

PENGARUH SUMBER INFORMASI DAN PARITAS TERHADAP KEMAUAN IBU MELAKUKAN SENAM NIFAS DINI

Yunik Windarti¹⁾, Uke Maharani Dewi²⁾

^{1),2)} Program Studi D-III Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
 email: yunikwinda@unusa.ac.id

ABSTRACT

Gymnastics is not new in the world of health. This activity is very useful to help restore the condition of the mother's body after childbirth to recover as before becoming pregnant. But there are still many postpartum mothers who don't do postnatal exercise. The research objective is to analyze the effectiveness of information sources and parity on the willingness to do early puerperal gymnastics. Design analytical cross-sectional, the sample of postpartum mothers in the Inpatient Primary Clinic of RBG RZ Surabaya for 2 months was taken using a total sampling of 31 respondents. Collecting primary data in the form of questionnaires, then analyzed using multiple logistic regression test. The results showed of the 16 respondents who did not get the information source most (56.3%) did not want to do early puerperal gymnastics and out of 23 multipara respondents, almost all (78.3%) wanted to do early puerperal gymnastics. Partially the source of information ($p = 0.016$) is effective in influencing the willingness to do puerperal exercise with an OR value of 24, 290 (95% CI: 1,811 - 325,759). Parity ($p = 0.070$) is not effective against the willingness to do postnatal exercise with a value of OR 9.159 (95% CI: 0.836 - 100.301). The Conclusion providing good information will affect mothers to do postpartum exercise early, but the number of maternal parity does not contribute to the willingness of mothers to do early puerperal gymnastics.

Keywords: *information sources; parity; early puerperal gymnastics.*

ABSTRAK

Senam nifas bukan hal baru dalam dunia kesehatan. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk membantu mengembalikan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan agar kembali pulih seperti sebelum hamil. Namun masih banyak ibu nifas tidak melakukan senam nifas. Tujuan penelitian menganalisis efektifitas sumber informasi dan paritas terhadap kemauan melakukan senam nifas dini. Desain *analitik cross sectional*, sampel ibu nifas di Klinik Pratama Rawat Inap RBG RZ Surabaya selama 2 bulan diambil menggunakan *total sampling* sebesar 31 responden. Pengumpulan data primer berupa quesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi logistik ganda. Hasil penelitian menunjukkan dari 16 responden yang tidak mendapatkan sumber informasi sebagian besar (56,3%) tidak mau melakukan

Cara mengutip: Windarti, Yunik., & Dewi, U. Maharani. (2019). Pengaruh Sumber Informasi dan Paritas dan Kemauan Ibu Melakukan Senam Nifas Dini. *Care:Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 32-38

Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1077>

senam nifas dini dan dari 23 responden multipara hampir seluruhnya (78,3%) mau melakukan senam nifas dini. Secara parsial sumber informasi ($p=0,016$) berpengaruh terhadap kemauan melakukan senam nifas dengan nilai OR 24,290 (95% CI : 1,811 – 325,759). Paritas ($p=0,070$) tidak berpengaruh terhadap kemauan melakukan senam nifas dengan nilai OR 9,159 (95%CI : 0,836 – 100.301). Kesimpulan pemberian informasi yang baik akan mempengaruhi ibu untuk mau melakukan senam nifas dini, namun jumlah paritas ibu tidak memberi pengaruh pada kemauan ibu dalam melakukan senam nifas dini.

Kata Kunci : sumber informasi; paritas; senam nifas dini.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2015 jumlah penduduk Indonesia 256.461.700 jiwa, dengan laju pertumbuhan sebesar 1,19% pertahun, diperkirakan tahun 2019 jumlah penduduk naik mencapai 268.074.600 jiwa. Tahun 2015 jumlah wanita reproduktif sebanyak 68,1 juta diperkirakan bertambah menjadi 71,2 juta pada tahun 2019. Dari jumlah tersebut, maka kurang lebih 5 juta ibu hamil setiap tahun. Artinya 5 juta ibu nifas setiap tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Strategi yang baik sangat diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia meskipun jumlah penduduk yang semakin padat. Sumber daya manusia seorang perempuan (ibu) harus selalu ditingkatkan karena perempuan akan menjadi mitra kerja suami yang aktif dan seorang ibu sangat mempengaruhi kualitas generasi penerus bangsa di masa yang akan datang (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Salah satu strateginya adalah dengan pemantauan, bimbingan, dan informasi

yang optimal selama masa nifas berlangsung mengingat peran ibu dalam keluarga sangat penting. Paritas dapat menggambarkan jumlah anak yang dimiliki ibu. Berdasarkan hasil wawancara pada 7 ibu nifas, sebagian besar 5 ibu (71%) adalah multipara. Hal ini setidaknya mereka sudah memiliki pengalaman pasca melahirkan. Namun kenyataannya semua ibu tersebut tidak pernah melakukan senam nifas.

Kegiatan senam nifas dini merupakan salah satu langkah penting ibu pasca melahirkan untuk segera bisa sehat seperti sebelum hamil. Hasil penelitian Rullynil, Ermawati, & Evareny (2015), menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan TFU pada ibu nifas. TFU menjadi salah satu tolak ukur involusi uteri berjalan normal. Kenyataan di masyarakat, ibu nifas masih merasa berat bahkan sangat sedikit yang melakukan senam nifas dini, bahkan di Klinik Pratama Rawat Inap RBG RZ Surabaya

belum pernah bimbingan senam nifas dan dari wawancara 7 ibu nifas, tidak ada satupun yang melakukan senam nifas.

Kebutuhan akan informasi tentang senam nifas dini memungkinkan ibu untuk memahami manfaat dari senam tersebut sehingga mau melakukan senam nifas dini. Pada penelitian Dewi, Krisdiana, & Ngadiyono (2017), menunjukkan bahwa pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi mampu mempengaruhi ibu bersalin dan nifas sehingga tidak terjadi post partum blues. Artinya dengan sumber informasi, bisa merubah perilaku orang. Selain itu, pengalaman ibu pasca melahirkan dan semua hal yang pernah dirasakan dapat menjadi pengaruh terhadap apa yang akan dia lakukan selanjutnya. Pengalaman ibu dalam melahirkan mempunyai peranan penting dalam menjalankan proses masa nifasnya. Dimana pengalaman masa lalu seseorang bisa membuat ibu nifas mau atau tidak melakukan senam nifas dini, karena banyak yang menganggap bahwa tidak melakukan senam nifas sekalipun mereka merasa sehat – sehat saja. Pemahaman tentang senam nifas ini masih sangat kurang, hal ini membutuhkan sumber – sumber informasi yang baik tentang senam nifas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian analitik *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian adalah ibu nifas hari 1-7. Variabel independennya yaitu sumber informasi dan paritas sedangkan variabel dependennya adalah kemauan melakukan senam nifas dini. Sampel diambil menggunakan *total sampling* sebesar 31 responden yang dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2018 di Klinik Pratama Rawat Inap RBG RZ Surabaya. Pengumpulan data secara langsung dengan instrumen penelitian menggunakan questioner.

Data dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 16 secara multivariat menggunakan analisis regresi logistik ganda. Pengaruh dari variabel dependen dengan variabel independen ditunjukkan oleh nilai *Odds Ratio* (OR), hasilnya ditunjukkan oleh nilai p.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan dari 16 responden yang tidak mendapatkan sumber informasi sebagian besar (56,3%) tidak mau melakukan senam nifas dini, sedangkan dari 15 responden yang mendapatkan sumber informasi hampir seluruhnya (93,3%) mau melakukan senam nifas dini.

Tabel 1. Tabulasi silang sumber informasi terhadap kemauan melakukan senam nifas dini

Sumber informasi	Kemauan melakukan senam nifas dini		Jumlah n (%)
	Tidak mau n (%)	Mau n (%)	
Tidak memperoleh	9(56,3)	7(43,7)	16(100)
Memperoleh informasi	1(6,7)	14(93,3)	15 (100)
Jumlah	10 (32,3)	21(67,7)	31 (100)

Tabel 2 Tabulasi silang paritas dengan kemauan melakukan senam nifas dini

Paritas	Kemauan melakukan senam nifas dini		Jumlah n (%)
	Tidak mau n (%)	Mau n (%)	
Primipara	5(62,5)	3 (37,5)	8 (100)
Multipara	5(21,7)	18 (78,3)	23 (100)
Jumlah	10(32,3)	21(67,7)	31(100)

Tabel 2 menunjukkan dari 8 responden primipara sebagian besar (62,5%) tidak mau melakukan senam nifas dini, sedangkan dari 23 responden multipara hampir seluruhnya (78,3%) mau melakukan senam nifas dini.

Tabel 3 menunjukkan secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan variabel sumber informasi ($p=0,016$) terhadap kemauan melakukan senam nifas, namun untuk variabel paritas ($p=0,070$) tidak terdapat pengaruh yang signifikan

terhadap kemauan melakukan senam nifas. Hasil analisis didapatkan nilai OR dari variable sumber informasi 24,290 (95%CI : 1,811 – 325,759) dan OR variable paritas 9,159 (95%CI : 0,836 – 100.301)

Tabel 3. Pengaruh sumber informasi dan paritas terhadap kemauan melakukan senam nifas dini

Variabel	Wald	OR	Interval keyakinan 95%		Nilai P
			Batas Bawah	Batas Atas	
Konstanta	5.36	0.001			0,021
Sumber Informasi	5.80	24.290	1.811	325.76	0.016
Paritas	3.29	9.159	0.836	100.30	0.070
N	31				
Observasi	-2 log likelihood				
Nagelkerke R square	25,1				
	0,50				

PEMBAHASAN

Sumber informasi terhadap kemauan melakukan senam nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (51,6%) responden tidak mendapat informasi tentang senam nifas dini. Dan dari 16 responden ini, sebagian besar (56,3%) tidak mau melakukan senam nifas dini. Hal ini menunjukkan bahwa sumber informasi sangat penting bagi seseorang terkait pemahaman akan suatu dalam hal ini adalah tentang senam nifas dini bagi ibu setelah melahirkan. Berdasarkan dari hasil questioner, dari 48,4

% responden yang mendapat informasi tentang senam nifas dini menyatakan bahwa ibu mendapat sumber informasi dari teman sebesar 60% dan dari internet 40%. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang di dapat ibu banyak berasal dari teman. Kebiasaan ibu – ibu dalam berkumpul saling bertukar pikiran membawa dampak positif bagi bu. Petugas kesehatan di Klinik Pratama Rawat Inap RBG RZ Surabaya diketahui tidak diberikan KIE tentang senam nifas. Hal ini sangat disayangkan mengingat senam nifas ini penting untuk ibu pasca bersalin untuk mendukung involusi uteri berjalan lancar. Tenaga kesehatan khususnya bidan atau dokter merupakan sumber informasi yang sangat kompeten dalam memberikan penyuluhan tentang senam nifas dini baik secara teori maupun praktek. Dengan pemberian KIE tentang senam nifas saat masih ada di layanan kesehatan atau saat sebelum ibu pulang ke rumah sangat besar manfaatnya bagi kesehatan ibu nifas.

Dari 16 responden yang tidak mendapatkan sumber informasi sebagian besar (56,3%) tidak mau melakukan senam nifas dini, sedangkan dari 15 responden yang mendapatkan sumber informasi hampir seluruhnya (93,3%) mau melakukan senam nifas dini. Diketahui

dari uji regresi logistik didapatkan nilai $p=0,016$, dengan OR 24,290 (95%CI : 1,811 – 325,759). Hal ini terbukti bahwa secara signifikan sumber informasi secara efektif berpengaruh terhadap kemauan ibu untuk melakukan senam nifas dini. Informasi akan menambah pengetahuan seseorang dan akan mempengaruhi pola pikir mau atau tidaknya ibu melakukan senam nifas. Pendapat Indriyani, Studi, Kebidanan, & Sumenep (2015), menyatakan bahwa upaya untuk mengatasi rendahnya keinginan ibu melakukan senam nifas dapat dilakukan melalui promosi kesehatan, dalam hal ini sumber informasi sangat penting perannya. Selain itu, dengan mengutamakan pendekatan kekeluargaan dalam hal pemberdayaan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas. Hal ini diperkuat dari penelitian Dewi et al. (2017), yang menyatakan bahwa responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar (51,7%) mempunyai motivasi rendah untuk melakukan senam nifas, sementara setelah diberi pendidikan kesehatan sebagian besar (58,6%) mempunyai motivasi sedang untuk melakukan senam nifas. Senada dari hasil penelitian Rahayu, Lestari, & Woferst (2013), hasil uji t-dependen dan ujiwilcoxon menunjukkan nilai

probabilitas pengetahuan, kemampuan dan motivasi melakukan senam nifas adalah 0,000 atau $p < (0,05)$ sehingga terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum.

Paritas terhadap kemauan melakukan senam nifas dini.

Paritas dapat menunjukkan informasi tentang jumlah anak yang dimiliki seorang ibu. Pada penelitian ini sebagian besar (74,2%) responden adalah multipara. Dan dari 23 responden multipara ini, hampir seluruhnya (78,3%) mau melakukan senam nifas dini. Namun dari 8 responden primipara, sebagian besar (62,5%) tidak mau melakukan senam nifas dini. Jika dilihat dari manfaat senam nifas dini ini, seharusnya semua ibu mau melakukannya. Namun ternyata beberapa tetap tidak melakukannya. Berdasar hasil questioner diketahui alasan ibu tidak mau melakukan senam nifas dini karena takut nyeri, malas karena masih merasa sakit, tidak memahami, dan merasa tidak perlu senam karena dulu waktu melahirkan anak sebelumnya juga tidak senam dan ibu merasa baik – baik saja.

Pada ibu primipara sangat wajar jika ibu tidak mau melakukan senam nifas ini karena dia tidak tahu tentang manfaat atau pentingnya senam nifas dini ini. Apalagi pada tempat pelayanan kesehatan memang tidak memberikan penyuluhan atau tidak di ajarkan senam nifas. Namun bagi ibu multipara pengalaman dapat dijadikan acuan tentang keputusan yang diambil di masa mendatang.

Hasil Uji Regresi diketahui nilai paritas $p = 0,070$ dengan OR 9,159 (95%CI : 0,836 – 100.301). Secara parsial memang menunjukkan bahwa paritas tidak mempengaruhi seorang ibu mau atau tidak mau melakukan senam nifas. Ada banyak faktor yang mempengaruhi jumlah paritas ibu yaitu pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, ekonomi, latarbelakang budaya (Prawiroharjo, 2010). Namun ternyata paritas tidak mempengaruhi keputusan seseorang untuk mau atau tidak melakukan senam nifas dini. Seorang ibu yang tidak mau melakukan senam karena merasa senam itu tidak perlu, karena dulu waktu melahirkan anak sebelumnya juga tidak senam dan kondisinya sehat tetap membutuhkan konseling tentang pentingnya senam nifas ini. Dalam hal ini tidak sesuai dengan pendapat Mabud, Mandang, & Mamuaya (2015), yang menyatakan bahwa semakin

banyak pengalaman seorang ibu maka penerimaan akan pengetahuan akan semakin mudah.

KESIMPULAN

Sumber informasi secara signifikan efektif berpengaruh terhadap kemauan melakukan senam nifas dini pada ibu postpartum dengan nilai $p = 0.016$

Paritas tidak berpengaruh terhadap kemauan melakukan senam nifas dini pada ibu postpartum dengan nilai $p = 0.070$.

REFERENSI

- Dewi, W., Krisdiana, W., & Ngadiyono. (2017). Pengaruh Pemberian KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 1–8.
- Indriyani, R., Studi, P., Kebidanan, D. I. I. I., & Sumenep, U. (2015). Hubungan Postpartum Blues , Dan Efikasi Diri Dengan Pelaksanaan Senam Nifas Di Polindes Tunas Bunda Desa Manddellen Kecamatan Lenteng Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, 21–35.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015 - 2019. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/52/2015*.
- Mabud, N. H., Mandang, J., & Mamuaya, T. (2015). Hubungan Pengetahuan , Pendidikan , Paritas dengan Pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 51–56.
- Murti, B. 2011. *Validitas dan reliabilitas pengukuran*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Rahayu, S., Lestari, W., & Woferst, R. (n.d.). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nifas Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Kemampuan Dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. *Repository Unri*. Retrieved from <https://repository.unri.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/4296/JURNAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rullynil, N., Ermawati, & Evareny, L. (2015). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di RSUP DR.M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 318–326. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>