

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PERDARAHAN LOKHIA
PADA IBU POST PARTUM DI RSU PKU MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan ‘Aisyiyah
Yogyakarta**



**Disusun Oleh
Astri Purnitasari
05/02/R/00257**

**PROGRAM PENDIDIKAN NERS
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH YOGYAKARTA
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PERDARAHAN LOKHIA PADA IBU POST PARTUM DI RSU PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2009

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh

Astri Purnitasari

05/02/R/00257



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat

Tanggal : 07 Agustus 2009

Tanda tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Warsiti", written over a horizontal line.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbil'alamin, Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul: "Pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lochia pada ibu post partum di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta".

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bantuan dan bimbingan yang tiada ternilai harganya. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Wasilah Rochmah, Sp.PD. (K). Ger. Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, S. Kep., MNS. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Warsiti, SKp.,M.Kep.,Sp.Mat selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Sarwinanti, A.PP, S.Kep.,Ns selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan
5. dr. H. Ahmad Hidayat, Sp.OG. M.Kes. Selaku Direktur Utama RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Bapak/ibu segenap staf karyawan akademik dan perpustakaan yang telah memberi kemudahan segala urusan sampai terselesaikannya skripsi ini.
7. Kedua orang tua, adik dan seluruh keluarga yang selalu memberikan do'a dan semangat yang tiada henti-hentinya.
8. Semua rekan mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta dan semua pihak yang telah membantu sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai pada waktunya..

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya. Untuk itu diperlukan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga kebaikan selalu Allah SWT curahkan kepada kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, Agustus 2009

Penulis

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PERDARAHAN LOKHIA PADA IBU POST PARTUM DI RSU PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2009¹

Astri Purnitasari², Warsiti³

INTISARI

Menurut laporan BPS tahun 2007, angka kematian ibu di Indonesia mencapai 248/100.000 kelahiran. Perdarahan pascapartum adalah penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal, penyebab sekitar 10% kematian maternal nonaborsi. Sekitar 8% seluruh kelahiran mengalami komplikasi perdarahan pascapartum. Upaya untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum antara lain dengan melakukan senam nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lokhia pada ibu post partum di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009.

Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental yaitu eksperimen yang tidak sebenarnya. Rancangan penelitiannya menggunakan perbandingan kelompok statis (*Static Group Comparison*) yaitu penelitian yang menggunakan 2 kelompok. Teknik pengambilan sampel secara *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang untuk masing-masing kelompok 15 orang. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi. Analisa data dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan uji *Independent Samples t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lokhia. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil nilai df sebesar 28 dengan taraf signifikansi 0,000 untuk lokhia rubra – serosa dan nilai df sebesar 28 dengan taraf signifikansi 0,000 untuk lokhia serosa - alba, maka hipotesis penelitian diterima. Oleh karena itu disarankan kepada perawat maternitas untuk memberikan senam nifas secara optimal sesuai dengan standar gerakan senam nifas yang ditetapkan oleh RS sehingga dalam pelaksanaan senam nifas dapat diperoleh hasil yang lebih baik lagi.

Kata kunci : senam nifas, perdarahan lokhia
Kepustakaan : 17 buku, 4 internet, 5 skripsi
Jumlah halaman : xiii, 60 halaman, tabel 1 s.d 4 , gambar 1 s.d 3

¹Judul

²Mahasiswa PPN-PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PPN-PSIK STIKES 'AISYIYAH

THE INFLUENCE OF POST-PARTUM AEROBIC SIMULATION ON THE LOCHEA BLEEDING IN POST-PARTUM MOTHERS IN PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA HOSPITAL IN 2009¹

Astri Purnitasari², Warsiti³

ABSTRACT

According to the BPS in 2007, maternal mortality in Indonesia reached 248/100.000 birth. Pascapartum bleeding is the main morbidity and Maternal mortality, causes about 10% Maternal mortality nonaborsi. About 8% throughout the birth experience bleeding complications pascapartum. To decrease the number morbidity in the post partum period is to do aerobic simulation. This study aims to determine the influence of post partum aerobic simulation on the lochea bleeding in post partum mothers in PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital in 2009.

This research uses pre-experimental design; this is not a real experiment. The design of the research uses static group comparison which uses two groups. Sampling technique used in this research is non probability sampling with purposive sampling method. The sample of this research is 30 women and 15

women for every group. The data was gathered using observation technique; then it was computerized analyzed using independent sample t-test.

The result of the research shows that there is the effect of post partum aerobic on the practices of post partum aerobic. The statistical study showed that df value is 28 with the significance level of 0.00 for rubra – serosa lochea and df value is 28 with the significance level of 0.00, and the hypothesis is accepted. Therefore, it is suggested to the maternity nurse that they give optimum simulation of the post partum aerobic, so that can give a good result.

Key words : Post partum aerobic simulation, lochea bleeding

References : 17 books, 4 internet articles, 5 theses

Pages : xiv, 60 pages, table 1 – 4, pictures 1 – 3

¹ Title of the research

² The student of PPN – PSIK of STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ The lecturer of PPN – PSIK of STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pada saat ini Indonesia belum memiliki data statistik vital yang dapat langsung menghitung Angka Kematian Ibu (AKI). Data AKI yang diperoleh oleh Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), berasal dari pengumpulan informasi dari perempuan yang meninggal semasa kehamilan, persalinan atau setelah melahirkan. Data terakhir SDKI menunjukkan bahwa AKI di Indonesia sebesar 307 per 100.000 kelahiran hidup antara tahun 1998-2002. Menurut laporan BPS tahun 2007, angka kematian ibu di Indonesia mencapai 248/100.000 kelahiran. Angka ini masih jauh dari target tujuan pembangunan millenium (Millenium Development Goals/ MDGs), yaitu 125/100.000 kelahiran pada tahun 2015. Dalam Rencana Strategis Nasional “*Making Pregnancy Safer*” di Indonesia 2001-2010, Depkes RI (2001) menyebutkan bahwa dari lima juta kelahiran yang terjadi di Indonesia setiap tahunnya, diperkirakan 20.000 ibu meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Bila dibandingkan dengan negara lain seperti ASEAN, seperti Thailand, Malaysia, dan Singapura, AKI Indonesia masih relatif lebih tinggi. Saat ini AKI di Singapura sudah mencapai 6/100.000 kelahiran. Menurut UNICEF tahun 2000, risiko kematian ibu karena melahirkan di Indonesia adalah 1 dari 65,

sedangkan di Thailand adalah 1 dari 1100.

Menurut Murahata (1991, dalam Bobak, dkk, 2005, hlm 663) “Perdarahan pascapartum adalah penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal, penyebab sekitar 10% kematian maternal nonaborsi. Sekitar 8% seluruh kelahiran mengalami komplikasi perdarahan pascapartum” Indonesia tercatat sebagai negara dengan angka kematian maternal yang masih tinggi. Selain faktor kemiskinan dan masalah aksesibilitas penanganan kelahiran, 75 persen hingga 85 persen kematian maternal disebabkan obstetri langsung, terutama akibat perdarahan (Anonim, 2008, ¶ 1, <http://www.pdpersi.com> diperoleh tanggal 16 Desember 2008). Manuaba (2009, hlm 111-112) menyebutkan bahwa perdarahan pascapartum merupakan masalah yang utama diantara 7 masalah yang lainnya, diantaranya : infeksi puerperium, preeklamsia/eklampsia, penyakit tromboemboli, infeksi mamma, komplikasi perkemihan dan menghadapi masalah psikologis. Perdarahan itu sendiri dibagi menjadi 2, yaitu perdarahan post partum primer dan perdarahan post partum sekunder. Selain perdarahan penyebab kematian ibu dikarenakan adanya infeksi masa nifas (*sepsis puerperalis*). “Hemoragi pascapartum dini hampir selalu disebabkan atoni uterus, laserasi

jalan lahir, atau DIC (*Diseminata Intravaskular Coagulation*). Hemoragi pascapartum lanjut paling umum merupakan akibat subinvolusi tempat plasenta, jaringan plasenta yang tertahan atau infeksi “ (Bobak, dkk, 2005, hlm 664).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari perdarahan yaitu dengan mengetahui cara perawatan masa nifas dan mengetahui deteksi dini komplikasi masa nifas untuk menghindari kemungkinan – kemungkinan yang tidak diinginkan oleh ibu. Untuk mengatasi permasalahan perdarahan, pemerintah melalui Departemen Kesehatan, juga telah memberikan kebijakan dalam hal ini, sesuai dengan dasar kesehatan ibu pada masa nifas, yakni paling sedikit 4 kali kunjungan pada masa nifas. Tujuan kebijakan tersebut ialah : untuk menilai kesehatan ibu dan kesehatan bayi baru lahir; pencegahan terhadap kemungkinan – kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya; mendeteksi adanya kejadian – kejadian pada masa nifas; menangani berbagai masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu maupun bayinya pada masa nifas (Suherni, dkk, 2008, hlm 3). Menurut Herlina (2003) dari hasil penelitiannya dengan judul “Penurunan Keluhan Fisik Pada Ibu Postpartum Multipara Setelah Melakukan Senam Nifas di RSUD Kota Yogyakarta” diperoleh

hasil bahwa setelah melakukan senam nifas, keluhan fisik menurun.

Sjahruddin (2006, dalam Yuniasih, 2006) menyatakan bahwa untuk menurunkan angka morbiditas pada masa post partum yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot – otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum. Meskipun ibu mungkin mengalami kelelahan, ketidaknyamanan serta ibu post partum harus melakukan perannya menjadi ibu, namun senam nifas ini perlu dilakukan. Selain senam nifas ada upaya – upaya lain yang bisa dilakukan agar dapat mempercepat ke kondisi normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima yaitu dengan ambulasi dini, “karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali ke kondisi ke bentuk semula”(Suherni, 2008, hlm 105). Manuaba (2009, hlm 112) juga menyebutkan bahwa konsep mobilisasi dini akan meniadakan sebagian besar komplikasi. Hal ini menguatkan bahwa mobilisasi dini sangat penting untuk dilakukan. Mobilisasi sangat bervariasi, tergantung pada komplikasi persalinan, nifas atau sembuh luka (jika ada luka). Jika tidak ada kelainan, mobilisasi dini dapat dilakukan dua jam setelah persalinan normal yang berguna untuk memperlancar sirkulasi darah dan

mengeluarkan cairan vagina
Di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta senam nifas dilakukan sejak tahun 1996. Peneliti memilih ruang lingkup tempat berada di RSUD PKU Muhammadiyah ini dikarenakan populasi yang memenuhi dalam pengambilan sampel dan standar operation senam nifas yang sudah ditetapkan dan telah terjadwal. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 24 Maret 2009 didapatkan keterangan bahwa tidak semua ibu setelah melahirkan di RS PKU Muhammadiyah mengikuti senam nifas. Senam dilakukan di bangsal sakinah dan dimulai sejak hari pertama post partum dengan cara pasien diberi bimbingan dan latihan secara individual di kamar pasien, sampai pasien pulang pada hari ke dua atau ke tiga Lestari (2003, dalam Rona, 2004). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rona yang berjudul

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* yaitu eksperimen yang tidak sebenarnya (Arikunto, 2002). Metode eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan percobaan atau perlakuan. Percobaan atau perlakuan yaitu suatu usaha modifikasi kondisi secara sengaja dan terkontrol dalam menentukan peristiwa atau kejadian serta pengamatan terhadap perubahan yang terjadi akibat dari peristiwa tersebut (Notoatmodjo,

(lochea).

pengaruh frekuensi senam nifas terhadap waktu penyembuhan luka jahit pada perineum di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa waktu penyembuhan luka jahit pada perineum dengan frekuensi senam nifas yang dilakukan 2 kali per hari lebih cepat daripada frekuensi senam nifas yang dilakukan 1 kali per hari dan frekuensi senam nifas mempunyai pengaruh terhadap waktu penyembuhan luka jahit pada perineum yang dilakukan oleh ibu post partum

Melatarbelakangi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rona, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul ‘pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lochia pada ibu post partum’. Terdiri dari 30 responden ibu post partum, 15 responden melakukan senam nifas dan 15 responden tidak melakukan senam nifas.

2002). Rancangan penelitiannya menggunakan perbandingan kelompok statis (*Static Group Comparison*) yaitu penelitian yang menggunakan 2 kelompok. Kelompok eksperimen diberi perlakuan senam nifas dan diobservasi lochianya, sedangkan bagi kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan senam nifas tetapi hanya diobservasi lochianya.

Bentuk rancangannya diilustrasikan sebagai berikut :

	Perlakuan	Hasil
K. Eks	X	O ₂
K. Kontrol	-	O ₂

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

X : perlakuan berupa senam nifas.

O₂ : hasil observasi perdarahan lochia ibu post partum yang mendapatkan perlakuan senam nifas

O₂: hasil observasi perdarahan lochia ibu post partum yang tidak mendapatkan perlakuan senam nifas.

- : tidak diberi perlakuan senam nifas

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu – ibu post partum primipara maupun multipara dengan persalinan normal yang dirawat di ruang bersalin Sakinah di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta. Jumlah responden berjumlah 30 orang yang semuanya memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006).

Lokasi penelitian adalah di bangsal Sakinah RSUD Muhammadiyah Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian pada bulan

Juni 2009 yang dimulai dari pengumpulan data dengan perlakuan senam nifas dan pemantauan perdarahan lochia. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar pemantauan perdarahan lochia . Analisis data dilakukan secara komputerisasi dengan menguji terlebih dahulu normalitas data yaitu menggunakan uji statistik dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Jika data didapatkan normal maka dilanjutkan analisis dengan statistik parametrik yaitu menggunakan rumus *Independent Samples t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di bangsal Sakinah RSUD Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini sendiri dilaksanakan di bangsal Sakinah yaitu ruang rawat gabung kelas I, II dan III. Luas ruang kelas I adalah 10 x 2 meter dengan jumlah tempat tidur 2 buah, luas ruang kelas II adalah 10 x 4 meter dengan jumlah tempat tidur 3 buah, sedangkan luas ruang kelas III adalah 10 x 8,5 meter dengan jumlah tempat tidur 10 buah.

Tenaga kesehatan yang ada di bangsal sakinah berjumlah 15 orang yang terdiri dari 5 orang dokter spesialis kebidanan, 10

orang bidan termasuk kepala ruangan dengan pendidikan D3 dan D1, dan praktikan yg magang maupun melakukan penelitian dari keperawatan maupun kebidanan. Tanggung jawab perawatan terbagi dalam 2 tim, yaitu tim A dipimpin oleh bidan yang bertanggung jawab terhadap 2 ruangan yaitu VIP dan kelas 1, sedangkan tim B dipimpin oleh bidan yang bertanggung jawab terhadap 2 ruangan yaitu kelas II dan III.

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah ibu postpartum normal tanpa komplikasi. Jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian adalah sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 orang sebagai kelompok eksperimen dan 15 orang sebagai kelompok kontrol. dapat diketahui bahwa seluruh responden berusia antara 18 -34 tahun yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Usia responden untuk kedua kelompok adalah 18 – 34 tahun. Karakteristik berdasarkan usia masing – masing dalam rentang 18 – 34 tahun yaitu sebanyak 15 responden (100%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen sebanyak 2 orang ibu post partum tingkat pendidikan SMP (13,33%), 8 orang tingkat pendidikan SMA/SMK (53,34%) dan 5 tingkat pendidikan

PT (33,33%), sedangkan kelompok kontrol sebanyak 3 orang ibu post partum tingkat pendidikan SMP (20%), 7 orang tingkat pendidikan SMA/SMK (46,67 %) dan 5 tingkat pendidikan PT (33,33 %).

PEMBAHASAN

Perdarahan Lokhia Pada Ibu Postpartum Berdasarkan Karakteristik Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam nifas berdasarkan karakteristik usia pada kelompok eksperimen adalah 15 responden (100%) dalam usia 18 - 34 tahun. Teori Bobak (1995, dalam Puspita, 2008) menyatakan bahwa pada usia 20-35 tahun merupakan usia produktif sehingga responden pada usia tersebut akan sangat tertarik untuk mempelajari dan mencoba hal-hal yang sudah diajarkan oleh tenaga kesehatan maupun yang diajarkan oleh keluarga tentang kondisi dirinya selama menghadapi masa nifas. Dalam hal ini ibu – ibu post partum mendapatkan perlakuan senam nifas yang diberikan oleh fisioterapis dan memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan manfaat jika melakukan senam nifas. Selain itu ibu – ibu post partum juga mendapatkan panduan senam nifas dari peneliti agar bisa dilakukan di

rumah yang berisi penjelasan dan gambar gerakan – gerakan senam nifas. Untuk kelompok kontrol menunjukkan responden (100%) pada usia 18 – 34 tahun. Dalam rentang usia kelompok kontrol ini masih dalam teori Bobak (1995). Akan tetapi perbedaan yang signifikan adalah lama waktu perubahan perdarahan lochia yang dialami antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen lebih lama berubah warna dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan ibu – ibu postpartum pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan senam nifas dan panduan senam nifas tetapi hanya diobservasi perdarahan lochianya saja.

Perdarahan Lochia Berdasarkan Karakteristik Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perdarahan lochia berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan pada kelompok eksperimen sebanyak 2 orang ibu post partum tingkat pendidikan SMP (13,33%), 8 orang tingkat pendidikan SMA/SMK (53,34%) dan 5 tingkat pendidikan PT (33,33%), sedangkan kelompok kontrol sebanyak 3 orang ibu post partum tingkat pendidikan SMP (20%), 7 orang tingkat pendidikan SMA/SMK (46,67 %) dan 5 tingkat pendidikan PT (33,33 %).

Hal ini mempengaruhi hasil penelitian, dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula tingkat pengetahuan sesuai dengan teori Notoatmodjo (2002) pengetahuan merupakan disiplin ilmu, dimana ilmu dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. Berarti semakin baik ilmu atau pengetahuan seseorang, maka kualitas orang tersebut semakin baik. Dengan demikian semakin meningkatnya pengetahuan maka kesadaran untuk ikut berpartisipasi dalam melakukan senam nifas semakin baik pula sesuai dengan gerakan – gerakan senam nifas yang dianjurkan. Selain itu ibu – ibu post partum yang diberi perlakuan senam nifas mendapatkan informasi cukup dari fisioterapis. Sebaliknya pada kelompok kontrol kurang mendapatkan informasi dari fisioterapi sehingga ibu – ibu post partum kurang mendapatkan penjelasan mengenai manfaat pentingnya senam nifas pada ibu – ibu post partum. Faktor pengetahuan sangat diperlukan serta sangat mendukung terhadap kemauan ibu untuk melakukan senam nifas, karena dengan adanya pengetahuan yang cukup tentang senam nifas maka ibu akan lebih termotivasi lagi untuk melakukannya (Potter dan Perry dalam Puspita, 2008).

Hasil Posttes Perdarahan Loxhia Rubra - Serosa Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa hasil pemantauan perdarahan loxia dari rubra ke serosa mengalami lama waktu perubahan warna pada kelompok eksperimen selama 3 – 4 hari sebanyak 15 (100%) ibu post partum. Sedangkan untuk kelompok kontrol selama 3 – 4 hari sebanyak 9 (60%) ibu post partum dan selama 5 – 6 hari sebanyak 6 (40%) ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas mempengaruhi lama waktu perubahan warna loxia dengan diberi perlakuan senam nifas terlihat bahwa lama perdarahan warna loxia serosa menjadi lebih maju harinya ke warna loxia rubra. Sebaliknya yang tidak diberikan perlakuan senam nifas lama perdarahan warna loxia rubra semakin mundur harinya ke warna loxia serosa. Suherni (2008) mengemukakan salah satu tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum yaitu memperlancar pengeluaran loxia dan salah satu manfaat dilakukan senam nifas yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah.

Hal ini terlihat saat dilakukan senam nifas oleh fisioterapi, ibu post partum merasakan tubuhnya semakin rileks dan berkurangnya

ketegangan otot – otot dasar panggul, otot dinding perut dan perineum saat persalinan. Selain itu, ibu – ibu post partum ada yang aktif dan ada yang kurang aktif dan terlihat jelas pada tabel 3 diatas bahwa untuk kelompok kontrol sebanyak 6 ibu post partum (40%) lama perubahan warna dari loxia rubra ke serosa selam 5 – 6 hari. Menurut Potter dan Perry dalam Puspita (2008) faktor – faktor yang dapat mempengaruhi orang untuk melakukan latihan gerak (senam nifas) yaitu faktor psikologis, faktor pengetahuan, keterbatasan fisik dan keterbatasan aktivitas.

Perdarahan Loxhia Serosa – Alba Pada Ibu Post Partum Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari hasil pemantauan dapat diketahui bahwa hasil pemantauan perdarahan loxia dari serosa ke alba mengalami lama waktu perubahan warna pada kelompok eksperimen selama 7 – 8 hari sebanyak 15 (100%) ibu post partum. Sedangkan untuk kelompok kontrol selama 5 – 6 hari sebanyak 5 (33,33%) ibu post partum dan selama 7 – 8 hari sebanyak 10 (66,67%) ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas mempengaruhi lama waktu perubahan warna loxia dengan diberi perlakuan senam nifas terlihat bahwa lama perdarahan

warna lochia alba menjadi lebih maju harinya ke warna lochia serosa. Sebaliknya yang tidak diberikan perlakuan senam nifas lama perdarahan warna lochia serosa semakin mundur harinya ke warna lochia alba. Suherni (2008) mengemukakan salah satu tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum yaitu memperlancar pengeluaran lochia dan salah satu manfaat dilakukan senam nifas yaitu membantu memperbaiki sirkulasi darah.

Untuk perdarahan lochia serosa ke alba pada ibu post partum untuk kelompok eksperimen lebih lama harinya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena perubahan warna lochia serosa lebih maju harinya ke warna lochia rubra.

Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perdarahan Lochia

Hasil hasil analisa data dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pengujian normalitas data dengan komputersasi untuk lama waktu perdarahan lochia rubra – serosa pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $p (0,023) > 0,05$ dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p (0,038) > 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Data didapatkan normal sedangkan untuk lama waktu perdarahan lochia serosa – alba pada

kelompok eksperimen didapatkan nilai $p (0,01) > 0,05$ dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p (0,01) > 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan analisis dengan statistik parametrik dengan menggunakan uji statistik *Independent Samples t-test*. Hasil uji statistik didapatkan untuk lama waktu perdarahan lochia serosa – alba pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $p (0,034) > 0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p (0,034) > 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Hasil analisis data untuk lama waktu perdarahan lochia rubra - serosa menggunakan uji *t-test* didapatkan nilai df sebesar -4,879 dengan nilai p pada kelompok eksperimen $p (0,0000) < 0,05$ sedangkan nilai p pada kelompok kontrol $p (0,0000) < 0,05$. Sedangkan untuk lama waktu perdarahan lochia serosa-alba menggunakan uji *t-test* didapatkan nilai df sebesar 5,612 dengan nilai p pada kelompok eksperimen $p (0,0000) < 0,05$ sedangkan nilai p pada kelompok kontrol $p (0,0000) < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lochia pada ibu post partum.

Senam nifas merupakan indikator terhadap kemampuan kemandirian seorang dalam bidang kesehatan khususnya dalam segi

promotif dan preventif. Dilakukannya senam nifas secara teratur berpengaruh terhadap perilaku kesehatan. Senam nifas memberikan gerak secepat mungkin agar otot – otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan kembali normal, seperti sebelum hamil sehingga terhindar dari segala perasaan kurang nyaman (Huliana, 2003). Secara rutin, senam nifas dapat dilakukan oleh semua ibu yang telah melahirkan secara spontan tanpa ada komplikasi. Jika ada tindakan atau komplikasi, senam nifas masih tetap dapat dijalankan. Hanya saja perlu disesuaikan dengan kondisi dan komplikasi yang terjadi. Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolah raga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Suherni, 2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan di Bangsal Sakinah RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta diperoleh 30 orang post partum. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari hasil pemantauan perdarahan lokhia dari rubra ke serosa mengalami lama waktu perubahan

warna pada kelompok eksperimen selama 3 – 4 hari sebanyak 15 (100%) ibu post partum. Sedangkan untuk kelompok kontrol selama 3 – 4 hari sebanyak 9 (60%) ibu post partum dan selama 5 – 6 hari sebanyak 6 (40%) ibu post partum.

2. Dari hasil pemantauan perdarahan lokhia dari serosa ke alba mengalami lama waktu perubahan warna pada kelompok eksperimen selama 7 – 8 hari sebanyak 15 (100%) ibu post partum. Sedangkan untuk kelompok kontrol selama 5 – 6 hari sebanyak 5 (33,33%) ibu post partum dan selama 7 – 8 hari sebanyak 10 (66,67%) ibu post partum.
3. Ada pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lokhia pada ibu post partum di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2009. Hasil uji statistik didapatkan untuk lama waktu perdarahan lokhia serosa – alba pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $p (0,034) > 0,05$ dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p (0,034) > 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Hasil analisis data untuk lama waktu perdarahan lokhia rubra - serosa menggunakan uji *t-test* didapatkan nilai df sebesar -4,879 dengan nilai p pada kelompok eksperimen $p (0,0000) < 0,05$ sedangkan nilai p pada kelompok kontrol $p (0,0000) < 0,05$.

Sedangkan untuk lama waktu perdarahan lochia serosa- alba menggunakan uji *t-test* didapatkan nilai df sebesar 5,612 dengan nilai p pada kelompok eksperimen p ($0,0000$) $< 0,05$ sedangkan nilai p pada kelompok kontrol p ($0,0000$) $< 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap perdarahan lochia pada ibu post partum.

Saran

1. Bagi Pimpinan RSUD PKU Muhammadiyah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam peningkatan kesehatan khususnya bagi ibu postpartum dalam pemulihan kondisi kesehatan setelah persalinan. Selain itu, sebaiknya semua ibu post partum mendapatkan perlakuan senam nifas.

2. Bagi Petugas Fisioterapi

Pemberian perlakuan senam nifas diharapkan dapat dilakukan secara tepat waktu yaitu setiap 1 kali sehari dalam membantu proses pemulihan ibu setelah persalinan. Selain itu, diharapkan dalam memberikan senam nifas harus secara optimal sesuai dengan standar gerakan senam nifas yang ditetapkan oleh RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta dan meningkatkan hubungan dan kerjasama yang baik antara

petugas kesehatan dan pasien dalam memberikan pelatihan senam nifas.

3. Bagi Perawat Bangsal Sakinah

Bekerjasama dengan petugas fisioterapi dalam hal memotivasi ibu untuk melakukan senam nifas secara mandiri.

4. Bagi Ibu – ibu post partum

Diharapkan pada ibu – ibu post partum dapat melakukan senam nifas secara mandiri di rumah untuk menjaga kesehatan dan membantu mempercepat mengembalikan otot – otot yang kendur pada rahim dan perut yang memuai saat hamil.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Melakukan penelitian lain yang berkaitan dengan masalah yang sama dengan meningkatkan jumlah responden sehingga diharapkan bisa mendapat hasil yang lebih baik dari penelitian ini.

b. Menggunakan metode yang lain dalam menyampaikan informasi atau memberikan perlakuan tentang senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Barbara. 2004. *Keperawatan Ibu – Bayi Baru Lahir Edisi 3*. EGC : Jakarta

Bobak, Lowdermik, Jensen. 2005. *Keperawatan Maternitas edisi 4*. EGC : Jakarta

Farrer, H. 2001. *Perawatan Maternitas edisi kedua*. Jakarta : EGC

Manuaba, I.G.B. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan

Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Puspita. 2008. “Pengaruh Simulasi Senam Nifas Terhadap Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Postpartum di bangsal Sakinah RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta” Tidak diterbitkan. Yogyakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah

Suherni, Widyasih, Rahmawati. 2008. *Perawatan Masa Nifas*. Fitramaya : Yogyakarta