

HUBUNGAN AKTIVITAS IBU NIFAS DENGAN KUALITAS HIDUP IBU NIFAS DI WILAYAH PUSKESMAS MIRI SRAGEN

Faizah Betty Rahayuningsih, A., S.Kep., M.Kes*

*) Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A.Yani., Tromol
Pos 1, Pabelan, Kartasura, Surakarta

ABSTRAK

Pendahuluan Perawatan masa nifas merupakan tindakan lanjutan bagi wanita sesudah melahirkan. Adanya perawatan nifas dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kehidupan ibu setelah melahirkan. Hasil studi pendahuluan menunjukkan masih ada ibu-ibu nifas yang beranggapan bahwa pada masa nifas tidak boleh banyak bergerak, mereka lebih sering berbaring karena kebanyakan mereka takut bila terlalu banyak bergerak akan membuat keadaannya semakin parah dan memperlambat proses penyembuhan pada masa nifas. keadaan emosi ibu yang terkadang tidak stabil, keterbatasan ibu dalam mengerjakan kegiatan sehari-hari menjadikan kualitas hidup ibu kurang baik secara paripurna. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas ibu nifas dengan kualitas hidup ibu nifas di Puskesmas Miri Sragen. Metode Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *Crossectional*. Jumlah sampel 31 ibu nifas dengan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan checklist untuk aktivitas ibu nifas dan kuesioner *Postpartum Quality of Life (PQOL)*, berjumlah 41 item dari Zhou *et al.* (2009). Analisis data dengan *Pearson Product Moment*. Hasil Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata aktivitas ibu 11,12. Aktivitas ibu berhubungan dengan pekerjaan suami, dengan nilai $p=0,044$. Nilai rata-rata pada ke-4 domain adalah hampir sama, namun tertinggi pada domain perawatan anak (4,17), dan terendah pada fungsi (3,58). Uji korelasi aktivitas dengan kualitas hidup ibu nifas sebesar $r = 0,478$ dengan $p=0,018$. Kesimpulan Ada hubungan antara aktivitas ibu nifas dengan kualitas hidup ibu nifas di Puskesmas Miri Sragen. Arah hubungan yang diperoleh adalah positif, artinya semakin baik aktivitas ibu nifas semakin baik pula kualitas hidup ibu masa nifas.

Kata kunci: Kualitas Hidup, Aktivitas, Masa Nifas.

Pendahuluan

Aktivitas bagi ibu nifas adalah penting untuk kualitas hidup ibu (Cunningham, 2005). Bahadoran *et al.* (2007) menyatakan kualitas hidup ibu nifas dapat ditingkatkan dengan upaya pencegahan permasalahan masa nifas, dan aktivitas dapat mengurangi bendungan *lochea* dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat mobilisasi alat kelamin ke keadaan semula dan dilakukan mulai 2 jam pertama postpartum.

Namun studi pendahuluan di Wilayah Puskesmas Miri Sragen, ibu nifas tidak boleh banyak bergerak, mereka lebih sering berbaring karena takut akan membuat keadaanya semakin parah dan memperlambat proses penyembuhan. Kebanyakan ibu mempercayai bahwa ibu nifas sebelum 40 hari tidak boleh tidur siang, dan mengalami keterbatasann dalam beraktivitas setelah melahirkan.

Kajian tentang aktivitas ibu nifas dan kualitas hidup ibu nifas perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan kualitas hidup ibu nifas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas ibu nifas dengan kualitas hidup ibu nifas.

Metode

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *Crossectional*, dilakukan pada bulan Januari-Februari 2013, di Wilayah Puskesmas Miri Sragen. Populasi adalah seluruh ibu nifas di wilayah Puskesmas Miri Sragen. Jumlah sampel 31 ibu nifas, dengan kriteria inklusi persalinan normal, bersedia menjadi responden, kondisi bayi lahir sehat apgar 7-10, tidak ada kelainan fisiologis, dan tinggal di wilayah Puskesmas Miri Sragen. Kriteria eksklusi adalah ibu nifas dengan persalinan tindakan, dengan komplikasi atau kelainan bawaan, tidak bersedia menjadi responden, tidak bisa baca tulis, dan mengalami gangguan psikis. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*,

Instrumen pengukuran kualitas hidup ibu nifas dengan *Postpartum Quality of Life* (PQOL), berjumlah 41 item dari Zhou *et al.* (2009), yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini dikembangkan dari 4 domain yaitu perawatan anak, fungsi fisik, fungsi psikologis, dan dukungan sosial, dan telah divalidasi di China dan cocok untuk

daerah pedesaan (Zhou, 2009). Skala pengukuran kualitas hidup adalah interval dengan pilihan jawaban 1 sampai 5. Pengukuran aktivitas ibu nifas dengan lembar *checklist* aktivitas masa nifas, yang peneliti susun, terdiri dari 20 pernyataan aktivitas dengan jawaban ya=1 dan tidak=0. Analisis deskriptif karakteristik responden, aktivitas, dan kualitas hidup, ditampilkan dalam %, nilai rata-rata, *range* dan standar deviasi. mengukur rata-rata, nilai minimal dan maksimal, dan standar deviasi. Setelah dilakukan uji normalitas data dengan korelasi *Kolmogorov Smirnov*, kemudian dilakukan uji korelasi dengan *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan karakteristik dengan aktivitas ibu dan hubungan aktivitas dengan kualitas hidup ibu nifas.

Hasil

Tabel 1 menampilkan karakteristik responden. Rata-rata umur ibu 24,4 tahun dan suami 25,3 tahun. Mayoritas beragama Islam (67%). Mayoritas pendidikan terakhir suami adalah SMP (47,1%) namun ada yang berpendidikan SD (5,9%). Mayoritas pendidikan terakhir ibu adalah SMP (44,1%), namun ada yang berpendidikan SD (14,7%). Ibu tidak bekerja sejumlah 11,8% sisanya bekerja di rumah dan diluar rumah. Mayoritas 82,4% pekerjaan suami swasta, usia pernikahan <1 tahun (61,8%), bayi dengan jenis kelamin laki-laki (55,9%), dan usia kandungan saat bayi lahir adalah 38 minggu keatas (88,2%). Persentase pendapatan suami terbanyak Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000 yaitu 44,1%, namun masih ada yang berpendapatan <Rp. 500.000 sejumlah 23,5%.

Tabel 1 menampilkan hasil pengukuran aktivitas ibu nifas, didapatkan nilai rata-rata sebesar 11,12 dengan nilai terendah 6, dan tertinggi 16 dan standar deviasi 2,32.

Tabel 1: Pengukuran aktivitas ibu nifas

Pengukuran	Rata-Rata	Minimal	Maksimal	Standar deviasi
Aktivitas ibu nifas	11,12	6	16	2,32

Tabel 2 berikut menampilkan korelasi dengan tingkat signifikansi 0,05. Aktivitas ibu nifas berhubungan dengan pekerjaan suami, dengan nilai p=0,044

Tabel 2: Korelasi antara karakteristik ibu dengan aktivitas masa nifas

Karakteristik	r	Sig
Umur ibu	0,159	0,393
Agama ibu	0,163	0,382
Pendidikan terakhir ibu	0,352	0,52
Pekerjaan ibu	0,84	0,650
Usia pernikahan	0,190	0,305
Usia suami	0,107	0,566
Agama suami	0,163	0,382
Pendidikan suami	0,076	0,683
Pekerjaan suami	0,364*	0,044*
Jenis kelamin bayi	0,129	0,489
Usia kandungan saat bayi lahir	0,07	0,710

Tabel 3 berikut menampilkan nilai 4 domain kualitas hidup dan kualitas hidup secara keseluruhan. Nilai rata-rata pada ke-4 domain adalah hampir sama, namun tertinggi pada domain perawatan anak (4,17), dan terendah pada fungsi (3,58), sedangkan fungsi psikologis dan dukungan sosial adalah sama (3,8).

Tabel 3: Nilai 4 domain kualitas hidup dan nilai kualitas hidup secara keseluruhan.

Pengukuran	Total Perawatan anak	Total Fungsi	Total Fungsi psikologis	Total Dukungan sosial	Total kualitas hidup secara keseluruhan
Rata-Rata	4,17	3,58	3,80	3,80	3,83
Minimal	3	2	2,80	2,30	1,90
Maksimal	5	4,30	4	5	2,80
Standar deviasi	0,52	0,64	0,39	0,60	0,21

Hasil uji normalitas data ditampilkan dalam tabel 4 berikut. Aktivitas ibu nifas maupun kualitas hidup memiliki nilai p di atas 0,05 ($p > 0,05$) sehingga disimpulkan data berdistribusi normal.

Tabel 4: Uji normalitas data dengan uji korelasi Kolmogorov Smirnov

Variabel	Z	p	Kesimpulan
Aktivitas Ibu nifas	0,709	0,696	Data berdistribusi normal
Kualitas Hidup ibu nifas	1,097	0,180	Data berdistribusi normal

Hasil uji korelasi antara aktivitas ibu nifas dan kualitas hidup ibu nifas ditampilkan dalam tabel 5 dibawah ini. Hasil uji korelasi sebesar $r = 0,478$ dengan nilai signifikansi $p = 0,018$. Nilai $p = 0,018$ yang kurang dari nilai α 0,05 menunjukkan H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara aktivitas ibu nifas dengan kualitas hidup ibu nifas di Puskesmas Miri Sragen. Arah hubungan yang diperoleh adalah positif, artinya semakin baik aktivitas ibu nifas semakin baik pula kualitas hidup ibu masa nifas.

Tabel 5: Uji Korelasi Aktivitas ibu nifas dan kualitas hidup ibu nifas

Variabel	r	p	Kesimpulan
Aktivitas Ibu nifas Kualitas Hidup ibu nifas	0,478	0,018	H_0 ditolak

Nilai koefisien sebesar 0,478 menurut Sugiyono (2011) masuk dalam kategori hubungan sedang. Kualitas hidup ibu nifas dapat dihubungkan oleh faktor-faktor lain selain aktivitas, seperti umur, status nutrisi, terapi, dukungan sosial, dan status kesehatan.

Diskusi

Hasil penelitian ini sejalan dengan Bahadoran *et al.* (2007) yang menyatakan aspek kualitas kehidupan akan terhubungan dengan olahraga pascamelahirkan fisik. Jadi, perempuan harus didorong untuk berolahraga, postpartum untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, dan salah satu tindakan perawat untuk mengambil latihan fisik pada postpartum periode dapat memhubungkan kesehatan dan kualitas hidup ibu (Lowdermilk dan Perry, 2003).

Latihan fisik mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan *selfconfidence*. Latihan aerobik postpartum 6 sampai 8 minggu, 4 sampai 5 kali per minggu, akan menjadi kunci faktor dalam mempertahankan normal dan maksimum fungsi otot, mencegah disfungsi otot dasar, postur tubuh yang salah, penurunan motilitas usus, nyeri bahu dan sakit punggung, kelelahan, masalah menyusui, dan gangguan citra diri (Draper, 1997). Sementara itu, meningkatkan kualitas gizi dan tidur, membentengi otot-otot dan tulang dan mencegah osteoporosis (Sampselle *et al.*, 1999).

Faktor suami dapat menghubungkan aktivitas fisik, aktivitas ibu nifas dihubungkan oleh pekerjaan suami. Hal ini sejalan dengan Downs dan Hausenblas (2004) bahwa suami adalah faktor yang paling efektif dalam aktivitas selama masa hamil dan masa nifas.

Saran

Pelaksanaan aktivitas yang teratur pada ibu nifas perlu dilaksanakan bagi ibu nifas, sehingga perawat sebagai tenaga kesehatan lini depan di masyarakat perlu mengawasi dan memberikan edukasi tentang bentuk aktivitas yang tepat.

Daftar Pustaka

- Bahadoran P., Abbasi F., Yousefi A.R. & M., K. (2007). Evaluating the Effect of Exercise on the Postpartum Quality of Life *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research Winter*: 12(1).
- Cunningham M. (2005). *Williams Obstetrics*. New York: McGraw Hill.
- Downs DS. & Hausenblas HA. (2004). Women exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and postpartum. *Journal of midwifery and women health*, 49(2): 138-144.
- Draper P. (1997) *Nursing perspectives on quality of life*. London: Routledge.
- Lowdermilk DL. & Perry SE. (2003) *Maternity nursing*, 6th ed, St. Louis: Mosby.
- Sampselle CM., Seng J., Yeo S. (1999) Physical activity and postpartum well-being. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 2841-49.
- Sugiyono (2011), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Penerbit Alfabeta, Bandung.

- Zhou, S. Z., Wang, X. L. & Wang, Y. (2009) Design of a questionnaire for evaluating the quality of life of postpartum women (PQOL) in China. *Qual Life Res*, 18(4): 497-508.