Volume 7, Nomor 1, April 2023
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN: 2722-0923

Analysis of Implementation of Postpartum Exercise on Breast Milk Production and Uterine Involution in Postpartum Mothers in Makassar

Hasiba*, Satiani Dalle, Sudin

Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Makassar, Indonesia

*Corresponding author: Hasiba
Email: hasibaudin@gimail.com

ABSTRACT

Postpartum exercise has a positive effect on the health status of the mother, including helping to normalize joints that become loose due to pregnancy and childbirth and preventing further weakness and stretching. Postpartum exercise exercises can be done within 24 hours after giving birth and then regularly every day (Diana, 2014). However, the reality obtained in the field is that postpartum exercise is rarely carried out because mothers are afraid to make many movements, still have pain in the perineal wound area and are afraid of the stitches coming off. General Objectives To determine the effect of implementing postpartum gymnastics on the smoothness of breastfeeding and uterine involution, Specific Objectives To find out the effect of implementing postpartum gymnastics on the production and smoothness of breast milk, and to know the effect of implementing postpartum gymnastics on uterine involution. this type of Quasi Experiment research uses the theNon-Equivalentt Control Group design, namely a study that compares the case group with the control group. The population of this study was 59 people and the sample in this study was part of normal postpartum mothers from day 2 to day 4 and were willing to be respondents. Based on the distribution of postpartum exercise movements on breast milk production, it shows that there is no influence between postpartum exercise movements and the smooth production of breast milk and based on the distribution of postpartum exercise movements on uterine involution. shows that postpartum exercise has a significant effect on uterine involution variables

Keywords: Breast Milk; Production; Uterine Involution

Volume 7, Nomor 1, April 2023
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN: 2722-0923

I. PENDAHULUAN

Masa nifas tidak bisa luput dari perhatian sebab bisa menjadi masa yang kritis bagi ibu maupun bagi bayi sehingga pemerintah membuat program pelayanan bagi ibu nifas untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mengurangi angka kematian ibu pasca bersalin (Hastuti & Rahayuningsih, 2019). Pelayanan pasca persalinan harus terselenggara sehingga kualitas kesehatan ibu nifas dapat meningkat. Adapun cakupan ibu postpartum di Puskesmas Jumpandang Baru. Pada tahun 2015 sebanyak 1.010 orang, tahun 2016 sebanyak 918 orang, tahun 2017 sebanyak 843 orang dan tahun 2018 sebanyak 778 orang, Berdasarkan hasil penelitian Indriyanstuti, dkk Tahun 2014 yang berjudul "Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uteri pada ibu nifas di BPS Sri Jumiati di Kabupaten Kabumen" yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terjadinya kecepatan involusi uteri pada ibu yang melakukan senam nifas dibanding ibu yang tidak melakukan senam nifas (Sari, Safitry, 2018).

II. METODE PENELITIAN

Kerangka konsep dalam penelitian ini memiliki variabel independen (senam nifas) dan variabel dependen (kelancaran ASI dan involusi uteri) yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group* yaitu suatu penelitian yang membandingkan kelompok kasus dengan kelompok control. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang melahirkan secara normal di Puskesmas Jumpandang Baru yaitu sebanyak 59 orang di mulai pada tanggal 01 Mei sampai 01 juni 2019, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 ibunifas, khususnya Ibu nifas hari ke 2 sampai hari ke 4. Dengan kategori kelompok senam nifas 15 responden dan kelompok tidak senam nifas 15 responden.

Teknik pengambilan sampel yang dipilih peneliti yaitu *Accidental sampling*, kemudian dianalisis dengan Analisa univariat dan bivariat

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1, menunjukan bahwa responden yang melakukan senam nifas paling banyak dan memiliki produksi ASI yang lancar yaitu sebanyak15 orang (100%). Dan yang tidak melakukan sebanyak 11 orang (73,3%). Dan Responden yang melakukan senam nifas paling sedikit dan memiliki involusi uteri yang baik yaitu sebanyak 6 orang (60%) dan yang tidak melakukan senam nifas yaitu sebanyak 1 orang (6,7%).

Volume 7, Nomor 1, April 2023
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN: 2722-0923

Tabel 1. Kelancaran ASI dan Involusi uteri di PKM DistribusiGerakan Senam Nifas Jumpandang baru Tahun 2019

Variabel	Senam Nifas			
	Melakukan		Tidak Melakukan	
	n	%	n	%
Kelancaran ASI				
Ya	15	100	11	73,3
Tidak	0	0	4	26,7
Total	15	100	15	100
Involusi Uteri				
Ya	9	60	1	6,7
Tidak	6	40	14	93,3
Total	**15**	**100**	**15**	**100**

Tabel 2, menunjukkan distribusi gerakan senam nifas menurut kelancaran produksi ASI. Ibu nifas yang melakukan senam nifas dan produksi ASI nya lancer lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas, yaitu sebanyak 14 orang (93,3%). Hasil uji statistik (*Fisher's Exact-test = 0,169*) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara gerakan senam nifas dengan kelancaran produksi ASI (p>0,05).

Tabel 2. Gerakan Senam NifasTerhadap Kelancaran ASI di PKM Jumpandang Baru Tahun 2019

Senam Nifas	Kelancaran ASI				Total	
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%	n	%
Melakukan	14	93,3	1	6,7	15	100
Tidak melakukan	10	66,7	5	33,3	15	100
Total	**24**	**80**	**6**	**20**	**30**	**100**

Tabel 3, menunjukkan distribusi gerakan senam nifas menurut involusi uteri. Ibu nifas yang melakukan senam nifas dan mengalami involusi uteri lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%). Hasil uji statistik (*chi square test = 0,001*) menunjukkan bahwa ada hubungan antara gerakan senam nifas dengan involusi uteri (p<0,05).

Tabel 3. Gerakan Senam NifasTerhadapInvolusi Uteri di PKM Jumpandang Baru Tahun 2019

Senam Nifas	Involusi Uteri				Total	
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%	n	%
Melakukan	11	73,3	4	26,7	15	100
Tidak melakukan	2	13,3	13	86,7	15	100
Total	**13**	**43,3**	**17**	**56,7**	**30**	**100**

Volume 7, Nomor 1, April 2023
JURNAL LIFE BIRTH
p-ISSN: 2580-0574 ; e-ISSN: 2722-0923

Dari hasil uji regresi logistic, tabel ke 4 memperlihatkan bahwa variabel senam nifas memiliki hubungan yang signifikan (*p<0.05*) terhadap variabel involusi uteri. Hasil uji regresi logistic dan Exp(B) untuk variabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut

Pengaruh senam nifas dengan nilai *Exp(B) -2,883,p* = 0,003 memberikanarti bahwa ibu nifas yang melakukan gerakan senam nifas lebih berpeluang 2,883 kali untuk mengalami involusi uteri lebih cepat daripada yang tidak melakukan senam nifas.

Tabel 4. Hasil Gerakan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Di Puskesmas Jumpandang Baru Tahun 2019

Senam Nifas (X1)	B	*p*-value	Exp(B)	95% C.I.for EXP(B)	
				Lower	Upper
Senam Nifas (X1.1)	-2,883	0,003	0,056	0,009	0,366
Constant	1,179	0,039	3,250		

IV. PEMBAHASAN

Pembahasan ditulis secara rinci mengikuti sistematika tabel yang dijelaskan pada hasil.Jelaskan pentingnya hasil peneltian dan pentingnya untuk memberikan solusi terhadap permasalahan kesehatan. Berikan penjelasan secara sistematis dan terperinci. Isi dari pembahasan meliputi penjelasan hasil penelitian, referensi untuk penelitia nsebelumnya dan asumsi peneliti terkait dengan fakta yang ditemukan dengan yang tidak melakukan senam nifas, yaitu sebanyak 14 orang (93,3%). Hasil uji statistik (*Fisher's Exact-test = 0,169*) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara gerakan senam nifas dengan kelancaran produksi ASI (p>0, Berdasarkan gerakan senam nifas terhadap kelancaran produksi ASI. Ibu nifas yang melakukan senam nifas dan produksi ASInya lancar, Adapun faktor yang mempengaruhi proses kelancaran produksi ASI diantaranya factor nutrisi, perawatan payudara, factor isapan bayi, factor social budaya, factor menyusui dan factor psikologis. Faktor nutrisi dapat berpengaruh karena makanan yang mengandung protein berfungs iuntuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI.

Berdasarkan distribusi gerakan senam nifas terhadap involusi uteri. Ibu nifas yang melakukan senam nifas dan mengalami involusi uteri lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%). Hasil uji statistik (*chi square test = 0,001*) menunjukkan bahwa ada hubungan antara gerakan senam nifas dengan involusi uteri (p<0,05). Asupan gizi, paritas, keteraturan senam Faktor yang mempengaruhi involusi uteri antara lain mobilisasi nifasserta penggunaan penyangga perut (Saleha, 2009). Faktor lain yang mempengaruhi involusi uteri yaitu usia, faktor psikologi dan proses laktasi (Prawirohardjo, 2014).

Analisis pengaruh gerakan senam nifas terhadap involusi uteri, Dari hasil uji regresi logistic, tabel diatas memperlihatkan bahwa variabel senam nifas memiliki penga ruh yang signifikan (*p<0.05*) terhadap variabel involusi uteri. Hasil uji regresi logistic dan Exp(B) untuk variabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut, Pengaruh senam nifas dengan nilai *Exp(B) -2,883,p=* 0,003 memberikan arti bahwa ibu nifas yang melakukan gerakan senam nifas lebih berpeluang 2,883 kali untuk mengalami involusi uteri lebih cepat daripada yang tidak melakukan senam nifas.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan distribusi gerakan senam nifas terhadap produksi ASI menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara gerakan senam nifas dengan kelancaran produksi ASI dan Berdasarkan distribusi gerakan senam nifas terhadap involusi uteri. menunjukkan bahwa senam nifas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel involusi uteri.

Saran penelitian adalah sebagai masukan bagi puskesmas tentang pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap kelancaran ASI dan involusi uteri agar lebih meningkatkan pelayanan dimulai saat ibu hamil khususnya pemberian informasi seakurat dan sebanyak mungkin tentang senam nifas bagi ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, *Pengaruh Senam Nifas Terhadap penurunan Tinggi Fundus uteri pada ibu Post partu*, Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Vol 9, No 2, 2020 diakses tanggal 12 Juni 2020

Bahiyatum, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal.* Jakarta: ECG.

Dila Dorifah, 2021, *Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post partum*, Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah, Vol 1, No 2 2021.

Euis Rahmawati, 2021,*Efektifitas Senam Nifas terhadap Involusio Uteri Pada Ibu Post Partum*, Vol 1 No 2, 2021: Prosiding Kebidanan Nasional" Bidan Tanggauh Maju Diakses Tanggal 09 Februari 2022

Gina Nursyamsiah,Dkk, 2021, *Efektifitas kombinasi perawatan payuidara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada postpartum*, Proceeding, Booik Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah: Vol 1 No 2 2021 Diakses tanggal 09 Februari 2022

Ika Nur saputri, 2020,*Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum*, Jurnal Kebidanan Kestra(JKK), Vol. 2 No.2 2020, .Diakses tanggal 30 april 2020

Kamariyah, 2018. *Kondisi psikologi mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya.;* 12 (5).

Khoiriyah, E. 2022, *Postpartum Exercise Effect On Breast Milk Production*, *Jurnal EduHealth*, *13*(02), 891–895. Tanggal 10 Desember 2022

Manurung, Aryani. 2018. *Pengaruh efektivitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus di Klinik Afiyah Kota Pekanbaru. S*Poltekes Kesehatan, Diakses tanggal 08 Mei 2018 .

Mariati, Aziza. 2018. *Hubungan menyusui ekslusif dengan involusi uteri pada ibu pistpartum di Kota Bandar Lampung.* Ilmiah keperawatan Sai Betik.

Mindarsih, T. 2023, *Faktor-faktor yang mempengaruhi involusio uteri pada masa nifas di Puskesmas Sikumana*, Midwifery Scientific Journal Vol 6 No 1 2023 diakses tanggal 13 Februari 2023

Nurjanah, Maemunah, Badriah. 2013. *Asuhan Kebidanan Postpartum.* Bandung.

N. Saputri, R. Gurusinga, dan N. Friska, 2020,*Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum*, Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), vol. 2, no. 2, pp. 159–163, Apr. 2020,

Prawirohadjo S. 2014. *IlmuKebidanan, Jakarta;* PT. Bina Pustaka SarwonoPrawirohardjo.

Rahayu. 2019, *Efektifitas bengkung dan gurita terhadap involusi uterus dan pengeluaran lochea di Puskesmas Keling Kabupaten Kediri*, Ilmu Keperawatan.

Rini, Kumala, 2017. *Paduhan Asuhan Nifas Dan Evidance Based Practice*. Deepublish. Yogyakarta.

Sari, Safitry. 2018, *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Husniyati Dan Nurtila Palembang*, Vol. 3. No 1, April. Diakses tanggal 25 Maret 2019.

Savitri, Suryanti. 2017, *Pengaruh senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi ASI*, Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 4, No. 8. Diakses tanggal 5 Maret 2019.

Susanto AV. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui.* Pustaka Baru Pres, Yogyakarta, 2018.

Sugiyono.2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods), Bandung; IKAPI.*

Walyani, 2015, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*, Pustaka Baru Pres, Yogyakarta, 2015.