

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS IBU MASA NIFAS DENGAN KUALITAS HIDUP IBU MASA NIFAS DI WILAYAH PUSKESMAS GEMOLONG II SRAGEN

Rahayu Istinarini\*  
Faizah Betty R\*\*

## Abstract

Care during puerperium was a follow-up for women after childbirth. The existence of post-partum care can improve health and quality of life of women after delivery. The results of preliminary studies showed there is still a post-partum mothers who think bahwa in the puerperium should not move around, they more often lie because most of them are scared that if too many moves will make get worse and slow the healing process in the puerperium. Sometimes Mothers' emotional is unstable, limitations of doing activities everyday, makes good quality of life was difficult. The objective is to determine relationship between mother's puerperium activity with mother's puerperium quality of life in Gemolong health service centre II of Sragen. The kind of research was quantitative design with Crossectional approach. Taking sampling was using accidental sampling technique, sample were 24 mothers puerperium. Research instruments was using a checklist for actions post-partum mothers and measurement of quality of life questionnaire on post-partum mothers with Short Form-36. Analysis data was using Pearson Product Moment test. The results showed activity of post-partum mothers can largely be done with less well as early ambulation, rest, but some activities avoided by most respondents as puerperal gymnastics. Quality of life by mothers' post-partum showed minimum score 72, maximum score = 119, average = 87.167, Median =84, mode = 84, and standard deviation =10.7. Hypothesis test results  $r = 0.478$ ,  $p = 0.018$ , so concluded there was a relationship between mother's puerperium activity with mother's puerperium quality of life in Gemolong health service centre II of Sragen.

**Keywords:** activity, quality of life, mother's puerperium.

---

\*Rahayu Istinarini

Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*\*Faizah Betty R

Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

---

## PENDAHULUAN

Salah satu tindakan keperawatan masa nifas adalah pelaksanaan aktivitas oleh ibu masa nifas. Manuaba *cit* Oktavia (2009), menyatakan bahwa aktivitas dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat

kelamin, mempercepat mobilisasi alat kelamin ke keadaan semula. Anggraini (2010) menyatakan aktifitas yang dapat dilakukan ibu yaitu pada 2 jam pertama dengan istirahat di tempat tidur (miring kanan dan miring ke kiri).

Bahadoran (2007) menyatakan kualitas hidup ibu masa nifas dapat ditingkatkan dengan melakukan pencegahan terjadinya permasalahan pada masa nifas. Kualitas ibu masa nifas terpenuhi bukan hanya dengan terpenuhinya kebutuhan fisik ibu saja, namun juga kebutuhan psikologis, karenanya dibutuhkan keterampilan seorang perawat untuk melakukan pengawasan dengan melakukan kunjungan ke rumah ibu postpartum melalui kunjungan nifas dan neonatal.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Gemolong II Sragen pada bulan Januari 2011, diperoleh informasi tentang masalah-masalah yang berkaitan dengan aktivitas ibu masa nifas. Ibu-ibu 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. Kebanyakan ibu mengalami keterbatasan dalam beraktivitas setelah melahirkan dan masih ada beberapa daerah yang mempercayai bahwa ibu masa nifas sebelum 40 hari tidak boleh tidur siang.

Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas di Puskesmas Gemolong II Sragen.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Crosssectional*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu masa nifas di wilayah Puskesmas Gemolong II Sragen. Rata-rata ibu melahirkan adalah 15 orang setiap bulan. Umlah sampel 24 ibu masa nifas.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah checklist dan kuesioner. Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data kualitas hidup adalah daftar pertanyaan dalam bentuk kuesioner *Short Form-36* yaitu merupakan kuesioner dari *The Medical Outcomes Study*.

Analisa Analisis data menggunakan SPSS versi 17 dengan uji *Pearson Product Moment*

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Usia

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Kelompok Usia

Umur	n	(%)
< 20 tahun	2	8.3
20-35 tahun	21	87.5
>35 tahun	1	4.2
Total	24	100

Tabel 1 didapatkan frekuensi umur terbanyak adalah rentang umur 20 – 35 dengan jumlah responden sebanyak 21 responden (87,5%). Rentang umur tersebut adalah rentang umur usia reproduksi (BKKBN, 2003). Rentang umur terendah adalah >35 dengan jumlah 1 responden (4,2%).

Tindakan ibu dalam aktivitas masa nifas dapat dipengaruhi oleh informasi dari berbagai pihak seperti anggota keluarga, petugas kesehatan dari puskesmas ataupun berdasarkan pengalaman responden yang pernah melahirkan bayi sebelumnya.

#### Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Responden menurut Tingkat Pendidikan

Pendidikan	n	(%)
SD	1	4,2
SMP	3	12,5
SMA	14	58,3

PT	6	25,0
Total	24	100,0

Tabel 2 menunjukkan responden terbanyak berpendidikan SMA dengan jumlah 14 responden (58,3%) dan frekuensi pendidikan terendah adalah SD sebanyak 1 responden (4,2%).

### Status Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Responden menurut Jenis Pekerjaan

Status	n	(%)
Pekerjaan		
IRT	13	54,2
Swasta	11	45,8
Total	24	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa banyak responden sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 13 responden (54,2%) dan frekuensi terendah adalah swasta sebanyak 11 responden (45,8%). Pekerjaan ibu sebagai IRT membuat ibu lebih sering dirumah dan fokus pada perawatan bayinya. Waktu ibu berkumpul bersama keluarga dan suami juga lebih banyak sehingga membuat ibu lebih nyaman dan tenang, keluarga dan suami merupakan salah satu faktor dalam peningkatan kualitas hidup ibu masa nifas (Bahadoran, 2007).

### Jumlah Anak

Tabel 4. Distribusi Responden menurut Jumlah Anak

Jumlah anak	n	(%)
1 anak	15	62,5

2 anak	7	29,2
3 anak	2	8,3
Total	24	100,0

Tabel .4 menunjukkan banyak responden yang baru pertama kali mengalami partus atau ibu primipara sebanyak 15 responden (62,5%), dan jumlah terendah adalah kelahiran anak ke tiga sebanyak 2 responden (8,3%). Pada ibu yang baru sekali melahirkan akan lebih banyak berhati-hati dalam melakukan aktivitas masa nifas, selain karena kurangnya pengalaman rasa takut juga membuat ibu lebih berhati-hati dibandingkan dengan kelahiran anak ke-2 atau ke-3.

Seringkali ibu merasakan keletihan paska melahirkan, nyeri perineum, pembengkakan payudara, *after pain* dan tekanan-tekanan yang lain (Muthe, 2000), namun perlu diyakinkan kepada ibu bahwa hal-hal di atas merupakan hal yang umum dan akan segera hilang apalagi jika didukung dengan kebahagiaan atas kehadiran bayi. Tuntutan sebagai ibu, akan dirasakan semakin berat karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman perempuan akan hal perawatan nifas, terutama pada perempuan yang baru pertama kali melahirkan (Primipara).

### Analisis Univariat

#### Aktivitas ibu masa nifas

##### a. Ambulasi dini

- 1) Kegiatan menggerakkan badan seperti miring kekanan dan kekiri.

Kegiatan ambulasi dini setelah dua jam melahirkan berupa menggerakkan badan seperti miring kekanan dan kekiri, menggerakkan kaki dan tangan. Hasil penelitian diperoleh data bahwa sebanyak 21 responden (88%) dapat melakukan kegiatan tersebut, sedangkan 3 responden (12%) tidak dapat melakukan.

- 2) Aktivitas turun dari tempat tidur setelah 2 jam melahirkan.

Aktivitas lain dalam ambulasi dini adalah aktivitas turun dari tempat tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 responden

(50%) dapat turun dari tempat tidur setelah 2 jam melahirkan, sedangkan 12 responden (50%) tidak dapat melakukan.

3) Beristirahat ditempat tidur.

Data tentang responden yang memilih untuk sering beristirahat ditempat tidur ialah sebanyak 17 responden (71%), sedangkan 7 responden (29%) memilih untuk beraktivitas dan melakukan latihan-latihan sederhana paska melahirkan.

4) Enggan untuk beraktivitas karena merasa letih dan sakit

Data tentang ibu yang enggan untuk beraktivitas karena merasa letih dan sakit sebanyak 17 responden (71%), sedangkan 7 responden (29%) lebih berani dan mau melakukan aktivitas karena dengan beraktivitas mereka merasa lebih segar.

5) BAB dan BAK dilakukan dikamar mandi

Kegiatan ambulasi dini lain yaitu BAB dan BAK sendiri di kamar mandi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (71%) dapat melakukan BAB dan BAK dikamar mandi secara mandiri, sedangkan 7 responden (29%) tidak dapat melakukan secara mandiri.

6) Melakukan senam kegel

Dari hasil penelitian diperoleh data responden yang melakukan senam kegel, sebanyak 13 responden (54%) dapat melakukan senam kegel dan 11 responden (46%) tidak dapat melakukan senam kegel. Senam kegel dilakukan 1-100 kali dalam sehari.

## **b. Istirahat**

1) Kegiatan tidur siang.

Dari hasil penelitian diperoleh data sebanyak 15 responden (63%) dapat tidur siang sedangkan 9 responden (27%) tidak dapat tidur siang. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dapat melakukan tidur siang. Ibu paska melahirkan harus cukup istirahat, salah satunya adalah tidur siang (Anggraini, 2010). Hasil wawancara dari responden yang tidak dapat tidur siang disebabkan oleh bayinya yang rewel.

Penyebab lain adalah mitos (kepercayaan) tentang ibu masa nifas yang tidak boleh tidur siang sebelum 40 hari paska melahirkan.

2) Tidur kurang lebih 8 jam dalam sehari.

Data hasil penelitian tentang istirahat tidur ibu yang mencapai 8 jam sehari sebanyak 10 responden (42%), sedangkan 14 responden (58%) tidak dapat tidur mencapai 8 jam dalam sehari. Hal tersebut sesuai dengan kebutuhan istirahat orang dewasa yaitu 6-8,5 jam setiap harinya (Potter, 2005).

3) Sering terbangun di malam hari.

Dari hasil penelitian sebanyak 22 responden (92%) sering terbangun di malam hari, sedangkan 2 responden (8%) tidak terbangun di malam hari. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden terbangun di malam hari. Menurut hasil wawancara salah satu penyebab responden terbangun dimalam hari adalah bayi responden menangis karena mengompol atau haus, dengan begitu responden diharuskan bangun untuk mengganti popok dan memberi ASI pada bayinya.

4) Melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, memasak, dan mencuci.

Untuk kegiatan sehari-hari seperti menyapu, memasak, dan mencuci diperoleh data sebanyak 14 responden (58%) dapat melakukan kegiatan tersebut, sedangkan 10 responden (42%) tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dapat melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, memasak, dan mencuci, pada umumnya tiga hari paska melahirkan ibu berangsur-angsur sudah diperbolehkan kembali melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyapu, memasak, dan mencuci (Saifuddin, 2002).

## **c. Latihan senam nifas**

1) Melakukan senam nifas setelah melahirkan.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 responden (63%) melakukan senam nifas satu hari setelah melahirkan, sedangkan 9 responden (27%) tidak melakukan senam

nifas. Data diatas menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu melakukan senam nifas satu hari setelah melahirkan, senam nifas yang dilakukan ibu pada hari pertama melahirkan adalah dengan melakukan gerakan-gerakan sederhana misalnya menarik otot perut sambil menarik nafas (Saifuddin, 2002).

2) Pada hari ke tiga dapat memiringkan punggung, menekuk lutut, dan merentangkan tangan.

Dari hasil penelitian diperoleh data sebanyak 21 responden (88%) dapat melakukan kegiatan berupa memiringkan punggung, menekuk lutut, dan merentangkan tangan setelah hari ke 3 paska melahirkan. Sedangkan 3 responden ( 12%) tidak dapat melakukan. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada hari ketiga telah dapat melakukan latihan senam nifas yaitu memiringkan punggung, menekuk lutut, dan merentangkan tangan (Yuliaswati, 2007).

3) Meningkatkan jumlah senam nifas setiap minggu.

Data hasil penelitian tentang peningkatan jumlah senam nifas sebanyak 14 responden (58%), sedangkan 10 responden (42%) tidak menaikkan jumlah latihannya. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden menaikkan jumlah latihan setiap minggu (Saifuddin, 2002). Menurut hasil wawancara, responden mengaku bahwa setiap minggu latihan responden semakin bertambah, alasan responden menaikkan jumlah latihan karena responden semakin hari merasa bertambah sehat dibandingkan pada minggu-minggu pertama melahirkan.

4) Meningkatkan senam nifas 5 kali lebih banyak.

Data responden yang menaikkan jumlah senam nifas lima kali lebih banyak sebesar 10 responden (42%), sedangkan 14 responden (58%) menaikkan jumlah latihan kurang dari lima kali setiap minggunya.

5) Memanfaatkan waktu luang untuk melakukan gerakan-gerakan senam nifas.

Dari hasil penelitian diperoleh data sebanyak 21 responden (88%) dapat

memanfaatkan waktu luang untuk melakukan gerakan-gerakan ringan seperti menarik otot perut sambil menarik nafas. Sedangkan 3 responden (12%) tidak melakukan.

6) Menghentikan latihan senam pada minggu ke enam.

Data responden yang menghentikan latihan pada minggu ke enam sebanyak 9 responden (37%), sedangkan responden yang melanjutkan latihan senam nifas pada minggu ke enam sebanyak 15 responden (63%). Pada minggu keenam ibu paska melahirkan diharuskan tetap melakukan latihan-latihan fisik bahkan harus lebih meningkat (Saifuddin, 2002).

#### **d. Olah raga**

1) Upaya untuk menghindari aktivitas fisik.

Dari hasil penelitian diperoleh data tentang ibu yang berupaya untuk menghindari latihan fisik sebanyak 10 responden (42%), sedangkan 14 responden (58%) tidak menghindari aktifitas fisik.

2) Menghindari aktivitas fisik yang berat karena takut membahayakan kesehatan.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (50%) menghindari aktivitas fisik yang berat, sedangkan 12 responden (50%) tidak menghindari aktivitas fisik yang berat.

3) Melakukan peregangan dengan berjalan kaki 15 menit setiap hari.

Dari hasil penelitian diperoleh data sebanyak 24 responden (100%) melakukan peregangan dengan berjalan kaki 15 menit sehari.

#### **Kualitas hidup**

Tabel 5. Hasil skor Kualitas Hidup Ibu Nifas

Keterangan	Kualitas hidup
Nilai terendah	72
Nilai tertinggi	119
Rata-rata	87,167

Median	84
Modus	84
Standar deviasi	10,7

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai terendah sebesar 72 dan nilai tertinggi 119. Nilai rata-rata dari 24 responden adalah 87,167. Nilai tengah (median) sebesar 84, nilai yang sering muncul (modus) adalah 84, dan besarnya standar deviasi sebesar 10,7. Rata-rata nilai sebesar 87,167 menunjukkan bahwa responden dalam mengisi kuesioner kualitas hidup mengenai aktivitas selama dalam minggu- minggu terakhir banyak yang menjawab sedikit terbatas.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden masih mengalami masalah keterbatasan akibat persalinan diantaranya adalah :

#### a. Fungsi fisik

Responden dalam perawatan masa nifas masih banyak mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas dibandingkan responden sebelum melahirkan. Kegiatan seperti mandi dan Buang Air Besar (BAB) masih menjadi kendala. Sebanyak 17 responden (71%) menyatakan untuk melakukan BAB setiap 2 hingga 3 hari sekali. Responden menyatakan takut apabila jahitan paska melahirkan akan rusak. Gambaran ini menunjukkan bahwa fungsi fisik responden masih terbatas.

#### b. Keterbatasan peran karena masalah fisik

Keterbatasan responden dalam perannya sebagai ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari tidak dapat dilakukan seperti kondisi sebelum melahirkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden mengaku bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan pekerjaan lebih cepat. Sebagai contoh peran ibu mencuci pakaian bayi membutuhkan waktu yang lebih lama, dimana responden harus duduk di kursi kecil (bahasa jawa= *dingklik*). Aktivitas mencuci

yang dilakukan dengan tangan harus membutuhkan tenaga baik dalam mencuci, membilas hingga menjemur pakaian bayi.

#### c. Nyeri tubuh

Nyeri tubuh pada responden terjadi setelah ibu melahirkan. Nyeri tubuh pada responden umumnya dirasakan pada bagian pinggang. Responden menyatakan bahwa rasa nyeri sering timbul pada saat beraktivitas. Hasil penelitian mengenai tingkat nyeri pada responden diperoleh data bahwa 9 responden merasakan nyeri ringan, sementara 15 responden merasakan nyeri sedang.

#### d. Kesehatan umum

Masalah kesehatan umum diperoleh data bahwa responden banyak yang menyatakan sehat, namun kondisi kesehatan ibu berbeda dengan kondisi pada ibu sehat yang tidak mengalami persalinan. Kesehatan responden yang umumnya dalam kondisi baik dapat ditunjukkan dengan kemampuan responden dalam melakukan aktivitas sehari hari meskipun mengalami sedikit keterbatasan.

#### e. Vitalitas

Vitalitas reponden selama perawatan masa nifas diperoleh data bahwa responden kadang-kadang merasa lelah dan tidak bertenaga dalam menjalankan aktivitas. Responden menyatakan bahwa sebelum pekerjaan seperti memasak mencuci popok selesai responden sudah merasa lelah dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan pekerjaannya. Namun responden tetap berusaha untuk menyelesaikan pekerjaan agar responden dapat segera beristirahat.

#### f. Keterbatasan peran karena masalah emosi

Masalah emosi yang dirasakan responden menjadikan aktivitas menjadi terhambat. Emosi responden timbul apabila pekerjaan seperti memasak yang sedang dikerjakan, tiba-tiba bayi responden menangis. Responden yang harus mengasuh bayinya agar tidak menangis menjadi lebih lama dalam menyelesaikan aktivitasnya.

#### g. Kesehatan mental secara umum

Kesehatan mental secara umum dari responden diperoleh data bahwa mayoritas ibu dalam keadaan sehat. Ibu merasa gembira dengan kehadiran bayi di tengah keluarga. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden yang melahirkan pertama diperoleh informasi bahwa responden terkadang masih merasa khawatir dengan kemampuan responden merawat bayi dengan alasan belum mempunyai pengalaman. Berbeda dengan responden yang telah memiliki anak kedua atau ketiga, dimana responden memiliki pengalaman perawatan bayi yang lebih banyak, tidak menunjukkan rasa khawatir pada bayinya.

#### Analisis Bivariat

##### 1. Uji normalitas data

Tabel 6. Hasil uji normalitas data dengan uji Kolmogorov Smirnov.

Variabel	Z	p
Aktivitas ibu nifas	0,709	0,696
Kualitas hidup	1,097	0,180

Tabel 6 menunjukkan data aktivitas ibu nifas maupun kualitas hidup memiliki nilai p di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga disimpulkan data berdistribusi normal.

##### 2. Uji hipotesis penelitian

Tabel 7. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r	p	Keputusan
Aktivitas ibu nifas	0,478	0,018	Ho ditolak
Kualitas hidup			

Tabel 7 menunjukkan hasil uji korelasi sebesar  $r = 0,478$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,018$ . Nilai  $p = 0,018$  yang kurang dari nilai alpha 0,05 menunjukkan hipotesa yang diambil adalah  $H_0$  ditolak.  $H_0$

ditolak berarti ada hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas di Puskesmas Gemolong II Sragen. Arah hubungan yang diperoleh adalah positif, artinya semakin baik aktivitas ibu nifas semakin baik pula kualitas hidup ibu masa nifas. Nilai koefisien sebesar 0,478 apabila dibandingkan dengan tingkat hubungan menurut (Sugiyono, 2007) masuk dalam kategori hubungan sedang. Tingkat hubungan yang sedang ini menunjukkan bahwa kualitas hidup ibu nifas dipengaruhi oleh bagaimana ibu selama masa nifas melakukan aktivitas dalam perawatan masa nifas. Aktivitas tersebut berupa ambulasi dini, istirahat, senam nifas, dan olah raga. Keempat aktivitas ibu masa nifas apabila dilakukan secara baik dan benar akan menjadikan kualitas hidup ibu masa nifas menjadi lebih baik, meskipun ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu nifas seperti umur, status nutrisi, terapi, dukungan sosial, dan status kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Freike, 2002), yang berjudul hubungan pengetahuan tentang nifas dengan sikap dalam perawatan masa nifas pada ibu post partum Di Puskesmas Tegal Rejo Kota Jogja. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan tentang nifas dengan sikap dalam perawatan masa nifas pada ibu post partum.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa, sebagian besar responden telah melakukan aktivitas masa nifas seperti ambulasi dini, istirahat, senam nifas, dan olah raga. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tri (2011) yang berjudul Gambaran Pelaksanaan Perawatan Pada Ibu Nifas di Puskesmas I Kecamatan Baki Sukoharjo menunjukkan bahwa banyak ibu nifas telah melakukan tindakan membersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum maupun sesudah membersihkan daerah vagina, mengikuti senam nifas, melakukan pembersihan payudara sebelum menyusui, dan melakukan istirahat termasuk tidur siang.

Aktivitas lain yang sebagian besar telah dilakukan responden yaitu pada kegiatan istirahat. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 10 responden (42%) dapat tidur sampai 8 jam setiap hari dan 15 responden (63%) responden dapat tidur siang, tetapi masih banyak juga responden yang sering terbangun di malam hari. Dari hasil penelitian sebanyak 22 responden (92%) sering terbangun di malan hari, meskipun demikian pemenuhan kebutuhan tidur responden sebagian besar sudah terpenuhi sesuai dengan kebutuhan istirahat usia dewasa yaitu 6-8,5 jam setiap harinya (Potter, 2005). Menurut hasil wawancara kepada responden bahwa ibu sering terbangun pada malam hari disebabkan bayi responden menangis. Responden yang terbangun dan mendapati bayinya mengompol. Sehingga harus mengganti popok dan memberikan ASI kepada bayinya. Responden menyatakan dalam satu malam responden dapat terbangun hingga 4 kali. Kondisi responden yang tidak sepenuhnya dapat istirahat dengan baik berdampak pada kemampuan aktivitas ibu di siang hari. Responden menyatakan bahwa tidur di siang hari dilakukan sebagai pengganti tidur di malam hari. Responden tidur siang pada saat bayinya juga tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ching dkk (2006) yang berjudul *Postpartum Maternal Health Care in the United States* menunjukkan adanya kontribusi yang baik dari tenaga kesehatan kepada ibu post partum dalam perawatan masa nifas dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dukungan keluarga juga seperti suami, orang tua sangat, adanya program pendidikan kepada ibu hamil menjelang persalinan dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu pada masa perawatan masa nifas.

Aktivitas ibu selama masa nifas dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu masa nifas. Pengaruh yang dapat dirasakan oleh responden yaitu dengan melakukan aktivitas responden merasa sehat dan lebih segar. Dengan merasa sehat, responden lebih mampu mengerjakan aktivitas seperti sebelum melahirkan walaupun mengalami sedikit keterbatasan. Aktivitas seperti mencuci popok

bayi, menyapu rumah dapat dilakukan secara mandiri. Responden tidak banyak mengeluh mengenai rasa sakit akibat persalinan, selain itu responden juga tidak banyak emosi. Hal ini dapat terjadi karena setelah persalinan dan mendapatkan bayinya yang sehat menjadikan ibu merasa lebih bahagia. Ibu merasa lebih sempurna dengan melahirkan bayi dan dapat memberi ASI kepada bayinya.

### **Simpulan**

1. Aktivitas ibu masa nifas di wilayah Puskesmas Gemolong II Sragen sudah dilakukan namun masih ada beberapa aktivitas yang dihindari oleh sebagian responden.
2. Kualitas hidup ibu masa nifas di wilayah Puskesmas Gemolong II Srgen sebagian besar sudah memiliki kualitas hidup yang positif, meskipun ibu masih mengalami keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Masalah keterbatasan pada ibu masa nifas adalah sebagai akibat tidak semua aktivitas masa nifas dapat dilakukan dengan baik.
3. Ada hubungan antara aktivitas ibu masa nifas dengan kualitas hidup ibu masa nifas di wilayah Puskesmas Gemolong II Sragen.

### **Saran**

#### **1. Profesi Keperawatan**

Perawat harus meningkatkan keterampilan dan pengetahuan tentang perawatan ibu masa nifas dan kualitas hidup masa nifas dengan cara mencari informasi dan literatur terkini tentang aktivitas dan kualitas hidup ibu masa nifas.

#### **2. Petugas Puskesmas**

Puskesmas harus melakukan perawatan masa nifas secara paripurna, melakukan penyuluhan-penyuluhan kepada ibu masa nifas terkait aktivitas ibu masa nifas agar tercapai kualitas hidup yang maksimal bagi ibu masa nifas.

#### **3. Peneliti lain**

Bagi peneliti lain dapat mengembangkan dengan variabel-variabel

penelitian lain seperti faktor dukungan tenaga kesehatan, faktor nutrisi ibu dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta. Pustaka Rihana.
- Bahadoran, Abbasi, Yousefi, Kargarfard. (2007). *Evaluating The Effect of Exercise on The Postpartum Quality of Life*. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research.
- Freike. 2002. Hubungan Pengetahuan Tentang Nifas Dengan Sikap Dalam Perawatan Masa Nifas pada Ibu Postpartum di Puskesmas Tegal Rejo Kota Jogja. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran
- Potter, Patricia A. 2006. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta. Edisi IV. Volume 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Saifuddin, AB. (2002). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Edisi I. Cetakan 2, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Tri, R. 2011. Gambaran Pelaksanaan Perawatan Nifas pada IBU Nifas di puskesmas I Kecamatan Baki Sukoharjo. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Kesehatan universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Verney, Hellen. (2002). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta. Edisi IV. Volume I. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ware, J. E.(1994). *The Short Form 36 Health Survey, In : Measuring Health : A Guide to Rating Scales and Quesioneres (Mc Dowell I, newll C)*. 2<sup>nd</sup> edition. New York : Oxford University press.
- Yuliaswati, Enny. 2007. *Asuhan Kebidanan III (NIFAS)*. STIKES Aisyiyah Surakarta.