

**PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGKAT *AFTERPAINS*
PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



DHIKA AMBARSETA
20090320117

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2013

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGKAT *AFTERPAINS* IBU PADA POSTPARTUM MULTIPARA

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

25 Juli 2013

Oleh

DHIKA AMBARSETA

NIM 20090320117

Pembimbing

Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC (.....)

Pengaji

Dr. Alfaina Wahyuni, M.kes, Sp.OG (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



PERSEMBAHAN

Karya Tulis ini memang bukan hasil Kerja Terbaik atau Masterpiece-ku, tetapi rangkaian tulisan dalam karya tulis ini akan menjadi bagian dari rangkaian cerita. Karya tulis ini saya Persembahkan kepada mereka yang telah hadir mengukir kisah dan banyak membuat rangkaian indah dalam perjalanan hidup saya, Kepada:

Allah SWT

atas kemudahan jalan yang diberikanNya, atas CintaNya dan KaruniaNya yang tak pernah berhenti kepada penulis.

Bapak terkasih dan Mamak tercinta

Terima kasih atas Kasih sayang, Ajaran hidup, Doa yang tulus, dan kesabaran yang tak pernah berkesudahan sehingga penulis dapat meraih apa yang awalnya terpikir tak mungkin menjadi mungkin.

Tetehku

Kau adalah inspirasiku. Terima kasih atas motivasi dan semangatmu ajari aku tentang arti sebuah perjangan hidup untuk menjadi orang yang bisa membahagiakan mamak dan bapak dirumah.

Adik-adikku tersayang

Semoga kelak kalian bisa meraih kesuksesan dan masa depan yang gemilang dan bisa membahagiakan kedua orang tua kita.

Seseorang yang berarti dalam hidupku yang telah sabar menemaniku

Terima kasih atas kesetiaanmu, kepercayaan, perhatian, dan kasih sayang yang telah diberikan. Smoga Allah jalah semua doa dan cita-cita kita selama ini ya bi...

Keluarga Besarku

kalian adalah tempat aku belajar untuk selalu menjadi seseorang yang lebih berarti...

Sahabat-sahabatku

kita saling menginspirasi dalam setiap gerak langkah dan gerak pikir. Suka duka canda tawa, terima kasih untuk kebersamaan kita yang penuh warna dan tak terlupakan.

Seperjuangan PSIK 2009

Apa yang kita raih saat ini adalah langkah awal menuju kehidupan yang akan kita jalani nanti. Terima kasih untuk kebersamaan kita yang indah... Ayo terus berjuang...

MOTTO

“Manjadda wa jada, mereka yang bersungguh-sungguh, insya Allah mereka akan mendapatkannya. Untuk mendapatkan sesuatu yang besar maka butuh perjuangan yang besar pula”

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu bangsa kecuali mereka sendiri yang merubahnya (Ar-ra'd 11)

“Kepuasan terletak pada usaha, bukan hasil. Berusaha dengan keras adalah kemenangan yang hakiki” (Mahatma Gondhi)

“Kegagalan pertama tidak dapat melunturkan semangat. Sebaliknya, akan membuat lebih gigih. Kegagalan yang kedua dijadikan pelajaran. Kegagalan ketiga menjadikan lebih bijak, dan kegagalan yang berikutnya menguji kesabaran dan ketabahan (Taufiq)

“Hidup adalah sebuah perjalanan untuk mencari kebahagiaan, maka perlu perjuangan untuk mencapainya” (Anonim)

“Kita boleh berhenti sejenak karena lelah, bukan karena ingin menyerah, tetapi hanya ingin melihat betapa besar perjuangan yang sudah sedemikian jauh, hingga seharusnya kita bisa merasa malu jika menyia-nyiakannya”

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.

Semua proses penyusunan KTI ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, atas limpahan rahmat, hidayah dan ridha-Nya
2. Kedua orang tua dan saudara-saudara penulis tercinta beserta keluarga besar yang senantiasa memberikan doa dan dukungan.
3. dr. Ardi Pramono, Sp.An, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.Mat., HNC, selaku pembimbing yang telah memberikan waktu, nasehat dan arahannya kepada penulis.
5. Dosen penguji Ibu Dr. Alfaina Wahyuni, M.kes, Sp.OG telah meluangkan waktu untuk menguji penulis dan memberikan kritik sarannya.
6. Tenaga kesehatan di Puskesmas Mergangsan dan Puskesmas Sungai Kakap yang telah membantu untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Ibu-ibu yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
8. Semua keluarga PSIK 2009, sahabat-sahabat penulis yang telah memotivasi, memberi support dan do'a.

Penulis menyadari bahwa karyatulislmiah ini masih jauh dari sempurna. Atas kekurangan dan kesalahan dalam karya tulis ini, penulis mohon maaf. Demi kebaikan karya tulis ni, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca. Akhirkata penulis mengharapkan semoga Kaya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.Amin...

Wassallammu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

Dhika Ambarseta (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat *Afterpains* Ibu Postpartum Multipara

Dosen Pembimbing: Sri Sumaryani, Ns., M. Kep., Sp. Mat., HNC

INTISARI

Angka kematian ibu (AKI) merupakan indikator penting untuk mencerminkan keadaan derajat kesehatan di suatu masyarakat. AKI di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu usaha untuk menurunkan AKI adalah perawatan postpartum. Pada masa postpartum, ibu mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Salah satunya adalah *afterpains*, yaitu rasa kram didaerah perut akibat kontraksi rahim pasca melahirkan. Salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi *afterpains* adalah dengan senam nifas.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap tingkat *afterpains* ibu postpartum multipara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy eksperimen* dengan *pre test and post test with control group desain*. Jumlah sampel 60 responden, terbagi menjadi 2 kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan masing-masing 30 responden. Analisa statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann Whitney*. Seluruh responden akan ditanyai tingkat nyeri dengan skala *Mc. Gill-Melzack* 5 menit sebelum dan 15 menit setelah senam nifas dan untuk kelompok perlakuan 35 menit sesudah pengukuran pertama untuk kelompok kontrol.

Hasil penelitian menggunakan analisa statistik dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan hasil yang bermakna pada kelompok perlakuan $p=0,000$ yang berarti ada perbedaan tingkat *afterpains* sebelum dan sesudah melakukan senam nifas, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil yang tidak bermakna dengan $p>0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan tingkat *afterpains* sebelum dan sesudah pengukuran. Perbandingan tingkat *afterpains* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan *Mann Whitney* menunjukkan tidak adanya perbedaan saat *pre-test* ($p>0,05$) tetapi terdapat perbedaan *afterpains* pada saat *post-test* ($p<0,05$).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam nifas berpengaruh terhadap tingkat *afterpains* ibu postpartum multipara pada kelompok eksperimen secara signifikan $p<0,05$ dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apa-apa.

Kata Kunci : postpartum, *afterpains*, senam nifas

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO HIDUP.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SKEMA, TABEL DAN GAMBAR	vii
DAFTAR SINGKATAN.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. PenelitianTerkait.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
B. Kerangka Konsep.....	37
C. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	40
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
D. Variabel.....	42
E. Definisi Operasional.....	44

F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Cara Pengumpulan Data.....	45
H. Metode Pengumpulan data.....	45
I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	46
J. Analisa Data.....	47
K. Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	49
1. Puskesmas Mergangsan.....	49
2. Puskesmas Sungai Kakap.....	50
B. Hasil Penelitian.....	50
1. Analisis Univariat.....	50
2. Gambaran Bivariat.....	55
C. Pembahasan.....	60
D. Kekuatan dan Kelemahan penelitian.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA TABEL DAN GAMBAR

Skema 1	Kerangka Konsep.....	37
Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1	Perubahan uterus masa nifas.....	25
Tabel 3.1	Pola rancangan penelitian.....	39
Tabel 3.2	Variabel Penelitian.....	43
Tabel 4.1	Gambaran karakteristik responden	51
Tabel 4.2	Gambaran tingkat <i>afterpains</i> responden <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pengukuran 1 dan pengukuran 2.....	52
Tabel 4.3	Gambaran rerata tingkat <i>afterpains</i> responden <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pengukuran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	54
Tabel 4.4	Hasil uji beda <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> tingkat <i>afterpains</i> pada kelompok eksperimen dan kontrol pengukuran 1 dan pengukuran 2.....	56
Tabel 4.5	Hasil rerata uji beda <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> tingkat <i>afterpains</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pengukuran.....	57
Tabel 4.6	Hasil uji <i>afterpains</i> antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pengukuran 1 dan pengukuran 2.....	58
Tabel 4.7	Hasil rerata uji <i>afterpains</i> 2 pengukuran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	59
Gambar 2.1	Skala nyeri numerik.....	25
Gambar 2.2	Skala nyeri visual.....	25
Gambar 2.3	Skala nyeri verbal.....	26

DAFTAR SINGKATAN

AKB	: Angka Kematian Bayi
ASI	: Air Susu Ibu
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
DIY	: Daerah Istimewa Yogyakarta
MDGs	: Millenium Development Goals
Penkes	: Pendidikan Kesehatan
PerMenKes	: Peraturan Menteri Kesehatan
PP	: Peraturan Pemerintah
SDKI	: Survey Demografi Kesehatan Indonesia
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
UNICEF	: <i>United International Children Emergency Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>