

## **PENGARUH AMBULASI DINI TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU POSTPARTUM (*The Effectiveness of Early Ambulation to Constipation On Postpartum Mother*)**

**Lailatul Khusnul Rizki**

Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

email: [lailarizki91@gmail.com](mailto:lailarizki91@gmail.com)

**Abstract:** Constipation is one of the problems during the initial parturition which relates to the early ambulation. In Tanah Kalikedinding village, there are many postpartum mothers who still cannot do defecation more than three days. The purpose of this research was to know the effectiveness of early ambulation with the incidence of constipation of postpartum mother in Tanah Kalikedinding village Surabaya. This research used analytical research with cross sectional approach. The population was the entire postpartum mother > 3 days in Tanah Kalikedinding village as much as 28 people. The sample was 26 respondents taken by "simple random sampling". The random sampling source obtained from the questionnaire. The independent variable was the early ambulation while the dependent variable was the incidence of constipation. The analysis used Fisher Test with  $\alpha = 0,05$ . The results showed that 26 respondents obtained most of the 15 (57,7%) of respondents experiencing constipation. The statistic chi-square test obtained with 2 cells (50%)  $EF < 5$ . Therefore, exact test values obtained by exact fisher and  $P = 1$  and  $\alpha = 0,05$  it meant  $P > \alpha$  the table then  $H_0$  was accepted means there was no effect of early ambulation with the incidence of constipation in the postpartum mother. The summary of the research was there were no effect of early ambulation with the incidence of constipation on postpartum mothers. We recommend that health workers should provide counseling to prevent constipation.

**Keywords:** Early Ambulation, Constipation, Mother Childbirth

**Abstrak:** Konstipasi merupakan salah satu masalah pada masa nifas awal yang erat kaitannya dengan ambulasi dini. Di kelurahan Tanah Kalikedinding ternyata masih banyak ibu postpartum yang belum bisa BAB lebih dari tiga hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh ambulasi dini terhadap kejadian konstipasi pada ibu post partum di kelurahan Tanah Kalikedinding. Jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh ibu nifas >3 hari di Kelurahan Tanah Kalikedinding sebanyak 28 orang. Besar sample 26 responden yang diambil secara "simple random sampling". sumber penelitian ini didapatkan dari kuisioner. Variabel independen adalah ambulasi dini sedangkan variable dependen adalah kejadian konstipasi. Analisis menggunakan Uji Fisher dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 26 responden didapatkan sebagian besar 15 (57,7%) responden mengalami konstipasi. Uji statistic dengan *chi-square* didapatkan 2 sel (50%) mempunyai  $EF < 5$ . Oleh karena itu dilakukan uji *exact fisher* dan didapatkan nilai  $p = 1$  dan  $\alpha = 0,05$ , berarti  $p > \alpha$  tabel maka  $H_0$  diterima berarti tidak ada pengaruh artinya tidak ada pengaruh ambulasi dini terhadap kejadian konstipasi pada ibu post partum. Simpulan dari penelitian ini adalah tidak ada pengaruh ambulasi dini terhadap kejadian konstipasi pada ibu postpartum. Sebaiknya petugas kesehatan memberikan konseling untuk mencegah terjadinya konstipasi.

**Kata kunci:** Ambulasi Dini, Konstipasi, Ibu Nifas

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran *placenta* dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Prawirohardjo, 2005). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6–8 minggu, untuk itu sangat diperlukan latihan-latihan ringan guna memfasilitasi penyembuhan otot-otot, terutama otot rahim yang telah meregang selama kehamilan. Dengan latihan fisik sederhana secara bertahap dan terus-menerus akan mengantarkan ibu dalam proses pemulihan yang membantu memperoleh kembali kebugaran ibu secara sempurna.

Setelah persalinan ibu postpartum harus menghadapi berbagai masalah. Salah satunya masalah pencernaan yang harus dihadapi adalah kesulitan buang air besar. (Saleha, 2009). Untuk membantu pengeluaran BAB dapat dilakukan dengan Ambulasi dini. Karena kurangnya Ambulasi dini atau akibat terbaring yang terlalu lama mengakibatkan konstipasi (pola eliminasi), dan otot sangat lemah sehingga proses penyembuhan terganggu. Namun pada kenyataannya, sekarang dimasyarakat masih banyak ibu postpartum yang belum melakukan Ambulasi dini, hal ini dikarenakan ibu masih mengalami nyeri pada luka jahitan sehingga dapat mengakibatkan ibu merasa takut dalam melakukan Ambulasi dini. (Manuaba, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan maret 2015 di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya melalui wawancara kepada 12 ibu nifas didapatkan bahwa, 8 (66,7%) ibu nifas belum BAB lebih dari 3 hari. Dan 4 (33,3%) ibu nifas sudah bisa BAB kurang dari 3 hari setelah melahirkan. Dari 8 ibu nifas yang belum BAB, 3 diantaranya merasakan belum ingin BAB. Aktivitas yang dilakukan, duduk dan berbaring ditempat tidur. Dan 5 lainnya masih takut untuk BAB karena merasakan sakit dibagian luka jahitan. Aktivitas yang dilakukan, berjalan disekitar tempat tidur.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ambulasi dini terhadap kejadian konstipasi pada ibu post partum.

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan referensi bahwa ambulasi dini berpengaruh terhadap kejadian konstipasi pada ibu post partum.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *design One Group Pre-test and Post-test* untuk mempelajari pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang kehamilan

terhadap tingkat pengetahuan primigravida dalam menghadapi persalinan.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu *post partum* fisiologis > 3 hari yang berada di Kelurahan Tanah Kalikedinding dari bulan Februari – Maret 2016 sebanyak 28 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu post partum fisiologis > 3 hari yang berada di BPS Istiqomah, Kelurahan Tanah Kalikedinding kecamatan Surabaya.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yang merupakan jenis probabilitas yang paling sederhana.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Bidan Praktek Mandiri Atik

Umur	f	%
20–25	23	63,88
26–30	12	33,33
31–35	1	2,79
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Bidan Praktek Mandiri Atik

Kategori	f	%
SD	1	2,77
SMP	7	19,44
SMA	24	66,68
PT	4	11,11
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Bidan Praktek Mandiri Atik

Pekerjaan	f	%
IRT	20	55,57
SWASTA	11	30,55
PNS	3	8,33
GURU	2	5,55
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

**Tabel 4** Hasil Skor Rata-rata (Mean) *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan tentang Kehamilan pada Primigravida dalam Menghadapi Persalinan

Penyuluhan	Mean	T	P
Sebelum	73,52	-8,501	0,000
Sesudah	83,60		

Hasil penelitian di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya didapatkan hampir seluruhnya 23 responden (88,5%) ibu nifas aktif dalam Ambulasi dini. Aktifitas Ambulasi dini yang terjadi pada ibu nifas di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya sudah baik, karena dari 26 responden didapatkan 21 (80,8%) responden berusia reproduktif. Diusia yang reproduktif aktivitas yang dilakukan ibu nifas lebih aktif, dan lebih sedikit faktor-faktor resiko yang terjadi pada ibu nifas diusia reproduktif. Antara usia 20 sampai dengan 35 tahun, adalah kurun waktu yang sehat bagi seorang ibu untuk hamil dan melahirkan.

Sedangkan dari 26 responden didapatkan sebagai kecil dari 3 (11,5%) ibu nifas pasif dalam Ambulasi dini. Ibu nifas yang masih pasif dalam Ambulasi dini kebanyakan disebabkan karena rasa nyeri dan kekhawatiran pada luka jahitan sehingga membuat ibu nifas tidak melakukan Ambulasi dini setelah melahirkan. Proses adaptasi psikologi sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kehamilan maupun setelah persalinan. Pada periode tersebut kecemasan seorang wanita dapat bertambah.

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 26 responden setengah dari responden 13 (50%) responden belum bisa BAB lebih dari tiga hari setelah melahirkan. Pada ibu nifas yang takut akan luka jahitannya sehingga menyebabkan rasa malas untuk bergerak dan mencoba untuk menahan agar tidak BAB serta nafsu makan yang menurun menyebabkan proses pencernaan terganggu.

Kurangnya gerak (Ambulasi dini) dan asupan nutrisi menyebabkan fases keras dan proses pencernaan BAB terganggu. Secara khas, penurunan tonus dan motilitas ke keadaan normal, BAB secara spontan bisa tertunda selama tiga hari sampai empat hari setelah ibu melahirkan. Keadaan ini bisa disebabkan karena tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan pada awal masa pascapartum, enema sebelum melahirkan, kurang makan atau dehidrasi (Bahiyatun, 2009).

Sebagian besar 15 (57,7%) responden mengalami konstipasi. Didapatkan bahwa hampir setengah 11 (42,3%) responden mengejan dengan keras saat BAB. Terlalu sering menahan BAB juga dapat menyebabkan fases keras sehingga saat BAB membutuhkan mengejan lebih kuat lagi. Kelainan pada system pencernaan dimana seseorang manusia (atau mungkin juga pada hewan) mengalami penge-rasan fases atau tinja yang berlebihan sehingga sulit untuk dibuang atau dikeluarkan dan dapat menyebab-

kan kesakitan yang hebat pada penderitanya disebut konstipasi atau sembelit. Dan hampir setengah dari 11 (42,3%) responden merasakan tidak tuntas saat BAB dikarenakan mengejan yang terlalu keras pada saat BAB sehingga menyebabkan terasa seperti ada sensasi mengganjal dan keadaan ini biasanya akan menimbulkan suatu kesan bahwa belum selesai saat BAB. Konstipasi adalah penurunan frekuensi defekasi, yang diikuti oleh pengeluaran fases yang lama atau keras dan kering.

## PEMBAHASAN

### Ambulasi dini

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya didapatkan hampir seluruhnya 23 responden (88,5%) ibu nifas aktif dalam Ambulasi dini. Aktifitas Ambulasi dini yang terjadi pada ibu nifas di Kelurahan Tanah Kalikedinding Wrimgin Anom gresik sudah baik, karena dari 26 responden didapatkan 21 (80,8%) responden berusia reproduktif. Diusia yang reproduktif aktivitas yang dilakukan ibu nifas lebih aktif, dan lebih sedikit faktor-faktor resiko yang terjadi pada ibu nifas diusia reproduktif. Antara usia 20 sampai dengan 35 tahun, adalah kurun waktu yang sehat bagi seorang ibu untuk hamil dan melahirkan (BKKBN, 2008).

Menurut Diana (2009) ibu nifas diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan dalam waktu 0–24 jam (puerperium dini), dan kepulihan alat-alat genitalia yang lamanya 6–8 minggu (*puerperium Intermediate*).

Ambulasi dini dilakukan secara bertahap, pada 6 jam pertama ibu nifas harus tirah baring dulu. Ambulasi dini yang bisa dilakukan adalah menggerakkan lengan, tangan, menggerakkan ujung jari kaki dan memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menegangkan otot betis serta menekuk dan mengeser kaki. Setelah 6-10 jam, ibu diharuskan untuk dapat miring ke kiri dan kekanan untuk mencegah trombosis dan trombo emboli, setelah 24 jam ibu dianjurkan untuk duduk dan berjalan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ibu nifas di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya hampir seluruhnya Ambulasi dininya aktif, Ibu nifas di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya sebagian besar mengalami konstipasi, Tidak ada Pengaruh Ambulasi dini terhadap kejadian

konstipasi pada ibu post partum di Kelurahan Tanah Kalikedinding Surabaya.

### Saran

Tenaga kesehatan hendaknya berupaya memberikan penyuluhan dan konseling tentang pentingnya mobilisasi dini serta mengajarkan mobilisasi dini sesuai kebutuhan ibu nifas untuk mencegah konstipasi.

Memberikan HE tentang pencegahan terjadinya konstipasi dan menjelaskan tanda-tanda konstipasi serta apa saja yang harus dilakukan bila mengalami konstipasi.

Bagi ibu, hendaknya setiap ibu mencari informasi pada petugas kesehatan atau orang yang lebih berpengalaman dan membaca buku kesehatan untuk mengatasi atau mencegah konstipasi pada ibu nifas.

Bagi institusi pendidikan, diharapkan memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang mobilisasi dini dan mengadakan senam nifas untuk mencegah konstipasi pada ibu nifas.

### DAFTAR RUJUKAN

- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Ida Diana, (2009), Mobilisasi Dini pada Ibu Post Partum [www.digilib.unimus.ac.id](http://www.digilib.unimus.ac.id), 15 Januari 2015. Jakarta: Media Assculapius.
- Manuaba, Ida Ayu C. 2008. *Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus G. 2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan*. YBP-SP.
- Saleha, Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.