

## **KECEPATAN INVOLUSIO UTERI PADA IBU NIFAS DENGAN KONSUMSI DAUN UBI JALAR**

**Endang Suwanti, Kuswati**

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

**Abstract: involusio uteri, sweet potato leaves, Post Natal** . This study aims to determine the relationship of sweet potato consumption with involusio uteri, in the Klaten region BPS. In this study the method used is the method posttest with control group (Posttes Only Control Group Design). This study researchers measured the effect of treatment (intervention) in the experimental group by comparing the group with the control group. The study was conducted in BPM is in the district of Klaten, on February to August 2013. The population in this study were all in the BPM Indarwati postpartum mother, Mranggen Jatinom, Klaten and BPM Siti Sujalmi, Socokangsi, Jatinom, Klaten in June-July 2013. With the sampling methods and criteria purposiv side birth and normal parturition. From the results of the study were 26.7% of respondents intervention group experienced a decrease in the TFU is very good and most of the 70% decline in SFH normally and only a small proportion (3.3%) were abnormal. Lochea expenditure in the intervention group 23.3% lochea result is very good, 70% and 6.7% of normal lochea not good. While the results of the control group 76.6% reduction in the normal TFU, and 16.6% very good, and a 6.6% decrease in TFU is not good. Lochea expenditure in the control group were very good there, that normally locheannya 63.3%, of respondents either did not lochea 36.6%. Puerperal women who consume sweet potato leaves are subjected involusio faster than the theoretical involution and puerperal women involusio in the control group. The conclusion of a study hypothesis can be proved consumption of sweet potato leaves involusio at speeding up the process and there is a relationship between the consumption of sweet potato leaves with involusio.

**Keywords: involusio uteri, sweet potato leaves, Post Natal**

**Abstrak: involusio uteri, daun ubi jalar, Post nifas** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi ubi jalar dengan involusio uteri, di BPS wilayah Klaten. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode posttest dengan Kelompok Kontrol (Posttes Only Control Group Design). Penelitian ini peneliti mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di BPM yang ada di wilayah Kabupaten Klaten, pada bulan Februari sampai dengan Agustus 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu nifas di BPM Indarwati, Mranggen, Jatinom, Klaten dan BPM Siti Sujalmi, Socokangsi, Jatinom, Klaten pada bulan Juni-juli 2013. Dengan metode sampling purposiv dan kriteria kelahiran dan nifas normal. Dari hasil penelitian adalah 26,7 % responden kelompok intervensi mengalami proses penurunan TFU sangat baik dan sebagian besar 70% penurunan TFU secara normal dan hanya sebagian kecil yang (3,3%) yang tidak normal. Pengeluaran

lochea pada kelompok intervensi hasilnya 23,3% lochea sangat baik, 70% lochea normal dan 6,7% tidak baik. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil penurunan TFU normal 76,6%, dan 16,6% sangat baik, dan 6,6% penurunan TFU tidak baik. Pengeluaran lochea pada kelompok kontrol yang sangat baik tidak ada, yang locheanya normal 63,3%, responden lochea tidak baik 36,6%. Ibu nifas yang dengan konsumsi daun ubi jalar sebagian besar mengalami involusio lebih cepat dibandingkan pada teori involusio maupun involusio pada ibu nifas kelompok kontrol. Kesimpulannya hipotesis penelitian dapat dibuktikan konsumsi daun ubi jalar dapat mempercepat proses involusio dan ada hubungan antara konsumsi daun ubi jalar dengan involusio.

**Kata kunci: involusio uteri, daun ubi jalar, Post nifas**

Masa nifas adalah masa kembalinya rahim (uterus) pada kondisi demelum hami. Masa nifa berlangsung sejak persalinan selesai ( 2 jam setelah plasenta lahir) sampai dengan kurang lebih 6 minggu. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa nifas adalah perubahan fisiologis dan psikologis.

Perubahan fisiologis pada masa nifas antara lain adalah perubahan pada sistem reproduksi yang meliputi: 1) Involusio (kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil); 2) Servik (mengalami involusio bersama-sama dengan uterus); 3) Vulva dan vagina yang telah mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses persalinan akan kembali secara bertahap selama 6-8 minggu setelah persalinan. penyulit yang sering terjadi pada masa nifas adalah Subinvolusio uteri, perdarahan nifas sekunder, flegmasia alba dolens, abnormalitas payudara, bendungan ASI serta mastitis dan abses payudara.

Subinvolusio uteri adalah proses pengembalian uterus terlambat yang dapat disebabkan karena adanya infeksi endometrium, adanya sisa plasenta dan selaputnya, adanya bekuan darah atau bisa juga karena adanya mioma uteri. Bekuan darah tidak akan tertinggal di dalam uterus

apabila kontraksi uterusnya baik, dimana kontraksi uterus yang baik dapat menjepit pembuluh darah yang putus akibat lepasnya plasenta serta dengan adanya kontraksi ini dapat mengeluarkan bekuan darah yang ada di dalam uterus.

Upaya yang diwariskan oleh orang tua untuk ibu nifas adalah dengan minum jamu bersalin untuk diminum selama empat puluh hari, namun ibu nifas biasanya dilarang makan makanan yang berasal dari hewan dengan asumsi ASI akan berbau anyir dan menghambat proses penyembuhan luka dalam rahim. Berbeda dengan Mochtar R, (2008) yang mengatakan bahwa Ibu Nifas memerlukan gizi makanan yang bermutu yang mengandung tinggi protein, sayuran dan buah yang mengandung banyak vitamin yang menunjang proses penyembuhan.

Bahan makanan atau sayuran yang telah diteliti dan digunakan untuk perawatan ibu setelah melahirkan di Jawa tengah adalah daun Blustru (*Luffa Cylindrica* Roem), Daun dan buah luffa cylindrica mengandung saponin dan polifenol yang dikenal untuk meluruhkan darah pada rahim dan juga meluruh Air Susu Ibu. Selain daun dari tanaman luffa cylindrica juga

ada yang menggunakan daun ubi jalar sebagai makanan terutama untuk sayur. daun ubi jalar (*Ipomoea batatas*), karena dalam daun ubi mengandung zat-zat laktagogum yang bisa meningkatkan produksi ASI. Selain itu di dalam daun ini juga ada kandungan karotenoid dan zat besi. Listiani, (2012) daun ubi jalar mendukung kesuksesan ASI eksklusif karena mengandung oksitosin dan prolaktin yang merupakan hormon yang mempengaruhi produksi ASI.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan konsumsi daun ubi jalar dengan involusio”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi experiment). Disebut eksperimen semu karena eksperimen yang dilakukan belum/ tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode posttest dengan Kelompok Kontrol (Posttes Only Control Group Design). Penelitian ini peneliti mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. Rancangan ini tidak memungkinkan peneliti untuk menentukan sejauh mana atau seberapa besar perubahan itu terjadi, sebab pretest tidak dilakukan untuk menentukan data awal. (Notoatmojo, 2012)

## HASIL PENELITIAN

TFU Responden pada hari ke 5 masa nifas dapat dilihat pada tabel 1

**Tabel 1:**

### Distribusi frekwensi berdasarkan TFU pada kelompok Intervensi

Variabel	Frekuensi	Persentase
3-4 Jari di atas symfisis	8	26.7%
Pertengahan Pusat Sympisis	21	70.0%
Setinggi Pusat	1	3.3%
JUMLAH	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas penurunan TFU yang sangat baik ada 8 responden (26,7%), sebagian besar 21 responden (70.0%), tetapi masih ada yang tidak baik yaitu ada 1 responden (3,3%).

Lochea Responden pada hari ke 5 masa nifas dapat dilihat pada tabel 2

**Tabel 2:**

### Distribusi frekuensi berdasarkan Lochea pada kelompok Intervensi

Variabel	Frekuensi	Persentase
Alba	7	23.3%
Sanguinolenta	21	70.0%
Rubra	2	6.7%
JUMLAH	30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas pengeluaran lochea yang sangat baik ada 7 responden (23,3%) tetapi masih ada yang tidak baik yaitu ada 2 responden (6,7%).

TFU Responden pada hari ke 5 masa nifas kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3:**

### Distribusi frekwensi berdasarkan TFU pada kelompok Kontrol

Variabel	Frekuensi	Persentase
3-4 Jari di atas symfisis	5	16,6%
Pertengahan Pusat Sympisis	23	76,6%
Setinggi Pusat	2	6,6%
JUMLAH		

Berdasarkan tabel 3 diatas penurunan TFU yang sangat baik ada 5 responden (16,6%), terbanyak TFU normal 23 responden 76,6% dan tidak baik yaitu ada 2 responden (6,6%)

Lochea Responden pada hari ke 5 masa nifas dapat dilihat pada tabel

**Tabel 4:**  
**Distribusi frekuensi berdasarkan Lochea pada kelompok Kontrol**

Variabel	Frekuensi	Persentase
Alba	0	0
Sanguinolenta	19	63,4%
Rubra	11	36,6%
JUMLAH	30	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan hasil pengeluaran lochea normal/ sanguelenta ada 63,4% responden, lochea kurang baik/ rubra ada 36,6% dan tidak ada yang baik sekali/ lochea alba.

Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan analisis Non Parametik Chi-Square Test dengan hasil pada tabel 3

**Tabel 5:**  
**Hubungan antara konsumsi daun ubi dengan involusio**

Variabel	Chi-Square	df	P
TFU: 3-4 jari bwh pst Pert pst symp Setinggi pusat	25.800a	2	0,000
Lochea: Alba Sanguinolenta Rubra	2.133b	1	

Berdasarkan tabel 3 diatas hubungan antara konsumsi daun ubi dengan involusio dinyatakan ada hubungan yang bermakna ( $\rho = 0.000$ ).

## PEMBAHASAN

Analisis univariat: kelompok intervensi TFU nya 3-4 di atas symfisis/ sangat baik 26,7% TFU pertengahan pusat simfisis/ normal 70%, dan TFU setinggi pusat/ tidak baik 3,3%. Sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Prawirohardjo 2010, bahwa penurunan TFU pada hari ke 5

dikatakan sangat baik apabila mencapai 3-4 jari diatas symfisis dan penurunan TFU pada hari ke 5 dikatakan normal apabila mencapai pertengahan pusat sympisis.

Observasi pengeluaran lochea kelompok intervensi locheanya lebih baik 23,3%, locheanya normal 70%, dan locheanya kurang baik/ rubra ada 6,7%. Ini menunjukkan dengan konsumsi daun ubi jalar mempercepat peluruhan darah nifas, karena sebagian besar locheanya normal dan sebagian kecil 6,7% kurang baik. Menurut Prawirohardjo 2010, lochea sanguilenta kecoklatan dan berlendir, pengeluaran pada hari ke 4-7 post partum. Dengan konsumsi daun ubi jalar pada ibu nifas pemeriksaan TFU sebagian besar normal, yang secara teori TFU normal dicapai sampai pada hari ke-7. Demikian juga pengeluaran lochea, dengan konsumsi daun ubi jalar didapatkan sebagian besar responden mengeluarkan lochea sanguelenta, yang secara teori dicapai hari ke 7. Involusio pada ibu nifas yang mengkonsumsi daun ubi jalar banyak yang lebih baik dibandingkan dengan teori.

Pada kelompok kontrol hasil TFU baik sekali 16,6%, normal 76,6%. Sedangkan pengeluaran lochea kelompok kontrol lochea baik sekali tidak ada, yang locheannya normal 63,3%, dan tidak baik 36,6%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa involusio pada kelompok kontrol sebagian besar terjadi secara normal.

Analisis bivariat dengan menggunakan analisis Non Parametik Chi-Square Test didapatkan hasil adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi daun ubi jalar dengan involusio ( $\rho = 0.000$ ). Hasil ini sesuai dengan teori Abdul Bari. S, dkk, (2002) yang mengatakan bahwa dengan

adanya Efek oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi uterus. Hormon oksitosin yang telah dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis. Kontraksi dan retraksi otot uterin mengurangi suplai darah ke uterus proses ini membantu mengurangi perdarahan. Pemberian ASI segera setelah bayi lahir akan merangsang pelepasan oksitosin karena isapan bayi pada payudara. Teori ini didukung oleh Prof dr Ahmad Sulaeman, ahli pangan dari IPB bahwa "Ubi jalar itu daunnya bisa meningkatkan gizi bayi, karena daunnya ini dapat meningkatkan produksi ASI," Prof Ahmad menjelaskan ada upaya peningkatan produksi ASI melalui konsumsi daun ubi jalar, hal ini karena dalam daun tersebut ada zat-zat laktagogum yang bisa meningkatkan produksi ASI, selain itu di dalam daun ini juga ada kandungan karotenoid dan zat besi. Ritawati L, (2012), dalam penelitiannya tentang Sukses ASI Eksklusif dengan daun ubi jalar pada ibu nifas I bahwa daun ubi jalar mengandung oksitosin/prolaktin yang dapat memperbanyak produksi ASI. Peningkatan produksi ASI akan mendorong ibu untuk lebih sering menyusui dan dengan menyusui yang lebih sering akan terjadi umpan balik positif terhadap peningkatan hormon oksitosin yang sangat membantu terjadinya kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis. Proses ini akan membantu mengurangi perdarahan sehingga lochea pada ibu nifas akan berkurang dan menurunkan Tinggi Fundus Uteri. Dengan demikian Hipotesis Penelitian dapat dibuktikan

bahwa konsumsi daun ubi jalar dapat mempercepat proses involusio pada ibu nifas, yaitu mempercepat penurunan TFU dan mempercepat peluruhan darah nifas/ lochea.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi daun ubi jalar bagi ibu nifas mempunyai hubungan yang bermakna dengan percepatan involusio.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, disarankan beberapa hal yang berdasarkan temuan dan kajian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penolong persalinan  
Bagi penolong persalinan dan pemberi asuhan nifas dapat memberikan menu makanan dengan bahan dasar daun ubi jalar
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi daun ubi dengan produksi ASI.
3. Bagi ibu nifas  
Mengonsumsi daun ubi dengan variasi menu makanan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Sulaeman, (2012) Jelajah Gizi Sarihusada di Gunung Kidul, Yogyakarta
- Ambarwati ER dan Wulandari D, 2008, Asuhan Kebidanan Nifas
- Djumidi, Apt. 1997 Depkes RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Tanaman Obat. Jakarta
- Fraser DM dan Cooper MA, (2009) Buku Ajar Bidan, Jakarta, EGC
- Manuaba IAC, Manuaba IBGF, Manuaba IBG, 2002, Ilmu

Kebidanan dan Penyakit  
Kandungan, Jakarta, EGC

Mochtar R, 2002, Sinopsis Obstetri,  
Jakarta, EGC

Pratiknya A.W. 2007. Dasar-Dasar  
Metodologi Penelitian  
Kedokteran dan Kesehatan.  
Jakarta: PT. Raja Grafindo  
Persada.

Prawirohardjo, 2010, Ilmu Kebidanan,  
Jakarta, Bina Pustaka Sarwono  
Prawirohardjo

Rahayu M. dkk, 2006 Pemanfaatan  
Tumbuhan Obat Secara  
Tradisional oleh masyarakat  
Lokal di Pulau Wawonii,  
Sulawesi Tenggara. Jurnal  
Bioversitas Volume 7 Nomor 3  
(Hal 245-250) ISSN: 1412-033X

Ritawati L 2012, Sukses ASI Eksklusif  
dengan daun ubi jalar

Sastroasmoro, S. 2002. Dasar-dasar  
Metodologi Penelitian Klinis,  
Edisi kedua, Jakarta: CV. Sagung  
Seto

Sugiyono, 2003. Statistika Untuk  
Penelitian, Cetakan keenam,  
Bandung: Alfabeta