

PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP AFTERPAIN PADA IBU POST PARTUM DI RUANG YASMIN RSI PKU MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN

Khusnul Khotimah¹, Emi Nurlaela²

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : khusnupkl1977@gmail.com¹, nurlaela_stikespkj@yahoo.co.id²

ABSTRAK

Afterpain merupakan rasa nyeri atau kram dan rasa mules-mules yang dirasakan ibu setelah persalinan karena kontraksi rahim, sering terjadi pada ibu multipara karena pada ibu multipara uterus yang teregang penuh dua kali lipat cenderung bertambah kendur sehingga nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas menjadikan tidak nyaman dan akan menimbulkan dampak gangguan kesehatan. Sehingga dapat mengganggu dalam proses perawatan ibu nifas dan bayinya. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan latihan gerakan senam nifas. Penerapan ini untuk mengetahui efektifitas penurunan tingkat afterpain setelah dilakukan penerapan Senam Nifas pada ibu postpartum di ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Desain penulisan ini menggunakan study kasus dengan melakukan penilaian pada ibu post partum pre dan post penerapan intervensi senam nifas selama dua hari dengan pemberian satu kali dalam sehari. Partisipan pada study kasus ini adalah pasien dengan ibu pasca melahirkan spontan di ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Menunjukkan bahwa terapi non farmakologi penerapan senam nifas dapat menurunkan tingkat afterpain pada ibu post partum spontan. Dengan penurunan skala nyeri sedang menjadi skala ringan. Terapi senam nifas pada ibu post partum dapat menurunkan ketidaknyamanan yang disebabkan afterpain. Penerapan senam nifas dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu 6 jam post partum spontan.

Kata Kunci: Afterpain, Postpartum, Senam Nifas.

ABSTRACT

Afterpain is a feeling of pain or cramps and a feeling of nausea felt by the mother after giving birth due to uterine contractions. It often occurs in multiparous mothers because in multiparous mothers, the uterus which is fully stretched twice as much tends to become looser so that the pain felt by the postpartum mother becomes uncomfortable and will cause health problems. So it can interfere with the process of caring for postpartum mothers and their babies. One non-pharmacological therapy that can be done is postpartum exercise. This application is to determine the effectiveness of reducing afterpain levels after implementing postpartum exercise on postpartum mothers in the Yasmin room at RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. The design of this writing uses a case study by conducting an assessment of postpartum mothers pre and post implementation of the postpartum exercise intervention for two days with administration once a day. Participants in this case study were patients whose mothers had given birth spontaneously in the Yasmin room at RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Shows that non-pharmacological therapy applying postpartum exercise can reduce afterpain levels in spontaneous postpartum mothers. By reducing the scale of moderate pain to a mild scale. Postpartum exercise therapy for post partum mothers can reduce discomfort caused by afterpain. The implementation of postpartum exercises can be done independently by the mother 6 hours post partum spontaneously.

Keywords: afterpain, postpartum, postpartum exercise.

PENDAHULUAN

Di Indonesia tercatat angka kematian ibu mencapai 183 per 100.000 kelahiran pada tahun 2022. Hingga saat ini, Angka Kematian Ibu (AKI) masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 KH di tahun 2024 (Kemenkes RI 2023). Berdasarkan data dinas kesehatan Jawa tengah tahun 2022 Angka Kematian Ibu adalah 1008,87/100.000 kelahiran hidup, angka tersebut masih menjadi masalah yang aktual di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2021). Di Kabupaten Pekalongan di tahun 2022 tercatat angka kematian ibu cukup tinggi sebesar 143,32 per 100.000 kelahiran hidup yaitu 21 kasus (Dinas Kesehatan Pekalongan 2022).

Nyeri his royam (Afterpain) adalah rasa kram rahim yang terjadi secara intermiten selama 2 atau 3 hari setelah persalinan sebagai akibat dari kontraksi uterus untuk kembali ke keadaan semula. Hal tersebut merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan secara umum oleh ibu pasca persalinan (Zubaidah et al. 2021) Setelah persalinan normal 50% dengan ibu primipara dan 86% pada ibu multipara mengalami rasa Afterpaint. Proses involusi uterus di mulai segera setelah plasenta lahir, terjadi saat otot polos mulai berkontraksi maka sering akan timbul ketidaknyamanan rasa nyeri tersebut. Masa kehamilan terjadi hipertropi sel sehingga menyebabkan uterus membesar dan seiring bertambahnya jumlah kehamilan (paritas) maka involusi uterus semakin besar (Anifah, Ma'rifah, and Muarofah 2019).

Senam nifas merupakan latihan atau gerak jasmani yang dilakukan sedini mungkin sehabis melahirkan berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut (Mindarsih and Pattypeilohy 2020).

METODE

Desain penulisan ini menggunakan study kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Implementasi keperawatan dilakukan untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan pascapartum dengan memberikan latihan senam nifas.

Subyek yang digunakan dalam study kasus yaitu pasien post partum yang terdiri dari 1 pasien yaitu Ny. E umur 31 tahun yang dirawat di Ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan melakukan penilaian nyeri pada ibu post partum pre dan post penerapan intervensi senam nifas selama dua hari dengan pemberian satu kali dalam sehari. Partisipan pada study kasus ini adalah pasien dengan ibu pasca melahirkan spontan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penerapan senam nifas terhadap afterpain pada Ibu E sebelum dilakukan senam nifas pada 6 jam postpartum didapatkan rasa mules pada perut atau kram dengan skala 6 setelah dilakukan intervensi senam nifas didapatkan skala nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada hari kedua postpartum pada Ibu E sebelum dilakukan senam nifas mengatakan rasa mules pada perut atau kram dengan skala 4, setelah dilakukan senam nifas didapatkan skala nyeri berkurang menjadi 2 dengan kategori nyeri ringan.

Dengan melakukan senam nifas akan menurunkan afterpain sehingga kenyamanan meningkat. Peningkatan kenyamanan yaitu dengan adanya nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Terdapat pengaruh pemberian senam nifas terhadap afterpain pada ibu postpartum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harnany (2021) pada dua responden

menunjukkan adanya keberhasilan pada kedua klien, yaitu dari nyeri sedang skala 6 dan 5 menjadi nyeri ringan dengan skala 3.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rustiningsih (2022) menjelaskan bahwa tingkat afterpain sebelum melakukan senam nifas pada ibu postpartum yaitu 33% tidak nyeri, 34% nyeri ringan, dan 33% nyeri berat. Dan setelah dilakukan senam nifas prosentase nyeri menurun 80 % tidak nyeri, 20% nyeri ringan dan 0% nyeri berat. Ada pengaruh senam nifas terhadap tingkat afterpains pada ibu post karena dengan diberikannya senam membantu sirkulasi darah menjadi lancar sehingga pendistribusian oksigen dan nutrisi untuk membangun jaringan baru menjadi lebih cepat.

Dari hasil Lutfaturrohmah dan Wulandari (2021) terapi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dapat membantu proses pemulihan kondisi lebih cepat. Dimana pemberian terapi ini tidak ada efek samping apabila ibu tidak ada komplikasi. Kondisi psikis ibu juga menunjang proses penyembuhan disisi lain diberikannya senam nifas. Pemberian senam nifas juga mempengaruhi tingkat nyeri itu sendiri. Pemberian secara continue dapat memberikan dampak positif dan mempercepat pemulihan ibu postpartum dengan diimbangi asupan nutrisi yang seimbang dan kondisi psikis yang stabi limplementasi telah diberikan kepada beberapa responden yaitu terapi senam nifas mengatakan ada perubahan atau penurunan tingkat nyeri Afterpain. Ada beberapa faktor pendukung yang membuat nyeri yang ibu rasakan menjadi berkurang adalah faktor salah satunya keluarga.

KESIMPULAN

Penerapan senam nifas terhadap Afterpain kepada pasien Ibu E sebelum dilakukan senam nifas pada 6 jam postpartum didapatkan rasa mules pada perut atau kram dengan skala 6 setelah dilakukan intervensi senam nifas didapatkan skala nyeri berkurang menjadi skala 5. Pada hari kedua postpartum pada Ibu E sebelum dilakukan senam nifas mengatakan rasa mules pada perut atau kram dengan skala 4, setelah dilakukan senam nifas didapatkan skala nyeri berkurang menjadi 2 dengan kategori nyeri ringan. Penurunan tingkat nyeri pada pasien tersebut dapat dipengaruhi oleh lamanya waktu perawatan, farmakoterapi, serta intensitas waktu selama penerapan terapi Afterpain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anifah, Fulatul, Umi Ma'rifah, and Muarofah. 2019. Hubungan Massase Efflurage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2021. Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2022. Semarang.
- Dinas Kesehatan Pekalongan. 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan Tahun 2022. Semarang.
- Harnany, Afiah Sri, Hartati, Maslahatul Inayah, Devi Rahmawati Handayani, and Tri Anonim. 2021. "Pengelolaan Keperawatan Nyeri Ibu Nifas Dengan Afterpains Pada Ny.Rs Dan Ny.Rn Di Ruang Lily Rsud Kabupaten Batang." Vol 2, No:1-9. doi: DOI: <https://doi.org/10.31983/jlk.v2i2.7869>.
- Kemkes RI. 2023. Turunkan Angka Kematian Ibu Melalui Deteksi Dini Dengan Pemenuhan USG Di Puskesmas.
- Lutfaturrohmah, and Priharyanti Wulandari. 2021. "Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek Rsud Kota Salatiga." Vol 8 No 2:1-11. doi: DOI: <https://doi.org/10.33666/jnwh.v8i2.45>.
- Mindarsih, Theresia, and Aning Pattypeilohy. 2020. "Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak." Jurnal Kesehatan Madani Medika 11(02):235-46.
- Rustiningsih, Lily, and Warsiti. 2022. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Postpartum Di RSUD Muhammadiyah Bantul."

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia; Definisi dan Indikator Diagnostik (DPP PPNI (ed.); 1st ed.)

Zubaidah, Rusdiana, Raihana Norfitri, and Iis Pusparina. 2021. Asuhan Keperawatan Nifas. Cetakan 1. Yogyakarta: CV Budi Utama.