



## STUDI KOMPARATIF : PENGARUH YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN INVOLUSIO UTERI PADA IBU NIFAS

**Nessi Meilan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [nessimeilandongoran@gmail.co.id](mailto:nessimeilandongoran@gmail.co.id)

### Abstract

The highest incidence of maternal death was during puerperium, which was 45.16%. Bleeding in the uterus is the cause of the uterine fundus not shrinking and this situation is very dangerous because the blood will come out profusely from the uterus so that the mother loses a lot of blood and can be in shock or until death occurs. By doing gymnastics and puerperal yoga, blood flow will increase and smoothly, thus affecting the process of shrinking the uterus or uterus will return to the condition before pregnancy. The purpose of this study was to determine the comparison of the influence of Yoga and puerperal Gymnastics on the acceleration of Uteri involution. This study used an analytical survey method with a Cross Sectional approach. The subjects of the study were puerperal mothers who visited PMB Ami Amelia and PMB Amel. The total sample of this study was 60 respondents with inclusion and exclusion criteria and sampling using purposive sampling techniques. In the results of the study, with  $p$  value = 0.002 means that there is a significant relationship between the type of physical exercise of puerperal gymnastics with the acceleration of uterine involutio and mothers who increasingly do puerperal gymnastics have a 2 times greater probability of having accelerated involusio and there is a significant relationship between yoga and accelerated involution of uteri with an OR value of 0.058 meaning that mothers who do puerperal yoga more often have a 17 times greater probability of has an acceleration of involutio and there is a difference ( $p$  value 0.001) acceleration of involution uteri who perform physical exercises puerperal gymnastics and puerperal yoga. The postpartum yoga movements in this study focused on attention to breathing rhythms, emphasis on pelvic tilt pose modifications, crocodile modifications, bridge poses, and child poses that prioritize comfort so as to lower muscle tension, improve blood circulation, and stimulate neuro-hormonal while puerperal gymnastics does not touch holistically and focuses only on pelvic muscle stretching and relaxation. The government is recommended to conduct training for Midwives, especially for yoga in the puerperium in order to speed up the recovery of mothers in the puerperium. Keywords: Yoga, involutio, Uterus, acceleration

### Abstrak

Kejadian kematian maternal paling banyak adalah pada waktu nifas, yaitu sebesar 45,16%. Perdarahan di dalam Rahim adalah penyebab fundus uteri tidak mengecil dan keadaan ini sangat berbahaya karena darah akan keluar dengan deras dari uterus sehingga ibu kehilangan banyak darah dan dapat terjadi shock atau sampai terjadi kematian. Dengan melakukan senam dan yoga nifas maka aliran darah akan meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim atau uterus akan kembali seperti kondisi sebelum hamil Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh Yoga dan Senam nifas terhadap percepatan involusio Uteri. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Subjek penelitian adalah ibu nifas yang berkunjung ke PMB Ami Amelia dan PMB Amel. Jumlah sampel penelitian ini 60 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada hasil penelitian, dengan  $p$  value = 0,002 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis Latihan fisik senam nifas dengan percepatan involusio uteri dan ibu yang semakin sering melakukan senam nifas mempunyai kemungkinan 2 kali lebih besar untuk mempunyai percepatan involusio dan terdapat hubungan yang signifikan antara yoga dengan

percepatan involusio uteri dengan nilai OR 0,058 berarti ibu yang semakin sering melakukan yoga nifas mempunyai kemungkinan 17 kali lebih besar untuk mempunyai percepatan involusio dan ada perbedaan (*p value* 0,001) percepatan involusio uteri yang melakukan Latihan fisik senam nifas dan yoga nifas. Gerakan postpartum yoga dalam penelitian ini difokuskan pada perhatian pada ritme pernapasan, penekanan pada modifikasi pelvic tilt pose, modifikasi buaya, bridge pose, dan child pose yang mengutamakan kenyamanan sehingga dapat menurunkan ketegangan otot, memperlancar peredaran darah, dan merangsang neuro hormonal sedangkan senam nifas tidak menyentuh secara holistic dan hanya berfokus pada peregangan otot panggul dan relaksasi. Pemerintah direkomendasikan untuk melakukan pelatihan bagi Bidan khususnya untuk yoga pada nifas agar mempercepat pemulihan ibu di masa nifas.

Kata kunci: Yoga, involusio, uterus, percepatan

---

## Pendahuluan

Di Indonesia angka kematian ibu pada tahun 2011 dilaporkan 228/100.000 kelahiran hidup. Kejadian kematian paling banyak adalah pada waktu nifas, yaitu sebesar 45,16%. Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) (Sulistiyowati, 2009:1). Dengan pemantauan yang melekat pada asuhan ibu masa nifas, maka kemungkinan kematian dapat dicegah (Prawirohardjo, 2002).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu (Suherni,dkk,2009). Dengan melakukan senam nifas maka aliran darah akan meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim atau uterus akan kembali seperti kondisi sebelum hamil dengan bobot 60 gram (Cunningham, 2006). Senam nifas dapat membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat dibanding dengan yang tidak diberikan senam nifas. Dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, abdomen, lutut, bokong, tungkai, dimana gerakan-gerakan itu mampu membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat (Bahiyatun, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk 2018 dan Nurmala, dkk 2017 memperlihatkan bahwa senam nifas, terapi punggung belakang, pijat oksitosin atau pijat endorfin tidak signifikan dalam menurunkan angka kejadian Haemorrhagic Post Partum (HPP). Therapi yang dilakukan tidak sampai menyentuh psikologi ibu nifas yang juga mempengaruhi HPP, sehingga HPP tidak bisa ditekan secara maksimal. Penelitian Berdshadsky et al (2014) yang dilakukan di Carolina Selatan, Amerika Serikat menunjukkan adanya hubungan yang positif antara yoga yang dilakukan oleh ibu hamil akan menurunkan resiko ibu yang bergejala untuk mengalami depresi post partum. Yoga disarankan bagi ibu agar ibu sehat secara fisik dan juga psikologisnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh Yoga dan Senam nifas terhadap percepatan involusio Uteri.

## Metode

Jenis penelitian adalah penelitian komparatif yaitu penelitian yang memfokuskan perhatian kepada kelompok subyek penelitian (yoga), kemudian dilanjutkan dengan memperhatikan variabel yang diteliti pada kelompok komparasi (senam nifas). Deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan

untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang atau yang sedang terjadi (Notoatmodjo, 2012). Pendekatan metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah Jakarta Timur pada Praktik Mandiri Bidan (PMB) Ami Amalia dan Amel. Pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti dengan teknik *purposive sampling* dan yang memenuhi kriteria inklusi persalinan normal, ibu dan bayi sehat, mempunyai handphone dengan aplikasi WA. Sampel yang digunakan adalah ibu nifas yang berkunjung ke PMB Ami Amalia dan PMB Amel Jumlah responden yoga adalah 30 responden dan 30 yang exercise dengan menggunakan senam nifas, dengan jumlah total responden adalah 60 orang.

### Hasil

Praktik Bidan Mandiri (PMB) Ami Amalia Saadah dan Amel adalah PMB yang berada di bawah lingkup Suku Dinas Jakarta Timur Puskesmas Kecamatan Kramat Jati. Jenis layanan dari kedua PMB ini sama, yaitu layanan kebidanan pada pasangan yang ingin menikah, kehamilan, persalinan, nifas, Keluarga Berencana, layanan anak yaitu deteksi pertumbuhan bayi, imunisasi rutin, ORI dan penyuluhan kesehatan dan komplementer untuk pijat dan baby spa. Untuk layanan bagi ibu bersalin rata-rata adalah 35 orang/bulan. Jumlah Tenaga Kesehatan yang bekerja pada PMB Ami Amalia adalah 7 orang dan penunjang adalah 5 orang, sedangkan untuk PMB Amel mempunyai sumber daya manusia Kesehatan berjumlah 10 dan tenaga penunjang 6 orang.

Tabel 1  
Gambaran Karakteristik Responden di PMB Ami Amalia dan PMB Amel

No	Karakteristik Responden	Frekuensi
1	Usia Ibu	
	a. 20-35 tahun	54 (87.1%)
	b. > 35 tahun	6 (9.7%)
2	Pendidikan Ibu	
	a. Tamat SD	2 (3.2%)
	b. Tamat SMU	33 (53.2%)
	c. Tamat Perguruan Tinggi	25 (40.3%)
3	Kuantitas Pemberian ASI	
	a. 5-7 kali	10 (16.1%)
	b. > 7 kali	50(83.3%)
4	Pemberian ASI Eksklusif	
	a. ASI Eksklusif	60(100%)
	b. PASI	-
5.	Tingkat Kecemasan	
	a. Tidak cemas	29 (48,3%)
	b. Cemas ringan	31 (51.7%)
6	Kuatitas Latihan fisik	
	a. < 4 kali	35(58,33%)
	b. ≥ 4 kali	25(41,67%)
	Jumlah	60 (100%)

Tabel 2  
Tabel Silang Hubungan antara Jenis Latihan Fisik Senam Nifas dengan Percepatan Involusio Uteri

Senam Nifas	Percepatan Involusio Uteri				Total		P Value	OR
	Cepat		lambat		n	%		
	n	%	N	%				
Tidak Sering	6	37.5	10	62.5	34	100	0,002	
Sering	13	92.9	1	7.1	51	100		
Jumlah	19	63.3	11	36.7	85	100		

Tabel 3  
Tabel Silang Hubungan antara Jenis Latihan Fisik Yoga Nifas dengan Percepatan Involusio Uteri

Yoga Nifas	Percepatan Involusio Uteri				Total		P Value
	Cepat		lambat		n	%	
	n	%	N	%			
Tidak Sering	7	36,8	12	63.2	34	100	0,004
Sering	10	90.9	1	9.1	51	100	
Jumlah	19	56.7	11	43.3	85	100	

Tabel 4  
Uji Beda antara Jenis Latihan Fisik Yoga Nifas dan Senam Nifas dengan Percepatan Involusio Uteri

Jenis Latihan Fisik	Total		P Value
	N	Mean	
Senam Nifas	30	41.87	0,001
Yoga Nifas	30	19.13	
Jumlah	60		

**Pembahasan**

a. Senam Nifas

Dalam penelitian ini Latihan fisik senam nifas terbukti dapat mempercepat involusio uteri. Hasil pengujian hipotesis variabel penelitian ini diperoleh *p value* = 0,002 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis Latihan fisik senam nifas dengan percepatan involusio uteri. Dengan adanya aktifitas dari otot panggul secara rutin maka akan mengurangi *stretching* otot uterus yang melebar karena adomen yang membesar saat kehamilan dan mengembalikannya sama seperti ukuran sebelum kehamilan (Situngkir, 2017).

Proses involusio uteri dan kembalinya serviks seperti keadaan semula sebelum hamil sangat bervariasi, tergantung dari karakteristik, status gizi dan Latihan fisik yang dilakukan. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa ibu nifas yang mendapatkan latihan fisik postnatal segera setelah melahirkan terbukti memiliki kesejahteraan fisik dan kualitas hidup yang lebih baik (Mahishale, 2014)). Latihan menyebabkan peningkatan kadar endorfin di otak yang bertindak sebagai agen psikoaktif internal untuk menghasilkan rasa euforia, perasaan menyenangkan yang terkait dengan citra diri yang positif, rasa vitalitas, kontrol, dan kepuasan, beta-endorfin yang dihasilkan secara endogen dari dalam tubuh selama berolahraga (Szabo, 2019).

b. Yoga Nifas

Pada responden dengan percepatan involusio uteri cepat, proporsi kuantitas yoga nifas sering 90,9% lebih besar daripada proporsi proporsi kuantitas

senam nifas tidak sering (36,8%), sebaliknya pada percepatan involusio uteri lambat, proporsi kuantitas yoga nifas tidak sering 63,2% lebih besar daripada proporsi proporsi kuantitas senam nifas sering (9,1%). Postur yoga nifas terfokus pada otot bagian bawah perempuan untuk membantu meregangkan dan membangun otot, dan memperkuat tulang dan mengendurkan persendian. Yoga dan postur relaksasi merangsang sekresi hormon endorfin (hormon bahagia) yang menciptakan perasaan nyaman bagi tubuh. Selain itu, pernapasan dengan teknik pernapasan yoga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru sehingga proses pernapasan menjadi lebih optimal. Penelitian ini didukung oleh penelitian Zourdalani (2015) yang menemukan bahwa pelaksanaan program latihan fisik intensitas rendah tampaknya meningkatkan kebugaran fisik dan keseluruhan pada ibu nifas, termasuk peningkatan fungsi kardio-pernapasan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh bagian atas dan bawah. tungkai perut, peregangan punggung dan paha muskuloskeletal, dan pengurangan lemak tubuh total. Secara fisiologis, resistensi otot diketahui menurun setelah melahirkan seiring dengan perubahan hormonal yang terjadi. Dengan adanya latihan fisik khususnya yoga dapat meningkatkan kekuatan otot, peregangan, dan relaksasi sehingga kualitas hidup pasca persalinan meningkat.

Hasil pengujian hipotesis variabel penelitian ini diperoleh  $p$  value = 0,004 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis Latihan fisik senam nifas dengan percepatan involusio uteri.

#### c. Perbedaan Percepatan Involusio uteri

Ukuran uterus pada masa nifas akan mengecil seperti sebelum hamil, meskipun kita tidak melakukan Latihan fisik. Penurunan TFU akan terjadi secara gradual, artinya tidak sekaligus tetapi stingkat demi setingkat. TFU akan berkurang 1-2 cm setiap harinya dan pada hari ke 9 tidak akan teraba (Sarwono, 2002). Adanya perbedaan percepatan involusio uteri diantara jenis latihan fisik yang dilakukan oleh ibu nifas yaitu senam nifas dan yoga nifas. Berdasarkan rata-rata percepatan involusio uteri yang melakukan Latihan fisik senam nifas diperoleh mean 41,87 sedangkan percepatan involusio uteri dengan yoga nifas diperoleh mean 19,13. Dengan demikian, dari nilai rata-rata yang diperoleh tersebut dan nilai  $p$  value 0,001 ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan tentang percepatan involuiso uteri yang melakukan Latihan fisik senam nifas dan yoga nifas. Pada penelitian ini, yoga postpartum dimulai dari hari pertama sampai kunjungan ibu 1 minggu. Ibu pasca melahirkan melakukan yoga dengan pose yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu. Yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan penguatan otot dasar panggul, dan memberikan relaksasi, tubuh dan pikiran bagi ibu. Gerakan postpartum yoga dalam penelitian ini difokuskan pada perhatian pada ritme pernapasan, penekanan pada modifikasi pelvic tilt pose, modifikasi buaya, bridge pose, dan child pose yang mengutamakan kenyamanan sehingga dapat menurunkan ketegangan otot, memperlancar peredaran darah, dan merangsang neuro hormonal sedangkan senam nifas tidak menyentuh secara holistic dan hanya berfokus pada peregangan otot panggul dan relaksasi.

Yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada wanita Kondisi nyaman wanita dapat merangsang pusat saraf di hipotalamus di otak dan menyebabkan pelepasan sel neurohipofise (hipofisis posterior). oksitosin yang disekresikan oleh sel-sel neuron di nukleus periventrikular dan supraoptik

hipotalamus (Anngraini, 2019). Oksitosin mengalir melalui serabut saraf ke hipofisis posterior dan dilepaskan ke aliran darah ketika saraf dirangsang. Melalui aliran darah, hormon-hormon tersebut diangkut ke alveolus dan mempengaruhi sel-sel mioepitel untuk berkontraksi dan proses involusi uteri menjadi lebih cepat. Sehingga dapat disimpulkan, yoga postpartum efektif dalam mempercepat involusi uteri.

### **Kesimpulan dan Saran**

Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis Latihan fisik senam nifas dan yoga dengan percepatan involusio uteri dan yoga nifas lebih mempercepat proses involusio pada ibu nifas. Dengan hasil ini, Bidan dapat melakukan updating keterampilan khususnya untuk menjadi fasilitator yoga nifas sehingga klien post partum mendapatkan manfaat percepatan involusio yang lebih cepat

### **Daftar Pustaka**

- Anggraeni, Ni Putu, T The Effectiveness Of Postpartum Yoga On Uterine Involution Among Postpartum Women In Indonesia. 2019. *International Journal Of Nursing And Health Services*
- Anggraini. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Azizah N, Rosydah R, Mahfudloh H. The Comparison of The Effectiveness Back Massage Combination Of Oxytocin And Endorphin Massage On Uterine Involution In Primiparous Mothers. *Belitung Nurs J*. 2017;3(5):569
- Fraser DM, Margaret A. Myles Textbook for Midwives. *Myles textbook for midwives*. Edisi 14. Jakarta : EGC: EGC; 2009.
- Involution. *J Phys Conf Ser* 1114 012009. 2018;
- Lisnawaty, dkk 2015 *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 7 Nomor 5 Tahun 2015*, ISSN : 2302-1721570
- Mahishale A V, Ulorica LPAM, Patil HS. Effect of postnatal exercises on quality of life in immediate postpartum mothers: A clinical trial. *J SAFOG [Internet]*. 2014;6(1):11–4. Available from: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84983778765&doi=10.5005%2Fjp-journals-10006-1258&partnerID=40&md5=dafb532995766e55c38aa1c76be9dfb1>
- Nurmala Sari, Soejoenoes A, Wahyunil S, Setiani O, Anwar C. The Effectiveness Of
- Situngkir R. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Stik Stella Maris Makassar*. 2017;2(2):15–24.
- Szabo A, Griffiths MD, Demetrovics Z. *Psychology and Exercise [Internet]*. Second Edition. *Nutrition and Enhanced Sports Performance*. Elsevier Inc.; 2019. 63-72 p. Available from: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813922-6.00005-9>
- World Health Organization. 2018. *Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants*. [http://www.who.int/elena/titles/exclusive\\_breastfeeding/en/](http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/).
- Zourladani A, Zafrakas M, Chatzigiannis B, Papasozomenou P, Vavilis D, Matziari C. The effect of physical exercise on postpartum fitness , hormone and lipid

levels: a randomized controlled trial in primiparous , lactating women.  
Matern Med. 2015;525-