

Pengaruh Pemakaian Bengkung terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas Primipara di Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang

The Effect of Bengkung Usage on Uterine Involution among Primiparous Postpartum Mothers at Subdistrict Tajinan Malang

Riza Anindia Putri Wahyu Edi^{1*}, Sulistiyah¹, Rani Safitri¹

¹ Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang
Jalan S. Supriadi No. 22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang

*Corresponding author

Email: rizaanindiaputri992@gmail.com

A b s t r a c t

Keywords:
Bengkung,
postpartum, uterine
fundal height,
uterine involution.

Background: Uterine involution is a physiological process in which the uterus returns to its pre-pregnancy size, commonly indicated by a gradual reduction in the height of the uterine fundus (HUF). Delayed involution may lead to subinvolution and increase the risk of postpartum hemorrhage. One potential non-pharmacological intervention to facilitate this process is the use of bengkung (traditional abdominal binder). **Objective:** This study aimed to examine the effect of bengkung use on uterine involution among primiparous postpartum mothers in Tajinan District, Malang. **Methods:** This study employed a quantitative, quasi-experimental design with a non-equivalent control group. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney U test. **Results:** The analysis showed a p-value of 0.007 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of bengkung use on the acceleration of uterine involution. **Conclusion:** The findings suggest that the use of bengkung is effective in promoting uterine involution among primiparous postpartum mothers and may be considered as an alternative non-pharmacological intervention in postpartum care.

Kata kunci:
Bengkung, involusi
uterus, nifas, tinggi
fundus uteri.

A B S T R A K

Latar belakang: Involusi uterus merupakan penurunan ukuran rahim ke kondisi sebelum kehamilan yang ditunjukkan oleh berkurangnya tinggi fundus uteri (TFU). Proses involusi yang berlangsung lambat dapat menyebabkan subinvolusi dan meningkatkan risiko perdarahan postpartum. Salah satu metode yang efektif untuk membantu mempercepat proses tersebut adalah penggunaan bengkung (stagen). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemakaian bengkung terhadap involusi uterus pada ibu nifas primipara di Kecamatan Tajinan, Malang. **Metode:** Studi kuantitatif ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol non-ekivalen. Pengolahan data dilakukan melalui uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemakaian bengkung terhadap percepatan involusi uterus. **Kesimpulan:** Dengan demikian, pemakaian bengkung terbukti efektif pada ibu nifas primipara dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif metode nonfarmakologis dalam asuhan masa nifas.

LATAR BELAKANG

Periode setelah persalinan hingga 6 minggu atau 42 hari, dimana organ reproduksi secara bertahap kembali ke keadaan sebelum kehamilan melalui proses involusi disebut masa nifas atau puerperium. Pada masa ini terjadi perubahan pada uterus, serviks uteri, vagina, perineum, dan otot panggul. Uterus mengalami involusi yang meliputi penyusutan ukuran, kontraksi, *afterpains*, regenerasi tempat plasenta, dan keluarnya lochia melalui jalan lahir.^{1,2}

Involusi uterus adalah proses di mana rahim kembali ke ukuran dan kondisi sebelum kehamilan, dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini sangat penting pada masa nifas untuk memantau kondisi fisiologis rahim agar kembali normal.³ Jika involusi tidak berjalan dengan baik, dapat terjadi subinvolusi uteri yang berpotensi menyebabkan perdarahan serius hingga kematian ibu. Masa nifas merupakan periode kritis di mana sekitar 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi, dengan separuhnya terjadi dalam 24 jam pertama setelah persalinan, yang sebagian besar disebabkan oleh perdarahan.^{4,5}

Beberapa faktor diketahui berpengaruh terhadap percepatan involusi uterus, seperti paritas, mobilisasi dini, status nutrisi, pengaruh hormon dan kondisi fisik ibu selama masa nifas.⁶ Salah satu metode tradisional yang banyak digunakan masyarakat Indonesia untuk membantu proses pemulihan post partum adalah pemakaian bengkung. Bengkung merupakan kain panjang yang dililitkan pada perut ibu nifas dengan tujuan untuk memberikan dukungan pada rahim dan otot-otot abdomen, sehingga diyakini dapat membantu proses involusi uterus menjadi lebih cepat.^{7,8}

Secara global pemakaian bengkung atau postpartum *belly wrap* menunjukkan pertumbuhan yang signifikan akibat meningkatnya kesadaran akan pentingnya perawatan pasca persalinan. Pasar global untuk postpartum belly wraps diperkirakan

mencapai nilai 1,2 miliar dolar AS pada tahun 2024 dan diproyeksikan meningkat hingga 2,3 miliar dolar AS pada tahun 2033 dengan *Compound Annual Growth Rate* (CAGR) sebesar 7,2%.⁹ Amerika Utara memegang mangsa pasar terbesar sebesar 36%, didukung oleh kesadaran kesehatan yang tinggi serta infrastruktur perawatan maternitas yang baik. Asia Pasifik, termasuk Indonesia, menjadi wilayah dengan pertumbuhan paling pesat dengan CAGR 9,1%, didorong oleh tingginya angka kelahiran serta kemajuan akses terhadap produk kesehatan ibu. Di wilayah ini, bengkung tidak hanya berfungsi sebagai alat medis tetapi juga bagian dari tradisi budaya pasca persalinan, berbeda dengan Amerika Utara dan Eropa yang lebih mengedepankan penggunaannya untuk tujuan medis, terutama bagi ibu yang melahirkan secara operasi caesar.^{10,11,12}

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di TPMB Ubaidillah Qoyyumi Tajinan Kabupaten Malang pada tanggal 27 Oktober 2025 diperoleh data bahwa terdapat 28 ibu nifas yang melahirkan dalam periode bulan Juli-September. Dari jumlah tersebut terdapat 19 ibu hamil yang memiliki keluhan lambatnya involusi uterus. Sedangkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di TPMB Bidan Bella Sukmawati Tajinan Kabupaten Malang pada tanggal 27 Oktober 2025 diperoleh data bahwa terdapat 20 ibu nifas yang melahirkan dalam periode bulan Juli-September. Dari jumlah tersebut terdapat 16 ibu hamil yang memiliki keluhan lambatnya involusi uterus. Penanganan yang dilakukan di lahan untuk menangani kejadian lambatnya involusi uterus pada ibu pasca persalinan adalah hanya diberikan pemakaian bengkung.

Penelitian yang dilakukan oleh Astutik & Wahyuni¹³ di wilayah Kabupaten Malang didapatkan laporan Dinas Kesehatan Malang bahwa sekitar 58–65% ibu nifas masih menggunakan bengkung selama masa nifas dengan tujuan mempercepat pemulihan dan memperbaiki

bentuk perut.¹⁴ Namun, apabila involusi uterus tidak berlangsung normal, dapat terjadi subinvolusi uteri, yaitu keterlambatan rahim kembali ke ukuran semula. Kondisi ini biasanya akibat infeksi endometrium, retensi plasenta, adanya bekuan darah, atau tumor jinak rahim serta dapat menimbulkan perdarahan berkepanjangan yang mengancam nyawa ibu.¹⁵

Dalam tradisi masyarakat Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, penggunaan bengkung pada ibu nifas masih menjadi kebiasaan yang dipercaya mampu mempercepat proses pemulihan, mengencangkan perut, serta mendukung proses involusi uterus.¹ Namun demikian, praktik ini masih menimbulkan perbedaan pendapat di kalangan tenaga kesehatan. Sebagian dari mereka percaya bahwa bengkung memberikan manfaat positif bagi involusi uterus, tetapi ada juga yang khawatir tentang potensi ketidaknyamanan dan risiko kesehatan jika bengkung digunakan dengan cara yang tidak tepat.¹⁶

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan temuan yang beragam. Krisnawati, Lestari & Aprilia menemukan adanya pengaruh signifikan pemakaian bengkung terhadap penurunan tinggi fundus uteri sebagai indikator involusi.^{7,16} Namun, penelitian Krisnawati melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna antara penggunaan stagen ketat dan longgar terhadap proses involusi.¹⁶ Sementara itu, Sitorus menyatakan adanya hubungan antara penggunaan bengkung dengan involusi uterus, meskipun jumlah responden yang menggunakan bengkung dan tidak sama besar.¹⁵ Perbedaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas bengkung dalam mendukung involusi uterus masih memerlukan kajian yang lebih mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan bengkung terhadap pemulihan ukuran rahim pada ibu nifas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang dapat

mendukung praktik perawatan nifas yang lebih aman dan efektif, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi bidan dan ibu nifas dalam upaya menurunkan risiko komplikasi pada masa nifas, khususnya perdarahan *post partum*.

METODE

Studi ini bersifat kuantitatif dengan rancangan quasi-eksperimental melalui rancangan *non-equivalent control group design* yang melibatkan kelompok perlakuan dan kelompok pembanding. Kelompok perlakuan diberikan intervensi penggunaan bengkung, sedangkan kelompok pembanding hanya mendapatkan perawatan nifas rutin tanpa penggunaan bengkung. Penelitian dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Ubaidillah Qoyyumi dan TPMB Bidan Bella Sukmawati yang berlokasi di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang, pada periode Desember 2025 hingga Februari 2026.

Seluruh ibu nifas primipara menjadi populasi dalam penelitian ini. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu nifas yang ditentukan dengan teknik *non-probability sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, responden dibagi secara sama rata ke dalam dua kelompok, yaitu 16 ibu nifas pada kelompok eksperimen dan 16 ibu nifas pada kelompok pembanding.

Variabel bebas dalam studi ini adalah pemakaian bengkung, sedangkan variabel terikat adalah involusi uterus yang diukur melalui penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Pengukuran TFU dilakukan menggunakan metline (meteran kain) dengan satuan sentimeter. Pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi dan pengukuran langsung, yaitu pada hari pertama postpartum (pretest) dan hari ketujuh postpartum (posttest).

Data hasil penelitian kemudian diolah dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan dalam masing-masing kelompok sebelum dan setelah intervensi, serta uji

Mann–Whitney untuk membandingkan perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis statistik dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Studi ini telah disetujui secara etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor KEPK-EC/435/VII/2025.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 32 ibu nifas primipara (100%) sebagai responden, yang terbagi menjadi dua kelompok, yakni 16 responden (50%) pada kelompok eksperimen dan 16 responden (50%) pada kelompok pembanding. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, pola makan, pola istirahat, dan berat badan bayi menunjukkan sebaran yang relatif seimbang antara kedua kelompok. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kelompok pembanding bersifat homogen sehingga layak untuk dilakukan perbandingan pengaruh penggunaan stagen terhadap proses penyusutan rahim pascapersalinan.

Hasil Analisis Data

Data mengindikasikan bahwa kelompok perlakuan mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok pembanding. Berdasarkan uji *Mann–Whitney*, diperoleh nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, pemakaian bengkung terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas primipara.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi				Σ	%
		Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol			
		F	%	F	%		
Usia Ibu	17-25 tahun	15	93,8	15	93,8	30	93,8
	26-35 tahun	1	6,2	1	6,2	2	6,2
Pendidikan	SMP	2	12,5	3	18,8	5	15,6
	SMA	14	87,5	13	81,2	27	84,4
Pekerjaan	Karyawan swasta	4	25	5	31,3	9	28,1
	Wira usaha	5	31,2	2	12,5	7	21,9
	IRT	7	43,8	9	56,2	16	50
Pola Makan	Tidak pantang makan	16	100	16	100	32	100
Pola Istirahat	6-7 jam	16	100	16	100	32	100
	2500-4000 gram	16	100	16	100	32	100

Berdasarkan Tabel 1, Analisis karakteristik responden mengindikasikan distribusi yang seragam antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Berdasarkan usia, sebagian besar ibu nifas berada pada rentang 17–25 tahun, yaitu 30 responden (93,8%), sedangkan 2 responden (6,2%) berada pada usia 26–35 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, lebih banyak berasal dari SMA sebanyak 27 responden (84,4%), sementara 5 responden (15,6%) berpendidikan SMP. Dari segi pekerjaan, responden paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 16 responden (50%), diikuti karyawan swasta sebanyak 9 responden (28,1%), dan wirausaha sebanyak 7 responden (21,9%). Selain itu, seluruh responden (100%) memiliki pola makan tanpa pantangan (tidak terekam makan) serta durasi istirahat 6–7 jam per hari, dan semua bayi lahir dengan berat badan normal. Kesamaan distribusi karakteristik ini menunjukkan bahwa kedua kelompok menunjukkan kondisi awal yang relatif serupa, sehingga faktor usia, pendidikan, pekerjaan, pola makan, pola istirahat, dan berat badan bayi tidak berpotensi menjadi variabel pembaur yang memengaruhi hasil penelitian.

Tabel 2. Distribusi karakteristik penurunan tinggi fundus uteri

Kelompok	Tahap Pengukuran	Tingkat Penurunan TFU	Frekuensi	%
Intervensi	Pretest	baik (>1cm/hari)	0	0
		sedang (0.5-1cm/hari)	0	0
		kurang (<1cm/hari)	16	100
Intervensi	Posttest	baik (>1cm/hari)	6	37.5
		sedang (0.5-1cm/hari)	10	62.5
		kurang (<1cm/hari)	0	0
Kontrol	Pretest	baik (>1cm/hari)	0	0
		sedang (0.5-1cm/hari)	0	0
		kurang (<1cm/hari)	16	100
Kontrol	Posttest	baik (>1cm/hari)	0	0
		sedang (0.5-1cm/hari)	16	100
		kurang (<1cm/hari)	0	0

Berdasarkan Tabel 2, distribusi penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pada tahap pretest (hari pertama postpartum) seluruh responden berada pada kategori kurang dengan penurunan TFU <1 cm per hari, yaitu sebanyak 16 responden (100%). Setelah dilakukan intervensi, hasil posttest (hari ketujuh postpartum) menunjukkan adanya perbaikan, dimana sebagian responden berada pada kategori baik sebanyak 6 responden (37,5%) dan sebagian lainnya berada pada kategori sedang sebanyak 10 responden (62,5%). Pada tahap ini tidak ditemukan lagi responden dengan kategori kurang.

Pada kelompok pembandingan, hasil pengukuran awal mengindikasikan bahwa seluruh responden berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 16 responden

(100%). Pada tahap posttest, seluruh responden mengalami perubahan ke kategori sedang sebanyak 16 responden (100%), namun tidak terdapat responden yang mencapai kategori baik.

Secara umum, kedua kelompok menunjukkan adanya penurunan tinggi fundus uteri selama masa pengamatan. Namun demikian, perubahan kategori pada kelompok intervensi terlihat lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3. Rata-rata penurunan tinggi fundus uteri

Kelompok	N	Mean TFU Hari ke-1	Mean TFU Hari ke-7	Mean Penurunan TFU
Kontrol	16	12	7	5
Intervensi	16	12	6	6

Berdasarkan Tabel 3, Berdasarkan hasil pengolahan data, pada kelompok pembandingan yang terdiri dari 16 ibu nifas didapatkan nilai tengah TFU pada hari ke-1 sebesar 12 cm. Pada hari ke-7, rata-rata TFU menurun menjadi 7 cm, sehingga rata-rata penurunan TFU yang terjadi selama periode pengamatan adalah 5 cm.

Pada kelompok eksperimen yang juga terdiri dari 16 responden, nilai tengah TFU pada hari ke-1 sebesar 12 cm. Pada hari ke-7, rata-rata TFU tercatat sebesar 6 cm, dengan rerata penurunan tinggi fundus uteri sebesar 6 cm. Secara umum, kedua kelompok menunjukkan adanya penurunan tinggi fundus uteri selama masa nifas. Namun demikian, rata-rata penurunan TFU pada kelompok perlakuan terlihat sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pembandingan.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov–Smirnov	Shapiro–Wilk
	Sig.	Sig.
Pemakaian Bengkung	.000	.000
Penurunan TFU	.000	.000

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis dengan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk mengindikasikan bahwa nilai signifikansi pada variabel pemakaian bengkung dan penurunan tinggi fundus uteri (TFU) masing-masing sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa distribusi data pada kedua variabel tidak normal. Selanjutnya, perbandingan antara kelompok eksperimen dan pembanding dianalisis menggunakan uji non-parametrik Mann–Whitney.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Involusi uterus sebelum dan sesudah intervensi	-3.640	0.000
Involusi uterus sebelum dan sesudah pengamatan (kelompok kontrol)	-4.000	0.000

Berdasarkan analisis perbedaan berpasangan dengan Wilcoxon pada kelompok intervensi, diperoleh nilai $Z = -3,640$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai p lebih rendah daripada $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi involusi uterus sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada hari ke-7.

Pada kelompok pembanding, Nilai Z dari uji Wilcoxon diperoleh sebesar $-4,000$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000, yang juga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hasil ini memperlihatkan perubahan bermakna antara kondisi sebelum dan setelah periode pengamatan pada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa proses involusi uterus terjadi pada kedua kelompok, baik pada kelompok yang mendapatkan intervensi maupun kelompok kontrol. Namun demikian, untuk mengetahui perbedaan tingkat penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok, analisis dilanjutkan menggunakan uji Mann–Whitney sebagai uji komparatif antar kelompok independen.

Tabel 6. Uji Mann Whitney

Parameter	Nilai
Mann-Whitney U	80.000
Wilcoxon W	216.000
Z	-2.675
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

Berdasarkan Tabel 6, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan penyusutan TFU pada hari ke-7 antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji Mann–Whitney dipilih karena data penelitian berskala ordinal dan berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis menggunakan uji nonparametrik.

Analisis data menghasilkan nilai Mann–Whitney U sebesar 80,000 dan Wilcoxon W sebesar 216,000, dan nilai Z sebesar $-2,675$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,007. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga temuan ini menunjukkan bahwa penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada hari ke-7 berbeda secara signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan bengkung pada ibu nifas primipara memberikan pengaruh dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dibandingkan dengan perawatan nifas rutin tanpa penggunaan bengkung.

PEMBAHASAN

Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas Primipara Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu nifas primipara pada kelompok intervensi mengalami perbaikan yang bermakna setelah penggunaan bengkung. Pada pengukuran awal, seluruh responden (16 orang; 100%) berada pada kategori kurang dengan rata-rata penurunan TFU sebesar 3,00 atau $<0,5$ cm per hari. Setelah

intervensi selama tujuh hari, rata-rata penurunan TFU meningkat menjadi 1,63, dengan 6 responden (37,5%) berada pada kategori baik dan 10 responden (62,5%) pada kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa penggunaan bengkung berpengaruh signifikan terhadap percepatan penurunan tinggi fundus uteri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Krisnawati, R dkk tentang pengaruh penggunaan bengkung atau stagen terhadap proses involusi uterus ibu nifas yang menunjukkan hasil ada pengaruh penggunaan bengkung terhadap proses involusi uteri ibu nifas di PMB Puskesmas wilayah Bengkulu Utara.

Secara fisiologis, involusi uterus merupakan proses pemulihan organ reproduksi selama masa nifas, yang berlangsung sekitar 6 minggu setelah persalinan. Pada proses ini, berat uterus yang semula sekitar 1000 gram secara bertahap berkurang hingga ± 60 gram melalui mekanisme kontraksi miometrium, autolisis jaringan otot, serta regenerasi endometrium.³ Tinggi fundus uteri sering digunakan sebagai indikator klinis untuk menilai kemajuan involusi uterus, dengan kriteria penurunan baik (≥ 1 cm/hari), sedang (0,5–1 cm/hari), dan kurang ($<0,5$ cm/hari). Apabila proses involusi tidak berlangsung optimal, kondisi tersebut dapat menyebabkan subinvolusi yang berpotensi meningkatkan risiko perdarahan postpartum.⁴

Perbaikan kategori penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa penggunaan bengkung berpotensi mendukung proses involusi uterus. Secara mekanis, bengkung memberikan kompresi ringan pada area abdomen yang dapat membantu mempertahankan tonus otot perut serta mendukung kontraksi uterus setelah persalinan. Dukungan mekanis ini juga dapat memberikan rasa stabil dan nyaman pada ibu nifas, sehingga meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk melakukan

mobilisasi dini dan aktivitas ringan selama masa pemulihan. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara bertahap diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat pengeluaran lochia, serta mendukung proses involusi uterus secara fisiologis.

Dalam penelitian ini, penggunaan bengkung dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, yaitu dimulai sejak 24 jam setelah persalinan hingga enam minggu masa nifas. Bengkung digunakan selama ± 10 jam per hari, dengan cara dililitkan pada area abdomen secara cukup erat untuk memberikan dukungan, namun tetap mempertahankan kenyamanan ibu serta tidak menimbulkan nyeri maupun gangguan pernapasan. Penggunaan dilakukan setiap hari selama periode penelitian, dengan bengkung dilepas sementara saat ibu mandi atau ketika diperlukan, kemudian dipasang kembali hingga mencapai durasi pemakaian harian yang dianjurkan.

Untuk memastikan konsistensi penggunaan, peneliti melakukan pemantauan kepatuhan secara berkala melalui observasi langsung serta pemberian pengingat kepada responden terkait waktu dan teknik pemasangan bengkung yang tepat. Dengan demikian, penggunaan bengkung selama penelitian dapat berlangsung secara konsisten dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Bengkung atau stagen merupakan kain panjang tradisional yang dililitkan pada area abdomen dengan teknik tertentu selama masa nifas. Secara tradisional, bengkung digunakan selama beberapa jam setiap hari hingga beberapa minggu setelah persalinan. Selain memberikan dukungan fisik pada otot abdomen, penggunaan bengkung juga memiliki dimensi psikologis, yaitu memberikan rasa nyaman dan aman pada ibu nifas, terutama pada ibu primipara yang baru pertama kali mengalami masa pemulihan pascapersalinan. Dukungan psikologis ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan

kesiapan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari selama masa nifas.¹⁶

Secara fisiologis, kompresi abdomen yang dihasilkan oleh bengkung diduga dapat membantu menstimulasi kontraksi miometrium dan meningkatkan aliran darah pada organ reproduksi, sehingga mendukung proses involusi uterus. Selain itu, dukungan pada otot abdomen juga berpotensi membantu menjaga stabilitas otot perut dan dasar panggul setelah persalinan. Dengan demikian, penggunaan bengkung dapat dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang mendukung pemulihan fisiologis ibu nifas.⁶

Namun demikian, dalam pelaksanaan penelitian ini ditemukan beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Variasi dalam teknik pemasangan bengkung, tingkat kekencangan lilitan, serta durasi pemakaian yang tidak sepenuhnya seragam di antara responden dapat memengaruhi konsistensi efek intervensi. Selain itu, faktor kenyamanan, aktivitas harian ibu, serta kondisi fisik pascapersalinan juga dapat memengaruhi kepatuhan responden dalam menggunakan bengkung sesuai dengan anjuran penelitian.

Selain penggunaan bengkung, mobilisasi dini juga merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi proses involusi uterus. Mobilisasi dini dapat merangsang kontraksi miometrium, meningkatkan aliran darah ke uterus, serta mempercepat pengeluaran lochia. Aktivitas ini juga berperan dalam memperbaiki tonus otot abdomen dan dasar panggul serta mencegah berbagai komplikasi masa nifas, seperti trombosis dan konstipasi. Dalam penelitian ini, mobilisasi dini diduga turut berkontribusi terhadap percepatan penurunan TFU pada kelompok intervensi, karena dukungan mekanis dari bengkung dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bergerak sehingga ibu lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas secara bertahap.¹

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penggunaan

bengkung terhadap percepatan penurunan TFU, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang relatif kecil serta desain quasi-eksperimental tanpa randomisasi membatasi kemampuan untuk mengekstrapolasi temuan secara luas. Selain itu, penelitian ini belum sepenuhnya mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi involusi uterus, seperti status gizi ibu, tingkat aktivitas fisik, dan variasi dalam praktik perawatan nifas di rumah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta kontrol yang lebih ketat terhadap variabel perancu sehingga efektivitas penggunaan bengkung terhadap involusi uterus dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.³

Secara umum, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pemakaian bengkung berpotensi menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat mendukung proses involusi uterus pada ibu nifas primipara. Integrasi penggunaan bengkung dengan praktik perawatan nifas yang lain, seperti mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini, dan pemenuhan nutrisi yang adekuat, dapat memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam mendukung pemulihan fisiologis ibu setelah persalinan.

Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas Primipara Pada Kelompok Kontrol

Data penelitian memperlihatkan bahwa kelompok kontrol memiliki penurunan TFU rata-rata $3,00 \pm 0,00$ sebelum intervensi, menandakan bahwa seluruh responden termasuk kategori kurang ($<0,5$ cm per hari). Nilai standar deviasi yang sama ($SD = 0,00$) mengindikasikan tidak adanya variasi nilai antarresponden, sehingga kondisi awal kelompok kontrol bersifat homogen. Setelah dilakukan perawatan rutin hingga hari ke-7 masa nifas, rata-rata penurunan TFU berubah menjadi $2,00 \pm 0,00$, yang berada pada kategori sedang ($0,5-1$ cm per hari). Pada pengukuran ini seluruh

responden menunjukkan nilai yang sama, yang kembali tercermin dari nilai standar deviasi sebesar 0,00.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perawatan nifas rutin, seperti mobilisasi dini, menyusui, serta pemantauan kondisi ibu selama masa nifas, tetap memberikan kontribusi terhadap proses involusi uterus secara fisiologis. Hal ini diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah perawatan rutin pada kelompok kontrol.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septyara, A. dkk., mengenai faktor-faktor yang memengaruhi involusi uterus pada ibu post partum, yang menyatakan bahwa mobilisasi dini dan menyusui berperan dalam penurunan TFU.

Pemberian ASI menimbulkan kontraksi pada otot polos uterus, sedangkan kontak fisik antara ibu dan bayi meningkatkan konsentrasi oksitosin perifer dalam sirkulasi darah, dengan respon hormonal oksitosin di otak yang memperkuat kontraksi uterus, sehingga mendukung percepatan penurunan TFU. Meskipun demikian, peningkatan penurunan TFU yang terjadi masih terbatas pada kategori sedang dan belum mencapai kategori baik, sehingga efektivitasnya masih lebih rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi yang mendapatkan tambahan perlakuan berupa penggunaan bengkung.

Secara fisiologis, involusi uterus merupakan proses pemulihan organ reproduksi setelah persalinan yang ditandai dengan berkurangnya ukuran dan berat uterus melalui mekanisme kontraksi dan retraksi otot miometrium. Proses ini berperan penting dalam mencegah perdarahan postpartum serta memulihkan fungsi reproduksi ibu. Jika proses involusi uterus tidak berjalan secara optimal, hal ini dapat meningkatkan risiko komplikasi pada masa nifas, termasuk perdarahan

postpartum dan keterlambatan pemulihan kondisi ibu.¹⁸

Pada ibu nifas primipara, proses involusi uterus sering kali berlangsung lebih lambat dibandingkan pada ibu multipara. Hal ini disebabkan oleh kondisi otot uterus yang baru pertama kali mengalami peregangan maksimal selama kehamilan dan persalinan, sehingga elastisitas dan kekuatan kontraksi otot miometrium belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada masa nifas awal.¹⁷

Mobilisasi dini merupakan salah satu komponen penting dalam perawatan nifas yang dapat membantu mempercepat proses involusi uterus. Aktivitas fisik ringan setelah persalinan dapat merangsang kontraksi miometrium melalui peningkatan aliran darah dan stimulasi neuromuskular, mempercepat pengeluaran lochia, serta mencegah terjadinya stasis vena. Namun demikian, pada ibu nifas primipara, efek mobilisasi dini terhadap percepatan involusi uterus dapat bervariasi karena adanya perbedaan kemampuan adaptasi fisik serta kondisi pemulihan pascapersalinan.¹⁹

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun perawatan nifas rutin mampu memberikan perbaikan terhadap penurunan TFU, efek yang dihasilkan masih terbatas pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa perawatan rutin saja mungkin belum cukup untuk mencapai penurunan TFU yang optimal pada sebagian ibu nifas primipara. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan tambahan yang dapat mendukung proses involusi uterus secara lebih optimal.

Namun demikian, interpretasi hasil penelitian ini perlu dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Studi ini menggunakan jumlah sampel yang relatif kecil dan belum sepenuhnya mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi involusi uterus, seperti status gizi ibu, tingkat aktivitas fisik, kepatuhan terhadap anjuran mobilisasi dini,

serta variasi dalam praktik perawatan nifas di lingkungan keluarga. Selain itu, keseragaman nilai penurunan TFU pada kelompok kontrol juga dapat menunjukkan keterbatasan sensitivitas pengukuran atau variasi biologis yang tidak sepenuhnya terdeteksi dalam penelitian ini.

Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan nifas rutin tetap memiliki peran penting dalam mendukung proses involusi uterus secara fisiologis. Namun, untuk mencapai penurunan TFU yang lebih optimal, intervensi tambahan seperti penggunaan bengkung dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dalam perawatan ibu nifas primipara.

Pengaruh Penggunaan Bengkung (Stagen) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Primipara

Hasil uji statistik menggunakan Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,007 (<0,05)$, yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam penurunan tinggi fundus uteri (TFU) pada hari ke-7 masa nifas. Pada kelompok kontrol, rata-rata penurunan TFU pada hari ke-7 adalah 2,00, yang berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa involusi uterus tetap berlangsung secara fisiologis melalui perawatan nifas rutin seperti mobilisasi dini, menyusui, dan pemantauan kondisi ibu, namun proses penurunannya cenderung lebih lambat karena tidak disertai intervensi tambahan.

Sebaliknya, kelompok intervensi yang menggunakan bengkung menunjukkan penurunan TFU yang lebih cepat. Rata-rata penurunan TFU pada hari ke-7 mencapai 1,63, dengan selisih rata-rata 0,375 dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan bengkung memberikan kontribusi tambahan dalam mempercepat proses involusi uterus. Secara fisiologis, bengkung memberikan dukungan mekanis

pada dinding abdomen yang dapat membantu mempertahankan stabilitas otot perut serta meningkatkan tekanan intraabdomen secara ringan, sehingga berpotensi mendukung kontraksi uterus selama masa pemulihan pascapersalinan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Sitorus, E. dkk., yang menunjukkan adanya hubungan antara pemakaian bengkung dan proses involusi uteri pada ibu nifas di PMB Nur Kusuma, dengan nilai signifikansi $p = 0,013$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan bengkung dapat berperan dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri selama masa nifas. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Lestari, G.I. dkk., yang menyatakan bahwa pemakaian stagen memengaruhi tinggi fundus uteri pada wanita pascapersalinan. Studi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan stagen membantu proses pemulihan uterus setelah persalinan melalui mekanisme penekanan pada area abdomen yang mendukung terjadinya involusi uteri.

Bengkung atau stagen merupakan salah satu praktik perawatan tradisional pada masa nifas yang digunakan dengan cara melilitkan kain panjang pada area abdomen. Secara mekanis, penggunaan bengkung dapat membantu menopang organ intraabdomen dan menjaga posisi anatomis uterus setelah persalinan. Dukungan tersebut dapat berperan dalam meningkatkan efektivitas kontraksi dan retraksi uterus, yang merupakan mekanisme utama dalam proses involusi.¹⁸

Pada ibu nifas primipara, proses involusi uterus cenderung berlangsung lebih lambat dibandingkan pada ibu multipara karena jaringan uterus baru pertama kali mengalami peregangan maksimal selama kehamilan dan persalinan. Kondisi ini dapat memengaruhi elastisitas dan kekuatan kontraksi otot miometrium, sehingga penurunan tinggi fundus uteri dapat berlangsung lebih lambat apabila hanya mengandalkan mekanisme fisiologis tanpa dukungan intervensi tambahan.¹⁶

Penggunaan bengkung juga dapat memberikan rasa stabil dan nyaman pada

area abdomen, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan kesiapan ibu nifas untuk melakukan mobilisasi dini. Aktivitas fisik ringan setelah persalinan diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat pengeluaran lochia, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui proses menyusui. Pelepasan oksitosin tersebut berperan penting dalam memperkuat kontraksi uterus sehingga mendukung percepatan involusi uterus.¹⁸

Temuan penelitian ini konsisten dengan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemakaian bengkung atau penopang abdomen selama masa nifas dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri serta mengurangi risiko subinvolusi uterus, dibandingkan dengan pemberian perawatan nifas rutin saja. Dengan demikian, bengkung dapat dipandang sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi mendukung pemulihan fisiologis ibu setelah persalinan.¹⁵

Meskipun demikian, interpretasi hasil penelitian ini perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penelitian ini menggunakan jumlah sampel yang relatif terbatas serta desain quasi-eksperimental tanpa proses randomisasi, sehingga kemungkinan adanya faktor perancu tidak sepenuhnya dapat dieliminasi. Selain itu, penelitian ini belum sepenuhnya mengontrol faktor lain yang dapat memengaruhi proses involusi uterus, seperti status gizi ibu, tingkat aktivitas fisik, kepatuhan dalam melakukan mobilisasi dini, serta konsistensi penggunaan bengkung dalam hal teknik pemasangan dan durasi pemakaian.¹⁸

Secara umum, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan bengkung dapat memberikan kontribusi positif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas primipara. Integrasi penggunaan bengkung dengan praktik perawatan nifas standar, seperti mobilisasi dini, menyusui, dan pemenuhan nutrisi yang adekuat, dapat menjadi pendekatan komprehensif dalam

mendukung proses pemulihan ibu pada masa nifas. Selain mudah diterapkan dan relatif aman, penggunaan bengkung juga memiliki nilai budaya yang kuat sehingga berpotensi diterima dengan baik oleh masyarakat sebagai bagian dari praktik perawatan ibu setelah persalinan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemakaian bengkung atau stagen pada ibu nifas primipara berkaitan dengan penurunan tinggi fundus uteri yang lebih baik dibandingkan dengan perawatan nifas rutin tanpa penggunaan bengkung. Analisis statistik mengindikasikan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada penurunan tinggi fundus uteri hari ke-7. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan bengkung berpotensi mendukung proses involusi uterus pada masa nifas.

Meskipun demikian, proses involusi uterus dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti paritas, proses menyusui, status gizi ibu, serta mobilisasi dini selama masa nifas. Oleh karena itu, penggunaan bengkung sebaiknya dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi komplementer yang dapat mendukung pemulihan ibu nifas apabila digunakan secara tepat dan disertai dengan edukasi yang memadai. Upaya untuk meningkatkan pemulihan ibu nifas secara optimal tetap memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui integrasi antara asuhan kebidanan berbasis bukti ilmiah, praktik budaya yang aman, serta pemberian edukasi kesehatan kepada ibu dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kebidanan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen dan responden penelitian atas partisipasi yang diberikan dalam penulisan artikel penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina, N. Iaras. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. PT.Bina Pustaka.
2. Anggraeni, L., Muzayyana, M., Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., Carolin, B. T., Juwita, N., Jaelani, S. H., Yulianingsih, E., & Aulya, Y. (2023). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. CV. Media Sains Indonesia.
3. Astutik, A., & Wahyuni, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Bengkung Terhadap Involusi Uterus di Wilayah Kerja Kabupaten Malang. *Jurnal Besurek Jidan*.
4. Creswell, J. W. (2014). *Design Research Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Annaba.
5. Dewi, R., Nurbaety, Pratama, R. M. K., Adriati, F., BDM, Cahyaningtyas, A. Y., Hasanalita, Syahridayanti, S., & Ana Mufidaturrosida. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui (edisi 1)*. Nuansa Fajar Cemerlang.
6. Dinas Kesehatan Malang. (2023). *Laporan Penggunaan Bengkung Selama Masa Nifas di Wilayah Kabupaten Malang*. Dinas Kesehatan Malang.
7. Grounding Touch Doula Services. (2025). *Market Analysis of Postpartum Belly Wraps*.
8. Krisnawati, R., Wahyuni, E., & Andriani, L. (2021). Pengaruh penggunaan bengkung atau stagen terhadap proses involusi uterus ibu nifas di PMB wilayah kerja Puskesmas Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara . *Jurnal Besurek Jidan*, 1(1), 36–46.
9. Lardo, S. (2020). Transformation of Infectious Diseases and the Indonesian National Military Health Research Collaboration in Supporting National Health Security. *Infectious Disease Reports*, 12(11), 8763. <https://doi.org/10.4081/idr.2020.8763>
10. Lestari, G. I., & Aprilia, R. (2024). Effectiveness Of Stagen Use On Uterine Involution In Postpartum Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(6), 559–565. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i6.15540>
11. Ma'rifat, R. A., & Suraharta, I. M. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*.
12. Market Intelo. (2025). *Global Postpartum Belly Wrap Market Forecast 2024-2033*.
13. Meti, M. (2023). *Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Fisiologis Primi (Edisi 1)*. PT Media Pustaka Indo.
14. Muzdalifah, Aji, U., & Maryono, M. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.
15. PMC. (2021). *Cultural Practices and Postpartum Recovery: A Comparative Study*.
16. Prawirohardjo, A. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
17. Qomariah, S., Herlina, S., & Sartika, W. (2024). Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu Ii. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 28–37. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4060>
18. Rafhani, R., & Azizah, N. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. In Umsida Press.
19. Sitorus, E. Y., Martini, S., & Mulyaningrum, M. (2023). Correlation Between the Use of Bengkung Towards Uterine Involution in Postpartum Mothers. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 3(1), 22–31.
20. Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
21. Subakti, H., Priskusanti, R. D., Fahmi, A., Haryanti, S., Pangesti, N. A., Primasari, N. A., Putri, N. S., Adinata,

- A. A., Hadi, I., & Firmansyah, H. (2021). *Riset Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan* (A. Munandar, Ed.).
22. Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 5). PT. Alfabeta.
23. Sumarni, & Nahira. (2024). Edukasi Penggunaan Bengkung pada Ibu Post Partum di Puskesmas Kassi-Kassi. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 141–147. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i2.26>
24. Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176.