

## Literatur Review : Senam Nifas terhadap Penyembuhan Luka Perineum, Pola Tidur, Involusi dan Penurunan TFU

Nurida Dyah<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Laeli Fauzia<sup>3</sup>, Lia Indah Fil Mina<sup>4</sup>, Susiani Heni F<sup>5</sup>, Dwi Prasetyo Rini<sup>6</sup>, Sasminayati<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, nurida.deach@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, laelifauziyah1@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, liindah625@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, susianih@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, prasetorinidwi181@gmail.com

<sup>7</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, sasmi1219@gmail.com

Korespondensi Email: prasetorinidwi181@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2024-05-11*

*Accepted, 2024-06-11*

*Published, 2024-06-24*

---

*Keywords : Postpartum Exercise, Perineal Wounds, Sleep Patterns, Literature Review*

**Kata Kunci:** Senam Nifas, Perineum, Pola Tidur, Literature Review

---

### Abstract

*The postpartum period is quite important for midwives to always monitor because less than optimal implementation can cause various problems for the mother which can disrupt the postpartum mother's discomfort due to stitches, sleep disturbances, and uterine involution due to uterine contractions, and if not treated, complications can occur during the postpartum period. such as bleeding, high fever and even convulsions, severe headaches. Postpartum exercises can speed up the return of the uterus. Postpartum exercise helps the body relax and makes the mother feel comfortable, which leads to an increase in the quality of the mother's sleep, and healing of perineal wounds more effectively. The aim of this literature review is to determine the effect of postpartum exercise on perineal wound healing, sleep quality, uterine involution, and reduction in uterine fundal height (TFU) in post partum mothers. The method used in preparing this research is a literature review by analyzing a predetermined number of articles. This research consists of 6 articles which will be analyzed using article selection techniques using article criteria used in accordance with the research objectives. The results of the literature review from these 6 articles show that carrying out postpartum exercise methods for postpartum mothers has a positive influence and is proven to be effective in healing perineal wounds, improving sleep quality, increasing the uterine involution process and accelerating the reduction in uterine fundal height in postpartum mothers. There are 3 conclusions, namely postpartum exercise has a positive influence and is proven to be effective in healing perineal wounds, improving sleep quality or sleep patterns, and increasing the uterine involution process and accelerating the reduction in uterine fundal height in post partum mothers. It is hoped that the application of postpartum exercise*

---

*methods to post partum mothers can continue.*

### **Abstrak**

Masa nifas cukup penting bagi bidan untuk selalu memantau karena penerapan yang kurang optimal dapat menimbulkan berbagai masalah pada ibu yang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu nifas akibat luka jahitan, gangguan tidur, dan involusi uterus akibat kontraksi rahim, dan jika tidak ditangani dapat terjadi komplikasi pada masa nifas seperti pendarahan, demam tinggi bahkan kejang-kejang, sakit kepala parah. Senam nifas dapat mempercepat pengembalian rahim. Senam nifas membantu tubuh menjadi rileks dan membuat ibu merasa nyaman yang menyebabkan peningkatan kualitas tidur ibu baik, dan penyembuhan luka perineum lebih efektif. Tujuan dari literature review ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penyembuhan luka perineum, kualitas tidur, involusi uterus, dan penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu post partum. Metode yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini yaitu literature review dengan menganalisis sejumlah artikel yang telah ditentukan. Penelitian ini terdiri dari 6 artikel yang akan di analisis dengan teknik penyeleksian artikel menggunakan kriteria artikel yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil literature review dari 6 artikel tersebut, menunjukkan bahwa dengan melakukan metode senam nifas pada ibu post partum memiliki pengaruh positif dan terbukti efektif terhadap penyembuhan luka perineum, peningkatan kualitas tidur, peningkatan proses involusi uterus dan mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Terdapat 3 kesimpulan yaitu senam nifas memiliki pengaruh positif dan terbukti efektif terhadap penyembuhan luka perineum, peningkatan kualitas tidur atau pola tidur, dan peningkatan proses involusi uterus serta mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Diharapkan penerapan metode senam nifas pada ibu post partum dapat terus dilakukan.

---

### **Pendahuluan**

Masa nifas merupakan masa yang rentan karena dapat membawa sejumlah risiko, antara lain anemia, preeklampsia/eklampsia, perdarahan pascapersalinan, depresi pascapersalinan, dan infeksi pascapersalinan. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu setelah kelahiran. Menurut Status Kesehatan Nasional 2020 Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) untuk Pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, sekitar 830 wanita di seluruh dunia meninggal setiap hari akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat MMR sebesar 216 per 100.000 kelahiran hidup. Hingga 99 persen kematian ibu akibat kehamilan, persalinan atau komplikasi pasca melahirkan terjadi di negara-negara berkembang. Rasio MMR dinilai masih cukup tinggi dengan target 70.100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Di negara berkembang, penyebab utama kematian ibu adalah penyebab obstetrik langsung, yaitu perdarahan postpartum (38%), infeksi (43%) dan eklampsia (19%). Berbagai komplikasi seperti perdarahan akibat atonia uteri, solusio plasenta, dan solusio plasenta dapat terjadi pada masa nifas. Ruptur perineum adalah robeknya perineum saat janin lahir. Robekan ini bersifat traumatis karena perineum tidak cukup kuat menahan tekanan akibat keluarnya janin. Dampak pecahnya diafragma ibu dapat menyebabkan peradangan pada luka jahitan dan perdarahan pasca melahirkan (Ferinawati, 2020). Atonia uteri adalah ketidakmampuan miometrium berkontraksi setelah melahirkan, sehingga rahim berelaksasi sempurna, melebar, lemah dan tidak mampu menyumbat pembuluh darah sehingga dapat mengakibatkan perdarahan pasca melahirkan (Fransisca, D., 2019)

Pada masa nifas sangat penting untuk memperhatikan ibu baik secara fisik maupun mental, tidak hanya penyebab perdarahan saja yang harus selalu diperhatikan, namun keadaan mental ibu juga penting, salah satunya adalah kualitas tidur ibu. Tidur ibu sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan pemulihan pada masa nifas. Kelelahan fisik akibat mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menggendong bayi terus-menerus dapat mengurangi waktu istirahat ibu, sehingga tidur/istirahat ibu dapat terganggu. Akibat gangguan tidur, kesehatan ibu menurun, emosi mudah meledak, tidak antusias terhadap sesuatu, aktivitas hormonal tertekan, depresi dan stres yang dapat berdampak buruk pada dirinya. Selain itu, stres pada ibu yang pernah melahirkan juga mempengaruhi produksi ASI. (Angriyan, N., 2023).

Masa nifas cukup penting bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk selalu memantau karena penerapan yang kurang optimal dapat menimbulkan berbagai masalah pada ibu yang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu nifas, termasuk nyeri payudara. dan aliran ASI yang tidak merata, rasa tidak nyaman akibat luka jahitan, gangguan tidur dan istirahat, nyeri ulu hati akibat kontraksi rahim, gangguan kandung kemih, perubahan emosi (stres) dan jika tidak ditangani dapat terjadi komplikasi pada masa nifas. perdarahan, demam tinggi bahkan kejang-kejang, sakit kepala parah (Astuti dkk., 2017).

Pemulihan organ reproduksi pada masa nifas ditandai dengan beberapa tanda, salah satunya adalah penurunan tinggi fundus uteri, sehingga hal inilah yang menjadi alasan dilakukannya pemantauan fundus uteri (TFU). Tinggi fundus uteri adalah ukuran fundus uteri yang diukur dari tepi atas simpisis pubis sampai tepi atas fundus uteri. Rahim yang berkontraksi dengan baik secara bertahap menyusut hingga tidak dapat lagi dipalpasi di atas simpisis pubis atau involusi. Kondisi ini tentunya tidak lepas dari perubahan fisiologis luar biasa yang terjadi pada masa kehamilan, perubahan fisiologis pada ibu juga mempengaruhi masa nifas diantaranya pola tidur ibu yang di sebabkan karena berbagai faktor, proses penyembuhan luka perineum pada ibu dengan persalinan normal, involusi atau pemulihan rahim dari pasca salin sampai ke kondisi sebelum hamil dan penurunan tinggi TFU sesuai dengan usia nifas ibu. Perubahan fisiologis ini dapat di tangani dengan salah satu metode atau alternatif senam nifas atau kagel pada ibu post partum (Bobak, 2014).

Masa nifas (Puerperium) dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika rahim kembali ke keadaan semula. Pelayanan kebidanan pada masa nifas merupakan upaya penting dalam menurunkan angka kematian ibu. Senam nifas merupakan bagian dari mobilisasi dini untuk bergerak setelah melahirkan. Latihan ini meningkatkan sirkulasi, postur dan kekuatan otot pada panggul, perut dan kaki (Sari et al., 2022). Latihan nifas ini sebaiknya dilakukan secara bertahap. Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang terbaik, senam nifas sebaiknya dilakukan sesegera mungkin jika persalinan ibu normal dan tidak ada masalah pasca melahirkan. Senam pasca persalinan dapat mempercepat dan meningkatkan pemulihan rahim. Selama latihan pascapersalinan, otot-otot pascapersalinan mengalami kontraksi dan retraksi terus-menerus untuk mengeluarkan isi rahim yang tidak diperlukan, sehingga mengakibatkan pengurangan jaringan otot yang pada akhirnya mengembalikan rahim ke kondisi sebelum hamil (Elis dan Mustari, 2019). Menurut

penelitian Rahmawati (2023), kontraksi otot simpisis pubis akibat senam nifas mempengaruhi sirkulasi oksigen dan melancarkan peredaran darah sehingga menyebabkan tumbuhnya jaringan baru yang menutup luka jahitan (mempercepat fase proliferasi) dan memperkuat luka. otot vagina untuk mempercepat penyembuhan luka perineum.

Olah raga pasca melahirkan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu dan mengurangi gangguan tidur, karena olah raga pasca melahirkan yang benar dan teratur dapat membuat tubuh lebih nyaman, mengatur pernafasan lebih baik dan rileks sehingga memberikan efek relaksasi. ibu sehingga meningkatkan kualitas tidur ibu, tidur yang cukup membuat ibu nifas menjadi lebih sehat sehingga dapat merawat anaknya dengan baik. (Anggriyani, N., 2023).

## Metode

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan literature review yaitu mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2019-2024. Artikel yang dipilih adalah artikel menggunakan bahasa Indonesia sebanyak enam artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Kriteria artikel penelitian yang digunakan sesuai dengan topik literatur review. Artikel yang diambil dari databases *Google Scholar* dan *PubMed*, Artikel yang menggunakan kata kunci: Senam Nifas, Perineum, Pola Tidur, Literature Review.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari 6 artikel yang dipilih diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Daftar Artikel

No	Penelitian	Metode Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
1	<b>Judul:</b> Pengaruh Senam Kagel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei Tahun 2023 <b>Nama Penulis:</b> (Rahmawati & Mahdani P) <b>Tahun Terbit:</b> 2023	<b>Jenis penelitian:</b> yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental. <b>Pendekatan Penelitian:</b> Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimental dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control. <b>Populasi:</b> Seluruh ibu Post Partum yang mengalami rupture perineum di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei 2023 sebanyak 53 orang responden.	<i>Case Control</i>	<b>Univariat:</b> Responden yang dilakukan senam kegel sebanyak 10 responden (50%) dan yang tidak melakukan senam kegel sebanyak 10 responden (50%). <b>Bivariat:</b> Kelompok yang melakukan senam kegel lebih banyak yang mengalami penyembuhan luka cepat dari pada kelompok yang tidak melakukan senam kegel. <b>Multivariat:</b> Rata rata penyembuhan luka perineum sudah dilakukan senam kegel pada kelompok eksperimen yaitu dengan nilai mean 8.50 dan dengan Sum of Ranks 85.00. sedangkan pada kelompok control yaitu dengan nilai mean 12.50 dan dengan Sum of Ranks 12.00. Perbedaan ini di uji dengan Mann

No	Penelitian	Metode Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
		<p><b>Sampel:</b> 20 orang responden.</p> <p>Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap mengolah data, dan tahap evaluasi. Alat ukur proses penyembuhan luka menggunakan lembar SOP Teknik senam kegel. Metode statistic univariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam penelitian ini Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh.</p>		<p>Whitney U menghasilkan nilai p value = 0.081 dengan derajat kemaknaan <math>&lt;\alpha = 0.005</math> berarti H0 ditolak dan H2 diterima. Ada hubungan antara senam kegel terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RSUD Sayang Cianjur Tahun 2023.</p>
2	<p><b>Judul:</b> Efektivitas Senam Nifas Terhadap Involusi Rahim</p> <p><b>Nama Penulis:</b> Silfi, Djudju Sriwenda, Ida Widiawati, Dewi Purwaningsih.</p> <p><b>Tahun Terbit:</b> 2021</p>	<p><b>Jenis penelitian:</b> deskripsi kualitatif</p> <p><b>Pendekatan Penelitian:</b> Studi kasus pada Ny. A usia 25 tahun P3A0 dengan persalinan normal. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder.</p> <p><b>Populasi:</b> Ibu post partumatas nama Ny.A</p> <p><b>Sampel:</b> Ny.A Senam nifas dilakukan selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit perhari. terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu</p>	Case Study	<p>Senam nifs efektif dalam meningkatkan proses involusi ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa TFU ibu terjadi penurunan yang signifikan. TFU ibu sudah benar-benar tidak teraba pada hari kesembilan. Dimana rata-rata TFU tidak teraba umumnya pada hari kesepuluh. Hal ini terjadi karena ibu menerapkan senam nifas yang efektif. Penerapan senam nifas mampu mempercepat pemulihan organ reproduksi. Hal ini menunjukkan adanya percepatan involusi uteri dimana umumnya terjadi pada hari ke 10 hingga 14.</p>

No	Penelitian	Metode Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
		langkah relaksasi awal, inti, dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam yang berbeda setiap harinya. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama hingga ketujuh postpartum		
3	<p><b>Judul:</b> Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas</p> <p><b>Nama Penulis:</b> Silfi, Djudju Sriwenda, Ida Widiawati, Dewi Purwaningsih</p> <p><b>Tahun Terbit:</b> 2021</p>	<p><b>Jenis Penelitian:</b> Desain penelitian ini adalah quasy eksperimen</p> <p><b>Pendekatan:</b> one group pre test - post test. Dengan analisis data menggunakan uji wilcoxon.</p> <p><b>Populasi:</b> semua ibu nifas yang melahirkan di PMB Fitri Hayati S.ST pada bulan Januari 2023 sebanyak 15 orang.</p> <p><b>Sampel:</b> menggunakan total sampling Senam nifas dilakukan selama 7 hari, kemudian di lakukan pengukuran kualitas tidur dengan Instrumen kualitas tidur PSQI. Uji analisis menggunakan uji wilcoxon.</p> <p>Intervensi yang diberikan yaitu senam nifas yang dilakukan 2 kali sehari pagi dan sore, dengan durasi 15-20 menit selama 1 minggu</p>	<i>Case Control</i>	<p><b>Univariat:</b> Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa mayoritas kualitas tidur responden sebelum diberikan senam nifas adalah buruk yaitu ada 13 (86,7%) orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yaitu ibu nifas mengalami gangguan tidur di hari pertamanya setelah melahirkan.</p> <p><b>Bivariat:</b> n kulaitas tidur responden setelah diberikan senam nifas adalah baik yaitu ada 15 (100%) orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan senam nifas gangguan tidur yang dialami oleh pasien menjadi berkurang.</p> <p><b>Multivariat:</b> penelitian yang dilakukan diketahui adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas dengan rata rata sebelum 1,87 dan rata-rata sesudah 1,00 berdasarkan hasil rata-rata tersebut menunjukkan bahwa rata-rata sebelum senam kualitas tidurnya lebih kecil dibandingkan setelah senam. dan uji statistic wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi p (0,000) yang berarti <math>p &lt; 0,05</math> yaitu</p>

No	Penelitian	Metode Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
				H1 diterima yang artinya ada pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di PMB Fitri Haryati, S.ST Bandar Lampung.
4	<p><b>Judul:</b> Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas</p> <p><b>Nama Penulis:</b> Dewi Fransisca, Rahmi Novita Yusuf</p> <p><b>Tahun Terbit:</b> 2019</p>	<p><b>Jenis penelitian:</b> quasy experiment</p> <p><b>pendekatan Penelitian:</b> Post test only</p> <p><b>Populasi:</b> seluruh ibu bersalin normal bulan Juni dan Juli tahun 2018 berjumlah 69 orang</p> <p><b>Sampel:</b> 20 orang diambil secara quota sampling, (10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol). Teknik pengumpulan data dengan cara mengukur langsung tinggi fundus uteri ibu postpartum pada hari ke-11 setelah diberi perlakuan senam nifas selama 10 hari pada satu kelompok dan satu kelompok ibu postpartum tanpa perlakuan. Analisis data menggunakan Uji Mann Whitney.</p>	Case Control	<p><b>Univariat:</b> Dapat dilihat rata-rata tinggi fundus uteri ibu nifas pada kelompok yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm</p> <p><b>Bivariat:</b> ada perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri ibu nifas antara yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas (<math>p=0,000</math>). Ada pengaruh pelaksanaan senam nifas dengan involusi uterus.</p>
5	<p><b>Judul:</b> Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023</p>	<p><b>Jenis penelitian:</b> kuantitatif dengan desain quasi eksperimen</p> <p><b>Pendekatan Penelitian:</b> pretest- posttest with control group design.</p> <p><b>Populasi:</b> seluruh ibu postpartum di Puskesmas Karangpawitan sebnyak 156 orang</p>	Case Control	<p><b>Univariat:</b> 30 ibu postpartum pada kelompok eksperimen sebelum diberikan senam nifas diperoleh skor TFU paling rendah sebesar 12,5 skor paling tinggi sebesar 14 dan skor rata-rata sebesar 13,133 dengan standar deviasi 0,5403. Setelah diberikan senam nifas diperoleh skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 7,5,</p>

No	Penelitian	Metode Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
	<p><b>Nama Penulis:</b> Rika Aprilliani, Magdalena <b>Tahun Terbit:</b> 2023</p>	<p><b>Sampel:</b> 60 ibu postpartum yang dibagi dalam 2 kelompok Analisa data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji paired T-test dan independen T-test. Rata-rata TFU kelompok intervensi sebelum diberikan senam nifas sebesar 13,133 dan setelah diberikan senam nifas sebesar 5,3. Sedangkan kelompok kontrol saat observasi pertama sebesar 13,167 dan pada observasi kedua sebesar 7,1.</p>		<p>dan skor rata-rata sebesar 5,300 dengan standar deviasi 0,9340 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 7,833. <b>Bivariat:</b> - Uji Normalitas p-value pada data tersebut mayoritas &lt; 0,05, yang berarti data penelitian berdistribusi tidak normal kecuali pada data kelompok posttest eksperimen diketahui p-value sebesar 0,087 &gt; 0,05 artinya data tersebut berdistribusi normal. - Uji Mann-Whitney Test 60 ibu postpartum diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 &lt; 0,05 maka dapat dikatakan terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri antara responden yang diberikan senam nifas dengan responden yang tidak diberikan senam nifas sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu postpartum normal 1-7 hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut tahun 2023.</p>
6	<p><b>Judul:</b> Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara <b>Nama Penulis:</b> Ineke, S H, Murti Ani, Sri Sumarni <b>Tahun Terbit:</b> 2016</p>	<p><b>Jenis penelitian:</b> kuantitatif jenis “quasy experiment” <b>Desain Penelitian:</b> pre test – post test with control group. <b>Populasi:</b> semua ibu nifas primipara normal</p>	Case Control	<p><b>Bivariat:</b> - Uji Normalitas Didapatkan nilai p ada yang &lt; 0,05, sehingga menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh untuk kelompok perlakuan pada hari kedua, keempat, dan ketujuh nilai p 0,000 (&lt; 0,05), artinya ada</p>

No	Penelitian	Metode Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil
		di wilayah UPT Puskesmas Kaliiori pada bulan Maret-Juni 2016 <b>Sampel:</b> k 46 ibu nifas yang dipilih secara simple random sampling. Sampel terdiri 2 kelompok yaitu 23 ibu kelompok kontrol, dan 23 ibu kelompok perlakuan dengan senam nifas selama seminggu. Data dianalisis dengan Wilcoxon test, Mann Whytney, dan Spearman Rho.		pengaruh pada kelompok perlakuan terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) hari kedua, keempat, dan ketujuh - Uji Mann Whytney hasil hari kedua nilai p 0,001 ( $< 0,05$ ), hari keempat nilai p 0,000 ( $< 0,05$ ), hari ketujuh nilai p 0,000 ( $< 0,05$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Berdasarkan uji korelasi Spearman Rho terhadap jenis lochea pada hari ketujuh didapat nilai p 0.001 $< (0.05)$ , yang berarti ada hubungan yang positif antara senam nifas terhadap jenis lochea pada ibu nifas primipara di UPT Puskesmas Kaliiori Kabupaten Rembang.

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada artikel pertama ibu nifas yang melakukan metode senam kegel terbukti lebih efektif untuk proses penyembuhan luka perineum pada ibu bersalin di RSUD Sayang Cianjur. Artikel kedua menunjukkan bahwa dengan melakukan senam nifas proses involusi uterus ibu akan meningkat lebih efektif. Pada artikel ketiga, Dengan melakukan olahraga pasca melahirkan kualitas tidur ibu nifas jauh lebih baik. Artikel keempat menunjukkan bahwa metode senam nifas berpengaruh terhadap involusi uterus. Penelitian kelima menunjukkan adanya perbedaan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) antara yang mendapat metode pemberian senam nifas dengan yang tidak mendapat pemberian senam nifas pada masa nifas normal. Artikel keenam membahas tentang pengaruh pemberian metode senam nifas terhadap tinggi fundus. Keenam artikel ini menunjukkan pengaruh pemberian metode senam nifas pada ibu pasca bersalin terhadap penyembuhan luka perineum, kualitas tidur, involusi uterus dan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) setelah melahirkan.

### **Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Perineum**

Penelitian Rahmawati dan Mahda, P. (2023) menunjukkan adanya hubungan senam kegel dengan proses penyembuhan luka perineum pada ibu melahirkan di RSUD Sayang Cianjur tahun 2023. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Antini et al (2017)) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara senam kegel dengan lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh

Arifatul (2019) yang meneliti pengaruh senam nifas terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Soemidjah Ipung, Amd, Kabupaten Kota Malang. Fahmi Ariful (2019) menemukan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Analisis penelitian Rahmawati dan Mahdani, P. (2023) menunjukkan pengaruh senam kegel terhadap

penyembuhan luka perineum. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot pubococcygeal, yang mempengaruhi aliran oksigen dan meningkatkan aliran darah sehingga memungkinkan pertumbuhan jaringan baru untuk menutup luka jahitan (mempercepat fase proliferasi) dan memperkuat otot vagina sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum.

### **Pengaruh Senam Nifas Terhadap Pola Tidur**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggriyan, N., (2023) menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2022) dimana hasilnya menunjukkan kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah melahirkan adalah -4800. Rata-rata pretest adalah 13,55 dan rata-rata posttest adalah 18,35. Berdasarkan rata-rata tersebut, kualitas tidur sebelum senam lebih rendah dibandingkan setelah senam. Nilai signifikan dua sisi adalah 0,000. <0,005 berdasarkan hasil analisis tabel uji t berpasangan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan perlakuan masing-masing variabel karena terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test.

Penelitian dilakukan oleh Anggriya, N. (2023) menunjukkan bahwa gangguan tidur pada ibu nifas disebabkan oleh kelelahan pasca melahirkan yang umum terjadi pada semua ibu baru, terutama pada tahap awal. Pada tiga hari pertama setelah melahirkan, ibu biasanya mengalami kesulitan istirahat, gangguan tidur karena tanggung jawab yang dilimpahkan pada bayi, nyeri terus-menerus, rasa tidak nyaman pada kandung kemih, dan pemberian makan malam. Menurut Saputri dan Suryawan (2015), senam nifas dapat mempengaruhi tidur melalui beberapa mekanisme berbeda, seperti peningkatan suhu inti tubuh, peningkatan produksi serotonin, dan adaptasi terhadap stresor. Saat berolahraga, tubuh mengalami peningkatan suhu inti tubuh akibat panas yang dihasilkan selama metabolisme. Sementara itu, penelitian Mahardika dkk, (2016) menjelaskan Mekanisme Poros Adrenal Hipofisis Hipotalamus (HPA AXIS) Dapat Bertindak Melalui Latihan Pascapersalinan untuk Merangsang Sekresi Serotonin Pineal dan Melatonin. Stimulus berjalan dari hipotalamus ke kelenjar pituitari untuk menghasilkan beta-endorfin dan enkephalin. Beta-endorfin dan enkephalin membawa relaksasi dan kebahagiaan. Ibu nifas akan lebih mudah memenuhi kebutuhan tidurnya ketika dalam keadaan santai. Menurut Wahyun dkk. (2022) penelitian menunjukkan bahwa 55,0% atau 9 dari 20 responden tidur nyenyak setelah melahirkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari dan Anggorowat (2020). Mereka mendefinisikan olahraga mandiri sebagai intervensi non medis untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas..

### **Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Silfi et al., 2021) menunjukkan bahwa Senam nifas efektif dalam meningkatkan proses involusi ibu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fransisca, (2019) dengan judul penelitian Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas menunjukkan hasil Ada pengaruh penerapan senam nifas dengan proses involusi uteri pada penelitian ini pemberian senam nifas pada ibu post partum yang merupakan salah satu bentuk mobilisasi dini atau latihan gerak dapat membantu mempercepat proses involusi uterus pada masa nifas. Senam nifas dapat merangsang uterus untuk mengembalikan kekuatan otot-otot rahim untuk berkontraksi secara adekuat, sehingga mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan

Indra Gunawan, dkk pada tahun 2015 tentang “Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Yang Melaksanakan Senam Nifas Di Puskesmas Ulu Belu Kabupaten Tanggamus Tahun 2015”. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pelaksanaan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Gunawan & Dkk, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aprilliani, R., (2023), Terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) antara yang diberikan senam nifas dan tidak diberikan senam nifas pada ibu postpartum normal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ineke, S, H., et al., (2016) Ada pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis lochea pada ibu primipara.

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat ditarik 3 kesimpulan yaitu senam nifas memiliki pengaruh positif dan terbukti efektif terhadap penyembuhan luka perineum, peningkatan kualitas tidur atau pola tidur, dan peningkatan proses involusi uterus serta mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Diharapkan penerapan senam nifas pada ibu post partum dapat terus dilakukan baik itu penerapan diberikan oleh bidan atau dilakukan secara mandiri oleh ibu nifas dirumah mengingat manfaat yang sangat banyak dari pemberian senam nifas sekaligus dapat mencegah komplikasi pada ibu post partum.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen Pembimbing dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan literature Riview ini.

### **Daftar Pustaka**

- Afriyani, R., & Metha, J. (2018). Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 26–31
- Anggraini, Y. 2017. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihamma
- Anggriyani, N., Listiyaningsih, M, D. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(1).
- Astuti, S., Susanti, A. I., Nurparidah, R., & Mandiri, A. (2017). Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan : *Buku Ajar Kebidanan-Antenatal Care (ANC)*. In Erlangga. Erlangga.
- Aprilliani, R., Magdalena. (2023). EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI (TFU) PADA IBU POSTPARTUM NORMAL 1-7 HARI DI PUSKESMAS KARANGPAWITAN KABUPATEN GARUT TAHUN 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10).
- Bobak, Lowdermik, Jansen. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Ferinawati, Marjuani. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERENIUM PADA PERSALINAN NORMAL DI BPM Hj.ROSDIANA, S.SiT KECAMATAN JEUNIB KABUPATEN BIREUEN. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2). *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 6(2).
- Fransisca, D., Yusuf, R, N. (2019). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2).
- Gunawan, I., & Dkk. (2015). Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum yang Melaksanakan Senam Nifas. *Jurnal Keperawatan*.
- Ineke, S,H., Ani, M., Sumarni, M. (2016). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS UTERI DAN JENIS LOCHEA PADA PRIMIPARA. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3).

- Mahardika, J., Haryanto, J., & Bakar, A. (2016). Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga.
- Kemenkes, R. I. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Rahmawati., Mahdania, P. (2023). PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI RSUD SAYANG CIANJUR PERIODE MARET-MEI TAHUN 2023.
- Silfi, dkk. (2021). EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI RAHIM. *JURNAL KESEHATAN SILIWANGI*, 2(2).
- Samsinar, S. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andib Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 237–242. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK/article/view/88>.
- Saputri, K. R., & Suryawan, A. (2015). Hubungan Olahraga Dengan Kualitas Tidur Satpam Bank Di Daerah Surakarta. *Fakultas Kedokteran UNS*, 4(2), 28–35.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Wahyuni, Sari, V. K., & Khairani, N. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan R Bukittinggi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 199–208. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/endurance.v7i1.743>