

# EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP KELANCARAN ELIMINASI PADA IBU NIFAS DI DESA PAMOYANAN KECAMATAN KADIPATEN KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2014

<sup>1</sup> Nita Nurvita

## Abstrak

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya didapatkan hasil 62% ibu nifas mengalami ketidاكلancaran eliminasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam nifas terhadap kelancaran eliminasi pada ibu nifas di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen, menggunakan rancangan praeksperimen dengan model perbandingan kelompok statis, jenis data yang diambil adalah data primer menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah semua ibu nifas di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya pada bulan Maret-April 2014, menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah 35 orang. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian, kelancaran eliminasi pada ibu nifas yang melakukan senam nifas 77,8% lancar. Sedangkan kelancaran eliminasi pada ibu yang tidak melakukan senam nifas 22,2% lancar. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas senam nifas terhadap kelancaran eliminasi ibu nifas dengan hasil  $\rho$  value = 0,004. Diharapkan bidan dapat mengaplikasikan tentang pelaksanaan senam nifas kepada ibu nifas secara bertahap, sesuai standar pelaksanaan senam nifas.

**Kata kunci** : senam nifas, kelancaran eliminasi, nifas.

## Abstract

*The process of health recovery in the puerperium is very important for the mother after giving birth. According to the preeliminary study at Pamoyanan District Kadipaten Tasikmalaya found 62% of postpartum women experience disorder in their elimination pattern. This study aimed to determine the effectiveness of postpartum exercises on the elimination pattern of puerperal mother's in the Pamoyanan District Kadipaten Tasikmalaya. The method used quasi-experimental, using praeksperimental design with static group comparison mode. Data collection using primary data by questionnaires. The study population was all post-partum mothers of period March-April 2014, using total sampling found 35 people. The data was prosced by SPSS. Based on survey results, 77,8% good elimination pattern of postpartum women who did do puerperal exercises. While only 22.2% good elimination pattern of postpartum women who did not do puerperal exercises. The results also showed that there was a significant different with the  $\rho$  value = 0.004. Midwives expected to implement maternal puerperal exercise gradually, according to the standar on puerperal exercises.*

**Keywords** : puerperal exercises, elimination pattern, puerperal

## PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan MDGs di Indonesia adalah meningkatkan kesehatan ibu dengan target menurunkan angka kematian ibu sebesar tiga

perempatnya (Sudianto, 2012). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menyatakan Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2007 yaitu sebesar 228 per

100.000 kelahiran hidup. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat AKI tahun 2008 sebesar 321/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Jabar, 2008), dan diperkirakan 50% kematian masa nifas terjadi dalam dua puluh empat jam pertama (Saifuddin, 2008).

Masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira enam minggu (Saleha, 2009).

Banyak perubahan fisiologis yang terjadi berkaitan dengan pengaruh hormon selama kehamilan, secara bertahap akan memulih pada minggu ke enam sampai ke delapan setelah persalinan, sehingga pada akhir masa nifas ibu kembali pada kondisi semula seperti keadaan sebelum hamil. Selama enam bulan setelah melahirkan, sistem muskulo skeletal tetap menunjukkan manifestasi gejala akibat proses persalinan, mereka menekankan pada pentingnya olahraga dan menyarankan beberapa kiat yang harus dilakukan pada masa ini (Brayshaw, 2007).

Ibu nifas diminta untuk buang air kecil (miksi) enam jam setelah melahirkan. Sebab-sebab terjadinya kesulitan berkemih pada ibu nifas yaitu berkurangnya tekanan intra abdominal, otot-otot perut masih lemah, edema uretra, dan dinding kandung kemih kurang sensitif. Ibu nifas diharapkan

dapat buang air besar (defekasi) setelah hari kedua nifas (Saleha, 2009).

Dahlanti (2007) menyebutkan bahwa ada beberapa keluhan fisiologis masa nifas yang terjadi pada ibu nifas, disebabkan oleh persalinan normal seputar masalah eliminasi diantaranya air kencing tertahan 10%, buang air kecil terasa sakit 33%, air kencing terus menerus menetes 6,7%, dan sembelit 33%.

Di masa lampau perawatan masa nifas sangat konservatif. Wanita yang mengalami masa nifas diharuskan tidur telentang selama empat puluh hari. Kini perawatan nifas lebih aktif dengan dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini (Manuaba, 2010).

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan sebab selama masa kehamilan dan persalinan terjadi perubahan fisik dan psikis. Salah satu cara supaya tetap sehat dan mengalami pemulihan lebih baik adalah dengan melaksanakan senam nifas (Manuaba, 2010).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimen dengan menggunakan metode perbandingan kelompok statis (*static group comparison*) (Notoatmodjo, 2010). Variabel bebas pada penelitian ini adalah ibu nifas yang melakukan senam nifas dan tidak

melakukan senam nifas, variabel terikat adalah kelancaran eliminasi.

Subjek dalam penelitian ini adalah semua ibu masa nifas 1-7 hari yang sesuai dengan kriteria. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, total sampel adalah 35 orang ibu nifas (Setiawan dan Saryono, 2010). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April tahun 2014 di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang di isi langsung oleh responden, dengan tujuan untuk melihat efektivitas senam nifas terhadap kelancaran eliminasi ibu nifas (Sugiyono, 2008).

Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *chi square* untuk mencari pengaruh antara variabel senam nifas dengan variabel kelancaran eliminasi (Notoatmodjo, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis Univariat untuk mengetahui gambaran mengenai kelancaran eliminasi dan pelaksanaan senam nifas adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelancaran Eliminasi (n=35)

No.	Kelancaran Eliminasi	Frekuensi	Persen (%)
1.	Lancar	18	51,4
2.	Tidak lancar	17	48,6
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami kelancaran eliminasi, yaitu sebesar 51,4 persen (18 orang), sisanya responden mengalami ketidaklancaran eliminasi, yaitu sebesar 48,6 persen (17 orang).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Nifas (n=35)

No.	Pelaksanaan Senam Nifas	Frekuensi	Persen (%)
1.	Melakukan	19	54,3
2.	Tidak melakukan	16	45,7
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 2 terlihat bahwa lebih dari separuhnya melakukan senam nifas yaitu sebesar 54,3 persen (19 orang), sisanya responden tidak melakukan senam nifas sebesar 45,7 persen (16 orang).

Tabel 3 Pengaruh Efektifitas Pelaksanaan Senam Nifas terhadap Kelancaran Eliminasi pada Ibu Nifas

Kelancaran Eliminasi	Senam Nifas				Total	
	Ya		Tidak		Jml	%
	Jml	%	Jml	%		
Lancar	14	77,8	4	22,2	18	100
Tidak lancar	5	29,4	12	70,6	17	100
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>54,3</b>	<b>16</b>	<b>45,7</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Value*</b>						<b>0,004</b>

Ket\* : Uji Chi-Square

Berdasarkan tabel 3 terlihat dari 16 orang responden yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 22,2 persen mengalami kelancaran eliminasi, sedangkan dari 19 orang responden yang melakukan senam nifas sebanyak 77,8 persen mengalami kelancaran eliminasi. Tampak kecenderungan responden yang melakukan senam nifas mempunyai

persentase yang lebih besar mengalami kelancaran eliminasi.

Dengan menggunakan uji *chi square* dimana derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95 persen dan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,004$  yang berarti nilai  $p\text{ value} < 0,05$ . Sehingga Hipotesa nol ditolak atau dengan kata lain secara statistik ternyata terbukti ada pengaruh efektivitas senam nifas terhadap kelancaran eliminasi pada ibu nifas.

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan tubuh ibu dan bermanfaat juga untuk memulihkan keadaan ibu baik psikologis maupun fisiologis. Latihan ini dapat dimulai sejak satu hari setelah melahirkan (Rosviani, 2010). Tujuan senam nifas salah satunya yaitu mencegah kesulitan buang air besar atau buang air kecil. Salah satu latihan senam nifas yaitu latihan kontraksi ringan otot perut dan otot pantat yang mempunyai tujuan untuk mencegah kesulitan buang air besar dan buang air kecil (Maryunani dan Sukaryati, 2011).

Gambaran kelancaran eliminasi pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas pada penelitian ini dilaksanakan dengan mengobservasi bagaimana pelaksanaan senam nifas pada ibu nifas yang terpilih sebagai responden selama tujuh hari dalam masa nifasnya dan menilai kelancaran eliminasinya. Masih besarnya persentase ibu nifas yang mengalami ketidاكلancaran eliminasi

karena tidak mengetahui manfaat senam nifas sehingga tidak melakukan senam nifas di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya, perlu mendapatkan perhatian khususnya bagi bidan Desa Pamoyanan, mengingat manfaat dari senam nifas dalam proses pemulihan ibu nifas setelah melahirkan.

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Saleha (2009) yang menyatakan dengan melakukan senam nifas akan mengurangi bahkan menghilangkan keluhan ambeien, melancarkan proses eliminasi ibu nifas.

Hal ini memperkuat teori bahwa senam nifas ini merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan tubuh ibu dan bermanfaat juga untuk memulihkan keadaan ibu baik psikologis maupun fisiologis. Latihan ini dapat dimulai sejak satu hari setelah melahirkan (Rosviani, 2010). Tujuan senam nifas salah satunya yaitu mencegah kesulitan buang air besar atau buang air kecil. Salah satu latihan senam nifas yaitu latihan kontraksi ringan otot perut dan otot pantat yang mempunyai tujuan untuk mencegah kesulitan buang air besar dan buang air kecil (Maryunani dan Sukaryati, 2011).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat pengaruh efektivitas senam nifas terhadap kelancaran eliminasi pada ibu nifas di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten

Tasikmalaya Tahun 2012. Disarankan bagi petugas kesehatan, bidan/petugas kesehatan melakukan pembagian leaflet dan memasang poster yang berkaitan dengan senam nifas agar memudahkan klien untuk mencoba melakukan senam nifas secara mandiri.

Diharapkan bidan/petugas kesehatan dapat mengaplikasikan pelaksanaan senam nifas pada ibu nifas secara bertahap, benar dan lengkap agar kejadian gangguan eliminasi pada ibu nifas dapat berkurang. Bagi ibu nifas diharapkan dapat melaksanakan senam nifas di rumah secara sistematis dan kontinyu sesuai tahapan-tahapan pelaksanaan senam nifas. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan eliminasi pada ibu nifas.

---

*I. Dosen Poltekkes Kemenkes  
Tasikmalaya Jawa Barat Indonesia*

---

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama. Yogyakarta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Brayshaw, E. (2007). *Senam Hamil dan Nifas : Panduan Praktis Bidan*. EGC. Jakarta.
- Dahlanti, dkk. (2007). *Keragaan Perawatan Kesehatan Masa Nifas, Pola Konsumsi Jamu Tradisional dan Pengaruhnya pada Ibu Nifas di Desa Sukajadi, Kecamatan Tamansari, Bogor*. Tersedia dalam:<http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/41879/KERAGAAN%20PERAWATAN%20KESEHATAN-20vol%2029%20no2.pdf>. Diunduh pada tanggal 12 Februari 2012.
- Danfar. (2012). *Definisi/Pengertian Efektifitas*. Tersedia dalam:<http://gg-jilndage.blogspot.com/2012/01/definisi-pengertian-efektif.html>. Diunduh pada tanggal 15 Februari 2012.
- Dinkes Jabar, (2008). *Kematian Ibu dan Anak*. Jawa Barat.
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. EGC. Jakarta.
- Maryunani, A dan Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Trans Info Media. Jakarta.
- Mochtar, R. (2008). *Sinopsi Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. EGC. Jakarta.
- Notoatmojo, S. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Prawirohardjo, S. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Rosviani, E. (2010). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri di Wilayah Puskesmas Situraja Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang*. KTI. Depkes RI. Tasikmalaya.
- Saifuddin, A.B. (2008). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan*

- Maternal Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Salemba Medika. Jakarta.
- Setiawan, A dan Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI dan SII*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Subekti, A. (2007). *Efektivitas Senam Nifas Terhadap Tingkat Penyembuhan Luka Episiotomi Ibu Post Partum di Ruang Nifas RSB Mardi Waloeja Malang*. KTI. Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Sudianto, A. (2012). *Millenium Development Goals (MDGs)*. Tersedia dalam: <http://sudiantoatditya.blogspot.com/2012/01/milllenium-development-goals-mdgs.html>. Diunduh pada tanggal 15 Februari 2012.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung.
- Widianti, A.T dan Saryono. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Wijaya, A.M. (2011). *Data (Proxy) Kesehatan Indonesia Tahun 2010/2011*. Tersedia dalam: [http://www.infodokterku.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=172:beberapa-data-proxy-kesehatan-indonesia-tahun-20102011&catid=40:data&Itemid=54](http://www.infodokterku.com/index.php?option=com_content&view=article&id=172:beberapa-data-proxy-kesehatan-indonesia-tahun-20102011&catid=40:data&Itemid=54). Diunduh pada tanggal 15 Februari 2012.