



The Effect of Postpartum Exercise on Afterpains in Postpartum Mothers At Puskesmas Pakue, Kolaka Utara District In 2019

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Afterpains Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Pakue Kolaka Utara

Syamsuriyati¹, Sulasmi¹, Andi Fatwa Tenri Awaru²

¹Program Studi Kebidanan Universitas Megarezky

²Program Studi Gizi Universitas Megarezky

*Email korespondensi: syamsuriyatiahmad@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received

Revised form

Accepted

Keywords:

Keyword 1; Postpartum exercise

keyword 2; afterpains

keyword 3; postpartum mothers

Kata Kunci:

Kata kunci 1; senam nifas

kata kunci 2; afterpain

kata kunci 3; ibu postpartum

ABSTRACT

Pain or cramping in the area around the stomach that occurs 2-3 days after saline is caused by the return of the muscles and organs of pregnancy which is a process of uterine involution, which is felt in the area around the stomach or commonly called Afterpains. Afterpains is felt by postpartum mothers when breastfeeding because it usually occurs during breastfeeding which causes the puerperal mother to feel uncomfortable breastfeeding the baby. This has an impact on babies who are at risk of malnutrition and fall ill if the mother does not provide breast milk. The research objective was to determine the effect of postpartum exercise on afterpains in postpartum mothers. The method in this research is a quasi-experimental type with the Nonequivalent Control Group Design design. The research subjects were all postpartum mothers who met the inclusion criteria in the work area of Puskesmas Pakue Kab. Kolaka Utara in August to October 2019. The sample used was 30 postpartum mothers. Analysis using the t test obtained a significance value of 0.000 < 0.05, which means that there is a significant difference between the results of the pretest and posttest data measurements.

ABSTRAK

Nyeri atau kram pada area sekitar perut yang terjadi 2-3 hari paska salin disebabkan oleh proses kembalinya otot-otot dan organ kehamilan yang merupakan proses involusi uterus, yang dirasakan di daerah sekitar perut atau biasa disebut dengan Afterpains. Afterpains dirasakan ibu nifas saat menyusui karena biasanya timbul saat menyusui yang menyebabkan ibu nifas merasa tidak nyaman untuk menyusui bayi. Hal ini berdampak pada bayi yang beresiko kurang nutrisi dan jatuh sakit bila ibu tidak memberikan ASI. Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap afterpains pada ibu postpartum. Metode dalam penelitian ini merupakan jenis quasi eksperimen dengan rancangan Nonequivalent Control Group Design. Subjek penelitian adalah semua ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi diwilayah kerja Puskesmas Pakue Kab. Kolaka Utara pada bulan Agustus s.d Oktober tahun 2019. Sampel yang digunakan adalah 30 ibu postpartum. Analisis dengan menggunakan uji t test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran data pretest dan posttest. Selisih mean/rata-rata antara data pretest dan posttest sebesar 2,933. Sehingga dari data di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan afterpains

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu. Sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir dari 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan, diantaranya disebabkan oleh komplikasi masa nifas. Komplikasi masa nifas adalah keadaan abnormal pada masa nifas yang disebabkan oleh masuknya kuman-kuman ke dalam alat genetalia pada waktu persalinan dan nifas.¹

Ibu postpartum banyak mengalami perubahan baik pada fisiologis maupun psikologis. Pada perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu *postpartum* ibu mengalami perubahan sistem reproduksi dimana ibu mengalami proses pengerutan pada uterus setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Sedangkan pada perubahan adaptasi psikologis adanya rasa ketakutan dan kekhawatiran pada ibu yang baru melahirkan. Dan hal ini akan berdampak kepada ibu yang berada dalam masa nifas menjadi sensitive.²

Selama kehamilan otot-otot abdomen secara bertahap akan melebar atau melonggar seiring bertambahnya usia kehamilan hal ini menyebabkan terjadinya pengurangan tonus otot dan akan terlihat jelas pada periode postpartum sehingga membuat dinding otot perut menjadi lemah dan terjadi penurunan kekuatan otot perut.³

Setelah melahirkan dinding abdomen masih lunak dan kendur diakibatkan karena putusnya serat-serat elastic kulit distensi yang berlangsung lama akibat membesarnya uterus selama kehamilan. Proses persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap.⁴

Periode postpartum ialah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, memperbaiki tonus otot pelvis, dan otot vagina, memperbaiki regangan otot tungkai bawah, dan memperkuat otot-otot dasar perut dan dasar panggul.⁵ Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap afterpains pada ibu postpartum di Puskesmas Pakue tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experimental. Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan

untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁶ Penelitian ini melibatkan dua kelas yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control.⁷

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pakue Kab. Kolaka Utara Tahun 2019 yang merupakan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama BPJS Kesehatan di Kab. Kolaka Utara yang letak di desa Pakue Utara, Kec. Pakue Utara, Kab. Kolaka Utara, provinsi Sulawesi Tenggara. Waktu penelitian adalah rentang waktu yang digunakan untuk melaksanakan penelitian.⁸ Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus s.d Oktober tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang dirawat di Puskesmas Pakue Kab. Kolaka Utara pada bulan Agustus s.d Oktober tahun 2019 sebanyak 41 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan tehnik purposive sampling dimana semua ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi pada saat melakukan penelitian sebagai sampel.

HASIL

Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian dilakukan uji menggunakan komputer untuk mengetahui perbedaan rata-rata *afterpains* sebelum senam nifas (*pre-test*) dan setelah senam nifas (*post-test*). Sebelum dilakukan uji *t-test* untuk mengetahui normal atau tidaknya data dilakukan uji *Kolmogorov Smirnov*, Adapun hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Variable	P value	Kesimpulan
Pretest	0,115	Normal
Posttest	0,117	Normal

Sumber: *Data primer*

Berdasarkan pada tabel dari hasil uji *Kolmogorov Smirnov*, didapat bahwa tingkat signifikansi pretest $p > 0,05$ ($0,115 > 0,05$) maka dikatakan distribusi *pre-test* adalah normal. Sedangkan untuk signifikansi *post-test* $p > 0,05$ ($0,117 > 0,05$) maka dikatakan distribusi *post-test* adalah normal. Dari nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test* di atas dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal sehingga pengujian menggunakan uji *t-test*. Jika distribusi data normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *t* dua sampel berpasangan. Teknik ini digunakan untuk mengetahui perbandingan rata-rata dua sampel bila datanya berbentuk interval atau rasio.⁹

Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji beda menggunakan uji *t-test* yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogen

Test of homogeneity of variances				
Variable	LeveneStatistic	df1	df2	Sig.
Pretest	0,924	1	28	0,345
Posttest	0,513	1	28	0,480

Sumber: *Data primer*

Dari tabel di atas hasil uji Levene's Test diperoleh p value unruk pretest yaitu $p=0,345$ yang berarti $p > 0,05$ dan pada posttest diperoleh p value= $0,480$. Maka dapat disimpulkan bahwa varian kedua kelompok variabel sama atau disebut homogen. Selanjutnya, data perbandingan antara kelompok eksperimen (Melakukan senam nifas) dengan kelompok kontrol (Tidak melakukan senam nifas) terhadap afterpaint pada ibu postpartum akan dianalisis dengan menggunakan uji t.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Paired Samples Test		
Variable	Mean	Sig
Pre test		
Post test	2,933	0,000

*Signifikansi/bermakna pada $\alpha= 0,05$

Tabel 3. menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran data pretest dan posttest. Selisih mean/rata-rata antara data pretest dan posttest sebesar 2,933. Sehingga dari data di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan afterpains sebelum dan sesudah senam nifas. Sehingga ada pengaruh senam nifas terhadap afterpains pada ibu postpartum di Puskesmas Pakue tahun 2019.

PEMBAHASAN

Senam nifas atau senam pasca melahirkan lebih baik dilakukan langsung setelah persalinan (dengan kondisi ibu sehat, yaitu biasanya 6 jam pasca melahirkan). Menjalankan senam kembali memiliki banyak manfaat dan ada banyak faktor yang mempengaruhi. Kesiapan untuk bersenam merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan untuk memulai program kebugaran baru setelah melahirkan. Dalam pelaksanaannya, senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu.¹⁰

Manfaat ibu dalam melakukan senam nifas antara lain membantu menyembuhkan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Senam nifas juga bermanfaat dalam membantu menormalkan sendi-

sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta pada sisi psikologis bermanfaat menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinaan. Sedangkan senam nifas yang tidak dilakukan oleh ibu nifas, maka perubahan- perubahan fisik maupun pemulihan organorgan reproduksi akan lebih lambat dari ibu nifas yang melakukan senam nifas.¹⁰

Para ibu pasca melahirkan umumnya takut melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Selain itu nilai adat- istiadat masih melekat pada ibu tersebut, yang mana ibu masih meyakini apabila setelah bersalin tidak boleh turun dari tempat tidur. Menurut sosial budaya yang ada pada masyarakat, perawatan pada masa nifas sangat konservatif yaitu diharuskan tidur terlentang selama 40 hari, ibu di anjurkan untuk menghindari kerja keras agar kandungan tidak turun.¹¹

Pada ibu postpartum terjadi perubahan pada alat kandungan dan juga banyak otot-otot pada uterus mengalami peregangan akibat kehamilan. Pengembalian otot ini sangat penting segera dilakukan, salah satu caranya dengan melakukan senam nifas. Apabila tidak melaksanakan maka kontraksi otot pada uterus lambat dan kurang baik. Kontraksi uterus yang jelek sangat memungkinkan akan mengalami tombosis, degenerasi pada uterus dan endometrium yang lambat, sehingga pembuluh darah menjadi beku dan bermuara pada bekas implantasi plasenta. Hal ini juga menyebabkan pengeluaran lochia yang berjalan lambat sehingga menyebabkan masa nifas yang berkepanjangan.¹²

Pada penelitian ini afterpains dikatakan turun bila ibu post partum mengalami penurunan afterpains setelah diberikan perlakuan. Sedangkan afterpains dikatakan naik apabila ibu postpartum mengalami kenaikan afterpains setelah diberikan perlakuan senam nifas yaitu setiap pagi pada hari ke 2 dan hari ke 3 postpartum. Hal ini nilai selisih pengukuran afterpains terhadap ibu yang diberikan perlakuan senam nifas dengan yang tidak mendapatkan perlakuan.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian dilakukan uji menggunakan komputer untuk mengetahui perbedaan rata-rata afterpains terhadap ibu yang diberikan perlakuan senam nifas dengan yang tidak mendapatkan perlakuan.

Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran data pretest dan posttest. Selisih mean/rata-rata antara data pretest dan posttest sebesar 2,933. Sehingga dari data di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan afterpains sebelum dan sesudah senam nifas. Sehingga ada pengaruh senam nifas terhadap afterpains pada ibu postpartum di Puskesmas Pakue tahun 2019.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustiningsih, L tahun 2010 di Ruang Annisa RSUD Muhammadiyah Bantul bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian senam nifas terhadap afterpains pada ibu postpartum dengan p value $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$).¹³ Setelah melahirkan ibu merasakan afterpains, yaitu rasa nyeri pada abdomen karena adanya kontraksi uterus. Bila tidak segera ditangani akan berdampak pada ibu dan bayi. Proses bonding attachment akan terhambat, dan bayi akan beresiko sakit karena ibu mengalami nyeri sehingga bayi tidak diberikan ASI. Salah satu cara untuk mengatasi afterpains adalah dengan melakukan senam nifas.

Adanya perbedaan afterpains sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina pada tahun 2003 bahwa terjadi penurunan keluhan fisik ibu nifas postpartum. Keluhan fisik yang ditemukan adalah pegal pada punggung, nyeri pada betis, rasa mulas pada perut (afterpains) dan frekuensi BAB lebih sering.¹⁴

Menurut Indah, afterpains timbul bila masih terdapat sisa-sisa selaput ketuban, sisa plasenta atau gumpalan darah dalam kavum uteri. Sehingga saat darah luruh dari dinding uterus ibu postpartum akan merasakan rasa nyeri. Jika ibu postpartum memperbanyak gerak uterus akan cepat berinvolusi karena adanya kontraksi. Sehingga ibu postpartum disarankan atau dilatih senam nifas yang bertujuan agar ibu postpartum lebih banyak bergerak.¹⁵

Setelah 10 jam melahirkan ibu postpartum diajarkan dan melakukan senam nifas. Kemudian ditunggu 15 menit. Hal ini dimaksudkan agar hormon endorfin dapat diproduksi optimal. Endorfin adalah substansi penting dalam kehidupan kita untuk menjadi lebih nyaman dengan diri kita sendiri. Endorfin menyebabkan kita menjadi senang dan bahagia, serta membuat kita melakukan aktivitas gerak lebih banyak. Endorfin mempunyai efek edative, menjadikan kita merasa lebih damai dan tenang. Kata endorphine berasal dari: endogenous dan morphine, yang artinya adalah morfin alami yang dihasilkan oleh diri manusia sendiri, tepatnya dari kelenjar hipofisis dan hipotalamus yang terletak didasar tengkorak. Didasar tengkorak jugalah, terletak otak yang mengatur emosi (emotional brain), sehingga sangat erat hubungan endorfin dan emosi kita.

KESIMPULAN

Keseimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan afterpains sebelum dan sesudah senam nifas. Sehingga ada pengaruh senam nifas terhadap afterpains pada ibu postpartum di Puskesmas Pakue tahun 2019. Dengan melihat hasil uji statistic diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran data pretest dan posttest. Selisih mean/rata-rata antara data pretest dan posttest sebesar 2,933.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saleha, 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
2. Kirana. 2015. *Hubungan Tingkat Kecemasan PostPartum Dengan Kejadian PostPartum Blues di Rumah Sakit Dustira Cimahi*. Jurnal Ilmu
3. Sukarni, I. & Margareth. 2013. *Kehamilan, persalinan, dan nifas*. Yogyakarta: NuhaMedika
4. Varney.2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
5. Suherni. 2009. *Perawatan Masa nifas*. Yogjakarta: Fitramaya
6. Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
7. Emzir. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada
8. Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
10. Maryunani & Yetti. 2011. *Senam Nifas dan Manfaatnya*. Bina Aksara: Bandung
11. Hamnah, Salamah Ummu. 2011. *Senam Nifas*. www.asysyariah.com. Unduh tanggal 27 November 2019
12. Prawiroharjo, Sarwono. 2006. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
13. Rustiningsih, L. (2010). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains pada Ibu Postpartum di RSUD Muhammadiyah Bantul* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
14. Herlina. 2003. *Penurunan Keluhan Fisik pada Ibu Postpartum Multipara Setelah melakukan Senam Nifas di RSUD Kota Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
15. Indah, D. 2010. http://assalamualaikum-indah.blogspot.com/2010/05/perubahan-masa-nifas_26.html