

BAB V

PEMBAHASAN

Pada 4 Maret 2025, dilakukan pengkajian pada Ny. N, seorang ibu berusia 32 tahun, P2A0, pada hari pertama masa nifas. Ia melahirkan secara spontan di PMB tanpa komplikasi, dengan bayi laki-laki yang memiliki berat badan 3000 gram dan panjang badan 50 cm dalam kondisi baik. Pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum ibu yang baik, dengan tanda-tanda vital normal serta uterus yang teraba keras dengan tinggi fundus uteri (TFU) 2 jari di bawah pusat. Ibu mengeluhkan rasa mulas akibat kontraksi rahim yang dianggap normal.

Sebagai upaya mempercepat involusi uterus, ibu diberikan edukasi mengenai manfaat jus nanas yang mengandung enzim bromelain untuk mendukung kontraksi rahim. Ibu diberi 200 ml jus nanas untuk dikonsumsi setiap hari setelah makan siang, dengan persetujuan lisan dan tertulis. Selama tujuh hari pemantauan, kondisi umum ibu tetap baik, tidak ada keluhan berarti, dan tanda-tanda vital stabil. Perkembangan involusi uterus menunjukkan penurunan TFU yang konsisten dari 2 cm di bawah pusat pada hari pertama hingga berada di pertengahan pusat–simfisis pubis pada hari kelima hingga ketujuh.

Secara rinci, TFU tercatat sekitar 2 cm pada hari pertama, 4 cm pada hari kedua, 5 cm pada hari ketiga, 6 cm pada hari keempat, dan 7 cm (posisi pertengahan pusat–simfisis) pada hari kelima hingga ketujuh. Dengan total penurunan sebesar 5 cm dalam enam hari, rata-rata penurunan TFU adalah $\pm 0,83$ cm per hari. Intervensi ini menunjukkan bahwa pemberian jus nanas secara teratur selama masa nifas dapat membantu mempercepat proses involusi uteri secara fisiologis.

Penurunan tinggi fundus uteri cenderung terjadi seiring dengan semakin seringnya konsumsi jus nanas. Penurunan ini dipengaruhi oleh kandungan enzim bromelain dalam nanas, yang berperan dalam meningkatkan aktivitas enzim hidrolitik terhadap jaringan ikat, khususnya kolagen. Aktivitas kolagenase dari bromelain bekerja dengan memecah kolagen, yang kemungkinan ditandai oleh peningkatan kadar hidroksiprolin sebagai hasil proses hidrolisis tersebut (Ionescu et al., 2008 dalam Rinjani *et al.*, 2019).

Ekstrak buah nanas yang dikonsumsi secara berulang mempunyai pengaruh atau menyebabkan kandungan enzim bromelin yang cukup tinggi dalam darah dibanding nanas muda. Hidrolisis kolagen oleh bromelin terutama kolagen tipe III mempunyai efek dinding uterus menjadi lunak dan jaringan ikat mengendor. Keadaan ini mempercepat dan memudahkan proses involusio uteri. Kolagen yang terhidrolisis karena enzim bromelin menyebabkan uterus sangat lunak. Degradasi kolagen karena bromelin berefek pada penurunan berat badan, pertumbuhan dan perkembangan uterus secara total. Kolagen merupakan komponen penyusun dinding arteri, vena dan kapiler tubuh dapat mengakibatkan kekuatan, struktur dan fleksibilitas vaskuler, agar transportasi darah sistemik dapat efektif (Sherwood, 2010 dalam Rinjani *et al.*, 2019).

Menurut teori dari Prawirohardjo (2016), involusi uterus adalah proses kembalinya uterus ke ukuran dan kondisi sebelum hamil yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta. Fundus uteri secara fisiologis akan turun 1–2 cm setiap 24 jam dan pada hari ke-7 postpartum biasanya berada di pertengahan antara pusat dan simfisis pubis. Jika proses ini tidak berjalan normal, dapat terjadi subinvolusi uterus yang berisiko menimbulkan perdarahan postpartum (Qomariah, 2024).

Selain pendekatan medis, asuhan nifas juga dapat didukung dengan metode komplementer seperti konsumsi jus nanas, yang mengandung bromelain — enzim proteolitik yang mempercepat pemecahan kolagen, melunakkan jaringan uterus, dan mendukung kontraksi rahim (Ciselia & Oktari, 2021; Ilyas, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Rinjani, Inggriani, & Wahyuni (2019), yang menunjukkan bahwa pemberian jus nanas 200 cc setiap hari selama tujuh hari dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri hingga 90%. Dalam penelitian tersebut, rerata penurunan TFU pada kelompok eksperimen yang mengonsumsi jus nanas sebesar 7,78 cm, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 6,95 cm, dengan selisih rata-rata 0,83 cm. Hal ini menunjukkan bahwa jus nanas secara signifikan mendukung proses involusi uterus. Demikian pula, Lamdayani (2022) menjelaskan bahwa kandungan bromelain dalam nanas mempercepat kolagenase, melunakkan dinding uterus, dan memudahkan involusi.

Berdasarkan hasil observasi dan teori yang mendasari, peneliti berasumsi bahwa konsumsi jus nanas sebanyak 250 gram setiap hari setelah makan siang secara konsisten selama masa nifas dapat mempercepat proses involusi uterus. Efek positif ini diyakini berasal dari kandungan bromelain dalam nanas yang memiliki aktivitas kolagenase, sehingga membantu pelunakan dan pengecilan uterus. Penurunan TFU secara konsisten, ditambah stabilnya kondisi umum ibu dan tidak adanya komplikasi, mendukung asumsi bahwa intervensi ini aman, efektif, dan dapat dijadikan pendekatan komplementer dalam asuhan nifas. Oleh karena itu, jus nanas dapat direkomendasikan sebagai alternatif alami untuk membantu mempercepat involusi uteri pada ibu nifas.