1 didapatkan frekuensi TFU sebelum diberikan senam nifas hampir seluruhnya sudah sesuai<sup>29</sup>. Hal ini sudah dalam penelitian ini, bahwa TFU pada hari ke-1 lebih banyak yang sudah berjalan normal daripada yang tidak.

Involusi uteri ibu nifas dipengaruhi beberapa hal seperti, faktor umur, senam nifas, mobilisasi dini, menyusui dini, gizi, psikologis dan pijat oksitosin. Menurut teori, usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat dimana tingkat kesuburan seorang wanita sedang dalam masa puncak yang sangat ideal untuk terjadinya proses involusi yang baik<sup>30</sup>. Lalu menurut Darsini, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi<sup>31</sup>. Selain itu, paritas juga berpengaruh pada involusi uteri. Pada ibu multipara cenderung lebih lemah tonus ototnya di bandingkan dengan primipara.<sup>32</sup>

Peneliti berpendapat, dari teori yang sudah disampaikan diatas sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan. Dimana data frekuensi usia 20-25, pendidikan SMA/SMK dan paritas primipara mendominasi sebagian besar responden, sehingga berpengaruh besar terhadap proses involusi uteri yang diketahui bahwa involusi uteri ibu nifas hampir seluruhnya sudah berjalan dengan normal. Untuk ibu nifas yang involusi uterusnya berjalan lambat, peneliti berpendapat dari data masih ada ibu yang usia <20 dan primipara, sehingga ibu nifas takut untuk mobilisasi dini. Mereka takut bergerak karena nyeri pada jahitan perineumnya, sehingga tidak buang air kecil (BAK). Kandung kemih setelah proses persalinan diusahakan harus kosong karena jika kandung kemih penuh dengan air seni, uterus tidak dapat berkontraksi dengan baik sehingga menyebabkan fundus uteri lembek dan masih tinggi<sup>33</sup>. Sebaiknya ibu setelah persalinan dianjurkan untuk segera berbaring ke tidur miring, duduk, kemudian berdiri dan berjalan tanpa bantuan, untuk mempercepat involusi uterus dan memperlancar urin, darah, dan organ pencernaan.

### **Involusi Uteri Ibu Nifas Sesudah Diberikan Senam Nifas Dengan Media Video**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB Afah Fahmi, menunjukkan setelah diberikan intervensi senam nifas selama 7 hari terjadi perubahan involusi uteri berjalan cepat hampir seluruhnya.

Perubahan involusi uteri sejalan dengan teori yakni pada hari ke 5-7 TFU setengah pusat sampai simfisis<sup>27</sup>. Pada hasil penelitian sudah sesuai teori yakni rata-rata pada hari ke-7 TFU sesudah diberikan senam nifas berada di setengah pusat simfisis bahkan sebagian besar sudah kurang dari setengah pusat simfisis. Sejalan dengan penelitian Silfi dkk, menunjukkan pada hari ke lima TFU sudah berada di pertengahan pusat-simfisis dan pada hari ke tujuh TFU 1 jari diatas simfisis<sup>34</sup>.

Selain itu sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Syaflindawati dkk, pada ibu post nifas yang diberikan senam nifas didapatkan sebagian besar mengalami penurunan involusi uteri dengan cepat dan sebagian kecil ibu *post partum* dengan involusi uteri yang lambat<sup>35</sup>. Peneliti berpendapat senam nifas akan mempercepat involusi uteri.

Senam nifas akan merangsang kontraksi uterus sehingga proses involusi berjalan cepat. Senam nifas akan 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<sup>36</sup>. Sementara itu, involusi uteri juga menyebabkan lapisan luar desidua yang mengelilingi plasenta yang akan menjadi nekrotik. Desidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan. Campuran antara darah dan desidua inilah yang dinamakan lochea<sup>37</sup>. Peneliti beramsumsi ibu nifas yang banyak bergerak/melakukan senam nifas mempengaruhi pengeluaran lochea bisa lebih cepat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mindarsih dan Aning, menunjukkan ada pengaruh signifikan antara kelompok ibu yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas dalam proses involusi uteri di Puskesmas Alak. Sehingga menyimpulkan terdapat pengaruh pada proses involusi uteri setelah dilakukan senam nifas pada ibu post partum<sup>10</sup>.

Menurut pendapat peneliti, dapat disimpulkan bahwa senam nifas memberikan hasil yang positif untuk mempercepat involusi uteri ibu nifas. Proses involusi akan berjalan lancar jika kontraksi uterus kuat, sehingga diperlukan langkah-langkah untuk memperbaiki kontraksi uterus. Dengan dilaksanakannya senam nifas secara benar, rutin dan teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan akan membantu menguatkan kontraksi otot rahim. Melalui latihan senam nifas ini tinggi fundus uteri dapat turun secara bertahap, kontraksi otot rahim baik dan pengeluaran lochea juga berjalan cepat.

## Efektivitas Senam Nifas Dengan Media Video Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pemberian intervensi senam nifas dengan media video hampir seluruhnya involusi berjalan cepat. Ini menyatakan senam nifas mempunyai pengaruh positif terhadap proses involusi ibu nifas. Dari tabel 4.4 uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai ( $p = 0,001$ ) yang artinya bahwa ada efektivitas intervensi senam nifas dengan media video terhadap involusi uteri pada ibu nifas di PMB Afah Fahmi.

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. 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<sup>20</sup>.

Sejalan dengan penelitian senam nifas yang dilakukan oleh (Situngkir, 2019) pada 30 responden ibu nifas menggunakan *Uji Mann Whitney* menyimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu *post partum*<sup>38</sup>.

Selain itu sejalan dengan penelitian Saputri dkk, menjelaskan involusi uteri pada ibu nifas yang diberikan senam nifas sebagian besar berjalan cepat, sedangkan sisanya hampir setengahnya berada pada kategori normal<sup>39</sup>.

Video merupakan media yang efektif untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam rangka sosialisasi program di bidang kesehatan, mengutamakan pendidikan dan penerangan serta komunikasi kesehatan yang bersifat persuasif. Adapun kelebihan video adalah akan mudah diingat oleh penonton, tidak terbatas jarak dan waktu serta dapat di ulang-ulang<sup>23</sup>.

Peneliti berpendapat, senam nifas berpengaruh efektif terhadap proses involusi uteri pada ibu nifas. Dikarenakan dengan dilakukan pemberian senam nifas, akan ada kontraksi serta retraksi dari uterus yang kuat dan terus menerus dari latihan otot-otot tersebut maka akan menambah kekuatan uterus dalam proses involusi. Kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang akibat pelepasan plasenta dapat terjepit sehingga perdarahan dapat terhindar<sup>20</sup>.

Apabila tidak melaksanakan senam nifas, maka kontraksi otot pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang kurang baik sangat memungkinkan mengalami degenerasi uterus dan endometrium yang lambat, sehingga pembuluh darah menjadi beku dan bermuara pada bekas implantasi plasenta. Hal ini juga menyebabkan pengeluaran lochea yang berjalan lambat sehingga menyebabkan masa nifas berkepanjangan<sup>38</sup>. Keberhasilan senam nifas ini juga perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya, para ibu nifas yang memiliki kontradiksi seperti hipertensi, pascakejang dan demam sebaiknya jangan melakukan senam nifas terlebih dahulu. Selain itu, supaya efektivitas dari senam nifas bisa maksimal diharapkan responden bisa mengikuti gerakan senam secara benar, rutin dan teratur sesuai dengan panduan yang diajarkan akan membantu menguatkan kontraksi otot rahim.

Senam nifas yang dilakukan dengan bantuan media video pada penelitian ini memberikan banyak keuntungan dibandingkan dengan metode pengajaran langsung. Keuntungan tersebut ialah aksesibilitas yang lebih luas, fleksibilitas waktu, biaya yang lebih efisien, dan kemampuan untuk mengulang latihan adalah beberapa faktor yang membuat media video menjadi alat yang sangat efektif dalam program senam nifas. Dengan demikian, pengajaran senam nifas melalui video dapat menjadi alternatif terbaru yang sangat bermanfaat dan praktis bagi ibu nifas dalam mempercepat proses involusi uteri dan meningkatkan kesehatan ibu nifas secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

1. Hampir seluruh involusi uteri ibu nifas berjalan dengan normal sebelum diberikan intervensi senam nifas dengan media video.
2. Hampir seluruh involusi uteri ibu nifas berjalan dengan cepat sesudah diberikan intervensi senam nifas dengan media video.
3. Senam nifas dengan media video efektif dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas di PMB Afah Fahmi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Purnama R, Triyunita R, Keraman B. Manfaat Senam Nifas Ditinjau Dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*. Published online 2020.
2. Asmilawati Y, Mahayani I, Wanadiatri H, Shammakh A. Hubungan Partus Lama Dan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Atonia Uteri Pada Ibu Bersalin. *Journal Health Sains*. Published online 2023.
3. Maula SI. Pengaruh Inisiasi Menyusui Dini Mobilisasi Dini dan Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di Puskesmas Ciruas Tahun 2021. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*. 2023;2(2):599-605. doi:10.53801/oajjhs.v2i2.114
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Profil Kesehatan Jawa Timur 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur; 2021.
5. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
6. Rochmatin H. Gambaran Determinan Kematian Ibu Di Kota Surabaya Tahun 2015 - 2017. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*. Published online 2019.
7. Indrayani E, Sari N, Herawati N. *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid III*. Mahakarya Citra Utama Group; 2022.
8. Restyani I, Isyti'aroh I, Widyastuti W. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri: Literature Review. *Seminar Nasional Kesehatan*. Published online 2021.
9. Azhari T, Triana A. Percepatan Involusi Uterus Pasca Persalinan Melalui Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. Published online 2022. doi:10.25311/jkt/Vol1.Iss2.563
10. Mindarsih T, Pattypeilohy A. Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. 2020;11(02):235-246.
11. Rahayu S, Lestari W, Woferst R. *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nifas Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Kemampuan Dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum.*; 2013.
12. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A. *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press; 2020.
13. Setyani L, Widyastutik D. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Wilayah Puskesmas Gatak Kabupaten Gatak Kabupaten Sukoharjo.*; 2023.
14. Wahyuni elly dwi. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Pusdik SDM Kesehatan; 2018.
15. Ulya N, Ningsih DA, Yunadi FD, Retnowati M. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. PT. Nasya Expanding Management; 2021.
16. Andanawarih P, Ulya N. *Monograf: Khasiat Jamu Kunyit Asam Bagi Ibu Nifas*. PT. Nasya Expanding Management; 2021.
17. Dewi V, Sunarsih T. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Salemba Medika ; 2014.
18. Savita R, Heryani H, Jayanti C, Suciana S, Mursiti T, Fatmawati D. *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group; 2022.
19. Williams, Wilkins. *Kapita Selekta Penyakit*. EGC; 2012.
20. Zubaidah, Rusdiana, Norfitri R, Pusparina I. *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish; 2021.
21. Sari LPNHNBAES, Aji SP, Kusuma D, et al. *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Global Eksekutif Teknologi; 2022.
22. Rianti E, Elina, Mugiati, Yudhia. *Buku Panduan Senam Nifas Otaria*. Forum Ilmiah Kesehatan; 2018.
23. Jatmika S, Maulana M, Kuntoro, Martini S. *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. (Khuzaimah E, ed.). K-Media; 2019.
24. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta; 2015.
25. Adiputra IMS, Trisnadewi NW, Oktaviani NPW, et al. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Watrianthos R, Simarmata J, eds.). Yayasan Kita Menulis; 2021.
26. Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta; 2014.
27. Silfi S, Sriwenda D, Widiawati I, Purwaningsih D. Efektivitas Senam Nifas Terhadap Involusi Rahim. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2021;2(2):399-404. doi:10.34011/jks.v2i2.738
28. Andriyani, Nurlaila, Pranajaya. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*. 2017;IX(2).
29. Admasari Y, Usman H, Kartika P. Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi

- Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2022;3(1).
30. Pamuji SE, Kartana TJ. Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. Published online 2015.
31. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*. 2019;12(1).
32. Nancye P, Djoko Tjahjono H, Retno S. Efektifitas Menyusui Terhadap Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Peterongan-Jombang. *Jurnal Kebidanan*. Published online 2021.
33. Anggraeni A, Hidayah N. Pengaruh Rangsangan Puting Susu Terhadap Peningkatan Kontraksi Uterus Pada Ibu Inpartu Kala Ii Di Polindes Anyelir Tunggalpager Pungging Mojokerto. *Hospital Majapahit*. 2022;4(2).
34. Silfi S, Sriwenda D, Widiawati I, Purwaningsih D. Efektivitas Senam Nifas Terhadap Involusi Rahim. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2021;2(2):399-404. doi:10.34011/jks.v2i2.738
35. Syaflindawati, Putri Ayuning D. Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 Di Rsia Cicik Padang Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Published online 2017.
36. Ineka, Ani M, Sumarni S. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2016;I(3).
37. Sianipar K. Hubungan Mobilisasi Pada Masa Nifas Dengan Pengeluaran Lochea Di Praktek Mandiri Bidan L.M Pematangsiantar. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. Published online 2019.
38. Situngkir R. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*. Published online 2019.
39. Saputri IN, Gurusinga R, Friska N. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra(JKK)*. 2020;2(2):159-163. doi:10.35451/jkk.v2i2.347