

**EFEKTIVITAS AMBULASI DINI PADA PERCEPATAN POLA BUANG AIR BESAR PADA
IBU NIFAS DI RUANG SAKURA
RSUD dr.SOEDOMO TRENGGALEK**

Putri Sari Agustina, Nurdina Sulaimi Putra, Nur Yeni N
STIKes Surya Mitra Husada

ABSTRACT

Background : Defecation difficulties experienced by womens post partum is a problem faced by every postpartum woman. Some of the solutions that can be done to avoid difficulty in bowel movements. Mother should eliminate concern for bowel movements, one of which is do not be too scared if stitches will be open. Eat fibrous foods (vegetables and fruits) and drink plenty of water. If conditions permit, immediately get up and walk around or do early ambulation.

Objective : Determine the effectiveness of early ambulation to the acceleration of defecation patterns on postpartum womans in the room Sakura dr. Soedomo public hospital.

Method: The study design was a quasy study of experimental post-test only control design. Population in this research is in the area of postpartum womans in Sakura room dr. Soedomo hospital some 40 people, 20 treatment group and 20 control group. The sample in this research is the spontaneous post partum womans in the room Sakura dr. Soedomo hospital existing at the time of the research. The sampling technique in this research is purposive sampling. The dependent variable in this research is early ambulation, and the independent variable is defecate pattern. Instrument is the questionnaire.

Conclusion: If you experience difficulties or obstipations, do regular diet , plenty of fluids, fibrous food consumption, early mobilization. Result: Postpartum women treatment group early ambulation 9 (45 %) of respondents could do defecate on the third day, while the control group without early ambulation, there were 10 respondents (50 %) could defecate on the fifth day. Statistical test results obtained Independent sample t test results $p=0.000 < 0.05$. so stated that early ambulation effective against accelerated defecation patterns in postpartum women in the room Sakura dr . Soedomo hospital.

Keywords: early ambulation, toileting pattern, postpartum woman

PENGANTAR

Post partum merupakan masa transisi bagi seorang ibu setelah melewati fase melahirkan yang begitu menyakitkan dan membuat ibu terasa sangat lelah. Ibu nifas harus mendapatkan perawatan ekstra, perawatan ini berfungsi untuk kebaikan kesehatan ibu dan juga bayinya. Setelah persalinan ibu post

partum harus menghadapi berbagai masalah setelah persalinan antara lain kelelahan, kontraksi rahim setelah persalinan dan masalah pencernaan yang harus dihadapi adalah kesulitan buang air besar. Buang air besar setelah melahirkan salah satu masalah yang menimbulkan kecemasan tersendiri bagi ibu setelah melahirkan. Pengalaman beberapa ibu setelah melahirkan, kecemasan yang menjadi hambatan terbesar seperti takut

jahitan terbuka, malu, atau perasaan tertekan (Surya, 2009).

Menurut Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2003 di Jawa Tengah dan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2002/2003 menyatakan bahwa angka kematian Ibu (AKI) 121 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian terbanyak terjadi pada saat melahirkan 49,5% pada saat hamil 26% dan pada saat post partum 24,5%. Kematian Ibu pada saat nifas disebabkan infeksi persalinan, perdarahan. Infeksi nifas bisa disebabkan karena gangguan proses pencernaan (Siswono, 2003).

Banyak ibu post partum yang mengalami susah buang air besar. Beberapa faktor baik fisik maupun psikologis dapat menunda kembalinya fungsi normal usus setelah persalinan.

Salah satu faktor penyebab sulit buang air besar adalah otot-otot perut yang membantu proses pembuangan telah mengalami peregangan selama persalinan sehingga menjadi kurang efektif dalam melakukan tugas ini. Selain itu, usus besar mungkin mengalami trauma selama persalinan sehingga menjadi lamban dalam bekerja. Dan faktor terbesar yang menyebabkan hambatan untuk buang air besar adalah faktor psikologis seperti takut jahitan terbuka, malu, atau perasaan tertekan. dikarenakan beberapa faktor antara lain psikologis atau timbulnya rasa takut akan jahitan pada jalan lahir/kondisi pada jalan lahir, karena diit makanan, karena kurang gerak (Cuningham, 2008).

Kesulitan buang air besar yang dialami oleh ibu post partum merupakan masalah yang dihadapi oleh setiap ibu nifas. Beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk menghindari kesulitan buang air besar. Hendaknya ibu menghilangkan kekhawatiran untuk buang air besar, salah satunya adalah jangan terlalu takut jika jahitan akan terbuka. Makan makanan yang berserat (sayur dan buah) dan banyak minum air. Jika kondisi memungkinkan, segera bangun dan berjalan-jalan atau melakukan ambulasi dini. Selain itu jika ibu merasakan ingin buang air besar usahakan untuk tidak menunda keinginan buang air besar (Manjoer, 2006).

Penelitian sebelumnya tentang kecemasan pada ibu post partum normal di Semarang, ditemukan hampir 80% ibu yang baru melahirkan mengalami kecemasan. Ibu yang baru melahirkan kerap cemas akan kondisi jahitan *perineum*, cemas akan kebiasaan buang air besar. Ketakutan ibu post partum yang lain bergerak karena nyeri *perineum* setelah melahirkan, sehingga mempengaruhi kemauan untuk melakukan ambulasi dini (Ayah Bunda, 2007). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek pada bulan Nopember-Desember 2012 pada 6 ibu post partum yang melahirkan spontan, 4 diantaranya masih takut melakukan ambulasi dini 2 jam post partum spontan, dikarenakan ibu takut dengan jahitan jalan

lahir, dan ibu takut jika darah yang keluar lebih banyak. Ketakutan melakukan ambulasi dini membuat ibu merasa takut melakukan buang air kecil dan buang air besar. Dengan demikian keterlambatan buang air besar bisa disebabkan oleh factor psikologis dari ibu.

Ambulasi dini salah satu yang terpenting yang harus dilakukan segera setelah melahirkan. Manfaat melakukan ambulasi dini pada ibu post partum antara lain ibu post partum merasa lebih sehat dan lebih kuat dengan *early ambulation*, sedangkan manfaat untuk sistem pencernaan membuat faal usus, meningkatkan motilitas usus sehingga menghindari konstipasi, serta menjadikan kembalinya fungsi kandung kencing menjadi lebih baik. Dimana *early ambulations* bisa dilakukan beberapa jam setelah melahirkan (Manuaba, 2005).

Dampak yang paling nyata akibat ambulasi dini menyebabkan perubahan faal pencernaan dan perkemihan pada masa *post partum* berubah lebih lambat, sehingga dapat mengurangi terjadinya keterlambatan buang air besar, meskipun tidak terlalu berbahaya keterlambatan buang air besar menimbulkan konstipasi. Konstipasi sebaiknya dihindari pada ibu setelah melahirkan, selain menimbulkan rasa sakit, konstipasi menyebabkan rasa tidak nyaman di daerah pelvik. Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi konstipasi adalah dengan sesegera mungkin melakukan ambulasi dini setelah melahirkan, selain itu factor makanan juga harus dijaga dengan baik. Mengonsumsi makanan yang berserat dapat membantu faal pencernaan. Sedangkan. peran kita sebagai perawat adalah memberikan latihan ambulasi dini kepada ibu post partum dan memperhatikan asupan cairan dan makanan ibu, agar pola buang air besar dapat kembali normal secepat mungkin (Eny Ratna Ambarwati, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang efektifitas ambulasi dini terhadap percepatan pola buang air besar pada ibu nifas di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan studi *Quasy eksperimental*. Desain ini berupaya untuk pengungkapan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental dengan jenis *posttest only design with nonequivalent groups*. Populasi ibu nifas di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek sejumlah 51 orang. Sampel penelitian Ibu nifas spontan di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek yang ada pada saat penelitian sejumlah 40 orang. Kelompok perlakuan : Ibu nifas dengan ambulasi dini sejumlah 20 orang. Kelompok kontrol : Ibu nifas tanpa ambulasi dini sejumlah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Bahan dan instrument penelitian ini adalah lembar kuesioner dan SOP ambulasi dini.

Setelah data penelitian terkumpul, maka dilakukan analisis data melalui beberapa proses analisis yaitu *Editing*,

Coding, skoring, dan tabulating. Proses berikutnya adalah melakukan uji analisis untuk mengetahui pengaruh ambulasi dini pada kecepatan pola BAB pada ibu post partum di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek dengan menggunakan uji analisis *T- test*. Dengan kesimpulan uji analisis menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, jika *p value* $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga ambulasi dini efektif untuk mempercepat buang air besar pada ibu nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

KARAKTERISTIK SUBYEK

Karakteristik responden penelitian ini terdiri dari usia ibu nifas, pendidikan serta pola BAB ibu nifas. Hasil penelitian yang didapatkan baik kelompok kontrol maupun perlakuan adalah sebagai berikut: usia ibu nifas kelompok perlakuan setengahnya berusia 20-30 tahun dan > 30 tahun (45%). Pendidikan ibu nifas terbesar adalah dengan pendidikan SMU sejumlah 9 (45%).

Tabel 1 Tabulasi silang ambulasi dini pada kelompok kontrol dan perlakuan dengan percepatan pola BAB ibu nifas

Ambulasi dini	Percepatan pola BAB								Total	%
	Hari ke 2	%	Hari ke 3	%	Hari ke 4	%	Hari ke 5	%		
Kelompok perlakuan	5	2,5	9	22,5	4	10	2	5	20	50
Kelompok kontrol	0	0	1	2,5	9	22,5	10	25	20	50
Total	5	2,5	10	25	13	32,5	12	30	40	100

(sumber : data primer, 2013)

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 4.6 di dapatkan bahwa dari 40 responden ibu nifas terdapat 9 (22,5 %) ibu nifas pada kelompok perlakuan ambulasi dini merasakan BAB pada hari ke 3,

Sedangkan karakteristik kelompok kontrol berdasarkan usia ibu nifas, sebagian besar berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 11 orang (55%), dan berpendidikan SLTP sejumlah 9 orang (45%).

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan didapatkan bahwa hampir setengahnya bisa melakukan BAB pada hari ke 3 yaitu 9 orang (45%). Sedangkan pada kelompok kontrol ibu nifas mampu BAB pada hari ke 5 yaitu sejumlah 10 orang (50%).

sedangkan pada ibu nifas kelompok kontrol sebagian besar merasakan BAB pada hari ke 5 yaitu 10 responden (25%).

Tabel 2 Uji statistik efektifitas ambulasi dini terhadap percepatan pola BAB ibu nifas

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
BAB perlakuan	Equal variances assumed	1.320	.258	5.228	38	.000	-1.30000	.24868	1.80343	-.79657
	Equal variances not assumed			5.228	32.565	.000	-1.30000	.24868	1.80620	-.79380

Hasil uji statistik *independent sample t-test* menunjukkan bahwa data penelitian merupakan data yang homogen, dan hasil uji t nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan adanya perbedaan percepatan pola BAB pada ibu nifas, dengan demikian ambulasi dini efektif terhadap percepatan pola buang air besar, sehingga H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik *independent sample t-test* menunjukkan bahwa data penelitian merupakan data yang homogen hal ini ditunjukkan dengan $P = 0,258$ pada *Levene's test for equality of varians*. Nilai $p >$ nilai $\alpha = 0,05$ maka data penelitian ini memiliki varian yang homogen. Hasil uji t menunjukkan nilai $p = 0,000$ sehingga dikatakan ada perbedaan percepatan pola BAB pada ibu nifas sehingga H_0 ditolak.

Ambulasi adalah kebijakan untuk secepat mungkin membimbing pasien keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya berjalan (Jannah, 2011). Rasa lelah setelah melahirkan, ibu sudah diperbolehkan istirahat, tidur terlentang selama 8 jam pasca persalinan. Pelaksanaan *ambulasi* dini pada ibu post partum dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi ibu. Setelah persalinan selesai ibu bisa mengawali *ambulasi* dengan latihan menarik nafas dalam dan latihan tungkai secara sederhana. Kemudian Gerakan boleh

miring-miring ke kanan dan ke kiri untuk mencegah terjadinya *trombosis* dan *trombo emboli*.

Hari kedua dilanjutkan dengan latihan duduk dan menggoyangkan tungkainya ditepi tempat tidur. Jika ibu tidak merasa pusing, ibu bisa melanjutkan berjalan diperbolehkan duduk, Hari ketiga jalan-jalan, dan hari ke empat atau kelima sudah diperbolehkan pulang. Mobilisasi di atas mempunyai variasi, tergantung pada komplikasi persalinan, masa nifas dan sembuhnya luka-luka (Anggraini, 2010).

Ambulasi dini mempunyai peranan penting dalam setelah masa melahirkan. Dengan ambulasi dini banyak manfaat yang diperoleh seperti sirkulasi eredaran darah menjadi lancar, involusi uteri membaik, faal pencernaan dan kandung kemih membaik. Sehubungan dengan faal pencernaan, pola bab menjadi salah satu yang terpenting setelah masa melahirkan. Pola BAB bisa kembali normal setelah melahirkan tentunya ditunjang beberapa faktor antara lain makanan, cairan, dan ambulasi dini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhinya.

Ambulasi dini mempunyai manfaat dalam memperbaiki faal pencernaan dan perkemihan. Meskipun mungkin tidak signifikan, namun sedikit banyak ambulasi dini memberikan pengaruh pada kembalinya pola BAB setelah melahirkan.

Pola buang air besar adalah cara atau kebiasaan melakukan buang air besar secara normal sehari-hari. Bila pada ibu nifas pola buang air besar akan kembali normal pada hari ke 3 sampai 4 pasca persalinan (Manuaba, 2005). Buang Air Kecil dilakukan secepatnya dan Buang Air Besar harus 3-4 hari post partum. Ibu diharapkan dapat BAB sekitar 3-4 hari post partum. Apabila mengalami kesulitan BAB atau obstipasi, lakukan diet teratur, cukup cairan, konsumsi makanan berserat, mobilisasi dini atau olahraga, berikan obat rangsangan per oral atau per rektal atau lakukan klisma bilamana perlu (Ambarwati, 2009).

Setelah melahirkan hal yang sering menjadi permasalahan adalah buang air besar, terlebih ibu nifas dengan jahitan jalan lahir. Rasa takut nyeri akibat jahitan jalan lahir menjadi salah satu faktor tertundanya proses buang air besar. Selain hal tersebut diatas, diet cairan, makanan dan obat anti nyeri menjadi salah satu faktor juga. Banyak cara mengatasi terganggunya pola buang air besar, perbanyak makanan serat, asupan cairan yang banyak dan salah satunya ambulasi dini. Sehingga terdapat kesesuaian dengan teori bahwa ambulasi dini memberikan pengaruh terhadap pola buang air besar. Terbukti pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdapat perbedaan pola BAB. Meskipun tidak terlalu memberikan pengaruh yang signifikan, namun berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik menunjukkan bahwa ambulasi dini efektif terhadap percepatan pola buang air besar pada ibu post partum di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik *Independent sample t test* diperoleh hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa ambulasi dini efektif terhadap percepatan pola Buang Air Besar pada ibu nifas di ruang Sakura RSUD dr. Soedomo Trenggalek.

KEPUSTAKAAN

- Anggraini. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendikia
- Ayah bunda. 2007. *Cemas setelah melahirkan*. Edisi 8. Jakarta: Femina Grup
- Ambarwati. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Media Cendikia
- Cunningham, Mc Donald, Gant. 2008. *Textbook Williams Obstetry Edisi 20. Abnormalitas Pada Masa Puerperium*. Jakarta : EGC
- Dabuatmaja. 2003) *Buku Panduan Praktis Pelayanan Maternal dan neonatal*. Jakarta : FKUI
- Dianawuri. 2009. *Buang air besar alamiah*. www.bundasehat.com/2009
- Handoko, riwidikdo. 2007. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Mitra Cendikia
- Hulliana, Mellyana. 2003. *Perawatan Ibu Pasca melahirkan*. Jakarta: Puspa swara
- Jannah.Nurul. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jogjakarta : Arr-Rusz Media
- Lynda Juall Carpenito. 2005. *Buku saku keperawatan: kehamilan, persalinan dan masa nifas*. Edisi 6. Jakarta: EGC
- Mansjoer A. dkk. 2006. *Buku Kapita Selekta Kedokteran UI Jilid 1*. Jakarta: Media Aesculapius
- Manuaba, I.B.G. 2005. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Mochamad Nasir. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Mochtar, R. 2003. *Sinopsis Obstetric*, Jakarta: EGC
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi*,

Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Empat

Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Rambey, R. 2011. *Tetap Sehat Setelah Bersalin,* from [Http://nursingwear/wordpress](http://nursingwear.wordpress.com)

Siswono. 2003. *Prevalensi Kematian Maternal.* www.detik.com/2003.

Sugiyono. 2011. *Stastitika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta

_____. 2011. *Statistik penelitian.* Bandung: Alfabeta

Suharsimi, Arikunto. 2003. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek,* Rineka Cipta, Jakarta

Sukardi, H.M. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara

Suparyanto. 2011. *Konsep Mobilisasi dini Post Partus.* <http://www.carantrik.com/2010/07/konsep-mobilisasi-dini-post-partus.html>.

Surya. 2009. *masa nifas.* [Http://www.bundasehat.wordpress.com/masa nifas/2009](http://www.bundasehat.wordpress.com/masa-nifas/2009). Jakarta