

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Masa Nifas**

##### **1. Pengertian masa nifas**

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Ibu nifas mengalami pemulihan kembali kondisi fisik dan psikologisnya yang diharapkan pada periode 6 minggu setelah melahirkan adalah semua sistem tubuh ibu akan pulih dari berbagai pengaruh kehamilan dan kembali pada keadaan sebelum hamil salah satunya adalah perubahan uterus yang berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Anggraini, 2015 : 1).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah melahirkan bayi dan sering disebut juga dengan masa pemulihan kembali, dengan maksud keadaan pemulihan alat reproduksi seperti sebelum hamil (Sustanto, 2021:7). Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung sekitar 6 minggu (Marmi, 2017:11).

Masa nifas adalah masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali keadaan tidak hamil yang normal (Nugroho, 2014:1).

##### **2. Tujuan asuhan nifas**

- a. Menjaga kehangatan dan bayinya, baik fisik maupun psikologis
- b. Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana
- e. Mendapatkan kesehatan emosi (Nugroho, 2014:2).

### **3. Tahapan masa nifas**

- a. Puerperium dini. Suatu masa keputihan dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan jalan.
- b. Puerperium intermedial. Suatu masa dimana kepulihan dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam minggu.
- c. Remote puerperium. Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama ibu bila selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi (Nugroho, 2014:3).

### **4. Peran dan tanggung jawab bidan dalam masa nifas**

- a. Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.
- b. Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan mengingatkan rasa nyaman.
- c. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.
- d. Sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.
- e. Membuat kebijakan, perencanaan program kesehatan yang berkaitan ibu dan anak dan mampu melakukan kegiatan administrasi.
- f. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekan kebersihan yang aman.
- g. Melakukan manajemen asuhan dengan cara mengumpulkan data, menetapkan diagnosa dan rencana tindakan serta melaksanakannya untuk mempercepat pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas.
- h. Memberikan asuhan secara profesional (Nugroho, 2014:2).

### **5. Kebijakan program nasional masa nifas**

- a. Menilai kondisi ibu dan bayi
- b. Melakukan pencegahan terhadap kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya

- c. Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas
- d. Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya (Nugroho, 2014:3).

## **B. Involusi Uterus**

### **1. Pengertian involusi uterus**

Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil (Marmi, 2017:85). Involusi uteri dapat juga dikatakan sebagai proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum hamil (Nugroho, 2014:94). Setelah plasenta lahir uterus adalah alat yang keras karena kontraksi dan retraksi otot-ototnya, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implementasi plasenta (Suntanto, 2021:115).

### **2. Perubahan fisiologis masa nifas pada sistem reproduksi**

Perubahan alat-alat genital baik interna maupun eksterna kembali seperti semula seperti sebelum hamil disebut involusi. Bidan dapat membantu ibu untuk mengatasi dan memahami perubahan-perubahan seperti involusi uterus, involusi tempat plasenta, perubahan ligament, perubahan serviks, lochia, perubahan vulva, vagina dan perineum (Nugroho, 2014:94).

Periode pascapartum ialah masa 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Perubahan fisiologi pada masa ini sangat jelas yang merupakan kebalikan dari proses kehamilan. Pada masa nifas terjadi perubahan-perubahan fisiologi terutama pada alat-alat genitalia eksterna maupun interna, dan akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi. Perubahan pada sistem reproduksi secara keseluruhan disebut involusi, disamping itu juga terjadi

perubahan-perubahan penting lain yaitu terjadinya hemokonsentrasi dan timbulnya laktasi.

Organ dalam sistem reproduksi yang mengalami perubahan yaitu :

a. Uterus

Menurut Marmi (2017:85) involusi uterus melibatkan reorganisasi dan penanggalan decidua atau endometrium dan pengelupasan lapisan pada tempat implementasi plasenta sebagai tanda penurunan ukuran dan berat serta perubahan tempat uterus, warna dan jumlah lochia. Proses involusi uterus adalah sebagai berikut :

1) Iskemia miometrium

Disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dan uterus setelah pengeluaran plasenta membuat uterus relative anemi dan menyebabkan serat otot atrofi.

2) Atrofi jaringan

Atrofi jaringan terjadi sebagai reaksi penghentian hormon estrogen saat pelepasan plasenta .

3) Autolysis

Autolysis merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterine. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga 10 kali panjangnya dari semula dan 5 kali lebar dari semula selama kehamilan atau dapat juga dikatakan sebagai pengerusakan secara langsung jaringan hipertropi yang berlebihan, hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron.

4) Efek oksitosin

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterin sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini untuk membantu mengurangi situs atau tempat implementasi plasenta serta mengurangi perdarahan.

Pada miometrium terjadi perubahan-perubahan yang bersifat proteolisis. Hasil dari proses ini dialirkan melalui pembuluh getah

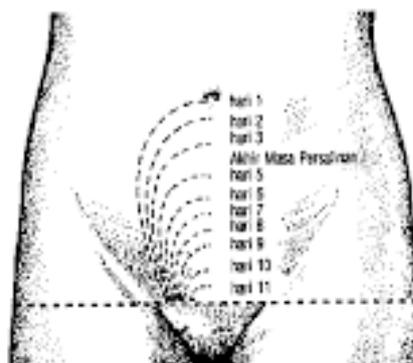
bening. Decidua tertinggal dalam uterus setelah separasi dan ekspulsin plasenta dan membran yang terdiri dari lapisan zona basalis dan suatu bagian lapisan zona spingiosa pada decidua basalis (tempat implementasi plasenta) dan decidua parietalis (lapisan sisa uterus)

Proses involusi adalah proses kembalinya uterus kedalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus.

Tabel 1  
Involusi Uterus

No	Waktu Involusi	Tinggi fundus uteri	Berat uterus	Diameter Uterus
1	Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12,5 cm
2	7 hari (1 minggu)	Pertengahan Pusat dan simpisis	500 gram	7,5 cm
3	14 hari (2 minggu)	Tidak teraba	350 gram	5 cm
4	6 minggu	Normal	60 gram	2,5 cm

Sumber : (Nugroho, 2014:95).



Gambar 1 Perubahan Tinggi Fundus Uteri Selama Masa Nifas  
(Sutanto, 2021:117).

b. Lochea

Adanya involusi uterus, maka lapisan luar dari desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik. Desidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan. Campuran antara darah dan desidua tersebut dinamakan lochea, yang biasanya berwarna merah

muda atau putih pucat. Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas mempunyai reaksi basah/alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat. Lochea mempunyai bau amis (anyir), meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda pada setiap wanita. Lochea juga mengalami perubahan karena proses involusi. Perubahan lochea tersebut adalah :

1) Lochea Rubra

Muncul pada hari pertama sampai hari kedua post partum, warnanya merah mengandung darah dari luka pada plasenta dan serabut decidua dan chorion.

2) Lochea Sanguilenta

Berwarna merah kuning, berisi darah lendir, hari ke 3-7 pasca persalinan.

3) Loche Serosa

Muncul pada hari ke 7-14, berwarna kecoklatan mengandung lebih banyak serum, lebih sedikit darah juga leukosit dan laserasi plasenta.

4) Lochea Alba

Sejak 2-6 minggu setelah persalinan, warnanya putih kekuningan mengandung leukosit, selaput lendir serviks dan serabut jaringan yang mati (Pitriani, 2014:65).

c. Involusi Tempat Plasenta

Setelah persalinan, tempat plasenta merupakan tempat dengan permukaan kasar, tidak rata, dan kira-kira sebesar telapak tangan. Secara cepat luka ini mengecil, pada akhir minggu ke-2 hanya sebesar 3-4 cm dan pada akhir nifas 1-2 cm. Penyembuhan luka bekas plasenta khas sekali. Pada pemulihan nifas bekas plasenta mengandung banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh *thrombus*. Pada luka bekas plasenta, endometrium tumbuh dari pinggir luka dan juga dari sisa-sisa kelenjar pada dasar luka sehingga bekas luka plasenta tidak meninggalkan luka parut (Sutanto, 2021:118).

d. Vulva dan Vagina

Vulva dan vagina mengalami penekatanan 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 kepada keadaan tidak hamil. Rugae dalam vaginam secara berangsur-angsur akan muncul kembali pada 3 minggu, sementara labia menjadi lebih menonjol (Astutik, 2019:59-60).

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses Involusi Uterus**

Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus antara lain:

a. Umur

Usia ibu antara 20 dan 30 tahun merupakan usia yang baik untuk melahirkan karena organ reproduksinya berfungsi dengan baik. Usia ibu saat melahirkan sangat berpengaruh terhadap proses involusi uteri. Agar proses involusi berhasil terjadi, orang harus berusia antara 20 dan 30 tahun. Hal ini disebabkan oleh faktor kelenturan otot rahim yang berkurang pada ibu berusia di atas 35 tahun. Proses penuaan, yang meningkatkan jumlah lemak pada ibu yang lebih tua, memiliki dampak yang signifikan pada proses involusi. Fleksibilitas otot berkurang, seperti lemak, protein, dan penyerapan glukosa. Jika proses ini dikaitkan dengan penurunan kadar protein sebagai bagian dari proses penuaan, ini dapat mencegah involusi uterus (Savita, 2022:31).

b. Senam Nifas

Senam nifas bermanfaat bagi ibu nifas karena dapat membantu penyembuhan tubuh ibu lebih cepat setelah melahirkan, mengurangi masalah nifas, memperkuat otot panggul dan perut, memperlancar peredaran darah, dan membantu involusi rahim. Dalam proses involusi uteri, senam nifas ini cukup penting. Proses involusi akan berjalan lancar jika kontraksi uterus kuat, sehingga diperlukan langkah-langkah untuk memperbaiki kontraksi uterus. Latihan nifas digunakan untuk

meningkatkan kontraksi dan retraksi serat miometrium yang kuat, yang membantu membatasi perdarahan dari lokasi plasenta.

Senam nifas untuk mempertahankan kontraksi uterus dan mendorong pelepasan hormon oksitosin merupakan aspek penting perawatan nifas. Oksitosin dapat diterima dalam berbagai metode, termasuk secara oral, intranasal, intramuskular, atau melalui pijat yang merangsang oksitosin. Senam nifas adalah jenis gerakan yang merangsang saraf parasimpatis untuk mengirim pesan ke otak (Savita, 2022:31-32).

c. Mobilisasi Dini

Mobilisasi dini ibu akan lebih aktif bergerak sehingga akan mempercepat proses involusi alat-alat kandungan, melancarkan pengeluaran lochea, dan meningkatkan kelancaran peredaran darah (Rianti, 2018:3).

d. Menyusui Dini

Setelah satu jam pertama setelah melahirkan, menyusui dapat menyebabkan kejang otot polos rahim. Menyusui harus dimulai sesegera mungkin setelah bayi lahir, biasanya dalam waktu 30 hingga 60 menit. Hormon oksitosin dilepaskan oleh puting, memungkinkan otot polos berkontraksi dan rahim kembali normal. Kontraksi ini menyebabkan rahim mengecil dan menimbulkan rasa mual. Involusi uteri terjadi lebih cepat pada ibu hamil yang melakukan inisiasi menyusui dini dibandingkan dengan yang tidak melakukan inisiasi menyusui dini (Savita, 2022:34-35).

e. Gizi

Kebutuhan tambahan energi untuk ibu postpartum menunjang proses kontraksi uterus pada proses involusi menuju normal. Kekurangan energi pada ibu nifas dapat menyebabkan proses kontraksi tidak maksimal, sehingga involusi uterus berjalan lambat (Rianti, 2018:2).

f. Psikologis

Tidak jarang ibu postpartum mengalami postpartum blues. Postpartum blues adalah perubahan suasana hati ibu pada siang hari setelah melahirkan, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal. Kadar estrogen, progesteron, prolaktin, dan estriol semuanya tidak stabil. Tingkat estrogen yang rendah pada ibu postpartum menyebabkan perubahan suasana hati dan kesedihan pada beberapa wanita (Savita, 2022:35).

g. Pijat Oksitosin

Penggunaan pijat oksitosin pada tulang belakang untuk meningkatkan kontraksi rahim, mempercepat involusi rahim, menghentikan pendarahan, atau merangsang aliran ASI masih jarang terjadi pada ibu postpartum. Pijat oksitosin melibatkan pemijatan pada tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang (vertebra) hingga tulang rusuk ke-5 dan ke-6 untuk mempercepat aktivitas saraf parasimpatis dalam mentransmisikan sinyal ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin. Pijat oksitosin berlangsung sekitar 2-3 menit. Bila dilakukan dua kali sehari, pada pagi dan sore hari, pijat oksitosin lebih efektif (Savita, 2022:36-37).

## C. Senam Nifas

### 1. Pengertian

Senam nifas adalah latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologi (Marmi, 2017:148). Senam nifas merupakan senam yang dilakukan ibu post partum setelah keadaan tubuhnya pulih kembali (Sutanto, 2021:54). Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari kesepuluh, terdiri dari beberapa gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu (Andriyani, 2014:92-93).

Senam nifas merupakan senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai dengan hari kesepuluh (Nugroho, 2014:142-143).

Senam nifas yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya kembali (Anggraini, 2015:145).

## **2. Manfaat senam nifas**

Banyak sekali manfaat dari melakukan senam nifas, secara umum adalah untuk mengembalikan keadaan ibu agar kondisi ibu kembali seperti sedia kala sebelum kehamilan, manfaatnya antara lain:

- a. Mengencangkan otot perlu, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, disamping melancarkan sirkulasi darah.
- b. Selain memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, memperbaiki tonus otot pelvis, memperbaiki regangan otot abdomen atau perut setelah hamil, memperbaiki regangan otot tungkai bawah dan meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot-otot dasar panggul.
- c. Dengan melakukan senam nifas, kondisi umum ibu jadi lebih baik. Rehabilitasi atau pemulihan jadi bisa lebih cepat. Kemungkinan terkena infeksi pun kecil karena sirkulasi darahnya bagus.
- d. Selain menumbuhkan atau memperbaiki nafsu makan, sehingga asupan makannya bisa mencukupi kebutuhannya.
- e. Pada ibu yang melahirkan secara sesar, berberapa jam setelah keluar dari kamar operasi. Pernapasanlah yang dilatih guna mempercepat penyembuhan luka. Sementara latihan untuk mengencangkan otot perut dan melancarkan sirkulasi darah ditungkai baru dilakukan 2-3 hari setelah ibu dapat bangun dari tempat tidur (Anggraini, 2015:145-146)

## **3. Tujuan senam nifas**

Tujuan senam nifas di antaranya:

- a. Seluruh organ organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu peroses pemulihan tubuh
- b. Memulihkan menguatkan kembali otot-otot lengan
- c. Menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini berkerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan

- d. Memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung
- e. Melatih sekaligus otot-otot tubuh di antaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha
- f. Menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat, selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi risiko edema kaki.( marrmi,2017:150).

#### **4. Persiapan senam nifas**

Senam nifas dilakukan pada saat ibu benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi atau penyulit masa nifas atau diantara waktu makan. Sebelum melakukan senam nifas, persiapan yang dapat dilakukan adalah:

- a. Menggunakan baju yang nyaman
- b. Minum banyak air putih
- c. Dapat dilakukakan di tempat tidur
- d. Dapat diiringi musik
- e. Perhatikan keadaan ibu (Marmi, 2017:150).

#### **5. Cara melakukan senam nifas**

Menurut Fitriyani (2014 : 94-95) cara melakukan senam nifas adalah sebagai berikut :

- a. Hari pertama

Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan diatas perut bawah area iga-iga. Nafas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengkosongkan paru paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitunngan pada pagi dan sore hari.

- b. Hari kedua

Berbaring terlentang, lengan letakan 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 15 kali gerakan pada pagi dan sore. Latihan hari kedua ini bertujuan untuk memulihkan menguatkan kembali otot-otot lengan.

- c. Hari ketiga

Kontaksi vagina. Berbaring terlentang, kedua kaki diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama 3 detik dan kemudian rileks. Lakukan 5-6 kali dalam latihan pagi dan sore. Latihan ini bertujuan untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini berkerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

d. Hari keempat

Memiringkan panggul. Berbaring lutut ditekuk. Kontraksikan atau kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pagi dan sore. Latihan ini bertujuan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.

e. Hari kelima

Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dianjurkan kelutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira  $45^\circ$ , tahan 3 detik dan rileks dengan perlahan. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi dan sore. Latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh di antaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha.

f. Hari keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk kearah perut  $90^\circ$  secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan mengetak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun bertenaga, ulangi gerakan sebanyak 8 kali pada pagi dan sore hari. Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat, selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi risiko edema kaki.

g. Hari ketujuh

Tidur terlentang dapat kaki terangkat keatas, badan agak melengkung dengan letak pada kaki bawah lebih atas, lakukan gerakan pada jari-jari seperti mencakar dan meregangkan, selanjutnya diikuti dengan gerakan ujung kaki secara lentur seperti lingkaran dari luar kedalam, kemudian gerakan telapak kaki kiri dan kanan keatas dan ke bawah seperti menggergaji, lakukan gerakan ini masing-masing selama

setengah menit dengan 10 -15 kali gerakan pada pagi dan sore. Kekuatan bertumpu pada perut, jangan menggunakan kedua tangan yang ditebuk kebelakang kepala untuk mendorong tubuh untuk duduk karena akan berpotensi menimbulkan nyeri leher. Lakukan perlahan, tidak mengentak dan memaksa. Gerakan senam nifas hari ketujuh bertujuan menguatkan otot-otot di kaki dan memperlancar sirkulasi sehingga mengurangi risiko edema (Pitriani, 2014:94-95).

## 6. Latihan senam nifas

Menurut Marmi (2017 : 151-152) cara melakukan senam nifas adalah sebagai berikut :

### a. Senam otot dasar panggul (dapat dilakukan pasca 3 hari persalinan)

Langkah-langkah senam otot dasar panggul: kerutkan atau kencangkan otot sekitar vagina, seperti kita menahan BAK selama 5 detik, kemudian kendorkan selama 3 detik, selanjutnya kencangkan lagi. Mulailah dengan 10 kali 5 detik pengencangan otot 3 kali sehari, secara bertahap lakukan senam, ini sampai minggu mencapai 30-50 kali 5 detik dalam sehari.

### b. Senam otot perut (dilakukan setelah 1 minggu nifas)

Senam ini dilakukan dengan posisi berbaring dan lutut tertekuk pada alas yang datar dan keras. Mulailah dengan melakukan 5 kali per hari untuk setiap jenis senam di bawah ini. Setiap minggu tambahkan frekuensinya dengan 5 kali lagi, maka pada akhir masa nifas setiap jenis senam ini dilakukan 30 kali.

Langkah-langkah senam otot perut:

#### 1) Menggerakkan panggul

- a) Ratakan bagian bawah punggung dengan alas tempat berbaring.
- b) Keraskan otot perut atau panggul, tahan sampai 5 hitungan, bernafas biasa.
- c) Otot kembali relaksasi, bagian bawah punggung kembali ke posisi semula.

#### 2) Bernafas dalam

Tariklah nafas dalam-dalam dengan tangan diatas perut. Perut dan tanngan diatasnya akan tertarik keatas. Tahan selama 5 detik. Keluarkan nafas panjang. Perut dan tangan diatasnya akan terdorong kebawah, kencangkan otot perut dan tahan selama 5 detik.

3) Menyilangkan tungkai

Lakukan posisi aepterti pada langkah A. pada posisi tersebut, letakan tumit ke pantat. Bila hal ini tak dapat dilakukan, maka dekatkan tumit kepantat sebisanya. Tahan selama 5 detik, pertahankan bagian bawah punggung tetap rata.

4) Menekukan tubuh

Lakukan posisi seperti langakah A, tarik nafas dengan menarik dagu dan mengangkat kepala. Keluarkan nafas dan angkat kedua bahu umtuk mencapai kedua lutut. Tahan 5 detik, tariklah nafas sambil kembali ke posisi dalam hitungan.

5) Bila kekuatan tubuh semakin baik, lakukan *sit up* yang lebih sulit.

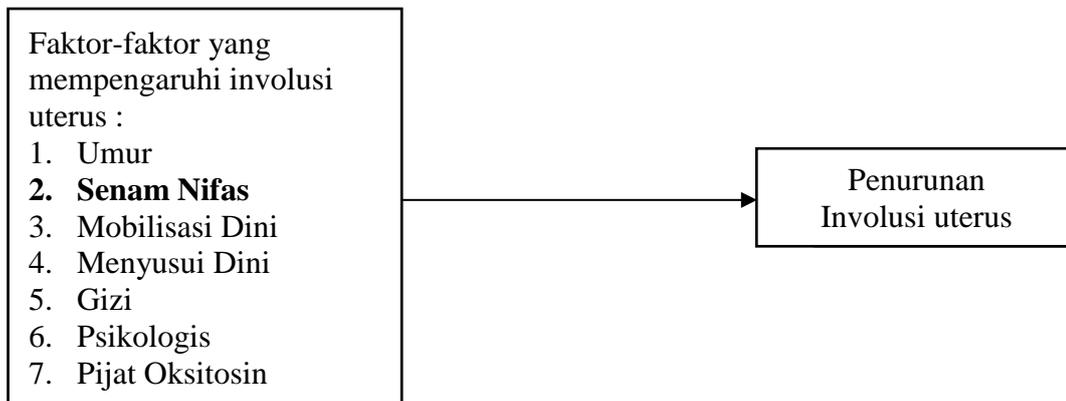
Kedua tangan diatas dada. Selanjutnya tangan di belakang kepala. Ingatlah untuk tetap mengecangkan otot perut. Bagian bawah punggung tetap menempel pada alas tempat berbaring (Marmi, 2017:151-152).

## 7. Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus

Senam nifas bermanfaat bagi ibu nifas karena dapat membantu penyembuhan tubuh ibu lebih cepat setelah melahirkan, mengurangi masalah nifas, memperkuat otot panggul dan perut, memperlancar peredaran darah, dan membantu involusi rahim. Dalam proses involusi uteri, senam nifas ini cukup penting. Proses involusi akan berjalan lancar jika kontraksi uterus kuat, sehingga diperlukan langkah-langkah untuk memperbaiki kontraksi uterus. Latihan nifas digunakan untuk meningkatkan kontraksi dan retraksi serat miometrium yang kuat, yang membantu membatasi perdarahan dari lokasi plasenta. Senam nifas untuk mempertahankan kontraksi uterus dan mendorong pelepasan hormon oksitosin merupakan aspek penting perawatan nifas. Oksitosin dapat diterima dalam berbagai metode, termasuk secara oral, intranasal, intramuskular, atau melalui pijat yang merangsang oksitosin. Senam nifas adalah jenis gerakan yang merangsang saraf parasimpatis untuk mengirim pesan ke otak (Savita, 2022:31-32).

#### D. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel yang diteliti yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2 Kerangka Teori

Sumber : Rianti (2018), Savita, dkk., (2022), ,

#### E. Kerangka Konsep

Konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara variabel yang satu dengan variabel yang bermasalah (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 3. Kerang Konsep

#### F. Variabel Penelitian

Variabel merupakan segala sesuatu yang diteliti oleh peneliti. Variabel peneliti ini yaitu variabel independent (variabel bebas) yaitu senam nifas, dan variabel dependen (variabel tergantung) tinggi fundus uterus (Notoatmodjo, 2018).

## G. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan tentang sesuatu yang diduga atau hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih dimana yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hipotesis adalah suatu jawaban sementara, patokan duga atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dari hasil sebuah penelitian (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian kali menggunakan hipotesis alternatif yang akan di buktikan, yaitu :

1. Ha : Ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu post partum di TPMB Amrina,S.Tr .Keb dan Evi Yuzana Kota Metro Tahun 2023
2. Ho : Tidak ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu post partum di TPMB Amrina,S.Tr .Keb dan Evi Yuzana Kota Metro Tahun 2023

## H. Definisi Oprasional

Definisi oprasional ialah definisi yang dirumuskan oleh peneliti yang ada pada masalah peneliti dengan maksud untuk menyamakan persepsi antara peneliti dengan orang yang terkait dengan peneliti.

**Tabel 2**  
**Definisi Oprasional**

No	Variabel	Definisi oprasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Penurunan Involusi uterus ibu nifas	Ibu yang telah melahirkan dan dalam Masa pemulihan tinggi fundus uteri mulai hari ke 1 sampai hari ke 7 setelah melahirkan	Cek list	Mengukur	Penurunan tinggi fundus uteri dalam centimeter	Rasio
2	Senam nifas	Gerakan-gerakan sistematis untuk memulihkan dan menguatkan otot serta mempercepat penurunan involusi uterus pada ibu nifas yang dilakukan secara bertahap	Cek list	dokumentasi	0. Dilakukan 1. Tidak Dilakukan	Ordinal