

## Penyuluhan Hubungan Menyusui Dengan Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Jaya Tahun 2024

**Author:**

Ade Ira Zahriany<sup>1</sup>

**Afiliation:**

Akademi Kebidanan  
Kharisma Husada  
Binjai<sup>1</sup>

**Corresponding email**

azahriany@gmail.com



*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

**Abstrak:**

**Latar belakang:** Ibu postpartum yang menyusui sesering mungkin sangat berpengaruh dalam perubahan hormone estrogen, dan berpengaruh juga dalam percepatan penurunan tinggi fundus uteri, dimana semakin cepat bayi bayi menghisap putting maka semakin cepat penurunan tinggi fundus uteri ibu. Penurunan tinggi fundus uteri pada hari pertama berada di atas simfisis pubis sekitar 12 cm , dapat dilakukan teknik pengukuran TFU dengan menggunakan pinta senti dengan cara diukur dari simfisis pubis hingga bagian atas perut (fundus). Penurunan tinggi fundus uteri berlangsung 1 cm setiap harinya. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di klinik pratama jaya di tenmukan bahwa dari 20 orang ibu postpartum yang melakukan kunjungan nifas, adanya 20 ibu nifas yang mengalami penurunan TFU yang lambat. Namun setelah dilakukan menyusui mengalami perubahan dimana penurunan TFU menjadi lebih cepat  
**Metode pengabdian:** Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan tentang hubungan menyusui dengan percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum

**Hasil pengabdian:** Setelah dilakukan penyuluhan hubungan menyusui dengan percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum terdapat 20 orang ibu postpartum yang melakukan kunjungan di klinik pratama jaya.

**Kesimpulan:** Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya para ibu postpartum agar lebih sering dan teratur dalam memberika asi kepada bayi nya

**Kata kunci:** TFU, Postpartum, ASI

### Pendahuluan

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang dimana melibatkan hormone prolactin dan hormone oksitosin. Hormone prolaktin selama masa kehamilan meningkat tetapi ASI belum keluar, sehingga menghambat hormone estrogen untuk naik. Hormon estrogen akan menurun psaat melahirkan dan tetap rendah dalam beberapa bulan saat masih menyusui (Andini Octaviana Putri et al, 2020).

Ibu postpartum yang menyusui sesering mungkin sangat berpengaruh dalam perubahan hormone estrogen, dan berpengaruh juga dalam percepatan penurunan tinggi fundus uteri, dimana semakin cepat bayi bayi menghisap putting maka semakin cepat penurunan tinggi fundus uteri ibu. Penurunan tinggi fundus uteri pada hari pertama berada di atas simfisis pubis sekitar 12 cm , dapat dilakukan teknik pengukuran TFU dengan menggunakan pinta senti dengan cara diukur dari



simfisis pubis hingga bagian atas perut (fundus). Penurunan tinggi fundus uteri berlangsung 1 cm setiap harinya (Anjarwati et al, 2013)

Menurut hasil penelitian oleh Susiyanti et al tentang Hubungan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan TFU Pada Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Susiyanti Tahun 2022 mendapatkan hasil bahwa mayoritas penurunan TFU pada Ibu Nifas pada Hari Pertama Dan Kedua dengan kategori cepat sebelum dilakukan menyusui sebanyak 50%, sedangkan kategori penurunan TFU Hari Pertama dan kedua dengan kategori lambat sebanyak 50%. Sebanyak 87,5% dengan kategori penurunan TFU pada ibu nifas hari pertama dan kedua dengan kategori cepat setelah dilakukan menyusui.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di klinik pratama jaya di tenmukan bahwa dari 20 orang ibu postpartum yang melakukan kunjungan nifas, adanya 20 ibu nifas yang mengalami penurunan TFU yang lambat. Namun setelah dilakukan menyusui mengalami perubahan dimana penurunan TFU menjadi lebih cepat

## Studi Literatur

Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Saat melahirkan, hormon estrogen dan progesteron .

### Manfaat Menyusui Bagi Ibu

Mencegah Perdarahan Pasca Persalinan. Menyusui segera setelah ibu melahirkan merupakan metode yang efektif untuk mencegah pendarahan pasca persalinan. Berbagai studi secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara menyusui dengan proses pemulihan ibu pasca melahirkan. Isapan bayi pada puting payudara ibu akan merangsang kelenjar hipofisis bagian posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin yang akan menyebabkan kontraksi otot polos di sekitar payudara untuk mengeluarkan ASI dan disekitar rahim untuk mengerut sehingga mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan yang merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu.

Mempercepat Involusi Uterus. Involusi uterus atau pengerutan uterus adalah suatu kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil. Menyusui segera setelah ibu melahirkan atau mempraktikkan inisiasi menyusui dini merupakan salah satu faktor yang memengaruhi involusi uterus. Hal ini dipicu oleh hormone oksitosin yang dihasilkan saat menyusui.

Involusi yaitu uterus yang kembali pada ukuran, dan tonus ke posisi tidak hamil. Ukuran uterus berkurang yang awalnya 15 cm x 11 cm x 7,5 cm jadi 7,5 cm x 5 cm x 2,5 cm di minggu ke-6. Penurunan TFU bertahap yaitu 1 cm/hari. Setiap 24 jam, fundus uteri menyusut sekitar 1-2 cm. fundus uteri yang normal berada di tengah antara umbilicus dan simfisis pubis pada hari keenam setelah melahirkan (Maryati et al, 2023).

Menyusui segera setelah lahir merupakan hubungan yang penting dalam percepatan penurunan TFU pada ibu postpartum. Hal ini lah yang membantu mempercepat proses involusi uterus. Semakin cepat bayi menghisap puting susu maka proses involusi semakin baik. Menyusui pada ibu postpartum sangat penting karena jika pada ibu postpartum tidak ada proses menyusui maka tidak terdapat rangsangan puting susu pada ibu, sehingga reflek pengeluaran hormon oksitosin tidak terjadi dan akan berdampak pada proses penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan perdarahan karena hormon oksitosin tidak hanya mempengaruhi otot polos payudara, tetapi juga otot polos uterus sehingga jika tidak terdapat rangsangan maka tidak berkontraksi dengan baik (Leni Wijaya, 2018).

## Normal Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum

Normal TFU pada ibu postpartum dapat dilihat dalam tabel berikut :

Involusi uterus	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus	Diameter Uterus
Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12,5 cm
7 hari/ 1 minggu	Pertengahan pusat-simfisis	500 gram	7,5 cm
14 hari/2 minggu	Tidak teraba	350 gram	5 cm
6 minggu	Normal	60 gram	2,5 cm

## Teknik Menyusui

Teknik menyusui yang benar ialah memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan serta posisi ibu dan bayi harus benar. Untuk dapat mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai teknik-teknik menyusui yang benar. Terdapat indikator dalam proses menyusui yang efektif meliputi posisi ibu dan bayi yang benar (body position), perlekatan bayi yang tepat (latch) dan keefektifan hisapan bayi pada payudara (effective sucking) (Yusrolana et al, 2023).

Teknik menyusui merupakan hal yang penting dalam memulai proses menyusui. Pada minggu pertama persalinan ibu mengalami fase dimana mengakibatkan ibu lebih sensitif, ibu memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun orang yang terdekat disekitarnya agar dapat membantu ibu memulai proses menyusui dengan benar (Fauzie Rahman et al, 2020). Teknik Menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Bidan/perawat perlu memberikan bimbingan pada ibu dalam minggu pertama setelah persalinan (nifas) tentang cara-cara menyusui yang benar (Yusrolana et al, 2023).

Posisi Menyusui. Menyusui dapat dilakukan dengan duduk atau tidur miring Tidak ada satu posisi yang paling benar untuk menyusui, yang terpenting adalah posisi ibu saat menyusui harus mantap dan nyaman baik di atas kursi maupun di tempat tidur.

## Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Klinik Pratama Jaya dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan hubungan menyusui dengan percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

## Hasil

Setelah dilakukan hubungan menyusui dengan percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di klinik pratama jaya dengan jumlah 20 orang responden yang melakukan kunjungan di klinik pratama jaya

## Hubungan Menyusui Dengan Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Jaya Tahun 2024

No	Menyusui	Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri				Jumlah		df	Sig 2-sided
		Turun		Tidak turun		f	%		
		f	%	f	%				
1.	Teratur	2	3,8%	13	11,3%	15	15%	1	0,037
2.	Tidak Teratur	3	1,3%	2	3,8%	5	5%		
<b>Total</b>		<b>5</b>	<b>5%</b>	<b>15</b>	<b>15%</b>	<b>20</b>	<b>20%</b>		

Setelah dilakukan penyuluhan, ditemukan bahwa dari 20 responden mayoritas hubungan menyusui, teratur sebanyak 65% dan minoritas menyusui tidak teratur sebanyak 35%.

Berdasarkan tabel di atas di ketahui bahwa dari 20 responden mayoritas hubungan menyusui, percepatan penurunan tinggi fundus uteri turun 55% dan minoritas hubungan menyusui, percepatan penurunan tinggi fundus uteri tidak turun sebanyak 45%. Berdasarkan hasil uji *chis-square* Hubungan Menyusui di Klinik Pratama Jaya Tahun 2024 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df=1 diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed)  $0,003 < (\alpha) = 0,05$ .

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, didapati dari 20 orang ibu postpartum yang berdasarkan hasil uji *chis-square* Hubungan Menyusui Dengan Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Jaya Tahun 2024, dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df=1 diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed)  $0,001 < (\alpha) = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Menyusui Dengan Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum di Klinik Pratama Jaya Tahun 2024.

### Kesimpulan

Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya untuk para ibu postpartum agar lebih sering dan teratur dalam memberikan ASI kepada bayi nya dikarenakan sangat banyak manfaat yang bisa didapat baik itu oleh ibu maupun oleh bayinya sendiri

### Referensi

- Achmada, N. M., & Erika, A. (2015). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Selama Proses Involusi Uteri Di Bpm Ny. Yuni Widaryanti Amd.Keb Desa Sumber Mulyo Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang*. 2.
- Elisabeth, S. W., & Endang, P. (2017). *Asuhan kebidanan : masa nifas & menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Enny, F., & Istri, U. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas beserta Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Friska, M. S. (2016). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hestin, E. Y., & Risma, A. P. (2021). *Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di Pmb Muthiah Yulihartati. A.Md.Keb Desa Labang Kakecamatan Babulu Tahun 2020*. 9-10.

- Ineke, Murti, A., & Sri, S. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.1, No.3*, 51.
- KEMENKES. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan, K. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementiran Kesehatan RI.
- Muh. Fahril, A. (2021). *Intervensi Asuhan Keperawatan Senam Nifas Dalam Menurunkan Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Ruangan Nifas Pkm Bajeng Kab. Gowa*. Makasar: Repository UIN Alauddin Makassar.
- Muthmainnah, Z., Tutik, E., & Mega, S. N. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *J-PENGMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12-15.
- Ninik, W., & Lisa, N. (2017). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes, Volume 4, edisi 2*, 172-173.