

KONSELING MENINGKATKAN SIKAP IBU TERHADAP SENAM NIFAS

Ni Nyoman Wahyu Lestarina
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
e-mail: rintoul_cantiques2@yahoo.co.id

Abstract: Puerperal exercises is performed after delivery that can help strengthen the abdominal and pelvic muscles. However, there is still a post-partum mothers who have negative attitudes toward puerperal exercises. This can be caused by a lack of understanding about puerperal exercises. One way to change attitudes toward puerperal exercise is through counseling. This study used preexperimental one group pretest-posttest design. Consecutive samples obtained through sampling techniques and in accordance with the inclusion criteria. Provided the total sample of 30 respondents. Independent variables in this study is counselling, while the dependent variable is the attitude of puerperal exercises. Data was collected using questionnaires and analyzed using cross tabulation. Results showed before given counseling respondents obtained as many as 8 people have positive attitude and 22 people have negative attitude. After obtaining counseling about puerperal exercise as much as 24 people have a positive attitude and 6 people have a negative attitude. From the analysis with cross tabulation, the result shows RR 0.34, which mean is shows difference in attitude of the mother before and after given counseling about puerperal exercise in PHC Pakis. Differences in attitudes before and after the mothers are given counseling about puerperal exercises show effective counseling to be done. This is due in the counseling process so that learning occurs as individuals can improve understanding of the mother.

Keywords: counselling, attitude, puerperal exercises

Abstrak: Senam nifas adalah senam setelah melahirkan yang dapat membantu menguatkan otot perut dan panggul. Akan tetapi masih ada ibu nifas yang mempunyai sikap yang negatif terhadap senam nifas. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu nifas tentang senam nifas. Salah satu cara merubah sikap ibu terhadap senam nifas adalah melalui konseling. Penelitian ini menggunakan desain penelitian praeksperimental dengan rancangan *one group pretest-post test design*. Sampel diperoleh melalui teknik *consecutive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi. Diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling, sedangkan variabel dependennya adalah sikap terhadap senam nifas. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuesioner dan dianalisis menggunakan tabulasi silang. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan konseling didapatkan sebanyak 8 orang responden bersikap positif dan 22 orang bersikap negatif. Setelah mendapatkan konseling tentang senam nifas sebanyak 24 orang memiliki sikap positif dan 6 orang memiliki sikap negatif. Dari analisa tabulasi silang, didapatkan hasil RR 0,34 maka ada perbedaan sikap ibu sebelum dan sesudah diberikan konseling tentang senam nifas di Puskesmas Pakis. Perbedaan sikap ibu sebelum dan sesudah diberikan konseling tentang senam nifas menunjukkan konseling efektif untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan dalam konseling proses pembelajaran terjadi secara perorangan sehingga dapat meningkatkan pemahaman ibu.

Kata kunci: konseling, sikap, senam nifas.

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dan berlangsung selama kira-kira 6-8 minggu (Saleha, 2009:2). Salah satu cara mempercepat pemulihan pasca persalinan yakni dengan melaksanakan senam nifas secara teratur. Manfaat senam nifas adalah memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi (Salamah, 2003). Menurut Sarwono komplikasi yang dapat terjadi akibat tidak dilakukannya senam nifas adalah subinvolusi. Namun faktanya yang terjadi sekarang dimasyarakat masih banyak ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas karena masih adanya anggapan bahwa senam nifas tidak penting. Sikap seseorang dapat diubah melalui usaha-usaha pendidikan kesehatan (*health education*).

Dalam proses pendidikan, metode mempunyai peran sangat penting dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Metode yang efektif dapat membuat materi pengajaran mudah dipahami oleh peserta didik. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah konseling. Dalam konseling terjadi pertukaran informasi, perasaan dan pemikiran antara petugas dengan klien sehingga lebih efektif untuk merubah sikap (Anas Tamsuri, 2007). Namun sampai saat ini belum dibuktikan efektivitas konseling terhadap perubahan sikap ibu tentang senam nifas.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 25 Januari 2010 di Puskesmas Pakis. Dari sebagian ibu nifas yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pakis, 80% ibu nifas tersebut berpendapat bahwa senam nifas tidak akan berpengaruh terhadap kesehatannya selama masa nifas sehingga tidak ingin melakukannya dan 20% ibu menganggap bahwa senam nifas baik untuk kesehatan sehingga ibu ingin melakukannya, tetapi ibu tidak tahu cara melakukan senam nifas.

Konseling merupakan proses pembelajaran yang berorientasi pada hubungan perorangan. Dalam proses ini, kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Konseling membantu klien memperoleh berbagai informasi serta melatih atau mengajar (Anas Tamsuri, 2007). Proses konseling yang tepat dapat memberikan pengetahuan, pengertian serta pemahaman pada konseli (Priyanto, 2009). Proses konseling yang tepat dapat menimbulkan pengetahuan baru pada subyek tersebut. Pengetahuan yang meningkat, akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap terhadap materi atau objek tersebut (Azwar, 2009). Sikap yang positif dapat meningkatkan kesadaran ibu dalam melaksanakan senam nifas. Senam nifas dapat meningkatkan kontraksi uterus dan memperlancar pengeluaran lokea sehingga ibu dapat terhindar dari infeksi. Sedangkan dalam proses konseling yang kurang tepat dapat mengurangi pemahaman ibu tentang senam nifas, sehingga tidak dapat merubah sikap ibu ke arah yang positif. Sikap yang negatif akan menurunkan minat ibu dalam melakukan senam nifas. Apabila senam nifas tidak dilakukannya akan meningkatkan resiko infeksi atau perdarahan post partum karena berkurangnya kontraksi uterus.

Mengingat pentingnya manfaat senam nifas terhadap kesehatan ibu nifas, maka perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan diharapkan mampu merubah sikap yang negatif terhadap senam nifas menjadi sikap yang positif melalui konseling. Oleh karena itu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling terhadap perubahan sikap ibu nifas tentang senam nifas.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pra eksperimental one group pre test-post test design*. Variabel independen adalah konseling tentang senam nifas dan variabel dependennya adalah sikap ibu nifas tentang senam nifas. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang memeriksakan diri di Puskesmas Pakis yang memenuhi kriteria inklusi: ibu nifas persalinan normal, bisa membaca dan menulis dan ibu nifas tanpa komplikasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi yang memeriksakan diri pada tanggal 29 Mei sampai 26 Juni 2010 yaitu sebanyak 30 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Penelitian dilakukan di Puskesmas Pakis selama 1 bulan, mulai tanggal 29 Mei-26 Juni 2010. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner. Penelitian diawali dengan pengukuran sikap ibu nifas (*pra-tes*) kemudian ibu diberikan intervensi pemberian informasi melalui konseling, kemudian diakhiri dengan pengukuran kembali sikap ibu nifas. Data dianalisis dengan membandingkan sikap ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Tabulasi Silang Pemberian Konseling Dengan Sikap Ibu Terhadap Senam Nifas

Konseling	Sikap				Jumlah	
	Positif		Negatif		Σ	%
	Σ	%	Σ	%		
Sebelum	8	27	22	73	30	100
Sesudah	24	80	6	20	30	100

Tabulasi silang diatas menunjukkan hasil *relative risk* sebesar 0.34. Hal ini menunjukkan $R < 1$ yang berarti ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan konseling tentang senam nifas.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Kriteria	n	%
Usia		
<20 tahun	2	7
20-25 tahun	14	46
26-30 tahun	8	27
31-35 tahun	4	13
>35 tahun	2	7
Pendidikan		
SD	4	13
SLTP	7	23
SLTA	17	57
SARJANA	2	7
Pekerjaan		
IRT	22	73
Swasta	4	14
Wiraswasta	3	10
Buruh	1	3
Informasi		
Tidak pernah mendapat informasi	24	80
Pernah mendapat informasi	6	20
Sumber informasi		
Petugas kesehatan	4	67
Media cetak	1	16
Media elektronik	1	17

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 30 orang responden didapatkan sebanyak 22 orang (73%) responden memiliki sikap negatif dan 8 orang (27%) responden memiliki sikap positif terhadap senam nifas. Terdapat beberapa faktor penentu sikap individu yaitu faktor fisiologis (umur dan kesehatan), faktor pengalaman langsung, faktor kerangka acuan serta faktor komunikasi (informasi yang telah diterima) (Sunaryo, 2004). Adanya perbedaan usia ibu, pengalaman ibu serta ada tidaknya informasi tentang senam nifas menyebabkan adanya perbedaan sikap antar individu.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 8 orang (23%) memiliki sikap positif terhadap senam nifas dan dari 8 orang tersebut 1 orang memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi dan 5 orang memiliki tingkat pendidikan SLTA. Diferensiasi adalah suatu cara pembentukan dan perubahan sikap karena sudah

dimilikinya pengetahuan, pengalaman, intelegensi dan bertambahnya umur (Sunaryo, 2004). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi baru. Adanya pemahaman yang baik tentang senam nifas, individu akan memiliki sikap yang positif terhadap senam nifas.

Berdasarkan hasil penelitian dari 22 orang (73%) responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 2 orang berusia <20 tahun, 12 orang berusia 20-25 tahun, 5 orang berusia 26-30 tahun, 1 orang berusia 31-35 tahun dan 2 orang berusia >35 tahun. Salah satu faktor penentu sikap seseorang adalah faktor fisiologis yaitu usia (Sunaryo, 2004). Semakin tua usia seseorang maka seseorang tersebut akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya. Usia 20-25 tahun tergolong usia dewasa muda dimana tingkat kematangan dan cara berfikirnya berbeda sehingga sikapnya negatif.

Hasil penelitian didapatkan dari 22 orang yang memiliki sikap negatif, sebanyak 17 orang responden mengatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas. Sikap tidak dibawa sejak lahir, tetapi dipelajari (*learnability*) dan dibentuk berdasarkan pengalaman dan latihan sepanjang perkembangan individu dalam hubungan dengan objek. Salah satu faktor penentu sikap individu adalah faktor komunikasi sosial atau informasi yang diperoleh individu tersebut (Sunaryo, 2004). Tidak adanya informasi tentang senam nifas membuat sikap ibu terhadap senam nifas menjadi negatif. Tidak adanya informasi menyebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang senam nifas. Kurangnya pengetahuan menyebabkan sikap ibu negatif tentang senam nifas.

Dari 22 orang responden yang memiliki sikap negatif, sebanyak 5 orang telah mendapatkan informasi tentang senam nifas, 4 orang mendapatkan informasi dari petugas kesehatan dan 1 orang responden mendapat informasi dari media cetak. Peran tenaga kesehatan dalam pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku masyarakat dari

perilaku yang tidak sehat ke perilaku yang sehat (Herijulianti, 2001). Dalam pemberian informasi kesehatan digunakan metode yang tepat. Metode yang tepat akan menentukan keberhasilan proses penyuluhan. Dari fakta yang didapat, 4 orang yang sudah mendapat informasi dari petugas kesehatan memiliki sikap yang negatif. Hal ini dikarenakan karena petugas kesehatan menggunakan metode ceramah. Pada metode ceramah yang berperan aktif hanya pendidik saja, sehingga informasi yang didapat kurang dipahami. Responden juga mengatakan bahwa bahasa yang digunakan petugas kesehatan kurang dipahami.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 1 orang responden yang telah mendapat informasi tentang senam nifas melalui media cetak memiliki sikap yang negatif. Media massa mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan sikap seseorang. Media massa membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan sikap seseorang (Azwar, 2009). Akan tetapi teori tersebut tidak sesuai dengan fakta yang diperoleh. Hal ini dikarenakan dalam penyampaian informasi, media massa hanya terjadi komunikasi satu arah sehingga jika ada perbedaan persepsi, tidak dapat dikonfirmasi langsung kepada pemberi informasi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 12 orang responden yang memiliki sikap negatif adalah ibu nifas multipara. Tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu obyek, cenderung akan membentuk sikap yang negatif. Namun pada penelitian ini multipara memiliki sikap negatif. Hal ini mungkin disebabkan karena pada masa nifas yang lalu, tanpa melakukan senam nifas pun keadaan ibu baik-baik saja sehingga ibu menganggap senam nifas tidak penting.

Dari hasil penelitian setelah diberikan konseling tentang senam nifas diperoleh 24 orang (80%) responden memiliki sikap positif dan 6 orang (20%) responden memiliki sikap negatif. Sikap tidak diperoleh sejak lahir akan tetapi dipelajari dan dibentuk berdasarkan pengalaman dan latihan sepanjang perkembangan individu (Sunaryo,

2004). Sikap yang berbeda tersebut mungkin dikarenakan perbedaan pengalaman ibu.

Setelah diberikan konseling tentang senam nifas, sebanyak 24 orang responden (80%) memiliki sikap yang positif. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan pengetahuan, kesehatan mental, serta perubahan sikap dan perilaku (Anas Tamsuri, 2007). Teori tersebut sesuai dengan fakta yang diperoleh. Dalam konseling kegiatan pembelajaran terjadi secara perorangan, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah untuk diterima. Perubahan sikap dapat terjadi apabila informasi tersebut di terima dengan baik. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan, responden mengungkapkan memahami materi yang diberikan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil penelitian dari 24 orang yang memiliki sikap positif, sebanyak 13 orang memiliki tingkat pendidikan SLTA, 7 orang SLTP, 2 orang tingkat pendidikannya PT dan 2 orang SD. Diferensiasi adalah suatu cara pembentukan dan perubahan sikap karena sudah dimilikinya pengetahuan, pengalaman, intelegensi dan bertambahnya umur (Sunaryo, 2004). Dari fakta diatas menunjukkan tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap sikap seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah menerima informasi sehingga dapat merubah sikap seseorang.

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 6 orang responden memiliki sikap yang negatif meskipun telah mendapatkan konseling tentang senam nifas. Salah satu faktor hambatan dalam konseling adalah faktor situasional (Wulandari, 2009). Lingkungan sekitar sangat mempengaruhi keberhasilan konseling.

Pada saat penelitian, konseling dilakukan di ruang tunggu pasien dan tidak dilakukan pada satu ruangan khusus. Hal ini

menyebabkan konsentrasi ibu saat menerima konseling menjadi terganggu oleh karena suara pasien yang lain.

Data penelitian menunjukkan dari 6 orang responden yang memiliki sikap negatif 3 orang termasuk ke dalam multipara. Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah faktor kebudayaan. Individu memiliki sikap dan perilaku tertentu karena mendapatkan penguatan dari masyarakat (Azwar, 2009). Dari hasil wawancara didapatkan bahwa ibu tidak biasa melakukan senam nifas karena dalam keluarganya tidak ada yang melakukan senam nifas.

Dari hasil tabulasi silang menunjukkan ada perbedaan sikap ibu sebelum dan sesudah dilakukan konseling tentang senam nifas. Hal ini berarti konseling efektif dalam merubah sikap ibu terhadap senam nifas. Konseling membantu klien mengenal diri sendiri, menerima diri secara realistis dan mengembangkan tujuan, dapat memutuskan pilihan, menyusun rencana yang lebih bijaksana sehingga dapat berkembang secara konstruktif (Anas Tamsuri, 2007). Konseling yang telah dilakukan oleh peneliti efektif digunakan untuk mengubah sikap ibu terhadap senam nifas karena dalam pemberian konseling ini konselor memberikan kesempatan yang cukup bagi responden untuk menanyakan hal yang tidak dimengerti sehingga responden benar-benar paham tentang senam nifas. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa lebih dari 50% ibu mengatakan penampilan pemberi konseling baik dan sebanyak 30 orang responden (100%) mengatakan bahwa konseling tentang senam nifas mempunyai manfaat sehingga ibu antusias dalam pelaksanaan konseling dan memiliki keinginan untuk melakukan senam nifas.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian membuktikan ada pengaruh pemberian konseling tentang senam nifas terhadap sikap ibu nifas. Pemberian konseling mengenai kesehatan lebih efektif karena orientasi pembelajaran dilakukan secara perorangan sehingga dapat

merubah sikap ibu yang nantinya dapat menimbulkan kesadaran dan pada akhirnya ibu dapat menerapkan senam nifas selama masa nifas. Bagi institusi Puskesmas terutama pada bidan, agar senantiasa berupaya meningkatkan sikap ibu nifas dengan memberikan konseling mengenai senam nifas.

DAFTAR RUJUKAN

- Anas Tamsuri.(2007). *Konseling Dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahiyatun.(2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Bobak. (1995). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Alih bahasa: Maria A. Wijayarini, Peter I. (2004). Jakarta: EGC.
- Fitriasari, Nia. (2009). *Konseling*. (<http://akbidypsDMI.net/download/pdf/konselling.pdf>)
- Herijulianti, Elisa. (2001). *Pendidikan Kesehatan gigi*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Trinoyal Yanto. 17 April (2010). *Senam Nifas*. (<http://www.trinoyal.web.id>)
- Nursalam.(2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyanto, Agus. (2009). *Komunikasi dan Konseling: Aplikasi Dalam Sarana Pelayanan Kesehatan Untuk Perawat dan Bidan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Salamah, Ummu Hamnah. (2000). *Kumpulan Abstraksi Kesehatan*. (<http://www.pikiranrakyat.com/cetak/1203/27/hikmah/lainnya03.htm>)
- Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Saminem, Hajjah. (2008). *Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.
- Sr. Jenny. (2006). *Perawatan Masa Nifas Ibu dan Bayi*. Jakarta: Sahabat Setia.
- Sugiyono.(2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo.(2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Wulandari, Diah. (2009). *Komunikasi dan Konseling Dalam Praktik Kebidanan*. Jogjakarta: Nuha Medika.