

## BAB V

### PEMBAHASAN

Asuhan masa nifas Ny.A dimulai pada 24 jam *postpartum*. Asuhan pada masa nifas ini dilaksanakan berdasarkan data subjektif dan data objektif. Pada saat kunjungan pertama ibu mengatakan perut terasa mulas, dan ASI yang keluar belum lancar. Lalu dilakukan pemeriksaan TTV dengan hasil normal, kontraksi uterus baik dan tidak terjadi perdarahan. Kemudian dilakukan pemeriksaan pada ibu didapatkan hasil bahwa ibu mengalami masalah pada pemulihan keadaan pasca persalinan sesuai dengan teori salah satu faktor yang menjadi penghambat involusi uterus adalah faktor primigravida maka dari itu perlu dilakukan penerapan senam postpartum yaitu menggunakan Senam Nifas Otaria.

Senam Nifas Otaria adalah salah satu metode olahraga yang melibatkan gerakan tubuh tertentu untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh, senam nifas otaria ini menggunakan modifikasi dengan teknik relaksasi dan latihan otot abdominis dengan pendampingan *caregiver*. Caregiver atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu *postpartum* yang sudah dilatih oleh Bidan atau tenaga kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan atau bantuan untuk ibu *postpartum* melakukan senam nifas otaria di rumah. (Rianti Emy, dkk, 2021:04). Senam Otaria ini dapat membuat otot abdominis dengan otot dasar panggul menjadi lebih rileks sehingga dengan penerapan senam nifas otaria ini efektif untuk mempercepat penurunan uterus pada ibu postpartum (Ineke, & Ani, M. (2021). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Senam Nifas Otaria efektif untuk mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum (Ineke, & Ani, M. (2021).

Untuk meningkatkan pemulihan percepatan involusi uterus pada Ny. A, penulis memberikan asuhan dengan penerapan senam nifas otaria selama 7 hari sebanyak 3 kali sehari pada Ny.A dengan durasi setiap melakukan senam nifas 15-30 menit, sekaligus mengajarkan cara senam otaria ini pada Ny.A atau dengan suaminya. Hal ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan agar Ny.A

merasa rileks dan menstimulasi otot-otot abdominis dengan otot dasar panggul untuk mempercepat involusi uterus. Selain itu, Ny.A juga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan tinggi zat besi dan protein tinggi untuk membantu mempercepat penyembuhan jaringan dan regenerasi sel. Banyak faktor yang berpengaruh dalam mempercepat involusi uterus diantaranya adalah faktor internal dari psikologis ibu sendiri yaitu seperti menyusui serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan serta melakukan aktivitas fisik ringan salah satunya yaitu dengan penerapan senam nifas otaria ini.

Selanjutnya pada kunjungan postpartum hari kedua sampai hari ketujuh ibu mengatakan rasa mules yang sudah berkurang dan ibu sudah bisa BAK serta ibu mengatakan sudah bisa melakukan aktivitas seperti semula. Dilakukan kunjungan ke-8 pada tanggal 26 Maret 2025 untuk mengevaluasi penurunan TFU (Tinggi Fundus Uteri) selama melakukan senam nifas otaria selama 7 hari berturut-turut sebanyak 3 kali sehari dengan durasi 15-30 menit kepada Ny.A. Pada kunjungan ini ibu mengatakan bahwa perut nya sudah tidak terasa mules dan ibu sudah bisa melakukan aktivitas seperti semula serta ASI nya juga sudah mulai lancar. Dari data tersebut didapatkan hasil yaitu penerapan senam nifas otaria efektif mampu untuk mempercepat pemulihan involusi uterus sehingga ibu dapat beraktivitas seperti semula.

Sehingga menurut penulis pada kasus ini penatalaksanaan yang diberikan tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktik, hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan *Fatmasari, D. (2024)*. Dalam penelitian yang berjudul Penerapan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum menyatakan bahwa penerapan senam nifas otaria terbukti efektif atau berdampak dalam mempercepat involusi uterus pasca persalinan pada hari ke 1-7. Peneliti memberikan rasa aman dan nyaman kepada pasien dengan menjaga privasi pasien, dengan menutup tirai dan memberikan posisi yang nyaman. Peneliti menyiapkan alat yang akan digunakan untuk melakukan senam nifas otaria ini, kemudian mengajarkan ibu gerakan senam nifas otaria hari pertama, kemudian mengajarkan ibu cara relaksasi otot-otot perut yaitu otot abdominis dan otot dasar panggul, dilanjutkan dengan teknik pendinginan setelah itu kita berikan ibu kesempatan untuk bertanya jika masih ada yang kurang dimengerti teknik senam yang peneliti

berikan kepada ibu, senam ini terdiri dari 2 jenis yaitu relaksasi awal dan latihan otot abdominis dengan prinsip dasar yang diterapkan pada senam otaria yaitu berfokus pada otot abdominis dan otot dasar panggul.

Pencapaian penerapan senam nifas otaria ini dilihat dari kontraksi uterus dan penurunan TFU ibu dari hari ke 1 sampai hari ke 7 sudah cukup membaik dan involusi kembali normal serta ibu merasa kondisinya sudah cukup baik ini kemungkinan dapat dipengaruhi oleh pemberian Senam Nifas Otaria yang dilakukan oleh peneliti kepada Ny.A sebanyak 3 kali dalam sehari selama 7 hari. Dengan keberhasilan penerapan senam otaria ini diharapkan dapat mendukung pemulihan ibu postpartum.