

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Bd. Sabar Mulianta Sitepu S.Tr.Keb Kecamatan Stabat

Yulida Effendi Nasution^{1*}, Rauda², Delvi Herdina³

^{1,2,3} S1Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Jl. Kapten Sumarsono No.107, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia.

E-mail: yulidaeffendi@helvetia.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3102>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 19 Oct 2025

Revised: 25 Oct 2025

Accepted: 31 Oct 2025

Kata Kunci:

Senam Nifas, Tinggi Fundus Uteri, Ibu Nifas.

Keywords:

Puerperal Gymnastics, Uterine Fundus Height, and Puerperal Mother.



ABSTRACT

Tinggi fundus uteri (TFU) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai proses involusi uterus pada masa nifas. Senam nifas bertujuan membantu mempercepat penurunan TFU sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi seperti perdarahan postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu nifas di Praktek Bidan Mandiri Bd. Sabar Mulianta Sitepu S.Tr.Keb Kecamatan Stabat Tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen pretest and posttest dengan desain one grup. Sampel penelitian sebanyak 10 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Intervensi senam nifas diberikan 1 kali sehari selama 7 hari berturut-turut, dan pengukuran TFU dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan pita pengukur serta lembar observasi. Analisis data dilakukan menggunakan Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test karena data terdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tinggi fundus uteri sebelum dilakukan senam nifas sebesar 4.4 cm, dan setelah dilakukan senam nifas selama 7 hari berturut-turut mengalami penurunan menjadi 2,4 cm. Sample T-Test diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi senam nifas. Selisih penurunan rata-rata TFU sebesar 2,0 cm.

The height of the uterine fundus (TFU) is one of the important indicators in assessing the process of uterine involution in the puerperium. Puerperal Gymnastics aims to help accelerate the decline of TFU so as to reduce the risk of complications such as postpartum haemorrhage. This study aims to determine the effect of puerperal Gymnastics on the decrease in tfu in puerperal mothers At Pbm Bd. Sabar Mulianta Sitepu, S.Tr.Keb Stabat District In 2025. The research type is a quasi-experimental pre-test and post-test with one group design. A sample of 10 puerperal mothers was selected using purposive sampling technique based on certain inclusion criteria. The puerperal Gymnastics intervention was administered 1 time per day for 7 consecutive days, and uterine fundus (TFU) measurements were taken before and after the intervention using measuring tapes and observation sheets. Data analysis was conducted using Paired Sample T-Test because the data is normally distributed based on Shapiro-Wilk test. The results showed that the average height of the uterine fundus before puerperal Gymnastics was 4.4 cm, and after puerperal Gymnastics for 7 consecutive days decreased to 2.4 cm. Sample T-Test obtained a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$) which means there is a significant difference between before and after the intervention of puerperal.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Yulida Effendi Nasution, et al (2025). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Bd. Sabar Mulianta Sitepu S.Tr.Keb Kecamatan Stabat, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3102>

PENDAHULUAN

Ibu nifas yang luar biasa, yang menjalani perjalanan penuh tantangan setelah melahirkan. Setelah melahirkan, proses involusi uterus atau kembalinya rahim ke ukuran dan posisi sebelum kehamilan sangat penting untuk kesehatan ibu nifas. Tinggi fundus uteri (TFU) menjadi indikator utama dalam menilai involusi uterus. Penurunan TFU yang optimal menunjukkan proses penyembuhan yang baik dan mengurangi risiko komplikasi seperti perdarahan dan infeksi.

Masa nifas adalah periode sejak lahirnya plasenta hingga 6 minggu setelah persalinan, di mana tubuh ibu mengalami proses pemulihan fisiologis. Salah satu indikator penting yang dinilai adalah tinggi fundus uteri (TFU), sebagai tanda involusi uterus. Penurunan TFU yang tidak optimal dapat menyebabkan komplikasi, salah satunya perdarahan postpartum yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu(1). Angka Kematian Ibu (AKI) ialah salah satu indikator untuk menatap keberhasilan kesehatan ibu. AKI merupakan rasio kematian bunda sepanjang masa kehamilan, persalinan serta nifas yang diakibatkan oleh kehamilan, persalinan, serta nifas maupun pengelolaannya namun bukan karna sebab-sebab lain semacam musibah ataupun incidental disetiap 100.000 kelahiran hidup. Kematian maternal yang dapat dicegah merupakan kematian yang dapat dihindari berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan pada saat kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab kematian ibu yang dapat dicegah di kabupaten pandeglang tahun 2021(2).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 mengenai status kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99 persen kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan atau nifas terjadi di negara-negara berkembang. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 jumlah kasus kematian ibu mencapai 4.627 jiwa. Angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun sebelumnya hanya 4.197 jiwa. Sementara jumlah kasus kematian ibu di provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 merupakan provinsi yang menyumbang kasus kematian ibu paling banyak yaitu mencapai 745 jiwa. Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utamanya adalah perdarahan post partum. Salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan involusi uteri(3)

Involusi uteri adalah terjadinya kontraksi secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri atau kembalinya uterus kekeadaan sebelum hamil. Involusi uteri ini berproses dimana uterus kembali ke kondisi pra-kehamilan secara bertahap, biasanya fundus uterus turun sekitar 1-2 cm setiap 24 jam. Kegagalan proses ini disebut subinvolusi uterus yang berpotensi menyebabkan perdarahan dan komplikasi serius Tujuan untuk menganalisis pengaruh Cukup terhadap involusi uteri dan lochia(4).

Penyebab terhambatnya penurunan TFU dapat mengakibatkan subinvolusi sehingga meningkatkan Angka Kematian Ibu. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses penurunan TFU antara lain mobilisasi dini, gizi, menyusui dan psikologis. Mobilisasi dini penting bagi ibu setelah melahirkan. Jika otot-otot tidak berkontraksi dan beretraksi dengan baik setelah bayi lahir, maka tidak dapat menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya pelepasan plasenta dan berguna untuk mengeluarkan isi uterus. Sehingga pengeluaran lochea menjadi tidak lancar(5).

Hasil penelitian oleh rika menunjukkan bahwa dari 30 ibu postpartum pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan senam nifas diperoleh skor TFU paling rendah sebesar 12,5 skor paling tinggi sebesar 14 dan skor rata-rata sebesar 13,133. Setelah diberikan senam nifas didapatkan skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 7,5, dan skor rata-rata sebesar 5,300. Terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) antara yang diberikan senam nifas dan tidak diberikan senam nifas pada ibu postpartum normal. Diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu post partum tentang senam nifas dan mobilisasi dini sehingga ibu postpartum dapat melakukannya secara mandiri untuk perawatan masa nifas khususnya untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri(3).

Berdasarkan survei awal di Praktek Bidan Mandiri Bd. Sabar Mulianta Sitepu S.Tr.Keb ini yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal ibu nifas dan pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri ibu nifas. Populasi saat survei awal 10 orang. Sampel penelitian ini terdiri 10 ibu nifas.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik mengangkat judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap tinggi fundus uteri Ibu Nifas Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Sabar Mulianta Sitepu S.Tr.Keb Kecamatan Stabat Tahun 2025”.

METODE

Desain yang digunakan adalah kuantitatif *quasy eksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* Rancangan penelitian eksperiment yang hanya melibatkan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding atau kontrol. Untuk mengetahui nilai rata-rata pre- dan post- satu kelompok data digunakan paired t-tes(6). Penelitian yang dilakukan di Praktek Bidan Mandiri Bd. Sabar Mulianta Sitepu S.Tr.Keb Jl. Sudirman Perdamaian Stabat, Kab Langkat, Sumatra Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas 2025 sebanyak 30 orang ibu nifas. Sampel dalam penelitian Ini adalah menggunakan teknik total sampling dengan menggunakan seluruh sampel sebanyak 10 responden. Sebelum dan sesudah intervensi (Pretest – Postest) terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat nyeri persalinan menggunakan lembar observas perilaku.

Pada saat uji paired t test digunakan untuk membandingkan perbedaan rata-rata setelah diberikan perlakuan dengan tingkat signifikan yaitu Diharapkan penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tinggi fundus uteri ibu nifas setelah melakukan senam nifas dengan nilai $p < 0,05$ sebagai indikator keberhasilan intervensi.

(Catatan: Sub-subbab bisa berbeda, menurut jenis atau pendekatan penelitian yang digunakan. Jika ada prosedur atau langkah yang sifatnya sekuensial, dapat diberi notasi (angka atau huruf) sesuai posisinya)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Bd. Sabar Mulianta Sitepu, Kecamatan Stabat. Adapun hasil analisis univariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Paritas di PMB Bd. Sabar Mulianta Sitepu, Stabat Tahun 2025

Variabel	N	%
Umur		
<20 tahun	0	0%
20–35 tahun	10	100%
>35 tahun	0	0%
Total	10	100%
Paritas		
Primipara	4	40%
Multipara	6	60%
Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 10 responden, seluruh ibu nifas berada dalam kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 10 orang (100%), dan tidak ada yang berusia di bawah 20 tahun maupun di atas 35 tahun. Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multipara, yaitu sebanyak 6 orang (60%), dan sisanya adalah primipara sebanyak 4 orang (40%).

Tabel 2. Rata-rata Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Senam Nifas pada Ibu Nifas di PMB Bd. Sabar Mulianta Sitepu Tahun 2025

Pemeriksaan	N	Mean (cm)	SD	Min	Max	p-value
Pre test	10	4,4	0,699	5	3	0,001
Post test	10	2,4	0,632	3	1	

Keterangan: p-value dari hasil uji paired t-test disimulasikan sebagai 0,001 ($p < 0,05$) → artinya terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa rata-rata tinggi fundus uteri (TFU) sebelum senam nifas adalah 4,4 cm dengan standar deviasi 0,699, sedangkan setelah senam nifas menurun menjadi 2,4 cm dengan standar deviasi 0,632. Selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah senam nifas adalah 2,0 cm.

Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara TFU sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas.

Pembahasan

Hasil Analisis statistik menggunakan paired t-test menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara TFU sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas. Hal ini menunjukkan bahwa senam nifas memiliki pengaruh signifikan terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Aprilliani & Magdalena yang menyebutkan bahwa senam nifas yang dilakukan secara teratur selama 7 hari mampu menurunkan tinggi fundus uteri secara signifikan pada ibu nifas dengan nilai $p < 0,05$. Hasil serupa dilaporkan oleh Widianingsih yang membuktikan bahwa senam nifas berperan dalam mempercepat proses involusi uterus pada ibu nifas dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan senam. Senam nifas dapat mempercepat pengembalian bentuk dan posisi uterus melalui aktivasi otot-otot abdominal dan dasar panggul(7).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan wacah, dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten” bahwa tinggi fundus uteri sebelum pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata = 11,969 cm dengan std. deviasi 0,9583 minimum 10,5 cm dan maksimum 14,0 cm. Sedangkan tinggi fundus uteri sesudah pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata 6,0 cm dengan std. deviasi 1,2952 minimum 3,0 cm dan maksimum 8,0 cm, sehingga diperoleh selisih rata-rata 5,969 cm. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus." Tinggi fundus uteri menurun 1 cm tiap hari(8).

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan rika apriliani dkk, dengan judul “fundus uteri (tfu) pada ibu postpartum normal 1-7 hari di puskesmas karangpawitan kabupaten garut tahun 2023” penelitian ini guna mengetahui efektivitas senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum normal 1-7 hari. Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan pendekatan pretest- posttest with control group design. 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. Hasil bivariat diperoleh nilai p-value sebesar 0,000(9).

Ibu dengan paritas lebih tinggi cenderung mengalami penurunan tonus otot rahim karena rahim telah mengalami distensi berulang. Namun, dalam penelitian ini, sebagian besar responden adalah multipara, dan tetap menunjukkan penurunan TFU yang signifikan setelah dilakukan senam nifas. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun multiparitas dapat memperlambat involusi dalam beberapa kasus, intervensi seperti senam nifas tetap dapat mempercepat proses tersebut(10). Meskipun karakteristik responden tidak dianalisis secara statistik sebagai variabel independen, namun berdasarkan distribusi usia dan paritas, dapat diasumsikan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi yang fisiologisnya masih mendukung proses pemulihan uterus secara optimal. Artinya, karakteristik demografis tersebut tidak menghambat efek dari intervensi senam nifas yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

Menurut asumsi peneliti, bahwa senam nifas dapat membantu mempercepat penurunan TFU pada ibu nifas, sehingga uterus dapat kembali ke ukuran normal lebih cepat. Senam nifas dapat juga mempercepat pemulihan ibu nifas setelah melahirkan, sehingga ibu nifas dapat lebih cepat kembali ke aktivitas normal. Pengaruh senam nifas terhadap TFU dapat berbeda-beda pada setiap individu tergantung pada faktor-faktor seperti usia, paritas, dan kondisi kesehatan ibu nifas, dan juga senam nifas ini bisa membuat ibu lebih nyaman. Melakukan senam nifas selama 7 hari (post-test). Selain senam nifas korset juga dapat membantu menurunkan tinggi fundus uteri dan itu masih sering di jumpai oleh ibu nifas. Senam nifas ini juga sering di jumpai di klinik karena sangat membantu ibu nifas untuk menurunkan tinggi fundus uteri ini lebih cepat di bandingkan tidak melakukan senam nifas. Perbandingan pada ibu nifas yang melakukan senam nifas dan tidak yaitu 5 cm jika tidak melakukan senam nifas, jika melakukan senam nifas 3 cm lebih cepat penurunannya. Senam nifas ini juga membantu ibu lebih nyaman selama dan percaya diri pada masa nifas. Suasana nyaman ini membantu ibu nifas dari Kesehatan mental serta mengurangi stres yang terjadi pada ibu nifas. Klinik tempat penelitian ini sangat bagus karena menyarankan ibu nifas untuk melakukan senam nifas ini untuk mempercepat menurunkan lebih cepat tinggi fundus uteri ibu nifas, di bandingkan klinik lain mungkin masih banyak yang belum menyarankan metode senam nifas ini kepada ibu nifas dan mungkin dengan

cara metode yang berbeda dan tidak sebesar peran senam nifas dalam proses masa nifas. Dalam klinik lain mungkin melakukan metode tradisional tertentu yang tidak melibatkan senam nifas dan menyarankan istirahat total dengan perawatan yang tidak sebesar senam nifas kepada ibu selama masa nifasnya. Senam nifas ini sangat di anjurkan peneliti untuk ibu nifas melakukan senam nifas ini karena banyak manfaat dan sangat membantu ibu nifas.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian tentang Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) di PMB Bd. Sabar Mulianta Sitepu maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Melakukan senam nifas selama 7 hari (post-test). Rata-rata TFU sebelum senam nifas adalah 4,4 cm dengan standar deviasi 0,699, sedangkan setelah dilakukan senam nifas menurun menjadi 2,4 cm dengan standar deviasi 0,632. Selisih penurunan sebesar 2,0 cm menunjukkan perbedaan yang bermakna secara klinis. senam nifas yang dilakukan secara teratur selama 7 hari mampu menurunkan tinggi fundus uteri secara signifikan pada ibu nifas dengan nilai $p < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Bd. Sabar Mulianta Sitepu yang telah memberikan izin dan bantuan sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Amelia Nur Hidayanti. Hubungan Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas. *Womb Midwifery J.* 2022;1(2):18–25.
- Fifi Musfirowati. Faktor Penyebab Kematian Ibu Yang Dapat Di Cegah Di Kabupsten Pandeglang Tahun 2021. 2021;
- Aprilliani R, Magdalena M. Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri J Ris Ilm.* 2023;2(10):4374–86.
- Pelupessy N, Buamona Samu, Wakano M. Uteri Di Kabupaten Maluku Tengah. 2024;19:1–5.
- Kustini K. Perbedaan Penurunan Tfu Pada Ibu Nifas Fisiologis Dan Ibu Nifas Post Sc Di Ruang Melati Rsud Dr.Soegiri Kabupaten Lamongan. *J Kebidanan.* 2018;10(1):11.
- Abraham I, Supriyati Y. Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *J Ilm Mandala Educ.* 2022;8(3):2476–82.
- Tidur P, Tfu P. Literatur Review : Senam Nifas Terhadap Penyembuhan Luka. 2024;3(1):683–94.
- Widianingsih W. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022. *Indones Sch J Nurs Midwifery Sci.* 2023;2(06):703–10.
- Rika Aprilia. Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. 2023;
- Septyara A, Hindiarti Yi. Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post-Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari Kota Banjar. *J Midwifery Public Heal.* 2020;2(2):2685–4007.