

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Senam Nifas

1. Defenisi Senam Nifas

Rangkaian kegiatan fisik yang diberikan pasca persalinan untuk mempercepat proses pemulihan, meningkatkan kesehatan dan mengembalikan kekuatan otot yang melemah selama kehamilan, dan mencegah terjadinya komplikasi merupakan defenisi dari senam nifas. Otot- otot yang melemah selama kehamilan terutama pada perut, dasar panggul dan punggung (Pulungan, 2024).

Senam nifas merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan secara bertahap. Latihan fisik pada masa nifas merupakan aktivitas yang dilakukan secara bertahap untuk membantu pemulihan kondisi ibu pasca persalinan. Senam nifas adalah rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan setiap hari, mulai dari hari pertama hingga hari kesepuluh setelah melahirkan, guna mempercepat proses pemulihan. Senam nifas ini terdiri dari gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan dan sudah dapat dilakukan dalam 24 jam pertama pasca persalinan (Longulo, 2024).

2. Manfaat SenamNifas

Senam nifas bermanfaat untuk memulihkan kesehatan ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi pasca persalinan, terutama perdarahan, membantu *involuti* rahim. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi setelah pelepasan plasenta, yang kemudian merangsang proses pengecilan rahim. Senam nifas memiliki berbagai manfaat, antara lain membantu melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki postur tubuh, dan kondisi punggung, mengencangkan otot perut yang mengendur pasca melahirkan, serta menguatkan otot panggul. Selain itu, senam ini juga mendukung pemulihan trauma pada rahim, perut, dan otot pinggul, serta mempercepat kembalinya tubuh ke kondisi normal (Longulo, 2024).

Latihan pemulihan senam nifas yang fokus pada otot perut dan dasar panggul akan meningkatkan aliran darah, sehingga otot-otot tersebut mendapat asupan nutrisi dan oksigen yang lebih baik. Hal ini akan mengoptimalkan kekuatan otot, sehingga mampu menahan tegangan dan mencegah pemisahan otot *rektus abdominalis* di garis tengah (*diastesis recti*). Penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam nifas terhadap frekuensi *diastesis rectus abdominalis* pada ibu pasca persalinan (Longulo, 2024).

Senam nifas membantu memulihkan kelenturan sendi yang longgar akibat proses kehamilan dan persalinan, serta mencegah terjadinya kelemahan otot dan peregangan berlebihan selanjutnya. Dari sisi psikologis, aktivitas ini juga membantu meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola stress dan menciptakan rasa rileks, sehingga dapat mengurangi resiko depresi *postpartum* atau *babyblues* (Longulo, 2024).

Menurut (Pulungan, 2024) menyatakan bahwa keuntungan senam nifas meliputi :

- a. Mendukung pemulihan rahim, otot panggul, dan perut yang mengalami cedera, serta mempercepat proses kembali ke keadaan semula.
- b. Membantu mengembalikan stabilitas sendi yang longgar selama masa kehamilan.
- c. Memberikan manfaat psikologis seperti meningkatkan suasana hati, kemampuan mengatasi stress, dan relaksasi yang berdampak pada pengurangan depresi pasca melahirkan.

3. Tujuan Senam Nifas

Senam nifas bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah, yang dapat membantu mencegah terjadinya pembekuan darah (*trombosis*) khususnya pada pembuluh darah di area tungkai. Selain itu senam ini juga berfungsi untuk memperbaiki postur tubuh setelah masa kehamilan dan persalinan melalui penguatan otot-otot punggung, serta membantu memulihkan dan mengencangkan otot-otot panggul, dasar panggul, dan otot perut. Meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot-otot dasar panggul guna mempercepat terjadinya proses *involusi* organ-organ reproduksi (Longulo, 2024).

Senam nifas bertujuan untuk meningkatkan dan menjaga sirkulasi darah ibu setelah melahirkan, serta mempercepat proses pemulihan rahim. Latihan ini sangat bermanfaat dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (TFU) dengan cara merangsang otot-otot rahim agar dapat berkontraksi secara maksimal. Dengan demikian, senam nifas dapat mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan dan membantu mengembalikan rahim ke posisi normalnya (Longulo, 2024).

4. Fisiologi Senam Nifas

Dengan melakukan ambulasi dini seperti senam nifas dapat mendorong kontraksi dan retraksi otot-otot yang berada pada uterus, yang dapat membantu menekan pembuluh darah yang sebelumnya melebar, sehingga dapat mencegah terjadinya perdarahan. Selain itu, senam nifas juga merangsang kontraksi rahim, sehingga dapat mempercepat proses *involusi*. Aktivitas fisik ini juga menimbulkan stimulasi yang meningkatkan aktivitas kimiawi dalam tubuh, termasuk meningkatnya metabolisme mitokondria untuk memproduksi ATP sebagai sumber energi bagi kontraksi otot. Oleh karena itu, senam nifas tidak hanya mempercepat proses *involusi*, tetapi juga membantu menstabilkan sendi-sendi yang longgar akibat kehamilan, serta memberikan manfaat psikologis seperti meningkatkan kenyamanan, mengurangi stress, membuat tubuh lebih rileks, dan menurunkan resiko depresi pasca melahirkan (Wendi, 2022).

5. Kontraindikasi Senam Nifas

Ibu post partum yang sehat dan tidak mengalami komplikasi dapat melakukan senam nifas. Bagi ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan dan nifas, serta memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik seperti hipertensi, pasca kejang atau demam tidak diperbolehkan melakukan senam nifas. Begitu pula, ibu yang menderita anemia atau memiliki riwayat penyakit jantung dan paru-paru disarankan untuk tidak melakukan senam nifas. Ibu dengan kondisi medis tertentu seperti penyakit jantung, ginjal atau diabetes sebaiknya menjalani istirahat total selama 2 minggu setelah melahirkan (Longulo, 2024).

6. Dampak Tidak Dilakukan Senam Nifas

Dampak tidak melakukan senam nifas pada ibu *post partum* dapat

menimbulkan beberapa komplikasi dan gangguan kesehatan pada ibu, berikut dampak tidak melakukan senam nifas menurut (Rosdiana *et al.*, 2022) :

a. *Involusi uteri* yang tidak baik

Tidak melakukan senam nifas dapat menghambat proses *involusi* rahim, sehingga sisa darah dalam rahim tidak dapat di keluarkan secara optimal.

b. Perdarahan abnormal

Senam nifas membantu mencegah perdarahan setelah melahirkan dengan mempercepat kontraksi rahim. Jika tidak dilakukan, kontraksi uterus yang lemah dapat menyebabkan perdarahan yang tidak normal.

c. Infeksi

Proses *involusi* uterus yang tidak optimal dikarenakan tidak melakukan aktivitas fisik seperti senam nifas dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi.

d. Masalah sirkulasi darah

Tanpa aktivitas fisik yang memadai, ibu nifas beresiko mengalami *trombosis vena* (sumbatan vena akibat pembekuan darah) dan varises.

7. Waktu Dilakukan Senam Nifas

Senam nifas dianjurkan untuk dilakukan setelah perut terasa lebih nyaman. Waktu pelaksanaannya bisa dilakukan baik pada pagi maupun sore hari. Gerakan dalam senam ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari gerakan ringan hingga yang lebih kompleks. Program senam meliputi pemanasan, gerakan inti, pendinginan dan relaksasi (Longulo, 2024).

8. Evaluasi Pelaksanaan Senam Nifas

Evaluasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum dapat membantu mengidentifikasi masalah yang mungkin timbul, seperti kontraksi uterus, tinggi fundus uteri (TFU) dan kemampuan mobilisasi. Dimana ibu yang melakukan senam nifas lebih cepat proses penurunan TFU (Sambas, 2024). Pengukuran TFU dilakukan setelah 4-6 jam melakukan senam nifas untuk memberikan waktu bagi otot rahim berkontraksi dan TFU menurun secara signifikan (Latifah *et al.*,2020).

9. Persiapan Sebelum Melakukan Senam Nifas

Beberapa hal yang sebaiknya dipersiapkan sebelum melakukan senam nifas adalah (Longulo, 2024) :

- a. Menggunakan pakaian yang nyaman untuk olahraga
- b. Sediakan minum
- c. Dapat dilakukan di matras atau tempat tidur
- d. Sebelum melakukan senam lakukan pengecekan denyut nadi selama satu menit, frekuensi nadi normal 60- 90x/menit
- e. Dapat menggunakan musik yang menstimulasi kenyamanan
- f. Perhatikan kondisi ibu, pastikan ibu dalam keadaan sehat, tidak memiliki kontraindikasi dan periksa *vital sign* secara lengkap (nadi, suhu, respirasi, tekanan darah) untuk memastikan kondisi ibu. Jika ibu nampak tidak mampu melakukan gerakan yang berat dan kelelahan lakukan gerakan yang memudahkan ibu.
- g. Dianjurkan ibu minum air putih jika diperlukan.

10. Standar Operasional Prosedur Senam Nifas

- a. Fase Interaksi
 - 1) Memberi salam dan menyapa klien
 - 2) Memperkenalkan diri
 - 3) Menjelaskan tujuan dan menyampaikan langkah prosedur tindakan
 - 4) Menjelaskan kontrak waktu
 - 5) Menanyakan kesiapan klien dan mencuci tangan
- b. Fase Kerja

Berikut ini adalah gerakan senam nifas menurut (Sutanto, 2022) dimana ibu nifas dapat mengulang setiap 5 gerakan dan kemudian meningkatkan setiap hari hingga 10 kali.

1) Latihan tahap pertama (24 jam setelah bersalin)

- a) Latihan Kegel (*Latihan Perineal*)

1. Lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil
2. Tahan kontraksi 8-10 detik lalu lepaskan
3. Ulangi beberapa kali
4. Jangan lakukan senam kegel dengan kandung kemih penuh atau saat menahan buang air kecil. Keadaan tersebut justru dapat melemahkan otot serta meningkatkan resiko infeksi saluran kemih.

b) Latihan Pernafasan Diafragma

1. Posisi dasar : berbaring terlentang, lutut ditekuk, dan saling terpisah dengan jarak 30 cm
2. Telapak kaki menjejak lantai, kepala dan bahu didukung bantal
3. Letakkan tangan di perut sehingga ibu bisa merasakan tangan terangkat saat menarik napas perlahan melalui hidung

2) Latihan tahap kedua (Tiga Hari Pasca Persalinan)

a) Latihan Mengangkat Pinggul

1. Ambil posisi dasar : telentang dan taruh tangan di lantai serta tekuk lutut
2. Menghirup nafas sementara
3. Tekan pinggul ke lantai
4. Hembuskan nafas dan lemaskan
5. Sebagai permulaan, ulangi 3-4 kali
6. Secara bertahap latihan dapat ditambah hingga 12 – 24 kali

b) Latihan Mengangkat Kepala

1. Ambil posisi dasar : telentang dan taruh tangan di atas perut serta tekuk lutut
2. Tarik napas dalam-dalam
3. Angkat kepala lebih tinggi sedikit setiap hari dan secara bertahap mengangkat pundak

c) Latihan Meluncurkan Kaki

1. Ambil posisi dasar : telentang dan letakkan tangan diatas lantai
2. Julurkan kedua tungkaikaki hingga rata dengan lantai
3. Kencangkan tempurung lutut dan tegangkan otot-otot betis
4. Silangkan tumit, satu paha ditekankan pada paha yang lain, kencangkan otot di dalamnya
5. Berlutut
6. Sikap merangkak bertumpu pada lutut dan telapak tangan. Gerakkan pinggang ke atas, lalu ke bawah sambil kencangkan otot perut
7. Gerakkan pinggul dan kepala ke kiri dan kanan secara bergantian

d) Latihan Meregangkan Badan

1. Berbaring terlentang, kencangkan otot perut, gerakkan lengan di samping badan seolah hendak menjangkau mata kaki secara bergantian, luruskan kembali dan lakukan masing-masing lima kali
2. Berbaring miring, kencangkan otot perut, gerakkan tangan lurus ke atas kepala dan kaki lurus-lurus ke bawah, sehingga badan membentuk garis lurus, istirahat, ulangi lima kali

e) Duduk

1. Tangan diatas kepala
2. Otot perut dikencangkan ke dalam
3. Gerakkan tubuh ke depan untuk memegang jari-jari kaki
4. Ulangi lima kali

f) Berbaring Terlungkup

1. Berbaring terlungkup selama 10 menit dengan bantal dibawah kepala dan sebuah lagi di bawah perut. Kencangkan otot perut

3) Latihan Lanjutan

- a) Berbaring terlentang di tempat tidur : Kencangkan otot perut. Angkat kepala dan pundak perlahan-lahan, angkat kaki lurus, letakkan kembali perlahan-lahan
 - b) Duduk di kursi : Kaki lurus ke depan, otot perut dikencangkan. Letakkan tangan dibawah lutut dan tekankan kaki (betis) ke tangan tersebut. Tahan pada posisi ini dan hitung sampai enam hitungan
 - c) Duduk di kursi : Letakkan tangan dibawah kursi. Kaki bertumpu kuat di lantai dan kencangkan semua otot. Bayangkan seolah-olah hendak mengangkat kursi ke atas, tahan sampai 6 hitungan
 - d) Duduk di kursi, tekan kaki ke tembok sambil mengencangkan otot perut ke sandaran kursi.
- c. Tahap terminasi
- 1) Merapikan klien
 - 2) Melakukan evaluasi tindakan
 - 3) Menyampaikan rencana tindak lanjut
 - 4) Berterimakasih atas kerjasama dengan klien
 - 5) Berpamitan

B. Penurunan Tinggi Fundus Uteri

1. Defenisi Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Penurunan tinggi fundus uteri merupakan proses berkurangnya jarak antara bagian atas rahim dan tulang kemaluan setelah melahirkan. Penurunan ini merupakan bagian dari proses *involutusi uteri* yang normal. Proses kembalinya uterus ke awal mula sebelum kehamilan, yang berukuran sekitar 60 gram merupakan arti dari *involutusi uteri*. Proses ini dimulai setelah kelahiran plasenta akibat kontraksi otot-otot polos rahim (Rinjani *et al.*, 2024).

Penurunan tinggi fundus uteri merupakan proses alami dimana ukuran organ akan mengecil setelah menyelesaikan tugasnya, seperti yang terjadi pada rahim setelah proses persalinan.

2. Proses Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Adapun beberapa tahapan proses penurunan tinggi fundus uteri (*involution uteri*) menurut (Rinjani *et al.*, 2024 sebagai berikut :

a. Iskemia Miometrium

Setelah pengeluaran plasenta, gerakan otot rahim yang terus menerus dapat mengakibatkan kondisi anemia pada uterus. Hal ini menyebabkan atrofi pada serat otot *miometrium*.

b. Autolisis

Autolisis adalah proses dimana otot uterus menghancurkan dirinya sendiri. Enzim proteolitik berperan dalam memendekkan serabut otot yang telah mengalami relaksasi, yang sebelumnya dapat memanjang 10 kali lipat dan melebar lima kali dari ukuran normal selama kehamilan. Sitoplasma sel yang berlebihan akan dicerna oleh sel itu sendiri, sehingga menghasilkan sejumlah kecil jaringan *fibroelastic* sebagai tanda terjadinya kehamilan.

c. Atrofi Jaringan

Jaringan yang awalnya berkembang pesat akibat tingginya kadar estrogen akan mengalami penyusutan sebagai respons terhadap penurunan produksi estrogen setelah pelepasan plasenta. Selain otot-otot rahim, lapisan desidua juga mengalami proses atrofi yang serupa, menyisakan lapisan basal yang kemudian beregenerasi membentuk endometrium baru.

d. Efek oksitosin (kontraksi)

Setelah bayi lahir, intensitas kontraksi uterus meningkat secara signifikan sebagai respon terhadap penurunan volume intrauterin yang sangat besar. Hormon oksitosin yang disekresikan oleh kelenjar hipofisis berperan dalam memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostasis. Kontraksi dan retraksi otot uterin

ini juga berperan dalam mengurangi aliran darah ke rahim. Mekanisme ini akan membantu mengecilkan area bekas implantasi plasenta dan mengurangi resiko perdarahan. Proses penyembuhan luka akibat perlekatan plasenta memerlukan waktu sekitar 8 minggu untuk pulih secara menyeluruh.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Tinggi Fundus Uteri

Proses involusi dapat berlangsung dengan cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uterus (*involusi uteri*) menurut (Kody, 2023) antara lain :

a. Mobilisasi dini

Aktivitas kontraksi dan retraksi otot uterus *pasca* persalinan sangat penting dalam menekan pembuluh darah yang pecah akibat pelepasan plasenta. Aktivitas ini juga membantu dalam membersihkan sisa-sisa yang tidak dibutuhkan di dalam uterus. Dengan berlangsungnya kontraksi dan retraksi secara terus menerus, perdarahan dalam rahim dapat dikendalikan, sehingga jaringan otot secara bertahap mengalami pengurangan ukuran akibat kekurangan zat-zat yang dibutuhkan.

b. Status gizi

Status gizi merujuk pada tingkat kecukupan gizi seseorang yang dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin dan usia. Ibu *post partum* dengan status gizi yang kurang cenderung memiliki pertahanan yang lemah pada bagian dasar ligamentum latum, yang mengandung sel-sel infiltrasi. Sel-sel ini penting untuk melawan kuman dan membantu menyembuhkan jaringan. Sebaliknya, ibu dengan status gizi yang baik memiliki kemampuan lebih optimal dalam melawan infeksi selama masa nifas, sehingga proses *involusi uterus* akan berlangsung lebih cepat.

c. Menyusui

Selama proses menyusui berlangsung, isapan bayi memicu refleks *let down* yang menstimulasi *hipofisis posterior* untuk memproduksi hormon oksitosin. Hormon ini kemudian membantu uterus untuk merangsang kontraksi sehingga mempercepat proses *involusi uterus*.

d. Usia

Pada ibu dengan usia yang lebih tua, proses penuaan sering kali mengakibatkan peningkatan akumulasi lemak serta berkurangnya elastisitas otot. Kondisi ini juga disertai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam menyerap lemak, protein dan karbohidrat. Penurunan kadar protein yang terjadi akibat proses penuaan dapat menghambat jalannya involusi uterus.

e. *Parietas*

Keadaan parietas atau tonus otot juga berperan dalam proses *involusi* uterus, otot-otot yang mengalami peregangan berulang cenderung memerlukan waktu lebih lama untuk kembali ke ukuran normal.

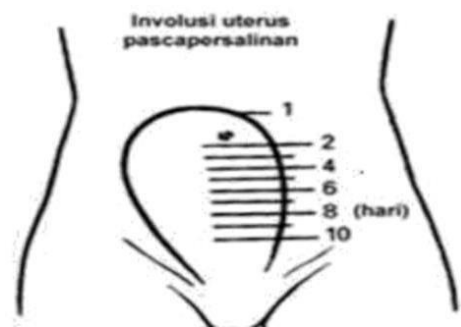
4. Perubahan Uterus Masa Nifas

Involusi merupakan proses kembalinya uterus ke kondisi semula sebelum kehamilan. Proses ini dapat dipantau melalui pemeriksaan palpasi untuk menentukan posisi TFU (Tinggi Fundus Uteri). Proses pengembalian bentuk rahim dimulai setelah keluarnya plasenta. Pada fase ketiga persalinan, uterus berada di garis tengah, sekitar 2 cm dibawah pusat dengan bagian fundus bertumpu pada *promontorium sakralis*. Pada tahap ini, ukuran rahim setara dengan usia kehamilan 16 minggu (sekitar sebesar jeruk nipis) dan memiliki berat kurang lebih 100 gram.

Sekitar 12 jam setelah persalinan, tinggi fundus uteri dapat meningkat lebih dari 1 cm diatas umbilikus. Dalam beberapa hari berikutnya, proses *involusi* berlangsung dengan cepat, dimana fundus turun kira- kira 1-2 cm pada 24 jam setelah persalinan. Pada hari keenam *post partum*, posisi fundus umumnya akan berada di antara *umbilikus* dan *simpisis pubis*. Pada hari kesembilan *postpartum*, uterus tidak dapat lagi dipalpasi.

Selama kehamilan penuh, berat uterus mencapai 11 kali lipat dari beratnya sebelum hamil, Setelah satu minggu melahirkan, berat uterus berkurang menjadi sekitar 500 gram, dan pada dua minggu setelah kelahiran, beratnya kembali berkurang menjadi 350 gram (11-12 ons). Dalam waktu satu minggu setelah melahirkan, posisi uterus sudah kembali berada dalam panggul, sehingga pada minggu keenam *post*

partum berat uterus menjadi 50-60 gram.



Gambar 2.1 Penurunan TFU Pada Ibu Nifas

Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron berperan penting dalam pembesaran uterus selama masa kehamilan. Perkembangan ini terjadi melalui proses *hiperplasia*, yaitu peningkatan jumlah sel otot, serta hipertrofi yang berlebihan. Sel- sel tambahan yang terbentuk selama kehamilan tidak sepenuhnya hilang setelah persalinan, sehingga ukuran uterus cenderung sedikit lebih besar dibandingkan sebelum hamil.

Meskipun *involusi uterus* umumnya berlangsung normal, namun dalam beberapa kasus proses ini dapat terganggu, dimana ketika uterus gagal kembali ke ukuran dan kondisi semula sebelum kehamilan atau yang biasa disebut sebagai *subinvolusi*. Adapun faktor utama yang dapat menyebabkan *subinvolusi* adalah adanya sisa jaringan plasenta dan infeksi. Perubahan pada uterus ini erat kaitannya dengan prose yang terjadi pada *miometrium*, dimana berlangsung mekanisme *proteolisis*. Hasil dari proses ini akan dibuang melalui sitem limfatik. Berikut ini adalah gambaran perubahan pada uterus selama postpartum menurut (Gunarmi *et al.*,2023).

Tabel 2.1 Perubahan Uterus Selama Postpartum

Waktu	TFU	Bobot	Diameter	Serviks
Plasenta lahir	Setinggi pusat	900-1000 gram	12,5 cm	Lembut /lunak
12 Jam	Sekitar 12-13 cm dari atas symphysis atau 1	-	-	-

	cm dibawah pusat/sepusat atau 1 jari			
3 Hari	3 cm dibawah pusat atau 3 jari	-	-	-
Harike-7	5-6 cm dari pinggir atas <i>symphysis</i> atau $\frac{1}{2}$ pusat <i>symphysis</i> atau 5-6 jari	450-500 gram	7,5 cm	2 cm

C. Konsep Dasar Post Partum

1. Defenisi Post Partum

Masa nifas atau yang dikenal dengan istilah *post partum* merupakan fase yang dimulai setelah keluarnya plaenta dan berakhir ketika organ reproduksi wanita kembali ke keadaan normal seperti sebelum kehamilan. Periode ini biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan berlangsung, ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik yang bersifat alami, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada awal *postpartum*, dan jika tidak ditangani dengan perawatan yang tepat, kondisi ini dapat berpotensi menjadi gangguan patologis (Lontaan, 2024).

Masa nifas yang juga dikenal sebagai *puerperium*, berasal dari bahasa latin, kata “*puer*” berarti sebagai bayi dan “*paraous*” yang berarti melahirkan, sehingga secara harfiah *puerperium* berarti masa atau periode setelah melahirkan. Masa nifas atau masa *puerperium* berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari setelah proses persalinan berakhir. Masa nifas dimulai sejak keluarnya plasenta hingga 6 minggu berikutnya. Periode ini merupakan fase dimana organ reproduksi wanita secara bertahap kembali ke kondisi normal seperti sebelum hamil (Meilani, dkk 2024).

2. Tahapan Post Partum

Menurut (Nurul, dkk 2019) tahapan masa *post partum* terdiri dari:

a. Puerperium dini

Pada tahap puerperium dini, tahap ini dimulai ketika ibu mulai pulih dan diizinkan untuk berdiri, berjalan, serta melaksanakan aktivitas sehari-hari sebagaimana wanita sebelum proses melahirkan.

b. Puerperium intermediate

Tahap ini merupakan fase pemulihan alat-alat kelamin wanita secara menyeluruh yang berlangsung dalam waktu 6 sampai dengan 8 minggu.

c. Puerperium remote

Remote puerperium merupakan periode pemulihan menuju kondisi sehat sepenuhnya, terutama jika selama kehamilan atau persalinan terjadi komplikasi. Proses pemulihan ini dapat memakan waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun.

3. Perubahan Fisiologis Post Partum

Anatomi dan fisiologis ibu yang mengalami perubahan selama masa kehamilan akan kembali ke kondisi semula pada ibu *post partum*. Pada ibu *post partum* perubahan yang terjadi merupakan sebuah respon alami yang dapat membantu ibu memulihkan diri setelah persalinan, mempersiapkan proses menyusui, dan memasuki tahap baru dalam perannya sebagai ibu. Beberapa perubahan fisiologis ibu *post partum* sebagai berikut (Batmomolin, 2023) :

a. Kontraksi uterus dan involusi

Setelah plasenta dikeluarkan, otot polos pada rahim (*miometrium*) mulai mengalami kontraksi. Proses ini mempersempit pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan mencegah terjadinya perdarahan *postpartum*. *Trombosis* di lokasi bekas implantasi plasenta juga berperan dalam menahan kehilangan darah berlebihan. Hormon oksitosin yang menstimulasi mioepitel payudara, dapat juga menstimulasi *miometrium* untuk berkontraksi pada masa *postpartum*.

Involusi uteri atau yang dikenal sebagai penyusutan rahim merupakan proses kembalinya ukuran uterus ke kondisi sebelum kehamilan. Dimana uterus akan mengecil dari beratnya setelah melahirkan sekitar 1 kilogram, volume uterus sekitar 5 liter secara bertahap ke keadaan saat tidak hamil yaitu berat uterus yang sekitar 60- 70 gram dan volume 5-10 ml.

Selama 12 jam pertama setelah persalinan, kontraksi uterus berlangsung teratur dan kuat. Namun seiring berjalannya waktu, keteraturan dan kekuatannya menurun seiring dengan proses *involusi*. Kontraksi ini dirasakan sebagai nyeri setelah melahirkan. Ringkasan mekanisme terjadinya *involusi* sebagai berikut :

1) *Iskemik miometrium*

Setelah plasenta lahir, kontraksi uterus yang terus menerus dapat menyebabkan keadaan iskemia, yang memicu atrofi pada otot rahim yang mengalami *hipertropi* selama kehamilan. Proses kontraksi dan re traksi *miometrium* pasca persalinan sangat mendukung terjadinya *involusi*.

2) *Proses autolisis*

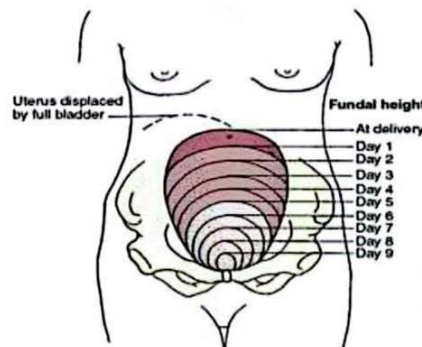
Hipertrofi miometrium yang terjadi selama proses kehamilan untuk mendukung kehamilan, akan mengalami *autolisis* (penghancuran diri sendiri) setelah persalinan.

3) *Efek Oksitosin*

Hormon oksitosin yang disekresikan oleh kelenjar *hipofise posterior* berperan penting dalam membantu kontraksi *miometrium*. Selain kontraksi *miometrium* hormon oksitosin juga merangsang kontraksi miopitel payudara selama proses menyusui. Ini menjadi salah satu alasan penting untuk melakukan menyusui dini segera setelah persalinan, selain merangsang pengeluaran ASI dan kedekatan psikologis ibu dan bayi, juga membantu

kontraksi uterus sehingga dapat mencegah perdarahan postpartum.

Proses *involusi uterus* dapat dipantau melalui palpasi dengan mengukur TFU. Sesaat setelah persalinan, tinggi fundus uteri berada 13,5 cm di atas tulang *simpisis pubis*, dan biasanya posisi ini akan tetap stabil selama 24 jam pertama. Setelah itu, terjadi penurunan terus menerus sebesar kurang lebih 1,25 cm dalam waktu 24 jam sehingga pada akhir minggu kedua uterus tidak teraba di atas simpisis dan akan kembali menjadi organ dalam panggul. Selanjutnya, laju involusi kemudian melambat dan ukuran normal uterus dicapai dalam waktu kurang lebih 6 minggu.



Gambar 2.2 Tinggi fundus uteri postpartum, berkurang sekitar 1 cm perhari. Tidak teraba pada dinding perut pada hari 10 postpartum.

b. Perubahan sistem endokrin

1) Oksitosin

Kelenjar *hipofisis posterior* memproduksi oksitosin, yang bekerja pada jaringan payudara dan otot rahim. Hormon ini tidak hanya memicu kontraksi otot rahim, tetapi juga membantu proses *involusi uterus*.

2) Progesteron, estrogen, HPL, dan HCG

Kadar hormon HCG, HPL, estrogen dan progesteron menurun secara cepat saat plasenta terlepas dari dinding rahim dan dilahirkan, biasanya dalam waktu tujuh hari.

4. Tahap Adaptasi Psikologis Ibu Post Partum

Selain perubahan fisiologis, setelah persalinan ibu *postpartum* melalui fase adaptasi psikologis menurut (Batmomolin, 2023) yaitu :

a. Fase *taking in*

Fase *taking in* merupakan fase adaptasi yang berlangsung selama 24 jam *postpartum* sampai 2 atau 3 hari *postpartum*, dimana ibu *postpartum* pada fase ini sangat pasif dan tergantung pada orang lain. Ia mementingkan tidur dan asupan nutrisi terutama untuk dirinya sendiri. Keadaan tersebut disebabkan kelelahan akibat persalinan.

b. Fase *taking hold*

Fase *taking hold* merupakan fase adaptasi yang mulai terjadi pada hari ke 2-4 *postpartum* dan berlangsung sampai akhir minggu pertama *postpartum*. Pada fase ini ibu mulai aktif memperhatikan dan merawat bayi, sehingga memerlukan penjelasan dan kepastian tentang kemampuan dirinya merawat bayinya. Biasanya ibu lebih terbuka terhadap perawatan diri dan bayi. Oleh karena itu pendidikan kesehatan dapat diberikan pada fase *taking hold*.

c. Fase *letting go*

Fase *letting go* dimulai pada akhir minggu pertama, dan waktu berakhirnya fase ini bervariasi dan tidak ada waktu di tentukan. Pada fase *letting go* biasanya ibu mulai beradaptasi dengan peran barunya dan mencapai keberhasilan merawat bayinya, mulai membangun kembali hubungan dengan pasangan dan keluarga. Umumnya fase ini dapat terjadi pada saat ibu sudah pulang ke rumah.

5. Kebutuhan Dasar Ibu Post Partum

Kebutuhan dasar masa nifas menurut (Gunarmi *et al.*, 2023) yakni sebagai berikut :

a. Nutrisi dan cairan

Ibu yang sedang dalam masa nifas memerlukan asupan nutrisi yang memadai dengan gizi seimbang, terutama yang kaya akan protein dan karbohidrat. Nutrisi yang baik sangat berperan dalam menunjang produksi ASI, dimana ASI merupakan kebutuhan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh ibu nifas secara langsung sangat mempengaruhi jumlah ASI yang dihasilkan. Oleh karena itu, ibu nifas perlu mendapatkan tambahan energi sekitar 800 kkal yang digunakan untuk mendukung produksi ASI serta membantu proses pemulihan tubuhnya.

b. Ambulasi

Ambulasi dini adalah bentuk aktivitas ringan yang diperlukan untuk mempercepat pemulihan ibu setelah mengalami trauma persalinan. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan posisi miring kanan miring kiri, dilanjutkan dengan latihan duduk, berdiri, bangun dari tempat tidur, hingga dilanjutkan dengan latihan berjalan. Berdasarkan hasil penelitian, ambulasi dini tidak memberikan dampak negatif terhadap ibu *postpartum*, tidak menyebabkan perdarahan abnormal, tidak memperburuk luka episiotomi dan tidak menimbulkan resiko *prolapse uteri* maupun terjadinya *retrofleksi*.

c. Senam nifas

Salah satu kegiatan yang disarankan bagi ibu setelah melahirkan adalah melakukan senam nifas. Senam nifas termasuk salah satu ambulasi dini yang bermanfaat untuk mempercepat proses *invulasi uterus* (kembali rahim ke bentuk semula). Senam ini dimulai sejak hari pertama pasca persalinan hingga hari ke-sepuluh. Dalam pelaksanaannya, senam ini perlu dilakukan secara bertahap, terstruktur dan berkelanjutan (Meilani dkk, 2024).

Beberapa hasil penelitian, menunjukkan bahwa kontraksi uterus yang kuat dan berkelanjutan setelah melakukan senam nifas dapat meningkatkan kemampuan rahim dalam menekan pembuluh darah, sehingga mempercepat proses hemotastis. Maka dari itu, proses ini berpengaruh pada penurunan tinggi fundus uteri (Kuswati

dalam Widianingsih, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian Nurlama, yang menunjukkan bahwa ibu post partum yang melakukan senam nifas selama tiga hari dengan gerakan yang benar mengalami penurunan tinggi fundus uteri rata-rata sebesar 5 cm per hari, sebaliknya ibu yang tidak melakukan senam nifas hanya menunjukkan penurunan rata-rata sekitar 2 cm per hari (Nurlama dalam Widianingsih, 2023).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Saputri, Gurusinga, dan Friska (2020) mengenai pengaruh senam nifas terhadap *invulusi* uterus pada ibu setelah melahirkan menunjukkan bahwa dari 8 responden (53,3%) yang melakukan senam nifas, tergolong dalam kategori *invulusi* cepat, sedangkan 5 responden (33,3%) masuk dalam kategori normal. Sebaliknya, diantara ibu yang tidak melakukan senam nifas, sebanyak 9 orang (60,6%) mengalami *invulusi* lambat, 4 orang (26,6%) tergolong normal, dan hanya 2 orang (12,3%) yang masuk kategori cepat (Saputri,dkk dalam Nabila,dkk 2021).