

# Efektifitas Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Matahari Tanjung Morawa

## *The Effectiveness Of Puperial Exercise And Oxycytocin Massage Againts Uterine Involusi In Postpartum Mother At The Clinic*

Meria Turnip<sup>1\*</sup>, Elvi Era Liesmayani<sup>2</sup>, Sri Putriani Sinaga<sup>3</sup>, Desika Wali Pardede<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, 20512, Indonesia.

e-mail: [meriaturnip76@gmail.com](mailto:meriaturnip76@gmail.com)

---

### Abstrak

Involusi uteri merupakan proses fisiologis penting setelah persalinan yang menunjukkan pemulihan rahim ke ukuran dan fungsi normal. Namun, ketidakefektifan proses involusi uteri berisiko memicu komplikasi berat bagi ibu nifas. Sebagai upaya percepatan, intervensi non-farmakologis berupa senam nifas dan pijat oksitosin diyakini memiliki efektivitas yang signifikan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu post partum di Klinik Pratama Matahari. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest dan post test*. Sampel penelitian melibatkan 20 ibu postpartum yang terbagi rata ke dalam kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin, yang dipantau kondisi involusi uterinya sebelum dan setelah diberikan intervensi senam nifas dan pijat oksitosin. Temuan sebelum intervensi, sebanyak 7 responden (70%) mengalami involusi uteri yang tidak normal. Setelah diberikan senam nifas, jumlah responden yang mengalami involusi uteri normal meningkat menjadi 7 orang (70%). Sementara itu, setelah dilakukan pijat oksitosin, sebanyak 6 responden (60%) menunjukkan kondisi involusi uteri yang normal. Hasil tersebut membuktikan senam nifas dan pijat oksitosin efektif dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu postpartum, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Namun, senam nifas terbukti memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan pijat oksitosin. Oleh karena itu, kedua intervensi ini direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dalam perawatan masa nifas sebagai upaya mempercepat proses involusi uteri serta mencegah terjadinya komplikasi.

**Kata Kunci :** Involusi uteri; Ibu post partum Senam nifas; Pijat oksitosin

### Abstract

*Uterine involution is an important physiological process after childbirth that indicates the recovery of the uterus to its normal size and function. However, suboptimal involution can cause serious complications in postpartum mothers. Non-pharmacological approaches, specifically postpartum exercise and oxytocin massage, are recognized for their potential to facilitate uterine involution. This study aims to evaluate the efficacy of these two interventions among postpartum mothers at the Matahari Pratama Clinic. Adopting a quasi-experimental framework with a two-group pretest-posttest design, the research involved 20 participants divided equally into two intervention groups. Uterine involution progress was systematically monitored both prior to and following the administration of either postpartum exercise or oxytocin massage. The results showed that before the intervention, 7 respondents (70%) experienced abnormal uterine involution. After being given postpartum exercise, the number of respondents experiencing normal uterine involution increased to 7 people (70%). Meanwhile, after oxytocin massage, 6 respondents (60%) showed normal uterine involution conditions. The findings suggest that both postpartum exercise and oxytocin massage significantly facilitate the acceleration of uterine involution. This effectiveness is statistically supported by a significance value of ( $p < 0.05$ ), confirming that these non-pharmacological interventions are viable methods for enhancing postpartum recovery. However, postpartum gymnastics has been shown to*

---

\* Corresponding author: Meria Turnip, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

E-mail : [meriaturnip76@gmail.com](mailto:meriaturnip76@gmail.com)

Doi : 10.35451/095y9d69

Received : Maret 20, 2026 , Accepted: April 20, 2026. Published: April 24, 2026.

Copyright: © 2026 Meria Turnip. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

*provide more optimal results than oxytocin massage. Therefore, these two interventions are recommended to be implemented routinely in postpartum care as an effort to accelerate the process of uterine involution and prevent complications.*

**Keywords :** *Uterine Involution; Postpartum Mother; Postpartum Gymnastics; Oxytocin Massage*

---

## 1. PENDAHULUAN

Menurut data badan kesehatan Dunia WHO ditahun 2024, fenomena kematian ibu tetap menjadi tantangan kesehatan yang serius, di mana faktor-faktor yang dapat dicegah masih merenggut hampir 800 nyawa setiap hari. Secara kumulatif, terdapat 287.000 kasus kematian terkait maternal selama dan pasca-persalinan. Walaupun terjadi tren penurunan rasio kematian ibu (MMR) sebesar 34% dalam dua dekade terakhir (2000-2020), ketimpangan akses masih terlihat nyata dengan 95% kematian terkonsentrasi di negara berkembang pada tahun 2020. Sebagai langkah strategis, target penurunan AKI telah ditetapkan sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup untuk tahun 2024. Adanya perawatan dan tenaga kesehatan professional dapat menyelamatkan nyawa ibu dan bayi sebelum,selama, dan setelah melahirkan [1].

Menurut *National Library Of Medicine Perdarahan postpartum* (PPH) adalah masalah signifikan yang dihadapi di seluruh dunia dan tetap menjadi alasan pertama kematian pada ibu. Insidensi PPH diperkirakan sekitar 5% hingga 20% dari keseluruhan persalinan, angka tertinggi ditemukan di negara berkembang. Terdapat dua kelompok besar dalam pembagian PPH, yakni kategori primer dan sekunder. PPH primer mencakup kasus perdarahan yang terjadi dalam 24 jam awal pascamelahirkan. Sementara itu, PPH sekunder mencakup perdarahan yang berlangsung setelah masa 24 jam hingga mencapai 6 minggu setelah melahirkan, tanpa dipengaruhi oleh jenis atau cara persalinan pasien. Insiden PPH sekunder jarang terjadi tetapi serius yang meliputi subinvolusi [2].

Pada tahun 2023, Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan angka kematian ibu (AKI) mencapai 189 per 100.000 kelahiran. Parameter kematian ibu ini mengacu pada segala peristiwa kehilangan nyawa yang berlangsung selama periode gestasi, proses melahirkan, maupun tahap pemulihan pascapersalinan (nifas) yang disebabkan oleh intervensi medis, tidak termasuk penyebab lain seperti kecelakaan atau insiden yang tidak disengaja. Indikator ini berguna untuk mengevaluasi efektivitas program kesehatan ibu serta untuk mengukur kondisi kesehatan masyarakat. Peningkatan mutu serta jangkauan layanan kesehatan telah berhasil menekan AKI secara signifikan dalam kurun waktu tiga dekade terakhir, dengan penurunan dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun angka tersebut hampir memenuhi estimasi target RPJMN 2024 (183 per 100.000), upaya intensif masih sangat diperlukan. Hal ini dikarenakan target jangka panjang yang ditetapkan oleh SDGs 2030 menuntut penurunan yang lebih drastis, yaitu di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup [3].

Data dari hasil laporan Dinkes tahun 2023, jumlah AKI di Provinsi Sumatera Utara sebanyak 202 kasus. Terdapat peningkatan dalam angka kematian ini dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Penyebab kematian yang paling umum adalah perdarahan, yang sering terjadi pada masa nifas. Dari tahun 2004 hingga September terdapat 124 kasus kematian ibu. Kabupaten Deli Serdang dan Kota Medan adalah daerah dengan angka mekhatian tertinggi. Diketahui di Kabupaten Serdang terjadi kelahiran sebanyak 40.599 kelahiran hidup pada tahun 2023. Namun dilaporkan tahun 2023 sebanyak 27 ibu meninggal disebabkan oleh persalinan dan pasca persalinan [4]. Tingkat kematian ibu saat melahirkan dipicu oleh bermacam faktor, contohnya adalah perdarahan. di masa nifas, perdarahan dapat disebabkan oleh kegagalan involusi uterus, yang berpotensi mengakibatkan subinvolusi. Gangguan sirkulasi darah pada uterus akibat proses kontraksi dan retraksi menyebabkan jaringan otot mengalami defisit zat esensial, sehingga volume jaringan tersebut menyusut. Fenomena fisiologis ini didukung oleh tindakan mobilisasi dini, yang berperan dalam meningkatkan intensitas kontraksi rahim. Hasilnya, ibu yang aktif bergerak lebih awal akan mengalami involusi atau penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat dibandingkan yang tidak [5].

Masa nifas atau masa setelah melahirkan termasuk hal penting yang perlu diperhatikan untuk menurunkan tingkat kematian pada ibu. pasca proses melahirkan, tubuh memasuki periode Puerperium atau masa pemulihan nifas, yang mencakup involusi uteri yang segera setelah melahirkan serta berlangsung selama 6 sampai 8 minggu. Proses involusi uteri merujuk pada pemulihan anatomi rahim ke keadaan sebelum hamil *pasca-delivery*. Mengingat

implikasinya yang besar terhadap pencegahan perdarahan nifas (baik dini maupun lanjut), pemantauan terhadap proses ini menjadi aspek fundamental dalam manajemen kesehatan ibu postpartum. Gagalnya proses involusi uteri untuk Kembali pada keadaan tidak hamil akan menyebabkan terjadinya sub involusi yang menyebabkan perdarahan masa ibu post partum. Salah satu metode untuk mendeteksi terjadi involusi uteri adalah mengobservasi tinggi fundus uteri (TFU) [6]. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat involusi uteri adalah melalui senam nifas dan pijat oksitosin. Senam nifas dapat menjadi pilihan yang lebih efektif dibandingkan dengan tidak melakukannya. Dalam program senam nifas, ibu bisa melakukan beberapa mobilisasi yang bertujuan menguatkan otot di bagian perut, lutut, bokong, dan tungkai. Senam nifas memiliki manfaat dalam mendukung pemulihan ibu setelah melahirkan, memfasilitasi pemulihan struktur uterus, otot abdomen, serta dasar panggul yang terdampak selama proses persalinan. Selain itu, tindakan tersebut secara signifikan mengakselerasi proses restorasi tubuh untuk kembali ke status fisiologis pra-gestasi [7].

Dalam proses involusi uteri Hormon Oksitosin juga berperan dalam inisiasi kontraksi rahim. Dengan adanya hormon dapat mencegah perdarahan komplikasi dan akibat gangguan involusi uteri. Meskipun demikian, kontraksi Rahim yang berperan penting dalam mengukur kontraksi Rahim. Terdapat beragam metode untuk mengoptimalkan kadar oksitosin dalam tubuh, mulai dari pemberian langsung secara oral, melalui rongga hidung (intranasal), hingga injeksi intramuskular. Di samping itu, pendekatan non-farmakologis seperti terapi pijat juga efektif dalam memicu pelepasan hormon oksitosin untuk mendukung proses pemulihan [8].

Berdasarkan Penelitian Fatimah, S (2024) menunjukkan sebagai metode untuk merangsang produksi hormon oksitosin secara alami, pijat oksitosin berperan krusial dalam mengoptimalkan kontraksi rahim guna mempercepat proses involusi. Hasil menunjukkan perlakuan ini memberikan dampak yang bermakna terhadap pengecilan ukuran rahim yang diukur melalui penurunan tinggi fundus uteri [9]. Penelitian Zebua, et al. (2023) juga menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh signifikan terhadap involusi uteri pada ibu post partum dengan hasil  $p < 0,05$ . Senam nifas mengoptimalkan sirkulasi darah dan menstimulasi kontraksi miometrium, yang pada gilirannya mengakselerasi proses involusi uteri [10]. Penelitian lain oleh Zahra & Susilowati (2023) juga menunjukkan bahwa penerapan senam nifas mempercepat pemulihan rahim dapat diobservasi melalui penurunan TFU yang terjadi secara konsisten dan bertahap. Setelah intervensi, terjadi penurunan TFU sekitar 1–1,5 cm [7].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Matahari Tanjung Morawa, ditemukan bahwa dari 7 ibu post partum, sebanyak 4 ibu mengalami proses involusi uteri yang normal, sedangkan 3 ibu lainnya mengalami involusi uteri yang terhambat. Berdasarkan data tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum di Klinik Pratama Matahari Tanjung Morawa.

## **2. METODE**

Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas senam nifas dan pijat oksitosin terhadap involusi uteri menggunakan desain *quasi-experimental (two group pretest-posttest)* di Klinik Pratama Matahari Tanjung Morawa. Dengan melibatkan 30 ibu postpartum sebagai sampel yang diambil secara *Purposive Sampling*, responden dikelompokkan berdasarkan jenis intervensi yang diberikan. Observasi dilakukan terhadap TFU di awal dan akhir perlakuan. Analisis statistik dijalankan menggunakan uji *Paired T-test* untuk evaluasi internal kelompok dan *Independent T-test* untuk komparasi antar kelompok, dengan ambang signifikansi ditetapkan 0,05.

### 3. HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi involusi uteri sebelum dilakukan senam nifas

Involusi Uteri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	3	30.0
Tidak Normal	7	70.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

Tabel 1 diketahui bahwa sebelum senam nifas di Klinik Pratama Matahari yaitu tidak terdapat responden dengan involusi uteri normal 3 responden (30%) dan responden dengan involusi uteri tidak normal 7 responden (70.0%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi involusi uteri setelah dilakukan senam nifas.

Involusi Uteri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	7	70.0
Tidak Normal	3	30.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

Pasca-pemberian senam nifas, distribusi status involusi uteri responden di Klinik Pratama Matahari terdiri dari 7 responden (70,0%) dalam kategori normal dan 3 responden (30,0%) dalam kategori tidak normal. Data ini menggambarkan capaian klinis responden setelah mendapatkan perlakuan fisik selama masa nifas.

Tabel 3. Distribusi frekuensi involusi uteri sebelum dilakukan pijat oksitosin

Involusi Uteri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	3	30.0
Tidak Normal	7	70.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

Tabel 3 diketahui bahwa sebelum pijat oksitosin di Klinik Pratama Matahari yaitu tidak terdapat responden dengan involusi uteri normal 3 responden (30%) dan responden dengan involusi uteri tidak normal 7 responden (70.0%)

Tabel 4. Distribusi frekuensi involusi uteri setelah dilakukan pijat oksitosin

Involusi Uteri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	6	60.0
Tidak Normal	4	40.0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100.0</b>

Data Tabel 4 mengidentifikasi capaian involusi uteri pada responden di Klinik Pratama Matahari setelah pemberian intervensi senam nifas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setengah dari total subjek, yaitu 6 responden (50,0%), menunjukkan progres involusi yang normal, sedangkan separuh sisanya (6 responden atau 50,0%) berada dalam kategori involusi uteri tidak normal.

Tabel 5. Pengaruh pemberian Senam nifas terhadap involusi uteri

<i>Independent t-test</i>			
Senam Nifas	Mean	Std. Deviation	P-value
Pretest	2.00	0.000	0.001
Posttest	1.30	0.483	

Analisis data pada Tabel 5 melalui uji Independent T-test menunjukkan bahwa rata-rata skor involusi uteri sebelum intervensi (pretest) adalah sebesar 2,00 (SD = 0,000). Pasca-pemberian senam nifas, rata-rata tersebut mengalami penurunan menjadi 1,30 (SD = 0,483) pada 10 responden.  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa senam nifas memiliki efektivitas yang nyata dalam mengoptimalkan proses involusi uteri pada ibu postpartum

Tabel 6. Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu post partum

<i>Independent t-test</i>			
<b>Pijat Oksitosin</b>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>P-value</i>
Pretest	2.00	0.000	0.025
Posttest	1.50	0.527	

Melalui uji Independent T-test, diketahui bahwa rata-rata skor involusi uteri pasca-pijat oksitosin adalah 1,50 dengan nilai  $p = 0,025$ . Meskipun kedua intervensi tergolong signifikan ( $p < 0,05$ ), senam nifas terbukti lebih unggul dalam mempercepat involusi uteri. Superioritas ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi senam nifas ( $p = 0,001$ ) yang lebih kecil dibandingkan pijat oksitosin, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas memberikan dampak yang lebih progresif terhadap variabel yang diteliti.

#### 4. PEMBAHASAN

Data pada 10 ibu nifas di Klinik Pratama Matahari mengidentifikasi adanya prevalensi involusi uteri tidak normal yang cukup tinggi, yaitu sebesar 70% (7 responden). Sebaliknya, hanya 30% dari total partisipan (3 responden) yang memenuhi kriteria involusi uteri normal pada tahap awal penelitian sebelum dilakukan tindakan senam nifas.

Pada masa post partum awal, tanpa adanya latihan atau stimulasi fisik tertentu seperti senam nifas, proses involusi uteri cenderung tidak berlangsung optimal, yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, kelelahan, serta kurangnya pemahaman ibu mengenai pentingnya pemulihan organ reproduksi setelah persalinan. Temuan ini menjadi dasar perlunya dilakukan intervensi senam nifas sebagai salah satu cara untuk mempercepat proses involusi uteri dengan cara fisiologis. Ini sejalan dengan Sari (2020), bahwa ibu setelah melahirkan yang mengalami involusi uteri yang cukup lambat memiliki resiko yang lebih tinggi apabila tidak melakukan senam nifas [11].

Menurut asumsi peneliti, kondisi ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik selama masa nifas, terutama karena ibu lebih banyak beristirahat dan menghindari gerakan demi memulihkan tenaga setelah persalinan. Selain itu, adanya rasa tidak nyaman, nyeri pasca melahirkan, atau kurangnya informasi mengenai pentingnya senam nifas dapat membuat ibu enggan melakukan aktivitas yang dapat membantu proses involusi uteri.

Setelah dilakukan intervensi berupa senam nifas kepada 10 responden ibu post partum di Klinik Pratama Matahari, terjadi perubahan signifikan pada kondisi involusi uteri. Diketahui bahwa sebanyak 7 responden (70%) menunjukkan hasil involusi uteri yang normal, sedangkan hanya 3 responden (30%) yang masih mengalami abnormal involusi uteri. Perubahan ini menunjukkan senam nifas memberikan dampak positif terhadap proses involusi uteri. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan melalui senam nifas diduga mampu merangsang kontraksi otot rahim, memperbaiki sirkulasi darah, dan mempercepat kembalinya rahim ke ukuran normal setelah persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2021), menunjukkan bahwa senam nifas efektif dalam mengurangi rasa nyeri dan memperbaiki fungsi otot dasar panggul yang berkaitan dengan proses pemulihan pasca persalinan [12]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa Pasca-penerapan intervensi senam nifas, hasil observasi pada 5 responden mengonfirmasi bahwa seluruh partisipan menunjukkan progres involusi uterus yang normal. Parameter keberhasilan ini diidentifikasi melalui reduksi tinggi fundus uteri yang bervariasi antara kurang dari 5 cm hingga lebih dari 9 cm sesuai dengan kriteria klinis yang ditetapkan [13].

Menurut asumsi peneliti, peningkatan jumlah ibu dengan involusi uteri normal pasca senam nifas menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mendukung pemulihan fisiologis ibu setelah melahirkan. Kemungkinan besar,

gerakan-gerakan dalam senam nifas membantu mengoptimalkan kerja otot-otot perut dan dasar panggul yang berperan dalam proses involusi.

Sebelum pelaksanaan pijat oksitosin terhadap 10 ibu postpartum di Klinik Pratama Matahari, diketahui bahwa 7 responden (70%) mengalami involusi uteri tidak normal dan 3 responden (30%) berada dalam kategori normal. Fenomena ini menggambarkan bahwa proses involusi uterus pada masa nifas berisiko tidak berjalan secara maksimal apabila tidak didukung oleh intervensi spesifik seperti pijat oksitosin guna merangsang kontraktilitas rahim. Kondisi ini mengindikasikan perlunya stimulasi tambahan untuk membantu mempercepat proses involusi rahim agar kembali ke ukuran dan fungsi normal setelah persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya stimulasi mekanis seperti pijat oksitosin, proses involusi uteri cenderung berjalan lambat atau kurang optimal pada ibu post partum. Penelitian terbaru menunjukkan pijat oksitosin merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif mempercepat involusi uteri dengan merangsang kontraksi otot rahim melalui peningkatan pelepasan hormon oksitosin endogen. Studi quasi-eksperimental, kelompok ibu nifas yang mendapatkan terapi pijat oksitosin menunjukkan laju penurunan tinggi fundus uteri yang lebih progresif daripada kelompok tanpa intervensi. Signifikansi  $p < 0,05$  menegaskan bahwa pijat oksitosin merupakan modalitas yang efektif untuk mengoptimalkan mekanisme involusi uteri pada periode postpartum [14,15].

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 10 responden ibu post partum di Klinik Pratama Matahari, diketahui bahwa setelah pijat oksitosin, 6 responden (60%) mengalami involusi uteri normal, sedangkan 4 responden (40%) masih mengalami involusi uteri tidak normal. Terdapat peningkatan jumlah ibu dengan involusi uteri normal setelah mendapatkan intervensi pijat oksitosin dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Pijat oksitosin diduga membantu merangsang kontraksi otot rahim secara mekanis serta memicu pelepasan hormon oksitosin yang mempercepat proses involusi uteri. Menurut asumsi peneliti, pijat oksitosin efektif sebagai metode non-farmakologis untuk mempercepat pemulihan rahim pada masa nifas. Namun, masih terdapat beberapa responden yang belum menunjukkan involusi uteri normal, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor individu seperti kondisi kesehatan ibu, cara pijat, atau waktu pijat yang belum cukup lama.

Berdasarkan hasil uji t- test independen menunjukkan dua data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi 0,05 jika nilai  $p < 0,05$ . nilai dari setelah di berikan intervensi senam nifas dengan standar deviasi 0,483 dan hasil p-value 0.001, dan intervensi pijat oksitosin dengan standar deviasi 0.527 serta hasil p-value 0.025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Efektivitas senam nifas dalam mengakselerasi involusi uteri selaras dengan landasan teori yang mengemukakan bahwa aktivitas fisik tersebut mampu mengoptimalkan kontraktilitas uterus. Peningkatan kekuatan kontraksi rahim melalui latihan ini secara sistematis memfasilitasi percepatan proses involusi pada masa postpartum di di klinik pratama matahari tanjung morawa.

Meskipun senam nifas dan pijat oksitosin sama-sama memberikan pengaruh terhadap perubahan tinggi fundus uteri, hasil analisis menunjukkan bahwa senam nifas menghasilkan perbedaan skor yang lebih signifikan dibandingkan pijat oksitosin. Oleh karena itu, intervensi senam nifas dinilai memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dalam mengakselerasi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Ini sejalan dengan (Fitriana 2023) dalam jurnal Kesehatan pertiwi, yang menyatakan bahwa senam nifas yang dilakukan dapat menurunkan TFU secara signifikan pada ibu post partum, memulihkan fungsi optimal dasar panggul, serta melakukan pergerakan menegangkan anus seolah olah menunda buang air besar, serta mengerutkan vagina seperti saat menahan buang air kecil, otot otot ini akan secara bertahap terlatih. Dengan demikian, otot dasar panggul dan otot perut akan mengalami pemulihan yang cepat, sehingga mempercepat proses involusi uteri [16,17].

Didukung oleh penelitian (Rosdiana, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tinggi fundus uteri pada kelompok dimana menjalani senam nifas dan mobilisasi dini. Senam nifas merupakan bentuk aktivitas awal yang dirancang untuk mengembalikan kondisi tubuh sebelum kehamilan dan memperkuat otot lower abs atau otot perut bagian bawah. Untuk mendukung proses involusi, dimulai saat plasenta melepaskan bayi, kontraksi otot akan membantu. Amplitudo dan frekuensi seringkali sangat penting untuk mempercepat proses ini [17,18]. Penelitian lain juga menunjukkan senam nifas memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pijat oksitosin dalam proses involusi uteri. Hal ini dibuktikan oleh capaian rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok senam nifas yang mencapai 3,29 cm, angka tersebut lebih signifikan daripada rata-rata penurunan pada kelompok pijat oksitosin yang hanya sebesar 2,47 cm [19,20].

Peneliti berasumsi bahwa senam nifas dan pijat ositosin mampu mempercepat proses involusi uteri, dikarenakan masing masing intervensi dapat meningkatkan kontraksi uterus . sehingga dapat membantu mengurangi resiko komplikasi post partum seperti sub involusi dan mempercepat proses penyembuhan.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa senam nifas dan pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai bagian dari perawatan post partum untuk mempercepat proses involusi uteri. Oleh karena itu, para bidan dan professional Kesehatan lainnya, dapat merekomendasikan kedua intervensi ini kepada ibu post partum guna mempercepat proses involusi uteri dan mengurangi resiko komplikasi post partum.

## 5. KESIMPULAN

Implementasi senam nifas dan pijat oksitosin terbukti memiliki efektivitas yang setara dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu postpartum, yang terukur melalui reduksi tinggi fundus uteri pasca-intervensi. Namun hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa senam nifas memberikan kontribusi yang lebih signifikan dibandingkan pijat oksitosin dalam mempercepat pemulihan uterus dengan nilai p-value pada intervensi senam nifas adalah 0,001 dan pada pijat oksitosin 0,025. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik pada senam nifas mampu meningkatkan kontraksi otot uterus secara lebih optimal serta memperlancar sirkulasi darah, sehingga proses pemulihan organ reproduksi berlangsung lebih cepat. Oleh karena itu, senam nifas disarankan sebagai intervensi yang dapat dilakukan secara rutin oleh ibu post partum untuk mendukung proses involusi uteri secara optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Ketua LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas izin yang diberikan dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada rekan sejawat akademik, Pimpinan beserta seluruh staf Klinik Pratama Matahari Tj. Morawa atas kerja sama, dukungan, serta fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung. Besar harapan bahwa temuan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengayaan khazanah ilmu kebidanan. Secara khusus, hasil studi ini diharapkan menjadi referensi dalam mengoptimalkan manajemen asuhan kebidanan guna mempercepat proses involusi uteri pada ibu postpartum.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. *Maternal mortality*. Geneva: World Health Organization. 2024
- [2] Anggraini, Lisa Siska, Heni Setyowati, Annisa Efrilian Saepudin<sup>3</sup>, and Juwita Novita. "Penyuluhan Dan Demonstrasi Senam Nifas Pada Ibu Nifas." *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. 2023; 2(2):497–506.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/profil-kesehatan-indonesia.2023>.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Tahun 2023*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara; 2023.
- [5] Armiyanti. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di TPMB I Citeureup Bogor." *Journal Of Health Services*. 2023; 1:34– 46.
- [6] Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. *Williams Obstetrics* (25th ed.). New York: McGraw-Hill Education. 2022.
- [7] Zahra, A., & Susilowati, T. Penerapan senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2023 (3).
- [8] Fitriana, Nana, Desy Widiyastuti, and Rica Arie Shintami. 2023. "Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum." *Jurnal Kesehatan Pertiwi* 5(1):6.
- [9] Fatimah, S. *Literature Review: Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu postpartum*. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2024; 7(1), 51–62.
- [10] Zebua, B., Hulu, Y., & Gulo, M. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu post partum. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2023; 1(2).
- [11] Sari, D. *Pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 2020; 12(3), 45-52.
- [12] Ningsih, R. (2021). *Efektivitas senam nifas dalam mempercepat pemulihan postpartum dan mengurangi nyeri pada ibu pasca persalinan*. *Jurnal Kebidanan Modern*, 15(2), 78-85.

- [13] Dewi, A. P. S., & Rahmadhani, W. *Senam Nifas sebagai upaya untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri*. Prosiding University Research Colloquium. 2023; 19–27.
- [14] Tarigan, A. S. *The effect of oxytocin massage on uterine involution in postpartum mothers at TPMB R, Purwakarta Regency in 2024*. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*. 2025; 6(9), 2870–2876.
- [15] Anggarini, Inge Anggi. “Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum.” *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM*. Mataram. 2020: 5(2):65. doi: 10.31764/mj.v5i2.1277.
- [16] Pitriani, Risa, and Rika Andriyani. “Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di PMB Ani Triana.” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*. 2024; 9(1):306.
- [17] Wahyuni, Rahmawati, and Nursari Abdul Syukur. “Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Temindung.” *Mahakam Midwifery Journal (MMJ)*.2020; 5(1):27
- [18] Chandra Ariani Saputri, Nur Laela, Fitriani, Resmawati, Reski Ulpayani. *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Percepatan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum*. JMNS. 2025.
- [19] Rosdiana, Rosdiana, Surti Anggraeni, and Jamila Jamila. “Pengaruh Senam Nifas dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020; 13(1):98–105.
- [20] Nana Fitriana, Desy Widiyastuti, Rica Arie Shintami. *Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dan Senam Nifas terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 2023.