

Mumtihanah, Siti. (2009). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta.

Pembimbing: Sri Sumaryani, Ns., M.kep., Sp. Mat.

INTISARI

Kehamilan, persalinan dan menjadi seorang ibu merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita dan dapat mempunyai makna yang berbeda-beda bagi setiap wanita maupun keluarganya. Peristiwa tersebut bagi banyak wanita bermakna positif dan merupakan fase transisi yang menyenangkan ketahap baru dalam siklus kehidupannya. Namun peristiwa tersebut dapat pula menimbulkan stress hingga respon yang terjadi dapat berupa kecemasan, kekecewaan dan perubahan psikologis lainnya. Selama masa nifas 0,1-85 % wanita mengalami suatu tipe dari gangguan psikologi. Postpartum blues adalah suatu gangguan yang umum ditemukan dan biasanya tidak terdiagnosis.

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Experimental*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Posttest Only Control Group Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam nifas terhadap kejadian postpartum blues. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang melahirkan di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden dengan menggunakan convenience sampling. Postpartum blues dideteksi dengan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS)*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 26,7% dari 15 ibu postpartum pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mengalami postpartum blues. Analisa data dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dan didapatkan tidak ada pengaruh senam nifas terhadap kejadian postpartum blues dan bermakna secara statistik ($p=0,100$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya pengaruh senam nifas terhadap kejadian postpartum blues pada ibu postpartum di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta.

Kata kunci: senam nifas, postpartum blues

Mumtihanah, Siti. (2009). The Influence of Postpartum Exercise with The Prevalence of Postpartum Blues on Postpartum Mothers at Community Health Care Mergangsan Yogyakarta.

Adviser: Sri Sumaryani, Ns., M.kep., Sp. Mat.

Abstract

Pregnancy, give birth, and being mothers are important experience in women life and have different meaning in each of women. In many women this experience have positive mean, but this experience also can cause stress and appear like worried, disappointed, and another psychological changes. During postpartum 0,1-85 % mothers experience one type of psychological disorder. Postpartum blues disorder is common, and it is usually undiagnosed.

This research includes *Pre Experimental* research with *Posttest Only Control Group Design*. The purpose of this research is to know about the influence of postpartum exercise with the prevalence of postpartum blues. Subject in this research is postpartum mothers who are delivery in community health care Mergangsan Yogyakarta. Total sample are 30 respondent which get with convenience sampling. Postpartum blues detected by using Edinburgh Postnatal Depression Scale (EDPS).

The result of this research shows that 26,7% from 15 postpartum mothers in control group that is not give postpartum exercise experience postpartum blues. Data analyze use *Fisher's Exact Test* and show that is no any influence of postpartum exercise with the prevalence of postpartum blues with statistic test ($p=0,100$).

The conclusion of this research is there is no any influence of postpartum exercise with the prevalence of postpartum blues on postpartum mothers at community health care Mergangsan Yogyakarta.

Key word: postpartum exercise, postpartum blues