

RELATIONSHIP BETWEEN PUERPERAL GYMNASTICS WITH THE SMOOTH ELIMINATION IN MATERNAL POSTPARTUM

Novita Nurhidayati
Triani Yulianti

ABSTRACT

Background puerperal period lasted for approximately 6 weeks or 40 days, with a variety of complaints not only physical problems but also associated with psychosocial problems such as anxiety, impaired body image and acceptance. During the postpartum period saw various inconveniences such as difficulties include the elimination defecation and urination. Most of the new mothers cannot defecate for 3 days to 5 days after birth this was due to fear and the abdomen anal muscles stretch. The discomfort can be overcome with postnatal exercise. Research purposes this study aims to determine the relationship between puerperal gymnastics with the smooth elimination in maternal postpartum. Research method research conducted using survey methods of analytic and cross sectional approach. This study population is all postnatal mothers to 1-6 in know led of private midwives (BPS) Prima Mudal on April to June 2013 with a total sampling and data analysis chi square. Result the calculation of chi square with $\alpha 0,05$, p value ($0,0001 < 0,05$), it mean H_a be accepted and H_o rejected. Conclude of this study it can be concluded that there is a relationship between puerperal gymnastics with the smooth elimination in maternal postpartum.

Keyword: puerperal gymnastics, smooth elimination

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan dari Biro Pusat Statistik angka kelahiran di Indonesia di Indonesia pada tahun 2010 adalah 18,57% dan diperkirakan turun pada tahun 2015 menjadi 17,3%, dimana 3,5 sampai 4 juta bayi lahir dan ibu mengalami nifas tiap tahunnya (BPS, 2010).

Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 40 hari, dengan berbagai keluhan tidak hanya masalah fisik tetapi juga terkait dengan masalah psikososial seperti cemas, gangguan body image dan proses penerimaan. Selama masa nifas terjadi berbagai ketidaknyamanan lain seperti kesulitan eliminasi yang meliputi buang air besar dan buang air kecil (Sarwono, 2005). Seperti diungkapkan oleh Suherni (2009) bahwa salah satu bentuk pemulihan dari masa nifas adalah kembalinya peregangan otot perut dan trauma usus besar karena persalinan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di BPS Prima Mudal Boyolali pada bulan Maret 2013 dimana banyak ibu melahirkan yang mengeluh tidak dapat BAB sampai hari ke 6 nifas yaitu saat kontrol nifas. Dari 3 ibu nifas yang ditemui diajarkan senam nifas, dimana 2 ibu tersebut BAB pada 2 hari dan 3 hari setelah melahirkan. Sedangkan 1 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas dan ibu tersebut BAB 5 hari setelah melahirkan dikarenakan ibu takut merasa sakit dan jahitan robek saat buang air besar. Dari hal diatas dapat terlihat terdapat kesenjangan antara kemampuan eliminasi (BAB) pada ibu yang diberikan asuhan senam nifas dan tidak diberi asuhan senam nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Variabel terikatnya dalam penelitian ini adalah proses eliminasi. Variabel bebas dalam penelitian

ini adalah senam nifas. Sedangkan variabel perancu dalam penelitian ini adalah asupan makanan, diet kaya serat, ketakutan ibu, obat selama persalinan dan enema persalinan. Untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel diamati atau diteliti, perlu sekali variabel-variabel tersebut diberi batasan atau *definisi operasional* yaitu :

Senam Nifas adalah Gerakan yang dilakukan ibu setelah melahirkan dan keadaan tubuhnya telah pulih selama 3 hari. Menggunakan alat ukur berupa checklist dengan skala pengukurannya adalah nominal. Variabel ini menggunakan parameter pengukuran berupa :

- a. Aktif apabila ibu melakukan senam nifas selama 3 hari berturut-turut setelah melahirkan
- b. Tidak aktif apabila ibu tidak melakukan senam nifas selama 3 hari setelah melahirkan

Proses eliminasi adalah ekskresi fases ibu setelah melahirkan. Menggunakan alat ukur berupa lembar evaluasi. Dengan skala ukur ordinal. Variable ini menggunakan parameter pengukuran yaitu :

- a. Normal jika ibu BAB pada hari 1-3 post partum
- b. Tidak Normal jika ibu BAB setelah hari ke 3 post partum

Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu masa nifas hari 1-6 di BPS Prima Mudal pada bulan April sampai Juni 2013 sejumlah 31 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu masa nifas di BPS Prima Mudal pada bulan April sampai Juni 2013 sejumlah 31 responden.

Data primer dikumpulkan secara langsung dari responden (ibu masa nifas) dengan menggunakan alat ceklist untuk senam nifas dan kelancaran eliminasi menggunakan lembar observasi. Data sekunder diperoleh dari dokumen kunjungan masa nifas yang dilakukan bidan dan observasi langsung.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa *univariat* dan *bivariat*. Analisis univariat dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis distribusi frekuensi untuk mengetahui karakteristik dari responden Untuk mengetahui korelasi uji statistik ini dengan menggunakan uji korelasi Chi Kuadrat atau Chi Square (X^2).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Senam Nifas Ibu Di BPS Prima Mudal Tahun 2013

Kategori	f	%
Aktif	14	45.2
Tidak Aktif	17	54.8
Total	31	100.0

Tabel 2 Distribusi Proses Eliminasi Ibu nifas Di BPS Prima Mudal Tahun 2013

Kategori	f	%
Normal	15	48.4
Tidak Normal	16	51.6
Total	31	100.0

2. Analisis Bivariat

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik dengan *chi square*. Dalam penelitian ini akan di uji adalah hubungan senam nifas dengan kelancaran eliminasi (BAB) pada ibu nifas. Dengan hasil Tabel 3 Hubungan senam nifas dengan kelancaran eliminasi (BAB) pada ibu nifas di BPS Prima Mudal Tahun 2013

Senam Nifas	Proses Eliminasi				Jumlah		ρ -value
	Normal		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Aktif	12	38.7	2	6.5	14	45.2	0,0001
Tidak aktif	3	9.7	14	45.2	17	54.8	
Jumlah	15	48.4	16	51.6	31	100.0	
X^2					14.243		

PEMBAHASAN

Berdasarkan table 9, menunjukkan bahwa 17 responden (54,8%) tidak aktif dalam melakukan senam nifas. Sebagian besar ibu tidak aktif dalam melakukan senam nifas pada hari 1-3 post partum. Ibu yang tidak aktif melakukan senam nifas dapat dikarenakan ibu yang memiliki pendidikan yang rendah, seseorang yang berpendidikan rendah akan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang suatu hal. Hal tersebut dapat dilihat dari karakteristik responden bahwa terdapat 11 responden berpendidikan dasar, sehingga menganggap bahwa senam nifas bukanlah yang penting untuk dilakukan. Sesuai dengan pendapat Notoadmodjo (2010) bahwa perilaku kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh pendidikan seseorang. Selain hal tersebut ibu yang tidak aktif melakukan senam nifas adalah ibu primigravida, hal tersebut dikarenakan ibu yang masih takut untuk melakukan senam karena baru pertama kali melahirkan. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden bahwa terdapat 7 responden primipara.

Sedangkan sisanya 14 responden aktif melakukan senam nifas, hal ini dapat dikarenakan ibu yang memahami dan mengerti tentang manfaat senam nifas sehingga ibu melakukan senam nifas seperti yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan. Hal ini didukung dengan pendidikan responden yang tinggi. Berdasarkan karakteristik responden terdapat 16 responden berpendidikan menengah dan 4 responden perguruan tinggi. Sesuai dengan penelitian Ari Widyawati (2010) tentang karakteristik ibu yang melakukan senam nifas di Puskesmas Mangkang Semarang, dimana diperoleh bahwa ibu yang melakukan senam nifas 50,7% berpendidikan SMA. Selain hal tersebut responden yang melakukan senam nifas secara aktif dapat dikarenakan ibu yang memiliki paritas multipara sehingga ibu tidak lagi takut karena telah memiliki

pengalaman sebelumnya. Berdasarkan karakteristik responden terdapat 21 responden multipara dan 3 responden grandemultipara.

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam kategori tidak normal yaitu 16 responden (51,6%). Menurut Huliana, (2003), Defekasi atau buang air besar harus ada dalam 3 hari post partum, namun banyak ibu yang BAB nya tertahan 3-6 hari post partum. Ibu yang BAB nya tidak normal dapat disebabkan karena fungsi organ yang belum kembali normal setelah persalinan. Hal ini sesuai dengan pendapat Saleha (2009) yang menyatakan bahwa kerja usus cenderung melambat setelah persalinan, sehingga memungkinkan terjadinya konstipasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 15 responden eliminasi BABnya normal. Gangguan eliminasi BAB setelah melahirkan dapat diatasi dengan melakukan aktifitas fisik yang memperbaiki otot, serta ibu makan makanan yang kaya serat (Saleha, 2010).

Pada tabel 11, diketahui responden yang aktif melakukan senam nifas sebagian besar eliminasi BABnya normal yaitu 12 responden (38,7%). Hal ini dikarenakan dengan senam nifas otot-otot tubuh akan kembali normal setelah melahirkan, kerja ibu juga membaik sehingga ibu tidak mengalami kesulitan dalam BAB. Sesuai dengan pernyataan Saleha (2009) bahwa gangguan buang air besar pada ibu nifas dapat terjadi karena kerja usus cenderung melambat setelah melahirkan karena trauma persalinan, hal ini membuat sistem pencernaan tidak lancar, kerja usus tidak maksimal. Ibu yang melakukan senam nifas akan memperbaiki kerja usus setelah proses persalinan sehingga ibu dapat BAB dengan normal sebelum hari ke 3 post partum

Sedangkan pada responden yang tidak aktif melakukan senam nifas sebagian besar eliminasi BABnya tidak normal yaitu 14 responden (45,2%). Responden tersebut tidak melakukan senam nifas sehingga kerja usus lambat setelah melahirkan. Kerja usus yang lambat akan membuat ibu mengalami keterlambatan BAB setelah masa nifas. Bila ibu tidak segera dapat BAB setelah persalinan tinja akan menumpuk disaluran pencernaan, ibu akan merasa tidak nyaman dan kemungkinan terjadi infeksi

Hal ini didukung dengan hasil analisis chi square diperoleh hasil, P.value 0.0001. Hasil nilai probabilitas lebih kecil dari level of significant 5 % ($0,0001 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan senam nifas dengan kelancaran eliminasi (BAB) pada ibu nifas.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 2 responden yang aktif melakukan senam nifas tetapi eliminasi BABnya tidak normal. Hal ini dikarenakan bukan hanya senam nifas yang mempengaruhi kelancaran eliminasi BAB. Menurut Huliana, (2003) ketakutan setelah persalinan dan obat-obatan selama persalinan juga mempengaruhi kelancaran eliminasi BAB. Ketakutan setelah persalinan disebabkan ibu yang belum memiliki pengetahuan dan pengalaman setelah melahirkan. Hal ini dapat dilihat dari karakteristik responden bahwa terdapat 7 responden primipara, sehingga ibu masih takut untuk BAB.

Selain itu hasil penelitian terdapat 3 ibu yang tidak aktif melakukan senam

nifas tetapi BABnya normal. Kelancaran eliminasi BAB dapat tercapai jika ibu tidak merasa takut untuk BAB setelah persalinan. Hal ini biasanya terjadi pada multipara dan grandemultipara, sesuai dengan karakteristik responden bahwa terdapat 21 responden multipara dan 3 responden grandemultipara.

Dari uraian diatas berarti terbukti ada hubungan senam nifas dengan kelancaran eliminasi (BAB) pada ibu nifas. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa dengan senam nifas akan membantu kelancaran BAB setelah melahirkan.

SIMPULAN

1. Dari 31 responden, 17 responden (54,8%) tidak aktif dalam melakukan senam nifas.
2. Proses eliminasi sebagian besar tidak normal yaitu 16 responden (51,6%).
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan senam nifas dengan proses eliminasi pada ibu nifas. P.value 0.0001. Hasil nilai probabilitas lebih kecil dari level of significant 5 % ($0,0001 < 0,05$).

SARAN

Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tentang hubungan senam nifas dengan kelancaran eliminasi (BAB) pada ibu nifas dan sebagai masukan untuk melakukan senam nifas dan menjaga asupan nutrisi yang kaya serat agar BABnya lancar dan dapat meningkatkan pelayanan kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- BPS. 2010. *Kelahiran dan Kematian*. From: <http://www.BPS.go.id>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2013.
- Erlina, 2008. *Perubahan dalam masa nifas..* From: <http://Infolbu.com>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2013
- Farrer,H. 2005. *Perawatan Maternitas*. Jakarta:EGC
- Hidayat, A,A. 2010. *Metodelogi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hiliana,2003 *Post Partum*. From: <http://Infolbu.com>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2013.
- Indiarti.2008. *Senam Hamil, Nifas dan Balita*, Yogyakarta : Cermerlang Publishing
- Khadir, *Nifas*, Artikel Kesehatan 2008, From: Internet :<http://zonasehat.com/nifas>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2013.
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : YBP-SP
- Mustofa, 2010. *Populasi dan Tehnik Pengambilan Sampel Penelitia*, From: <http://Must-.com/2010/samplig.html>. Diakses pada tanggal 29 Maret 2013.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Saifuddin, A. B. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saleha, 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: alfabeta
- Suherni dkk. 2007. *Perawatan Masa Nifas*, Yogyakarta: Fitramaya.
- Wikijosastro, H. 2007. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo