

**MODEL MASSAGE EFFLEURAGE, PIJAT OKSITOSIN  
SENAM NIFAS MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERUS  
PADA IBU POST PARTUM**

**Kasiati<sup>1</sup>, Ni Wayan Dwi Rosmalawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang Jl.Besar Ijen 77 C Malang

[kasiatilawang@yahoo.com](mailto:kasiatilawang@yahoo.com)

**MASSAGE EFFLEURAGE MODEL, MASSAGE OXYTOSIN  
THE PRINCIPLE EMBROIDERY FASTER THE UTERUS  
INVOLUTION ON MOTHER POST PARTUM**

**Abstract** : *Post partum hemorrhage, one of the causes is weak uterine contraction (atonia), this may cause subinvolution, placental retention, infection and hamorrhage (HPP). Attempts to mediate by improving contraction, retraction and strong myometrous through massage effleurage or stimulating the release of oxytocin hormone by means of oxytocin massage and puerperal exercises are an important part of postpartum care. The purpose of this study proves the effect of massage effleurage model, massage of oxytocin and puerperal gymnastics on uterine invitation of post partum mother at BPM Clinic of Lawang District. The research method is Quasy Experiment with Post Randomized Control Group Only Test Group. Population and sample in this research is post partum mother, with sample size 20 respondent, while sampling technique with Consecutive Rondon Sampling. The research instrument used questionnaire and observation sheet. The results of the uterine involution study were faster in all post partum mothers who performed massage effleurage and oxytocin massage, whereas in the postpartum gymnastics group almost all respondents, this is more than the group that did not intervene showed that the slow uterine involution most of the respondents. Tests of variables with Mann-Whitney Test value of  $p < 0.05$ . That group of massage effleurage, massage of oxytocin  $p$  value  $0.005 (\leq 0.05)$ , and pediatric gymnastic group  $p$  value  $0.011 (\leq 0.05)$ , means there is effect of massage effleurage model, and postnatal gymnastics on the acceleration of involution in post-mothers. Models of massage effleurage, massage of oxytocin and gymnastics are non-pharmacological therapy recommended some independent nursing intervention, does not require cost and side effects if done correctly on post partum mother to accelerate involution of the uterus so as to mediate bleeding and puerperal infections.*

**Keywords:** *Massage effleurage, Massage of oxytocin, Gymnastic Gymnastics, Involution of the uterus*

**Abstrak:** *Perdarahan post partum salah satu penyebabnya adalah kontraksi uterus lemah (atonia), hal ini bisa menyebabkan subinvolusi, retensio plasenta, infeksi dan hamorrhage (HPP). Upaya pencegahan dengan memperbaiki kontraksi, retraksi dan miometroum yang kuat melalui massage effleurage ataupun merangsang keluarnya hormon oksitosin dengan cara pijat oksitosin dan senam nifas merupakan bagian penting perawatan post partum. Tujuan penelitian ini membuktikan pengaruh model massage effleurage, pijat oksitosin dan senam nifas terhadap involusi uterus ibu post partum di Klinik BPM*

Daerah Lawang. Metode penelitian adalah Quasy Experiment dengan Desain Post Test Only Randomized Control Group. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah ibu post partum, dengan jumlah sampel 20 responden, sedangkan teknik pengambilan sampel dengan Consecutive Random Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner dan lembar observasi. Hasil penelitian involusi uterus lebih cepat pada semua ibu post partum yang dilakukan massage effleurage dan pijat oksitosin, sedangkan pada kelompok senam nifas hampir semua responden, hal ini lebih banyak dibanding kelompok yang tidak dilakukan intervensi menunjukkan bahwa involusi uterus lambat sebagian besar responden. Pengujian variabel dengan Mann-Whitney Test nilai  $p < 0,05$ . bahwa kelompok massage effleurage, pijat oksitosin nilai  $p 0,005 (\leq 0.05)$ , dan kelompok senam nifas nilai  $p 0,011 (\leq 0.05)$ , berarti ada pengaruh model massage effleurage, pijat oksitosin dan senam nifas terhadap percepatan involusi pada ibu post. Model massage effleurage, pijat oksitosin dan senam nifas merupakan terapi non farmakologi direkomendasikan sebagian intervensi keperawatan mandiri, tidak memerlukan biaya dan efek samping bila dilakukan dengan benar pada ibu post partum untuk mempercepat involusi uterus sehingga mencengahkan perdarahan dan infeksi nifas.

**Kata kunci :** Massage effleurage, Pijat oksitosin, Senam nifas, Involusi uterus

## PENDAHULUAN

Kematian maternal (*mater-nal mortality*) merupakan salah satu indikator untuk menilai derajat kesehatan masyarakat. Angka kematian maternal diperkirakan 60 % terjadi setelah persalinan ( masa nifas) dan 50% kematian terjadi dalam 24 pertama (*immediate post partum*) yang disebabkan karena perdarahan. Penyebab perdarahan post partum salah satunya adalah atonia uteri, bila uterus pada ibu post partum mengalami kegagalan dalam proses involusi akan menyebabkan sub involusi uteri yang berdampak pada retensio plasenta, infeksi dan hamorrhage post partum ( HPP).

Berdasarkan target MDGs (*Millennium Development Goals*) kinerja penurunan angka kematian maternal secara global masih rendah. Keadaan masyarakat

Indonesia di masa

depan atau visi yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan dirumuskan sebagai: “**Indonesia Sehat 2025**” sehingga diperlukan kerja keras untuk target tersebut. Sasarannya adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat, yang ditunjukkan salah satu indikatornya yaitu: Menurunnya Angka Kematian Ibu dari 262 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2005 menjadi 74 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2025. Angka kematian ibu di Jawa Timur masih cukup besar, 567 ibu meninggal di tahun 2014 dan 413 per september 2015, sedangkan penyebab kematian oleh karena perdarahan mendapatkan urutan ke 2 ( 25%) setelah preeklapsia (35%).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa kembalinya alat-alat kandungan dan

jalan lahir kembali seperti semula sebelum hamil memerlukan waktu 6 minggu dimulai setelah kelahiran plasenta . Perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu post partum, salah satunya adalah perubahan uterus yang disebut involusi ( Suherni,2008). Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu program dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram.

Upaya pencegahan terjadinya perdarahan dari tempat plasenta yaitu dengan memperbaiki kontraksi, retraksi dan miometrium yang kuat. Oleh karena itu upaya mempertahankan kontraksi uterus baik melalui *massage* ataupun merangsang keluarnya hormon oksitosin dengan (pijat oksitosin) merupakan bagian penting perawatan post partum ( Bobak, lowdermik, Jensen, 2005). Usaha lain dengan senam nifas juga untuk menguatkan kontraksi uterus karena adanya peningkatan ion kalsium di ekstra sel yang berikatan dengan kalmodulin yang menyebabkan tarikan otot dan kontraksi uterus terus menerus (Ganong,2008)

Percepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *massage effleurage*, pijat oksitosin dan senam nifas. *Massage effleurage* (pijatan abdomen) adalah bentuk stimulasi kulit yang digunakan selama persalinan dan setelah persalinan yang dapat menimbulkan

efek relaksasi (Moondragon,2004). Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor penting timbulnya kontraksi uterus yang adekuat (Chapman, 2006). Teknik *massage* dengan kedua telapak tangan melakukan usapan ringan dari abdomen bagian bawah diatas *simphisis pubis*, ke samping perut, ke fundus turun ke *umbilicus* dan kembali ke diatas *simphisis pubis* (Pilliteri, 1993), bentuk pola gerakannya seperti kupu-kupu, ulangi gerakan diatas selama 3-5 menit dan berikan lotion atau minyak atau baby oil jika dibutuhkan ( Berman,Snyder, Koziar, dan Erb 2009; 341). Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai hari ke sepuluh, sedangkan pijat oksitosin adalah pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *castae* kelima sampai ke enam (Cholis,2015). Oksitosin dikeluarkan dari *glandula pituitary posterior* dan bekerja pada otot uterus dan jaringan payudara.

*Massage Effleurage* , pijat oksitosin dan senam nifas merupakan teknik *massase* yang aman, nyaman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri (Ekowati, dkk 2011).

Kelancaran proses involusi dapat dideteksi dengan pemeriksaan lochea, konsistensi uterus, dan pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) (Lippincot, 1999 dalam Inayati 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan bahwa model *massage effleurage* belum pernah digunakan di Klinik BPM Daerah Lawang, baik untuk merangsang kontraksi uterus pada persalinan maupun untuk mempercepat proses involusi, sedang pijat oksitosin dan senam nifas belum maksimal. Tenaga kesehatan untuk membantu mempercepat kontraksi uterus cenderung melakukan terapi farmakologi seperti pemberian oksitosin intra-muskular. *Massage effleurage*, pijat oksitosin dan senam nifas merupakan terapi non farmakologi yang murah, mudah serta tidak memiliki efek samping (komplikasi) asal dilakukan dengan benar dan sesuai indikasi, yang bisa diterapkan secara efektif pada klien post partum untuk mempercepat involusi uterus dan mencegah perdarahan.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah *Quasy Experiment. Design* penelitian menggunakan *Post Test Only Randomized Control Group*, dimana peneliti membagi 4 kelompok kelompok satu metode *massage effleurage*, kelompok dua pijat oksitosin, kelompok tiga senam nifas, dan kelompok empat adalah kelompok kontrol.

Sampel penelitian yang digunakan diidentifikasi sesuai kriteria inklusi yaitu : kesadaran baik, persalinan normal, sedangkan kriteria eksklusi yaitu mendapat driff oksitosin, eklamsia, riwayat penyakit jantung, infeksi, perdarahan, multi para (>7 persalinan). Teknik pengambilan sampel dengan *Consecutive sampling* dan randomisasi alokasi subyek.

Instrumen pengambilan data demografi dan karakteristik menggunakan kuesioner, sedangkan involusi uterus tentang pengeluaran lochea dengan observasi, kemudian konsistensi uterus dengan palpasi uterus dan pengukuran TFU dengan metelen kemudian dicatat pada lembar observasi. Intervensi *massage* setelah 6 jam – 3 hari, lama 3-5 menit, 3 kl/hr, sedangkan pijat oksitosin dan senam nifas hari pertama-3 hari post partum. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan uji statistik *Mann-Whitney Test*.

#### **HASIL PENELITIAN**

Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas umur 21-35 tahun, sebagian besar ibu bekerja diluar rumah, aktifitas menyusui dan BAK/BAB hampir semua sudah dilakukan setelah melahirkan, dan mayoritas responden pada kelompok primipara.

Semua karakteristik responden dengan sebaran data tidak normal dengan  $p$  value  $(0,000 - 0.015) > \alpha (0,05)$ .

Tabel:5.1 Distribusi responden berdasarkan data karakteristik pada ibu post partum di Klinik BPM Lawang

**Analisa Univariante Data Khusus**  
**Nilai involusi uterus ( Post Test )**

Tabel: 5.2 Distribusi responden berdasarkan kategori involusi uterus pada ibu post partum di klinik BPM Lawang

Variabel	Massage Effleurage		Pijat Oksitosin		Senam Nifas		Kontral	
Kategori	F	%	F	%	F	%	F	%
Involusi								
Lambat	-	-	-	-	-	-	3	60
Normal	-	-	-	-	1	20	2	40
Cepat	5	100	5	100	4	80	-	-
Jumlah	5	100	5	100	5	100	5	100

Tabel 5.2 diketahui bahwa involusi uterus ibu post partum dikategorikan dalam proses cepat pada kelompok model perawatan *massage effleurage* dan pijat oksitosi pada ibu post partum (100%), sedangkan pada model perawatan senam nifas (80 %), sebagian kecil kategori normal, dibandingkan kelompok yang tidak dilakukan intervensi (kontrol) sebagian besar pada kategori lambat ( 60%)

Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan nilai involusi uterus pada ibu post partum di klinik BPM Lawang

Kel	Waktu	N	X±SD	Min	Max
K1	Post test	5	5.20 ±0.447	5	6
K2	Post test	5	5.20 ±0.447	5	6
K3	Post test	5	5.00 ±0.704	4	6
K4	Post test	5	2.20 ±1.304	1	4

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean)

tertinggi berada pada kelompok K1,K2 sebesar 5.20 dan nilai involusi tertinggi berada pada kelompok K1,K2,K3 sebesar 6.

Karakteristik	Kelompok								Jumlah	% H	P value
	K1		K2		K3		K4				
	Message Effleurage (n=5)	Pijat Oksit (n= 5)	Senam Nifas (n=5)	Kontrol (n=5)	f	%	f	%			
<b>USIA</b>											
> 20	1	20	1	20	1	20	1	20	4	20	
21 –	4	80	4	80	4	80	2	40	14	70	0.015
-	-	-	-	-	-	-	2	40	2	10	
> 35											
<b>KERJA</b>											
Bekerja	2	40	1	20	4	80	2	40	9	45	
Tidak bekerja	3	60	4	80	1	20	3	60	1	5	0.000
<b>AKTIF</b>											
<b>BAB/BAK</b>	5	100	5	100	5	100	5	100	2	100	
Nyusui	5	100	5	100	4	80	4	80	1	90	0.000
ADL	4	80	5	100	2	20	4	80	1	75	
<b>PARITAS</b>											
Primi	2	40			4	80	3	60	1	70	0.000
Multi (>satu)	3	60	5	100	1	20	2	40	4	80	

**Analisa Bivariate**

**Uji Beda Antar Kelompok pada**

Berikut ini dilakukan analisis untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage*, pijat oksitosin, senam nifas terhadap involusi ibu post partum pada kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan Uji *Mann-Whitney Test*

Tabel 5.4 Hasil uji statistic beda rerata involusi *Mann-Whitney Test (massage effleurage, pijat oksitosin, senam nifas )*

pada ibu post partum di klinik BPM Lawang

Kelompok		X±SD	Signifikansi	Keterangan
Involusi Uterus	K1	5.20 ±0.447	0.005	Signifikan
	K4	2.20 ±1.304		
	K2	5.20 ±0.447	0.005	Signifikan
	K4	2.20 ±1.304		
	K3	5.00 ±0.704	0.011	Signifikan
	K4	2.20 ±1.304		

Tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan nilai rerata involusi uteri pada kelompok yang diberikan intervensi *massage effleurage*, pijat oksitosin adalah 5.20 involusi uterus lebih cepat dengan standar deviasi ±0.447 , hal ini menunjukkan adanya perbedaan kecepatan involusi sebanyak 3. Sedangkan pada kelompok yang diberikan intervensi senam nifas didapatkan rata-rata 5.00 untuk mencapai involusi uteri dengan standar deviasi ±0.704. hal ini menunjukkan adanya perbedaan kecepatan involusi sebanyak 2.8

Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa kelompok *massage effleurage*, pijat oksitosin didapatkan nilai  $p$  0,005 ( $\leq 0.05$ ), dan kelompok senam nifas nilai  $p$  0,011 ( $\leq 0.05$ ), maka dapat dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model *massage effleurage*, pijat oksitosin dan senam nifas terhadap percepatan involusi pada ibu post partum

#### PEMBAHASAN

Involusi uterus pada ibu post partum dengan perawatan model *massage*

*effleurage*, pijat oksitosin, senam nifas dan perawatan biasa

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 5.2 dan 5.3 menunjukkan bahwa involusi uterus yang dinilai dari konsistensi uterus, tinggi fundus uteri, dan pengeluaran lochea pada hari ke tiga pada ibu post partum pada kelompok intervensi yang meliputi perawatan model *massage effleurage* dan pijat oksitosin semua responden (100%) mengalami involusi cepat dengan nilai rerata 5.20, sedangkan pada kelompok senam nifas yang menunjukkan involusi cepat 80% dan 20 % involusi normal dengan nilai 5.00 dibandingkan pada kelompok yang tidak dilakukan tindakan senam nifas mengalami involusi lambat 60% dengan nilai rerata 2.20 . Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali kebentuk asal. (Ramali, 2003)

. Hasil penelitian *massage effleurage* terbukti mempercepat involusi pada ibu post partum hal ini sesuai hasil penelitian dan teori bahwa *massage effleurage* merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang tidak membahayakan bagi ibu dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. *Massage effleurage* bermanfaat meningkatkan produksi oksitosin endogen, sehingga merangsang kontraksi uterus (Pilliteri, 1993). *Massage* juga dapat membantu menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan

produksi oksitosin yang merupakan faktor penting timbulnya kontraksi uterus yang adekuat (Chapman, 2006). Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor penting timbulnya kontraksi uterus yang adekuat (Chapman, 2006). Adanya retraksi dan kontraksi uterus setelah anak lahir, hal ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah sehingga mencengah perdarahan post partum (HPP), dan adanya kontraksi dan retraksi yang terus-menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah di dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot uterus menjadi lebih kecil lebih cepat (involusi)

Pada kelompok model perawatan pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu post partum setelah 24 jam melahirkan bayi menunjukkan semuanya involusi cepat, hal ini sesuai dengan hasil penelitian dan teori. Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Suherni, 2008; Suradi, 2006; Hamranani 2010). Proses ini juga akan membantu mengurangi bekas luka implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan ( Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2005).

Hasil penelitian pada kelompok intervensi dengan melakukan senam nifas

yang dimulai hari pertama post partum menunjukkan involusi uterus cepat 80% dan involusi normal 20 % . Hasil selaras dengan hasil penelitian dan teori bahwa senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan setelah melahirkan guna mengembalikan kondisi kesehatan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan.(Leina,2006). Sedangkan tujuan senam nifas memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan , memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembali rahim ke bentuk semula). Melakukan senam nifas akan berdampak pada kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri keras karena tonus otot-otot uterus meningkat sehingga proses autolysis dan aktifitas otot uterus menjadi lancar, sehingga involusi cepat serta resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan (karena kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka) dan pengeluaran lochea semakin cepat. ( Jurnal Kesehatan FORIKES, 2011) .

Hasil penelitian bahwa involusi uterus lambat terjadi pada kelompok kontrol karena tidak dilakukan *massage effleurage*, pijat oksitosin , senam nifas setelah melahirkan. Involusi lambat pada ibu post partum pada kelompok kontrol juga dikarenakan karena faktor lain seperti paritas dan umur, terbukti involusi uterus lambat teridentifikasi pada responden

dengan paritas multipara dan 2 dari 3 ibu berumur lebih dari 35 tahun. Menurut Cuningham (2007) Oxytocin, estrogen dan prostaglandin bekerja sebagai simultan dalam memberikan rangasangan kuat myometrium untuk berkontraksi sehingga menyebabkan runtuhnya sel-sel endometrium dan bercampur dengan sekresi cairan uterus yang dihasilkan oleh sel-sel kelenjar endometrium. Berlangsungnya proses kontraksi ritmik yang diikuti pengeluaran runtunan sel-sel endometrium dan sekresi cairan uterus pasca partus menyebabkan pengeluaran lochea. Volume dan kondisi pori-pori pembuluh darah uterus nulipara lebih besar sehingga proses pengeluaran lochea lebih cepat dibandingkan primipara. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa paritas ibu memengaruhi lamanya pengeluaran lochea, semakin tinggi paritas semakin cepat proses pengeluaran lochea. Akan tetapi karena kondisi otot rahim pada ibu bersalin multipara cenderung sudah tidak terlalu kuat maka proses involusi berjalan lebih lambat. Pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak. Penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses

penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus.

Analisis data penelitian pada tabel 5.4 menunjukkan dari 4 kelompok model perawatan *massage effleurage*, pijat oksitosin, senam nifas, perawatan sesuai kebiasaan terhadap involusi uterus dilakukan dengan *uji Mann-Whitney Test*. Berdasarkan hasil analisis kelompok intervensi pada *massage effleurage*, pijat oksitosin didapatkan nilai  $p$  0,005 ( $\leq 0.05$ ), dan kelompok senam nifas nilai  $p$  0,011 ( $\leq 0.05$ ), berarti ada pengaruh model *massage effleurage*, pijat oksitosin dan senam nifas terhadap percepatan involusi pada ibu post partum

Model *massage effleurage*, pijat oksitosin dan senam nifas merupakan intervensi dengan teknik nonfarmakologi yang terbukti tidak membahayakan bagi ibu, tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat, dan dapat mempercepat involusi pada ibu post partum.

Kelancaran proses involusi dapat dideteksi dengan pemeriksaan konsistensi uterus, pengukuran tinggi fundus uteri (TFU) dan lochea (Lippincot, 1999 dalam Inayati 2004)

Hasil analisis lebih lanjut pada kelompok intervensi didapatkan bahwa involusi pada ibu post partum termasuk cepat dengan bukti hasil pemeriksaan hari ke tiga post partum konsistensi uterus keras sampai dengan keras sekali. Adanya



kontraksi uterus yang baik sehingga fundus uteri keras karena tonus otot-otot uterus meningkat sehingga proses autolysis dan aktifitas otot uterus menjadi lancar, dengan kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka) dan pengeluaran lochea semakin cepat. sehingga proses kembalinya uterus seperti sebelum hamil lebih cepat ( Jurnal Kesehatan FORIKES, 2011). Keadaan tersebut dibuktikan dari hasil penelitian bahwa kelompok intervensi lochea yang keluar kurang dari 500 cc / 24 jam dan warnanya *Saguenlenta* , hal tersebut sesuai dengan teori Bobak dkk ( 2005) yang dimaksud lochea adalah cairan secret yang yang berasal dari kavum uteri dan vagina dalam, dan lochea yang keluar hari ketiga adalah lochea sanguelenta, berwarna merah kuning berisi darah dan lender. Involusi uterus cepat pada bukti selanjutnya pada kelompok intervensi adalah dengan pengukuran tinggi fundus uteri pada hari ke 3 post partum yaitu 3 cm dibawah *umbilicus*, hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Prawirohardjo (2002) pada hari pertama ibu *post partum* TFU satu cm bawah pusat. Menurut Manuaba (2007) TFU menurun 1 cm dibawah pusat tiap hari *pasca* melahirkan, , hari kelima menjadi 1/3 antara symphysis ke pusat, hingga akhirnya tidak dapat dipalpasi lagi bila di atas *shympisispubis* setelah hari ke sepuluh. .

Keadaan involusi uterus responden berbeda pada kelompok kontrol yang di ketahui bahwa involusi uterus sebagian besar bejalan lambat, hal tersebut di pengaruhi oleh ibu post partum yang tidak dilakukan massage effleurage, pijat oksitosin dan senam nifas, sedangkan faktor lain yang mempengaruhi seperti umur dan paritas ibu post partum, terbukti involusi lambat teridentifikasi pada responden termasuk dengan paritas multipara dan 2 dari 3 ibu berumur lebih dari 35 tahun. Menurut Cunigham (2007) paritas ibu memengaruhi lamanya pengeluaran lochea, semakin tinggi paritas semakin lambat proses pengeluaran lochea. Akan tetapi karena kondisi otot rahim pada ibu bersalin multipara cenderung sudah tidak terlalu kuat maka proses involusi berjalan lebih lambat. Pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak. Penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Model perawatan *massage effleurage*, pijat *oksitosin*, senam nifas pada ibu post partum dapat mempercepat involusi uterus

Model perawatan *massage effleurage*, pijat oksitosin, senam nifas berpengaruh pada percepatan involusi dibandingkan kelompok model perawatan sesuai kebiasaan.

Model asuhan perawatan dengan *massage effleurage*, pijat *oksitosin* dan senam nifas pada ibu post partum merupakan teknik nonfarmakologi yang terbukti dapat mempercepat involusi uteri pada ibu post partum, tidak membahayakan, efektif dan aman bila dilakukan dengan benar, serta dapat dilakukan dirumah secara mandiri, maka dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijakan untuk pembuatan standart prosedur (SOP). Bagi petugas kesehatan dapat penerapan model perawatan *massage effleurage*, pijat oksitosin, dan senam nifas khususnya ibu dengan umur lebih tua dan riwayat paritas multipara

#### DAFTAR PUSTAKA

Bobak, L.J. (2005) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Alih bahasa, Maria A.W, Peter I.A. GC, Jakarta.

Berman, A., Snyder, S., Kozier, B., & Erb, G. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan klinis*. Ed. 5 Jakarta : EGC

Cunningham, F. G. (2007). *Obstetri Williams*. Alih bahasa, Huriawati Hartono. EGC, Jakarta.

Chapman, V. (2006) *The Midwife's Labour and Birth Handbook*. Blackwell Publishing, Oxford . (2006) *Asuhan Kebidanan: Persalinan dan Kelahiran*. Alih bahasa, H.Y.Kuncara. EGC, Jakarta

Ekowati R., Wahjuni, E.S., & Alifa, A. 2012. *Efek teknik masase effleurage pada abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri pada disminore primer* mahasiswi PSIK FKUB Malang. Diakses 21 Juli 2016

Liana, D. *Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada post partum* di Rumah Sakit Umum dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Jurnal STIKes U'Budiyah Banda Aceh. Diakses 21 Juli 2016

Ningrum, AG. (2012) *Pengaruh Effleurage Massage terhadap kontraksi uterus pada parturien kala 1 fase aktif* . Diakses tanggal 21 Juli 2016

Moondragon. (2004) *Effleurage & Massage*. Diakses tanggal 10 Februari 2015.

Maida P. (2005) *Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perdarahan pasca-persalinan dan upaya penurunannya di wilayah kerja Puskesmas Kota Medan*. Jurnal Ilmiah PANMED. 2006;1(1):29-37.

- Pillitteri, Adele. (2009) *Maternal & child health nursing: care of the childbearing & childrearing family*. Lippincott Williams & Wilkins, USA
- Purwaningrum, Y (2011). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Post Partum*, Jurnal Kesehatan FORIKES 2086-3098
- Prawirohardjo, S (2009), *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Jakarta
- Suherni, S.dkk 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya