

Identifikasi Faktor Yang Mempengaruhi Invulsi Uteri Pada Ibu Post Partum: Suatu Kajian Literatur

Ayuning Tias Budi Lestari¹, Chanty Yunie Hartiningrum²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Respati
E-mail: ayuningtias45@gmail.com

Abstrak

Invulsi uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Apabila terjadi kegagalan invulsi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub invulsi. Sub invulsi uteri merupakan kondisi dimana uterus gagal untuk mengikuti pola normal invulsi sehingga proses uterus untuk mengecil menjadi terhambat yang ditandai terjadinya perdarahan yang akan dapat menyebabkan kematian ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan suatu kajian literatur mengenai faktor apa yang mempengaruhi invulsi uterus pada ibu post partum. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi invulsi uterus pada ibu post partum. Hasil yang diperoleh dari penelusuran berbagai kajian pustaka terkait identifikasi faktor yang mempengaruhi keberhasilan invulsi uteri diantaranya faktor status gizi, senam nifas, inisiasi menyusui dini (IMD), dan mobilisasi dini. Faktor tersebut dapat mempengaruhi keberhasilan invulsi uterus.

Kata Kunci : Invulsi Uteri, Post Partum, Sub Invulsi, Faktor-Faktor

Abstract

Uterine involution is the process by which the uterus returns to its pre-pregnancy state. This process begins immediately after the placenta is delivered due to contractions of the uterine smooth muscles. Failure of uterine involution to return to a non-pregnant state will result in subinvolution. Subinvolution is a condition in which the uterus fails to follow the normal pattern of involution, resulting in obstruction of uterine contraction, characterized by bleeding that can lead to maternal death. The purpose of this study was to conduct a literature review on factors influencing uterine involution in postpartum women. This study used a literature review method to identify factors influencing uterine involution in postpartum women. The results obtained from various literature reviews related to the identification of factors influencing successful uterine involution include nutritional status, postpartum exercise, early initiation of breastfeeding (IMD), and early mobilization. These four factors can influence the success of uterine involution.

Keywords : *Uterine Involution, Postpartum, Postpartum, Subinvolution, Factors*

LATAR BELAKANG

Masa nifas atau post partum adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Organ reproduksi setelah masa nifas secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil (Wahyuningsih, 2020). Selama masa ini alat-alat genitalia interna dan eksterna berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Qomariah et al., 2024). Perubahan alat-alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi. Involusi merupakan pengecilan yang normal dari suatu organ setelah organ tersebut memenuhi fungsinya (Mindarsih et al., 2023).

Saat masa nifas pada beberapa kondisi bisa menimbulkan sejumlah masalah yang bisa membahayakan dan perlu diwaspadai (Mindarsih et al., 2023). Beberapa risiko yang mungkin terjadi pada masa itu, antara lain anemia, pre eklampsia/eklampsia, perdarahan post partum, depresi masa nifas, dan infeksi masa nifas (Septyara & Hindiarti, 2020). Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi pada masa nifas, dimana sebagian besar penyebab utamanya adalah perdarahan post partum. Perdarahan post partum atau pada ibu nifas dapat berpengaruh terhadap kelancaran proses involusi, karena salah satu penyebab perdarahan post partum adalah kegagalan involusi uteri (Wahyuningsih, 2020).

Involusi uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Jehaut et al., 2024). Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi (Mindarsih et al., 2023). Sub involusi uteri merupakan kondisi dimana uterus gagal untuk mengikuti pola normal involusi sehingga proses uterus untuk mengecil menjadi terhambat yang ditandai terjadinya perdarahan yang akan dapat menyebabkan kematian ibu (Aryani et al., 2023). Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan (Fatrin et al., 2024).

Involusi uterus pada ibu nifas merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Adapun kembalinya keadaan uterus tersebut secara gradual artinya, tidak sekaligus tetapi setingkat. Sehari setelah persalinan, fundus uteri agak tinggi sedikit disebabkan

adanyapelemasan uterus segmen atas dan uterus bagian bawah terlalu lemah dalam meningkatkan tonusnya kembali Tetapi setelah tonus otot-otot kembali fundus uterus akan turun sedikit demi sedikit. Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan juga dengan pengeluaran lokia (Mindarsih et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut involusi uterus sangat berpengaruh terhadap peningkatan keberhasilan derajat kesehatan ibu karena berpengaruh terhadap angka kematian ibu, dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan suatu kajian literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uteri pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uteri. Kajian literatur adalah penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai jurnal, buku, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan suatu tulisan mengenai topik penelitian tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan literatur di perpustakaan dan metode *electronic database*. Pencarian sampel melalui jurnal dengan metode pencarian menggunakan *electronic database google scholar* yang dapat diakses *full text*. Tahun jurnal yang digunakan dibatasi 2021-2025. Kata kunci yang digunakan adalah ‘faktor involusi uteri’, ‘faktor yang mempengaruhi involusi uterus’, ‘faktor penyebab involusi uterus’, ‘involusi uterus’ dan ‘involusi uteri’.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut artikel penelitian yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Tabel 1. Telaah Artikel

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Mindarsih et al., 2023)	Faktor Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana	Ada hubungan antara status gizi dan senam nifas dengan involusi uterus (<i>p-value</i> 0,004, <i>p-value</i> 0,000). Tidak ada hubungan antara umur, paritas dan pendidikan dengan involusi uterus (<i>p-value</i> 1.000, <i>p-value</i> 0,591 dan <i>p-value</i> 0,199).
2.	(Astuti & Dinarsi, 2022)	Analisis Proses Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Hari Ke	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada ibu yang mengalami involusi uterus yang lambat maupun

	Tiga di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik	yang cepat. Oleh karena itu, sebaiknya setiap tenaga kesehatan melaksanakan IMD dan mobilisasi dini bagi setiap ibu nifas untuk mencegah terjadinya komplikasi.
3.	(Andrian et al., 2021) Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum	Sebagian besar ibu post partum di wilayah UPTD Puskesmas Talango melakukan inisiasi menyusui dini segera setelah lahir dan mengalami kejadian involusi uterus secara normal. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan inisiasi menyusui dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum di wilayah UPTD Puskesmas Talango.
4.	(Yunifitri et al., 2021) Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini pada Ibu Post Partum	Hasil dari penelitian didapatkan bahwa melakukan mobilisasi dini memberikan manfaat kepada ibu postpartum yang dapat membantu proses involusi uteri setelah persalinan.

Hasil kajian pustaka (*literature review*) menunjukkan bahwa dari 4 jurnal yang terpilih, berdasarkan hasil kajian literatur keempat jurnal tersebut maka ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uteri, adapun faktor-faktor yang menjadi mempengaruhi adalah :

1. Status Gizi

Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang kurang pada ibu postpartum maka pertahanan pada dasar ligamentum latum yang terdiri dari kelompok infiltrasi sel-sel bulat yang disamping terhadap pertahanan mengadakan penyembuhan kuman bermanfaat pula untuk menghilangkan jaringan nefrotik, pada ibu postpartum dengan status gizi yang baik akan mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat proses involusi uterus (Mindarsih et al., 2023).

Ibu nifas memerlukan diet yang baik untuk mempertahankan kondisi tubuh setelah melahirkan terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses pemberian ASI. Pada saat nifas sebaiknya makan makanan yang mengandung protein, banyak cairan, sayur-sayuran dan buah- buahan. Apabila ibu nifas tidak mempertahankan kesehatan masa nifas dan pemulihkan kondisi tubuh maka yang terjadi adalah proses involusi akan berjalan dengan tidak baik. Subinvolusio adalah kegagalan uterus untuk mengikuti pola normal involusi.

Rahim tidak berjalan sebagai mana mestinya. Asupan nutrisi yang tidak adekuat selama hamil akan berdampak pula pada saat masa nifas, seperti produksi ASI tidak lancar, proses involusi juga terhambat. Kondisi ini akan mengakibatkan terjadinya subinvolusio (Mindarsih et al., 2023).

2. Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu (Mindarsih et al., 2023).

Senam nifas dapat merangsang otot-otot polos berkontraksi, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki tonus otot dan peregangan otot abdomen. Senam nifas merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan agar kondisi ibu tetap prima dan mempercepat proses pemulihan organ reproduksi seperti sebelum melahirkan.

Senam nifas sangat efektif untuk mempercepat proses involusi organ reproduksi. Gerakan yang dilakukan pada senam nifas bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung, memperbaiki dan memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih relaks pasca melahirkan (Mindarsih et al., 2023).

3. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi Menyusui Dini (IMD) merupakan salah satu faktor yang mendukung untuk terjadinya proses involusi uteri, karena dengan memberikan ASI segera setelah bayi lahir memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus (Andrian et al., 2021). Kontak fisik setelah bayi lahir antara ibu dan bayi mengakibatkan konsentrasi perifer oksitosin dalam sirkulasi darah meningkat dengan respon hormonal oksitosin di otak yang memperkuat kontraksi uterus yang dapat membantu penurunan tinggi fundus uteri (TFU) (Septyara & Hindiarti, 2020).

4. Mobilisasi Dini

Mobilisasi dini adalah (ambulasi dini / *early ambulation*) dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, meningkatkan perdarahan sekitar kelamin, mempercepat pengembalian alat reproduksi ke keadaan semula. Melakukan mobilisasi dini dapat memulihkan kondisi ibu seperti sebelum hamil. Selain itu perubahan yang terjadi pada ibu postpartum jika kontraksi uterus baik maka proses involusi berjalan dengan baik mobilisasi dini dapat mencegah terjadinya perdarahan akibat sirkulasi darah tidak lancar, dengan mobilisasi dapat membuat sirkulasi darah normal/lancar sehingga resiko terjadinya trombosis dan tromboemboli dapat dihindarkan. Mobilisasi dini sangat penting dalam mencegah tromboflebitis (Yunifitri et al., 2021).

Mobilisasi dini dapat membantu untuk mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula karena adanya pergerakan yang dilakukan oleh ibu yang membantu untuk memperlancar peredaran darah dan pengeluaran lochea sehingga membantu mempercepat proses involusi uterus. Mobilisasi dini memungkinkan kita mengajarkan ibu segera untuk merawat anaknya. Perubahan yang terjadi pada ibu pasca salin akan cepat pulih misalnya membantu kontraksi uterus, dengan demikian ibu akan cepat merasa sehat dan bisa merawat anaknya dengan cepat. Dengan mobilisasi dini kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri keras, maka resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, karena kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka (Septyara & Hindiarti, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap berbagai penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa proses involusi uteri pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Temuan utama dalam kajian ini adalah :

1. Faktor Determinan Utama

Involusi uteri dipengaruhi secara signifikan oleh empat faktor utama, yaitu :

a. Status Gizi

Asupan nutrisi yang adekuat, terutama protein, mendukung perbaikan jaringan dan mencegah infeksi yang dapat menghambat pengecilan rahim

b. Senam Nifas

Latihan fisik yang dilakukan secara dini dan rutin merangsang kontraksi otot polos uterus dan memperbaiki sirkulasi darah di area panggul

c. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Isapan bayi merangsang pelepasan hormon oksitosin yang secara alami memperkuat kontraksi uterus, sehingga mempercepat penurunan tinggi fundus uteri

d. Mobilisasi Dini

Aktivitas fisik segera setelah persalinan membantu kelancaran pengeluaran lochia dan meningkatkan tonus otot uterus, sehingga mencegah risiko subinvolusi dan perdarahan

2. Faktor Non-Signifikan

Berdasarkan beberapa literatur yang dikaji, faktor demografi seperti umur, paritas, dan tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kecepatan proses involusi uterus dibandingkan dengan faktor-faktor perilaku kesehatan di atas

3. Implikasi Klinis

Kegagalan dalam proses involusi (subinvolusi) merupakan risiko besar penyebab perdarahan postpartum yang berkontribusi pada angka kematian ibu (AKI). Oleh karena itu, optimalisasi faktor-faktor di atas sangat krusial dalam asuhan kebidanan masa nifas.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi yang lebih intensif sejak masa kehamilan (ANC) mengenai pentingnya pemenuhan gizi, pelaksanaan IMD, serta manfaat senam nifas dan mobilisasi dini. Menerapkan protokol asuhan nifas yang mendukung mobilisasi dini dan pendampingan menyusui segera setelah persalinan untuk memantau kontraksi uterus secara optimal.

2. Bagi Ibu Nifas dan Keluarga

Ibu nifas disarankan untuk aktif bergerak (mobilisasi) sesegera mungkin sesuai kemampuan dan rutin melakukan senam nifas secara mandiri atau terbimbing. Keluarga diharapkan memberikan dukungan dalam penyediaan nutrisi yang bergizi seimbang untuk mempercepat proses pemulihan fisik ibu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat kajian ini terbatas pada literatur sekunder, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian observasional atau eksperimen lapangan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan variabel yang lebih spesifik, seperti pengaruh pola istirahat atau tingkat stres terhadap involusi uteri. Perlu dilakukan kajian lebih mendalam mengenai efektivitas kombinasi antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kecepatan involusi uteri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, W. M., Dari, P. K., & Yanti, P. (2021). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 56–62.
- Aryani, Y., Alyensi, F., & Vitriani, O. (2023). Perbedaan Konsumsi Buah Nanas Segar dengan Buah Nanas Olahan Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteru pada Ibu Nifas Normal di PMB Rosita Kota Pekanbaru. *Journal of Midwifery Sciences*, 12(1), 40–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.35328/kebidanan.v12i1.2245>
- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis Proses Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Hari Ke Tiga di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 22–26.
- Fatrin, T., Aryanti, Sari, Y., Permadi, Y., & Herawati. (2024). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas di Puskesmas Muara Telang Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 13(September), 79–85. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55045/jkab.v13i2.205>
- Jehaut, K. M., Sukamto, E., & Siregar, N. (2024). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu nifas di RSP Gerbang Sehat Mahulu. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 98–109.
- Mindarsih, T., Ahmad, S. N. A. J., & Henukh, D. M. . (2023). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 6(1), 408–416.
- Qomariah, S., Herlina, S., & Sartika, W. (2024). Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu II. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 28–37.
- Septyara, A., & Hindiarti, Y. I. (2020). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempegaruhi Proses Involusi Uterus pada Ibu Post-Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari Kota

Banjar. *Journal of Midwifery and Public Health*, 2(2), 63–68.

Wahyuningsih, E. (2020). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten. *Involusi : Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 17–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61902/involusi.v10i1.118>

Yunifitri, A., Aulia, N. D. L., & Roza, N. (2021). Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini pada Ibu Post Partum. *Zona Kebidanan*, 12(1), 113–122.