

EFEKTIVITAS BENGKUNG DAN GURITA TERHADAP *INVOLUSI UTERUS* DAN PENGELUARAN *LOCHEA* Di PUSKESMAS KELING KABUPATEN KEDIRI

Dewi Taurisiawati Rahayu

Dosen Prodi DIV Bidan Pendidik STIKES Karya Husada Kediri

Abstrak

Proses persalinan yang dialami seorang wanita akan membawa dampak terhadap kondisi tubuhnya, salah satunya adalah perubahan pada uterus yaitu penurunan *fundus uteri* dan pengeluaran *lochea*. Kebanyakan ibu nifas menggunakan bengkung atau gurita setelah melahirkan dengan alasan faktor budaya dan merasa nyaman. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan peneliti adalah *true eksperimental design* dengan pendekatan *posttest only control group design*. Data dikumpulkan menggunakan lembar hasil pemeriksaan tinggi *fundus uteri* dan lembar observasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus- September 2017 di Wilayah kerja Puskesmas Keling. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Kejadian *involusi uterus*, dan pengeluaran *lochea*. Tehnik sampling yang digunakan oleh peneliti adalah *simple random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini 27 responden. Berdasarkan uji statistik *Chi square test* bisa disimpulkan bahwa H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan kejadian *involusi uterus*. Berdasarkan uji statistik *kruskall wallis test* bisa disimpulkan bahwa H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan kejadian pengeluaran *lochea*. Rekomendasi dari penelitian ini adalah ibu nifas boleh memakai bengkung atau gurita dengan tehnik yang benar karena bisa membantu pemulihan kesehatannya. Kata Kunci: *Involusi Uterus*, Pengeluaran *Lochea*, Bengkung, Gurita.

Abstract

The process of labor experienced by a woman will have an impact on her condition, one of which is a change in the uterus that is the decrease of uterine fundus and lochea expenditure. Most postpartum mother use bengkung or gurita after childbirth by reason of cultural factor and feel comfortable. This research uses quantitative. The researcher uses true experimental design. The type of design used is posttest only control group design. Data were collected using high fundus uteri examination sheets and observation sheets. This research was conducted in August-September 2017 in the working area of Keling community health center. The dependent variables in this study were the incidence of uterine involution and lochea expenditure. The sampling technique used by the researcher is simple random sampling. The number of samples in this study were 27 respondents. Based on statistical test Chi square test known that there is no difference of involution of uterus. Based on statistical test kruskall wallis test known that there is no difference of lochea dispensation event. The recommendation of this research is postpartum mother may use curve or octopus with correct technique because it can help recovery of health. Keywords : Uterus Involution, Lochea Expenditure, Bengkung, Gurita

PENDAHULUAN

Perubahan fisik akan dialami ibu setelah melahirkan, salah satunya adalah involusi atau proses kembalinya rahim ke ukuran semula dan pengeluaran lochea atau cairan nifas. Untuk menyikapi hal tersebut ibu nifas menggunakan bengkung atau gurita setelah melahirkan. Berbagai faktor yang menyebabkan ibu nifas memilih untuk menggunakan bengkung atau gurita adalah budaya turun-temurun dan anggapan ibu nifas tersebut terhadap manfaat bengkung atau gurita yang bisa membuat ramping, rasa nyaman yang diperoleh saat mengenakan bengkung / gurita, sang ibu merasa tubuhnya lebih seimbang dan ibu merasa lebih percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bengkung dan gurita terhadap *involusi uterus* dan pengeluaran *lochea* pada ibu setelah melahirkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Puskesmas Keling

Usia	f	(%)
<20	4	14,82
20-35	19	70,37
> 35	4	14,82
Total	27	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 19 responden (70,37%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriliasari (2015) di Kabupaten Mojokerto yang meneliti tentang hubungan antara usia dan

METODE DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan kualitatif. Untuk pendekatan kuantitatif, peneliti menggunakan desain eksperimen murni yaitu *post test only control group design*. Total sampel adalah 27 responden dan dibagi dalam 3 kelompok, 9 responden yang tidak menggunakan bengkung dan gurita, 9 responden yang menggunakan bengkung dan 9 responden yang menggunakan gurita. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar pemeriksaan untuk mengetahui involusi rahim dan lembar observasi untuk pengeluaran lochea pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Keling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2018. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah insidensi *involusi uterus* dan pengeluaran lochea.

paritas dengan kejadian *involusi uterus* dan pengeluaran *lochea*. Untuk variabel usia diperoleh hasil *p value* (0,005) < 0,05 yang artinya ada hubungan antara usia dengan pengeluaran *lochea*. Pada ibu yang usianya lebih tua atau diatas 35 tahun telah terjadi proses degenerasi, dimana salah satunya adalah proses penuaan yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot, penurunan penyerapan lemak dan protein serta karbohidrat (Varney, 2009).

Maturitas dari organ reproduksi ibu akan menentukan proses involusi uterus, dimana proses *involusi uterus* dipengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan (Sinclair, 2010). Menurut pendapat peneliti, usia yang paling aman untuk bereproduksi adalah usia 20-35 tahun, karena pada rentang usia ini kondisi organ reproduksi termasuk otot-otot *uterus*

sedang dalam kondisi optimal. Pada usia ini kondisi vitalitas ibu sedang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat kandungan juga semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-selnya sangat bagus. Jika ibu berusia kurang dari 20 tahun maka elastisitas otot *uterus* ibu belum maksimal, sedangkan pada usia lebih dari 35 tahun elastisitas otot ibu sudah berkurang.

2. Paritas

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Puskesmas Keling

Paritas	f	(%)
Primipara	6	22,22
Multipara	18	66,67
Grandemultipara	3	11,11
Total	27	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil sebagian besar responden termasuk multipara atau pernah melahirkan lebih dari 1 kali yaitu sebanyak 18 responden (66,67%). Faktor *paritas* memiliki peranan yang sangat penting. Pada ibu dengan *paritas* yang rendah biasanya proses *involution uteri* berlangsung lebih cepat. Sedangkan semakin banyak jumlah anak maka proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya akan berkurang (Marliandiani, 2015). Menurut pendapat peneliti semakin tinggi *paritas* maka kondisi organ reproduksinya juga kurang optimal karena sudah mengalami beberapa kali proses kehamilan dan persalinan. Dimana elastisitas otot-otot *uterus*nya juga tidak lebih baik dibandingkan dengan ibu yang memiliki *paritas* yang rendah.

Semakin sering ibu hamil dan melahirkan maka elastisitas *uterus*nya semakin terganggu, akibatnya *uterus* tidak berkontraksi dengan sempurna dan mengakibatkan lebih lamanya proses pemulihan organ reproduksi pasca persalinan. (Bahiyatun, 2009)

3. Pendidikan terakhir responden

Tabel 3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir di Puskesmas Keling

Pendidikan	f	(%)
Rendah	4	14,81
Menengah	20	74,07
Tinggi	3	11,11
Total	27	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai pendidikan terakhir menengah yaitu SMU atau sederajat sebanyak 20 responden (74,07%). Penelitian yang dilakukan oleh Prihatiningsih (2013) menyebutkan bahwa tingkat pendidikan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang termasuk tentang status kesehatan reproduksinya. Dengan latar belakang pendidikan yang rendah maka akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi dan mengambil sikap tentang perawatan masa nifas terkait kesehatan reproduksinya. Menurut peneliti, pendidikan bisa mempengaruhi pengetahuan seseorang. Tingkat pengetahuan ini akan mempengaruhi sikap seseorang atau bahkan perilaku seseorang terkait pengambilan keputusannya dalam hal ini keputusan responden untuk

menggunakan bengkung atau gurita sebagai perawatan masa nifasnya.

4. Perbedaan Kejadian *Involusi Uterus*

Tabel 4
Perbedaan kejadian *involusi uterus* pada ibu nifas di Puskesmas Keling

Ibu Nifas	<i>Involusi Uterus</i>				Total	
	Lamba		Normal		n	%
	t	n	n	%		
Tanpa memakai bengkung dan gurita	2	7,4	7	25,9	9	33,3
Bengkung	1	3,7	8	29,7	9	33,3
Gurita	1	3,7	8	29,7	9	33,3
Total	4	14,8	23	85,2	27	100

Berdasarkan tabel *chi square* diketahui bahwa nilai *asympt.sig.* atau nilai probabilitas terjadinya involusi uterus 0,527. Diketahui *asympt. Sig.* (0,527) > α (0,05) disimpulkan bahwa H1 ditolak yang berarti tidak ada perbedaan kejadian involusi uterus pada ibu yang memakai bengkung dan gurita. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *involusi uterus*, antara lain proses laktasi, mobilisasi dini, asupan gizi, *paritas*, keteraturan senam nifas, serta penggunaan penyangga perut (Saleha, 2009). Menurut Sulistyowati (2009), pada ibu setelah melahirkan pengaruh hormon *relaksin* menyebabkan *tonus* otot *abdomen* kendur, *iskemia* pada *miometrium*, adanya *autolysis* dan efek dari hormon oksitosin menyebabkan rangkaian kejadian *involusi uterus* secara fisiologis pada ibu nifas.

Hasil penelitian sebelumnya yang sejalan dengan penelitian ini adalah

penelitian lain yang dilakukan oleh Purnamasari dan kawan-kawan tahun 2016 pada 52 ibu nifas di RSUD Dr. H. Moh. Ansari Banjarmasin menyimpulkan bahwa *paritas* berhubungan dengan percepatan *involusi uterus*. Dari penelitian tersebut diperoleh nilai *p value* (0,019) < 0,05, sehingga dinyatakan ada hubungan antara *paritas* dengan *involusi uterus*. Semakin sering seorang wanita hamil maka *uterus* makin sering mengalami regangan, sehingga kecepatan *involusinya* cenderung lebih lambat dibandingkan pada ibu *primipara* (Prawiroharjo, 2008). Secara fisiologis lapisan *endometrium* pada *korpis uteri* yang merupakan tempat *implantasi* plasenta pada ibu *multipara* sudah mengalami kemunduran fungsi dan berkurangnya vaskularisasi, hal ini terjadi karena degenerasi di dinding *endometrium*. Selain itu pada ibu *multipara*, *tonus* ototnya juga lebih lemah sehingga juga memberikan pengaruh terhadap proses *involusi uterus*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryni (2012) yang menyebutkan bahwa penggunaan bengkung atau stagen tidak mempengaruhi status kesehatan ibu, karena stagen bekerja pasif untuk menyamakan perut ibu yang melar setelah melahirkan. Menurut pendapat peneliti pada *primipara* kekuatan kontraksi *uterus* lebih kuat dan *uterus* terasa lebih keras, sedangkan pada ibu dengan *multiparitas* yang tinggi kontraksi dan retraksi *uterus* berlangsung lebih lama. Jika bengkung atau stagen digunakan sesuai prosedur yang benar maka tidak akan membahayakan kondisi kesehatan ibu nifas. Bahkan hasil keluaran *involusi uterus* pada penelitian ini untuk ibu

yang menggunakan bengkung maupun ibu yang menggunakan gurita juga tidak memberikan hasil yang lebih buruk jika dibandingkan dengan ibu yang sama sekali tidak menggunakan bengkung maupun gurita. Dan berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan selama 14 hari pada ibu yang menggunakan bengkung dan gurita, peneliti tidak menemukan kendala yang berarti atau bahkan bisa mengganggu kondisi kesehatan ibu nifas maupun bayinya.

Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2011) di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Tengah Demak menyebutkan bahwa penggunaan stagen efektif untuk menurunkan tinggi *fundus uteri*. Selain itu penggunaan stagen dipercaya efektif untuk mengembalikan bentuk perut seperti sedia kala.

Bagi ibu setelah melahirkan, Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting. Hal ini sangat bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam melakukan pemantauan proses fisiologis kembalinya *uterus* ke kondisi saat tidak hamil. Setelah *uterus* kosong, rongga *uterus* tetap berpotensi untuk membesar lagi karena berbagai hal, meskipun saat itu sedang mengalami penurunan ukuran secara signifikan. Karena itulah observasi tinggi *fundus uteri* dan derajat kontraksi *uterus* harus dilakukan sepanjang masa nifas (Anderson et al 2007).

5. Perbedaan kejadian pengeluaran lochea

Tabel signifikansi pengeluaran *lochea*

	Pengeluaran <i>lochea</i>
<i>Chi square</i>	0,617
Df	2
<i>Asymp, sig.</i>	0,735

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai *asymp.sig.* atau nilai signifikansi atau nilai probabilitas kejadian pengeluaran *lochea* sebesar 0,735. Diketahui bahwa *asymp. Sig. (0,735) > α (0,05)* maka disimpulkan bahwa H1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan kejadian pengeluaran *lochea* pada ketiga kelompok sampel. Lapisan luar *decidua* yang mengelilingi lokasi plasenta akan nekrotik / mati sebagai akibat dari involusi uterus. *Decidua* yang mati akan keluar bersamaan dengan sisa cairan yang disebut *lochea*. Pengeluaran *lochea* ini terjadi secara bertahap mulai dari berwarna merah segar hingga menjadi keputihan seiring dengan selesainya masa nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi paritas maka semakin cepat pula pengeluaran *lochea*. Hal ini bisa disebabkan oleh volume dan kondisi pori-pori pembuluh darah rahim dalam multipara yang lebih besar sehingga pengeluaran *lochea* menjadi lebih cepat daripada ibu dengan paritas yang lebih sedikit atau bahkan pada primipara. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI saja cenderung mengalami pengeluaran *lochea* normal dan cepat, bila dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI saja atau ASI dan MPASI. Pengisapan bayi akan merangsang otot polos puting susu, stimulasi oleh saraf ini ditransmisikan ke otak, dan otak memerintahkan kelenjar pituitari posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin yang dibawa ke otot polos payudara.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti selama proses penelitian, responden yang berada dalam kelompok intervensi yang menggunakan bengkung dan gurita menyampaikan bahwa mereka menggunakan bengkung selain karena faktor budaya atau adat, mereka menggunakan bengkung atau gurita untuk membantu mengembalikan bentuk perut dan menekan perut yang menggelambir agar nyaman untuk beraktivitas.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam kejadian involusi uterus dan pengeluaran lochea pada ibu nifas yang tidak menggunakan bengkung dan gurita, ibu postpartum yang menggunakan bengkung dan ibu postpartum yang menggunakan gurita. Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Responden

Ibu nifas hendaknya lebih arif dalam menyikapi budaya tentang perawatan kesehatan masa nifas salah satunya adalah penggunaan bengkung dan gurita. Prosedur pemakaian bengkung dan gurita yang aman adalah bengkung dan gurita hanya boleh dipakai oleh ibu nifas pasca persalinan normal tanpa keluhan nyeri luka perineum. Jika digunakan dengan tehnik yang salah justru akan mengganggu proses pemulihan kesehatan ibu nifas.

Persyaratan yang harus dipenuhi agar bisa memakai bengkung adalah kondisi fisik ibu harus sehat, bengkung dan gurita dipakai maksimal 4-6 jam perhari dan dipakai setelah mandi, bengkung dan gurita harus diganti setiap hari, dan

pemakaian bengkung dan gurita tidak boleh terlalu erat agar ibu bisa bernafas lega dan merasa nyaman (Barakbah, 2007). Sebaiknya responden memantau kondisi kesehatannya serta segera ke tenaga kesehatan terdekat jika menemukan tanda bahaya masa nifas.

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan sebaiknya aktif melakukan kunjungan nifas agar kondisi kesehatan ibu nifas selama di rumah tetap terpantau dengan baik. Pendidikan kesehatan tentang perawatan masa nifas yang aman dan nyaman untuk ibu dan bayinya termasuk pemakaian bengkung dan gurita, karena sudah menjadi budaya turun-temurun di masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan hasil penelitian ini dengan meneliti aspek lain dari budaya pemakaian bengkung di masyarakat. Juga tentang manfaat bengkung dalam mengembalikan bentuk perut ibu nifas agar kembali ramping setelah pemakaian yang cukup lama.

4. Bagi dinas kesehatan

Dinas kesehatan sebaiknya mensosialisasikan kepa masyarakat terkait prosedur pemakaian bengkung atau gurita yang benar dan aman, karena masih banyak masyarakat yang menggunakannya dengan cara yang salah seperti memakainya sepanjang hari, memakai bengkung terlalu erat sehingga ibu bisa merasa sesak dan masih banyak lagi yang lainnya. Hal ini dikhawatirkan bisa membahayakan ibu nifas itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson et al. 2007. *Methylergometrin during the early puerperium. Acta obstetrica et gynecolgy Scandinavia*. www.elsevier.com diakses pada tanggal 16 September 2017
- Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC
- Barakbah, A. 2007. Ensiklopedia Perbidanan Melayu : Sebuah Perbendaharaan Ilmu Perubahan dan Penjagaan Kesehatan. Kuala Lumpur : Utusan *Publication and Distributor Sdn. Bhd.*
- Budiyarti, E. 2011. Efektivitas Penggunaan Stagen dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja PKM Karang Tengah. www.eprints.ums.ac.id diakses pada tanggal 21 Maret 2017
- Budiyarto, Eko. 2012. Biostatistik. Jakarta : EGC
- Ismawati. 2014. Efektivitas Penggunaan Stagen dengan Penurunan TFU pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Tengah. www.eprints.ums.ac.id diakses pada tanggal 23 Maret 2017
- Marliandiani, Y dan Ningrum, NP. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta : Salemba Medika
- Maryni H. 2012. Faktor-Faktor budaya pada Masa Nifas. Digilib.ui. ac.id diakses pada tanggal 16 September 2017
- Prawiroharjo, Sarwono. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- _____.2008. Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Saleha, S. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Sulistiyowati, A. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta : Andi Offset
- Varney, Helen, dkk. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 volume 2. Jakarta : EGC