HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP IBU *POSTPARTUM* DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Ahmad Andi Susulo[1], Murbiah[2]
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
Jl. Jendral A. Yani 13 Ulu Palembang
Email: Murbiah.husin@gmail.com

ABSTRAK

P*ostpartum* adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali lorgan kandung seperti sebelum hamil dengan waktu kuirang lebih 6 minggu. Masalah ibu *postpartum* sering terjadi, akan tetapi dianggap oleh masyarakat sebagai hal yang biasa, padahal gangguan atau masalah tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu *postportum* sehingga menyebabkan kualitas hidup pada ibu tersebut dapat terganggu. Kualitas hidup *ibu postpartum* dengan cara melakukan aktivitas fisik. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kulaitas hidup ibu *postpartum* di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2016. **Metode Penelitian:** Penelitian kuantitaif dengan metode *crossectional.* Tekhnik sampling *Non Probability Sampling,* pengambilan sampling dengan cara *purpossive sampling.* Sample yang digunakan adalah semua pasien *postpartum* normal dan sectio caecarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang yang berjumlah 97 orang. **Hasil**: hasil analisa dari 54 responden aktivitas fisiknya baik, berjumlah 48 responden (88,9%) kualitas hidup baik dan 6 responden (11,1%) kualitas hidupnya buruk. Sedangkan dari 43 responden aktivitas fisik kurang baik, berjumlah 7 responden (16,3%) kualitas hidupnya baik dan 36 responden (83,7%) kualitas hidupnya buruk. Hasil uji hipotesa menunjukkan nilai r=41,143 p=0,000. **Simpulan:** Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum* di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Ibu Postpartum

ABSTRACT

Postpartum is a period after delivery and birth, placenta and membrane which is needed to recover the uterus organ like before pregnancy in 6 weeks. There are some problem in postpartum mother, but in society it's considered as a common thing, even though the problem makes the postpartum mother became uncomfortable so it caused the life quality of mother can be annoyed. The life quality of postpartum mother can be improved by preventing the problem by doing physic activity. ***The objective of research*** *is : to know the relationship between the physic activity and the life quality of postpartum mother in Muhammadiyah hospital Palembang in 2016. The method of research is quantitative with cross sectional method. The sampling technique is non probability sampling with purposive sampling way. The samples are all patients in normal postpartum and section caecarea in Muhammadiyah hospital, the total number of patients are 97.****The result*** *: the analysis of result showed that 54 respondents has good physic activity, 48 respondents (88,9%) have good life quality and 6 respondents (11,1%)has bad life quality. While 43 respondents don't have good enough physic, 7 respondents (16,3%)the life quality is good and 36 respondents (83,7%)the life quality is worse. The result of hypothesis showed r = 41,143; p= 0,000.* ***The conclusion*** *: There was relationship between the physic activity and the life quality of postpartum mother in Muhammadiyah hospital Palembang.*

Key words : the physic activity, the life quality , postpartum

PENDAHULUAN

Periode *postpartum* (setelah persalinan sampai 42 hari persalinan), dikenal sebagai perubahan nyata dalam kehidupan perempuan yang membutuhkan berbagai penyesuaian (Hung, 2001dalam Faizah, 2013). Banyak wanita setelah melahirkan mengalami berbagai gangguan seperti malaise, perdarahan pervagina, nyeri pinggang, dan incontnensia (Berk,2003 dalam Faizah, 2013). *Postpartum* adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu[5]

Postpartum banyak dipengaruhi perubahan fisik maupun psikkologis pada ibu nifas dan faktor penunjang proses involusi uterus meliputi: pemenuhan nutrisi, eliminasi, laktasi, personal hygine, istirahat, mobilisasi dini, luka perineum, dan latihan senam nifas (Depkes, 2004, dalam Rahayu, 2014). Masalah yang sering dikeluhkan oleh ibu *postpartum* adalah ASI (Air Susu Ibu) belum lancar payudara bengkak, kesulitan buang air kecil, kesulitan buang air besar, nyeri pada perut, nyeri pada perut, nyeri pada luka perenium. Masalah pada ibu *postpartum* sering terjadi, akan tetapi dianggap oleh masyarakat sebagai hal biasa, padahal gangguan atau masalah tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu *postpartum* sehingga menyebabkan kualitas hidup pada ibu tersebut dapat terganggu.

Kualitas hidup adalah konsep yang luas dan setiap faktor yang negatif berpengaruh pada perasaan yang baik dan mengurangi kemampuan untuk melakukan kegiatasn sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Kualitas hidup ibu *postpartum* dapat ditingkatkan dengan melakukan pencegahan terjadinya permasalahan pada ibu *postpartum* dengan cara melakukan aktivitas fisik (Abbasi, 2005 dalam Faizah, 2013)

Aktivitas fisik adalah setiap geerakan tubuh yang dihasilkanoleh otot dan rangka yang memerlukan kekuatan dan energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor resiko independent untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan dan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global. Macam-macam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada ibu *postpartum* seperti : ambulasi dini, istirahat, latihan senam nifas, dan olah raga.[5]

Peningkatan kesehatan ibu merupakan salah satu tujuan milienium development goal's (MDG'S) sesuai target nasional menurut MDG'S yaitu menurunkan angka kematian ibu (AKI). Kematian ibu selama *postportum*

merupakan salah satu aspek yang memberikan kontribusi dalam perhitungan angka kematian ibu (AKI), merupakan indikator keberhasilan pembangunan sektor kesehatan. Angka kematian ibu di dunia pada tahun 2010 di perkirakan *world health organization* (WHO) mencapai 287.000 jiwa dan penyumbang terbesar berasal dari negara berkembang yang mencapai 99% (248.000 jiwa). Sehingga penurunan angka kematian ibu merupakan target yang ingin dicapai pada millenium development goal's (MDG'S) tahun 2015.[12]

Menurut data pencapaian AKI Indonesia berdasarkan hasil analisis survey demografi kesehatan indonesia (SDKI) 2007 AKI di Indonesia adalah 228/100.000 kelahiran hidup, dan mengalami peningkatan angka kematian ibu pada tahun 2012 menjadi 359 per 100 kelahiran hidup, hasil tersebut masih sangat jauh dari target (MDG'S) tahun 2015 yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup, sementara data yang tercatat pada departemen kesehatan berdasarkan hasil laporan dari seluruh dinas kesehatan provinsi di Indonesia AKI Indonesia 119 per 100.000 kelahiran hidup. [2]

Hasil penelitian yang dilakukan Istinarini & Betty (2011) tentang hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas, dan hasil penelitian menunjukkan aktivitas ibu masa nifas sebagian besar dapat dilakukan dengan kurang baik sebagai ambulasi awal, istirahat, tetapi beberapa kegiatan di hindari oleh sebagian besar responden seperti senam nifas. Kualitas hidup ibu masa nifas menunjukkan nilai terendah sebesar 72, nilai tertinggi 119. Nilai rata-rata 87,167. Median sebesar 84, modus = 84, dan standar deviasi sebesar 10,7. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai r = 0,478, p = 0,018, sehingga disimpulkan ada hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas.

Menurut data rekam medik Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang angka kejadian ibu yang melahirka normal pada tahun 2013 sebanyak 750 orang, pada 2014 sebanyak 1678 orang, pada tahun 2015 sebanyak 978 orang dan pada tahun 2016 sebanyak 93 orang dari bulan Januari sampai Februari. Sedangkan angka kejadian ibu yang melahirkan *sectio caecarea* pada tahun 2013 sebanyak 1.077 orang, pada tahun 2014 sebanyak 1.317 orang , pada tahun 2015 sebanyak 678 orang dan pada tahun 2016 sebanyak 82 dimulai dari bulan Januari sampai Februari. Sedangkan data untuk bulan Maret 2016 pasien persalinan normal dan *sectio caecarea* berjumlah 127 orang.

Hasil studi pendahuluan yang

dilakukan pada bulan Maret 2016 di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, di peroleh informasi tentang masalah-masalah yang berkaitan dengan aktivitas fisik ibu *postpartum*. Ibu-ibu lebih sering berbaring karena kebanyakan mereka takut bila terlalu banyak bergerak akan membuat keadaanya semakin menurun dan memperlambat proses penyembuhan pada ibu *postpartum.*

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional.* Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non probability sampling*, pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan adalah semua pasien *postpartum* dan *section caecarea* di Ruang Rawat Inap Siti Walidah dan Poli Klinik Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2016.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Analisa univariat ini digunakan untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase yang dilaksanakan tiap-tiap variabel dari hasil penelitian yaitu Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup ibu *postpartum.*

a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasrkan Aktivitas Fisik

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik ibu *postpartum* di Rawat Inap Siti Walidah dan Poli Klinik Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang 2016

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	54	55.7%
Kurang baik	43	44.3%
Jumlah	97	**100,0**

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi yang paling banyak sebesar 54 responden (55.7%) yang aktivitas fisik ibu *postpartum* baik dan frekuensi yang terendah sebanyak 43 responden (44,3%) yang aktivitas fisik ibu *postpartum* kurang baik

.

b. **Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup ibu *postpartum***

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Ibu *Postpartum* di Rawat Inap Siti Walidah dan Poli Klinik Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang 2016

Kualitas Hidup Ibu *Postpartum*	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	55	56.7%
Buruk	42	43.3%
Jumlah	97	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi yang paling banyak sebesar 55 responden (56.7%) kualitas hidup ibu *postpartum* baik dan frekuensi yang paling rendah sebanyak 42 responden (43.3%) kualitas hidup ibu *postpartum* buruk, hal ini berarti sebagian besar responden atau mayoritas responden mempunyai kualitas hidup yang baik.

2. **Analisa Bivariat**

Table 3 Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum*

Aktivitas Fisik	Kualitas hidup				Jumlah		P Value	OR
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%	N	%		
Baik	48	88,9	6	11,1	54	100		
Kurang baik	7	16,3	36	83,7	43	100	0,000	41,143
Jumlah	55	56,7	42	43,3	97	100		

Berdasarkan tabel 3 hasil analisa data hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum* dari 54 responden yang aktivitas fisik baik didapatkan bahwa 48 responden (88,9%) yang kualitas hidup baik dan 6 responden (11,1%) yang kualitas hidupnya buruk. Sedangkan dari 43 responden yang aktivitas fisik kurang baik, didapatkan bahwa 7 responden (16,3%) yang kualitas hidupnya baik dan 36 responden (83,7%) yang kualitas hidupnya buruk. Dari hasil uji *chy-square* di dapatkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* ≤ 0,05), sehinggga ha diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum.* Berdasarkan hasil analisis, didapatkan juga nilai OR 41,143, artinya responden yang aktivitas fisiknya baik mempunyai peluang 41,143 kali untuk meningkatkan kualitas hidup ibu *pospartum.*

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup *postpartum*. Hasil analisa bivariat menunjukan dari 54 responden yang aktivitas fisiknya baik, didapatkan bahwa 48 responden (88,9%) yang kualitas hidup baik dan 6 responden (11,1%) yang kualitas hidupnya buruk. Sedangkan dari 43 responden yang aktivitas fisik kurang baik, didapatkan bahwa 7 responden (16,3%) yang kualitas hidupnya baik dan 36 responden (83,7%) yang kualitas hidupnya buruk. Dari hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p Value* = 0,000 (*p Value* ≤ 0,05), sehingga Ha diterima berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum*. Berdasarkan hasil analisis, diharapkan juga nilai OR 41,143, artinya responden yang aktivitas fisiknya baik mempunyai peluang 41,143 kali untuk meningkatkan kualitas hidup ibu *postpartum.* menurut Sugiyono, 2007) masuk dalam kategori hubungan sedang. Tingkat hubungan yang sedang ini menunjukan bahwa kualitas hidup ibu *postpartum* dipengaruhi oleh bagaimana ibu selama periode *postpartum* melakukan aktivitas fisik dalam periode *postpartum*. Aktivitas tersebut berupa ambulasi dini, istirahat, senam nifas, olah raga dan aktivitas sehari-hari (mencuci, masak, mengepel dll). Beberapa aktivitas fisik tersebut apabila dilakukan secara baik dan benar akan menjadikan kualitas hidup ibu *postpartum* menjadi lenih baik, meskipun ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu *postpartum* sperti umur, status nutrisi, terapi, dukungan sosial, dan status kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukan adanya hunbungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum*.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Istinarini & Betty, 2014), yang berjudul hubungan antara aktivitas ibu nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas di Puskesmas Gemolong II Sragen. Hasil penelitian menunjukan ada hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas di Puskemas Gemolong II Sragen.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukan bahwa, sebagian besar responden telah melakukan aktivitas seperti ambulasi dini, istirahat, senam nifas, aktivitas sehari-hari dan olah raga. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tri (2011) dalam Rahayu, 2014 yang berjudul Gambaran Pelaksanaan Perawatan Pada Ibu Nifas di Puskesmas I Kecamatan Baki Sukoharjo menunjukan bahwa banyak ibu *postpartum* telah melakukan tindakan mebersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum maupun sesudah membersihkan daerah vagina, mengikuti senam nifas, melakukan pembersihan payudara sebelum menyusui, dan melakukan istirahat temasuk tidur siang.

Bahadoran (2007) dalam Faizah, 2013 menyatakan kualitas hidup ibu *postpartum* dapat ditingkatkan dengan melakukan pencegahan terjadinya permasalahan pada periode *postpartum*. Kualitas hidup ibu *postpartum* terpenuhi bukan hanya dengan terpenuhinya kebutuhan fisik ibu saja, namun juga kebutuhan psikologis, karenanya dibutuhkan keterampilan seorang perawat untuk melakukan pengawasan dengan melakukan kunjungan ke rumah ibu *postpartum* melalui kunjungan nifas dan neonatal.

Aktivitas ibu selama periode *postpartum* dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu *postpartum*. Pengaruh yang dapat dirasakan oleh responden yaitu dengan melakukan aktivitas responden merasa sehat dan lebih segar. Dengan merasa sehat, responden lebih mampu mengerjakan aktivitas seperti sebelum melahirka walaupun mengalami sedikit keterbatasan. Aktivitas seperti mencuci popok bayi, menyapu rumah dapat DIlakukaN secara mandiri. Responden tidak banyak mengeluh mengenai rasa sakit akibat persalinan. Selain itu responden juga tidak banyak emosi. Hal ini dapat terjadi karena setelah perselinan dan mendapatkan bayinya yang sehat menjadikan ibu merasa lebih bahagia. Ibu merasa lebih sempurna dengan melahirkan bayi dan dapat memberikan ASI keapada bayinya.

Berdasarkan teori konsep dan hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum*. Hal ini

dikarenakan semakin baik aktivitas fisik ibu *postpartum*, maka semakin banyak juga peluang untuk bisa meningkatkan kualitas hidup ibu *postpartum* tersebut. Kemudia apabila melakukan aktivtas fisik dengan teratur dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar kelamin, mempercepat pemulihan alat kelamin ke keadaan semula.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Berdasarkan distribusi frekuensi sebagian besar mempunya aktivitas fisik baik sebanyak 54 (55,7%).
2. Berdasarkan distribusi frekuensi sebgaian besar yang mempunyai kualitas hidup baik sebanyak 55 (56,7%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum* yaitu dengan nilai *p value* = 0,000

SARAN

1. Bagi Profesi Keperawatan

   Perawat harus meningkatkan keterampilan dan pengetahuan tentang perawat ibu *postpartum* kualitas hidup ibu *postpartum* dengan cara mencari informasi dan literatur terkini tentang aktivitas fisik dan kualitas hidup ibu *postpartum* perlu dilakukan, sehingga perawat sebagai tenaga kesehatan lini depan di masyarakat perlu mengawasi dan memberikan edukasi tentang bentuk aktivitas yang tepat.

2. Bagi Rumah Sakit Muahamadiyah Palembang

   Bagi rumah Sakit Muhammadiyah palembang diharapkan bermanfaat dan dapat menjadi bahasan masukan dalam meningkatkan pelayanan pada pasien di rumah sakit khususnya kepada ibu *postpartum* dan tambahkan program penkes atau edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aggraini, Y.(2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihana
2. Bobak, Lowdermik, jansen, (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
3. Bobak, (2005). B*uku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi ke-5. Jakarta : EGC Data Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, 2016. Jumlah Ibu *postpartum* normal dan *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.
4. Faizah Betty Rahayuningsih, 2013. *Hubungan Aktivitas Ibu Nifas Dengan Kualitas Hidup Ibu*

Nifas Di Wilayah Puskesmas Miri Sragen, (Online) http://eprints.ums.ac.id/30902/15/naskah_publikasi_full_text.pdf. Diakses tanggal 5 Maret 2016.

5. Faizah Betty Rahayuningsih, 2013. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Ibu Masa Nifas Di Kecamatan Miri Kabupaten Sragen,* (Online) https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3404/18.%20FAI ZAH.pdf?sequence=1. Diakses tanggal 5 Maret 2016.
6. Gaby Nursila, 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks masa tubuh Osteopenia pada mahasiswi semester 6 dan 8 PSIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,* (Online) http://repsitory.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25567/1/Gaby%2 0NURSILA%20-%20fkik.pdf. Diakses pada tanggal 30 Maret 2016.
7. Icesmi, Sukarni K., & Margareth ZH, 2013. *Kehamilan Persalinan dan Nifas*, Yogyakarta : Nuha Medika.
8. Nursalam, (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu Keoerawatan Edis Ketiga*, Jakarta : Salemba Medika.
9. Notoatmodjo, Soekidjo, 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka
10. Sulistyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas* . Jakarta : EGC
11. Sunarsih, Tri, 2011. *Asuhan Kebidanan pada ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
12. Tjandra, merry, 2014. *The Correlation Between Depressive State And Quality Of Life On Hemodialiaysis Patients.* (Online) http://repository.unhas.ac.id:4001/digilib/files/disk1/153/--merrytjand-