

PENGARUH PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK PRATAMA DELIANA KOTA PEKANBARU

RIZA FEBRIANTI¹, EEN HUSANAH²

Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{1,2}

Email: rizafebrianti@htp.ac.id¹, eenhusanah@htp.ac.id²

Abstrak: Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. (Kustriyani &Wulandari, 2021). Setelah persalinan, kondisi tubuh ibu secara anatomi akan mengalami perubahan, salah satunya adalah kembalinya rahim pada ukuran semula. Proses ini disebut dengan involusi uterus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang leher sepanjang tulang belakang servikal (cervical vertebrae) sampai tulang costae ke 5 sampai ke 6 dan akan merangsang kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang (hypotalamus) di hypofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin sehingga mengkontraksi uterus dan menginjeksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pijat Oksitosin dan Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum di Klinik Pratama Deliana Kota Pekanbaru Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi experimental* (experiment semu) yaitu merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk memperoleh jawaban terhadap peneliti (Notoatmodjo 2010). dengan Rancangan pendekatan *one group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum pada bulan Agustus s.d desember 2024 di Klinik Pratama Deliana Kota Pekanbaru.Sampel penelitian disini sebnayak 28 orang ibu nifas. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan menggunakan SPSS menunjukkan dari 28 ibu nifas dengan luka penrineum mengalami nyeri luka perineum ringan-sedang sebanyak 17 responden dengan persentase (60,7%). dan merasa nyeri berkurang setelah diberikan pijat oksitosin baik sebanyak 26 responden dengan persentase (92%). Dari hasil Uji statistik *Wilcoxon Rank Test* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$. Sehingga Ha diterima, Dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat oksitosin dan senam nifas mempercepat involusi uterus pada ibu post partum Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan di PMB atau dirumah bersalin. Disarankan agar para praktisi kebidanan untuk dapat mengembangkan dan menerapkan pijat oksitosin sehingga dapat mengurangi nyeri luka perineum post operasi

Kata kunci: Pijat Oksitosin, Senam Nifas

A.Pendahuluan

Salah satu indikator untuk menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu. Hal ini merupakan suatu fenomena yang mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembangunan kesehatan. Masa Nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu. Setelah persalinan tubuh seorang ibu memasuki masa pemulihan, salah satunya adalah involusi uteri yang dimulai segera setelah persalinan dan proses ini harus tuntas setelah 6 minggu.. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uteri antara lain senam nifas dan pijat oksitosin.²

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. (Kustriyani &Wulandari, 2021). Setelah persalinan, kondisi tubuh ibu secara anatomi akan mengalami perubahan, salah satunya adalah kembalinya rahim pada ukuran semula. Proses ini disebut dengan involusi uterus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan

menyebabkan sub involusi. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada tulang belakang leher sepanjang tulang belakang servikal (cervical vertebrae) sampai tulang costae ke 5 sampai ke 6 dan akan merangsang kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang (hypotalamus) di hypofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin sehingga berkontraksi uterus dan menginjeksi ASI.

Dari data profil Kesehatan Riau pada tahun 2023. Tercatat jumlah bumil terbanyak berada di kota Pekanbaru yaitu sebanyak 24,223 jiwa. Yang tersebar di 21 wilayah kerja pukesmas. Sedangkan jumlah bayi terbanyak tercatat wilayah kerja Pukesmas Sidomulyo dengan jumlah bayi sebanyak 5.705 jiwa. (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2022). Klinik pratama deliana adalah salah satu Klinik yang memberikan massage pada ibu bayi dan balita yang dilakukan oleh tenaga profesional dan bersertifikasi.

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini di mulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot – otot polos uterus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uteri adalah status gizi, menyusui, mobilisasi dini, senam nifas, komplikasi persalinan, paritas, usia. Masalah dari involusi uterus yaitu subinvolusi. Subinvolusi uteri adalah proses pengembalian uterus terlambat yang disebabkan karena adanya infeksi endometrium, adanya sisa plasenta, adanya bekuan darah, atau karena mioma uteri. Dampak jika subinvolusi tidak tertangani akan menyebabkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum haemorrhage hingga kematian. Atonia uteri terjadi disebabkan karena kegagalan kontraksi uterus untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan sehingga menyebabkan terjadinya subinvolusi uteri. Kegagalan kontraksi uterus dapat dicegah dengan melakukan senam nifas. Faktor psikis juga merupakan salah satu penyebab terjadinya subinvolusi uteri, karena tidak adanya kontraksi dimana ibu bersalin merasakan kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran sehingga menghambat kontraksi uterus serta dapat memperlambat proses persalinan dan proses involusi uteri. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Deliana Kota Pekanbaru Tahun 2024.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *experiment* yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (sugiyono 2019)

Penelitian *eksperimen* yang dilakukan dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan perancangan menggunakan pendekatan rancangan *pra experimental design* yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Deliana Kota Pekanbaru Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*, *nonprobability sampling* adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih menjadi sebuah sampel (sugiono 2016). Teknik *Non Probability Sampling* dilakukan dengan metode *Purposive Sampling* berdasarkan kriteria *inklusi* (merupakan kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian) dan *eksklusi* (merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian). *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

C. Pembahasan dan Analisa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum yaitu sebesar 17 responden (60,7%), dan merasa nyeri berkurang setelah diberikan pijat oksitosin baik sebanyak 26 responden dengan persentase (92%). Pada penelitian ini berdasarkan analisis menggunakan uji

statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai p value $0,001 < 0,05$, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Deliana Kota Pekanbaru Tahun 2024.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang kosta ke 5-6 dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin dan dapat menenangkan ibu, hingga ASI pun keluar. Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu nifas yang menyusui berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu (positif atau negative) (Dewi & Ujung, 2023).

Dengan melakukan pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susunya. Pijat oksitosin atau pijatan didaerah tulang belakang ini dapat merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dengan begitu hormone oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu dibantu dengan keadaan bayi normal. Salah satu upaya nonfarmakologis yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Hal ini sesuai dengan anjuran dari pemerintah untuk pemanfaatan alam sekitar atau “Back to Nature”. (Siregar et al., 2021).

D.Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Deliana Kota Pekanbaru Tahun 2024 yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Nyeri luka perineum dapat berkurang dengan dilakukan pijat oksitosin dan senam nifas pada ibu post partum didapatkan dimana 17 responden (60,7%) merasa nyeri sangat nyeri dan 26 responden (92%) merasakan nyeri berkurang setelah di berikan pijat oksitosin dan senam nifas di klinik pratam deliana kota pekanbaru tahun 2024.

Daftar Pustaka

- 1.Suherni,S.dkk. 2022.Perawatan Masa Nifas.Yogyakarta: Fitrimaya
- 2.Survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) 2022. Angka Kematian Ibu di akses tanggal 10 juni 2024 dari alamat website <http://surveidemografidankesehatanindonesiaSDKI.com>
- 3.Rosmina Situngkir 2017. Pengaruh Senam Nifas terhadap penurunan terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas RS Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah, Makassar. Jurnal Kesehatan, Makasar
- 4.Pramandani, Andrianti Wulan,. 2020. Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu postpartum. Skripsi, Jember : Universitas Jember
- 5.Rullynil Nurmiati Tianastia. 2015. Pengaruh Senam Nifas terhadap penurunan fundus uteri pada ibu postpartum di RSUP DR.M.Djamil Padang. Jurnal Kesehatan ,Andalas.
- 6.Fadlina, Amelia. 2015. Pengaruh Senam Nifas Terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu postpartum. Skripsi. Surakarta. Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Surakarta.
- 7.Sulistyawati, A. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Adi
- 8.Varney, Helen. dkk. 2007. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan. Jakarta :EGC
- 9.Walyani, S dan Purwoastuti, E. 2015. Asuhan kebidanan Masa Nifas dan menyusui. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.
- 10.Widianti, A. Proverawati. (2010). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.