

OPTIMALISASI KESEHATAN IBU NIFAS DENGAN SENAM NIFAS

Ilmiatus Qoyimah^{1)*}¹ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*email: ilmia.fida@gmail.com**Abstrac**

The puerperium begins when the placenta is born and ends when the uterine organs return to pre-pregnancy. Postpartum mothers will experience many physical and psychological changes. Postpartum gymnastics is one way to help the mother recover soon, it aims to expedite the process of uterine involution, is beneficial in terms of beauty, restores health, and improves muscle tension after pregnancy. Internal and external factors influence the implementation of postpartum exercise. The formulation of the problem is in the form of limited knowledge and skills about postpartum exercise in the working area of the Talagasari Health Center, Karawang Regency, due to the absence of socialization and guidance regarding postpartum exercise. The purpose of the service is to increase knowledge and skills about postpartum exercise for postpartum mothers using modules and video media so that it helps in carrying out postpartum exercises independently and as an additional program for pregnant women's classes. The service method in the socialization and guidance of postpartum gymnastics uses question-and-answer lectures, discussions, simulations, and practice of postpartum gymnastics, accompanied by pre-tests and post-tests. The activity was carried out for three months in the homes of 185 respondents. The results of this socialization activity and postpartum exercise guidance have implications in the form of increasing the knowledge of postpartum mothers up to 9.28. Activities have provided benefits in the form of increased knowledge and skills about postpartum exercise for all respondents. The conclusion is that postpartum exercise socialization and guidance activities have implications in the form of increasing knowledge and ability to carry out postpartum exercise movements independently using postpartum exercise modules and videos. Furthermore, the health center can continue the postpartum exercise activities in the postnatal care material in the class program for pregnant women.

Keywords: Socialization, Guidance, Gymnastics, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Salah satu indikator yang dapat menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu (AKI). Hal ini tentunya merupakan fenomena yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pembangunan suatu bangsa khususnya pembangunan kesehatan. Masa Nifas merupakan masa yang penting untuk diperhatikan sebagai upaya dalam menurunkan AKI. Setelah persalinan, seorang ibu tubuhnya mengalami masa pemulihan baik secara fisik maupun psikologis. Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir setelah alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula atau sebelum hamil (Mariyati & Tumansery, 2018).

Berdasarkan data dari SDKI bahwa salah satu penyebab kematian ibu adalah perdarahan pasca salin (20%). Involusi yang tidak berjalan dengan lancar sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang serius pada ibu nifas dan

berakibat buruk diantaranya perdarahan post partum yang bersifat lanjut. Karenanya penting untuk melakukan ambulasi dini yang dilanjutkan dengan praktek senam nifas yang bertujuan memperlancar involusi (DINKES Kab. Tuban, 2022).

Adapun senam nifas merupakan latihan atau gerakan jasmani yang dilakukan sedini mungkin setelah melahirkan yang memiliki fungsi 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 (Pratiwi, 2023).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uteri yaitu dengan melakukan senam nifas dan pijat oksitosin. Hasil penelitian tentang pengaruh senam nifas dan pijat oksitosin bahwa senam nifas dan pijat oksitosin tersebut merupakan salah satu upaya nonfarmakologik untuk mempercepat proses involusi uteri sehingga dapat mengurangi

perdarahan pada ibu postpartum yang sering terjadi sebagai akibat proses involusi yang tidak berjalan normal atau dikenal dengan sub involusi uteri. Selain itu dapat mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kematian dan angka kesakitan pada ibu. (Anggarini, 2020). Penelitian lainnya tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan jenis lochea yang dilakukan di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang terhadap 46 ibu nifas yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis lochea pada ibu primipara, sehingga disarankan kepada pelayanan kesehatan khususnya bidan untuk menganjurkan ibu nifas melakukan senam nifas (Saputri et al., 2020).

2. KAJIAN LITERATUR

Setelah proses persalinan, dinding perut menjadi longgar karena diregang begitu lama pada masa kehamilan. Keadaan ini akan segera pulih kembali. Pemulihan selama masa nifas dapat dibantu dengan melakukan latihan pada otot-otot tertentu akan memberi efek aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga ikut meningkat. Penguatan otot transversus abdominis dapat mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar pengeluaran lochea (Qoyimah et al., 2022).

Senam nifas juga merupakan salah satu asuhan pada masa nifas yang dapat dilakukan untuk mengembalikan dan memulihkan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa kehamilan dan persalinan yaitu mempercepat penurunan TFU, melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium, meningkatkan fungsi gastrointestinal dan alat kelamin, meningkatkan proses sirkulasi darah berjalan dengan lancar untuk membantu pengeluaran sisa metabolisme maupun produksi ASI dan mencegah komplikasi perdarahan lanjut (Saputri et al., 2020).

Berbagai manfaat senam nifas dapat dibuktikan dengan berbagai penelitian yang sudah dilakukan dan secara signifikan dapat menunjukkan pentingnya dilakukan senam nifas yang berpengaruh positif baik secara fisik maupun psikologis (Susilawati & Septikasari, 2019). Literature review yang menunjukkan perbedaan penurunan tinggi fundus uteri kategori baik yaitu sejumlah 43 (83%) pada responden yang

melakukan senam nifas dan sejumlah 10 (21%) pada responden yang tidak melakukan senam nifas. Kesimpulannya adalah responden yang melakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uterinya lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas (Widiawati & Utami, 2020). Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dilakukannya Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Mobilisasi Dini, dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri di RSUD ABD AZIZ Kota Singkawang Kalimantan Barat kepada 30 orang ibu nifas menyimpulkan hasil bahwa tidak ada hubungan IMD dengan involusi uteri, tetapi hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan mobilisasi dan senam nifas dengan involusi uteri. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan terhadap ketidaknormalan dalam proses involusi uteri (Azizah, 2020).

Berdasarkan data bahwa pada tahun 2015 hampir 68% ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas. Saat ini belum ada kenaikan yang signifikan tentang dilakukannya senam nifas oleh ibu nifas. Tentunya hal ini harus segera disikapi dan ditindak lanjuti. Kegiatan sosialisasi, bimbingan, pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang senam nifas dapat dilakukan secara bertahap dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas yang meliputi role model teknik senam nifas yang benar untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan yang dilakukan kepada ibu nifas sebanyak 20 orang selama 1 hari di Bulukumba menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta memahami dan mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri. Pada era digital seperti saat ini dituntut untuk menyampaikan informasi dan edukasi yang dapat menarik peserta dan tidak membosankan (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti sepuluh orang ibu nifas dan dua kader posyandu pada setiap kegiatannya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas sebelum adanya kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Dari hasil kegiatan juga terbentuk WA grup sebagai wadah untuk melakukan diskusi. Harapannya untuk pemanfaatan, pengetahuan serta keterampilan tentang senam nifas dapat dilakukan lebih banyak lagi kelompok diskusi di disetiap Puskesmas terlebih di era digital ini, sehingga semua ibu nifas dapat memanfaatkan dan memahami senam nifas dengan baik (Azizah, 2020).

3. METODE

Persiapan. Melakukan berbagai persiapan kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: (1) Persiapan awal dengan melakukan studi literatur, (2) Melakukan koordinasi, (3) Melakukan identifikasi kelompok sasaran, (4) Menyusun materi sosialisasi dan bimbingan senam nifas, (5) Mempersiapkan modul dan video, (6) Menyepakati tempat dan waktu kegiatan, (7) Persiapan alat-alat utama, pendukung dan bahan dan (8) Persiapan narasumber.

Pelaksanaan. Melakukan berbagai kegiatan identifikasi, analisis, dan melaksanakan persiapan-persiapan yang sudah direncanakan, meliputi: (1) Analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi kematangan persiapan materi, bahan, alat dan tim pelaksana, (2) Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi Kepala Puskesmas, Bidan koordinator, Bidan Desa, Kader Kesehatan, Aparatur Pemerintahan Desa, dan ibu PKK untuk mengidentifikasi target sasaran.

Target sasaran harus dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan, (3) Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas jumlah peserta yaitu di aula Desa, PMB, dan rumah ibu post natal, (4) Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan modul ataupun video dan, (5) Mengukur pengetahuan ibu nifas melalui pre test dan post test.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas meliputi kegiatan persiapan, pelaksanaan, monitoring evaluasi dan rencana tindak lanjut. Pada saat persiapan, dilakukan study literatur berupa pengumpulan data dasar dan pendukung, kondisi wilayah, permasalahan, hasil penelitian sebelumnya dan berbagai teori yang berkaitan dengan kegiatan. Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas, bidan koordinator serta bidan desa untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, identifikasi kelompok sasaran kegiatan dalam hal ini adalah ibu post natal yang bersedia mengikuti kegiatan dan berada di Kabupaten Tuban sebanyak 185 orang.

Menyusun materi sosialisasi dan bimbingan senam nifas, mempersiapkan modul dan video sebagai media pembelajaran yang akan digunakan, menyepakati tempat dan waktu kegiatan, persiapan

alat-alat utama, pendukung dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Mempersiapkan narasumber baik dari tenaga kesehatan maupun akademisi. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas diawali dengan melakukan analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan yaitu kebutuhan materi mengenai definisi, manfaat dan gerakan-gerakan senam nifas. Kebutuhan alat dan bahan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan meliputi; temperature detector, handsanitizer, matras senam, laptop/hp (video) dan modul.

Melakukan Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi Kepala Puskesmas, Bidan koordinator, Bidan Desa, Kader Kesehatan, Aparatur Pemerintahan Desa, dan ibu PKK untuk mengidentifikasi target sasaran sebanyak 185 orang. Memastikan target sasaran dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan. Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas jumlah peserta yaitu dilakukan di aula Desa, PMB Bidan Desa, dan rumah ibu nifas yang ada di 14 desa Kabupaten Tuban.

Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan modul yang di cetak dan dibagikan langsung serta video yang dapat diakses langsung menggunakan media komunikasi yang dimiliki. Rangkaian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut: Pertama diawali dengan pengenalan, pemaparan tujuan, serta kesepakatan keterlibatan sasaran dalam kegiatan sebagai peserta dengan menandatangani informed consent selama 15 menit. Kedua, sosialisasi dan bimbingan senam post natal diawali dengan penyampaian materi (definisi, manfaat, dan gerakan-gerakan senam nifas secara langsung disampaikan oleh narasumber dari akademisi selama 30 menit, dan dilanjutkan dengan simulasi, demonstrasi dan praktek senam post natal yang dibimbing langsung oleh tenaga kesehatan, yaitu Bidan Koordinator dan Bidan Desa yang berlangsung selama 60 menit. Pada akhir kegiatan sosialisasi dan bimbingan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi dan bersama-sama melakukan evaluasi perubahan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan. Keempat, peserta mengulang kembali materi sosialisasi dan bimbingan dan dilanjutkan dengan pengisian post test. Setelah selesai, peserta sosialisasi dan bimbingan senam nifas diberikan modul untuk dipelajari dan digunakan selanjutnya dan di share video yang dapat diakses dengan mudah untuk

membantu pada saat melakukan senam secara mandiri.

23

Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum dan sesudah sosialisasi dan bimbingan di kabupaten tuban

Pengetahuan	Rata-rata
Pretest	70,02
Posttest	79,29

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum kegiatan sosialisasi dan bimbingan memiliki nilai rata-rata sebesar 70,02, sedangkan nilai rata-rata setelah sosialisasi dan bimbingan meningkat menjadi 79,29 dengan demikian terdapat peningkatan rata-rata sebesar 9,28. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi dan bimbingan bagi para ibu nifas agar memahami konsep dasar senam nifas yaitu pengertian, tujuan, manfaat, waktu yang tepat untuk melakukan senam nifas dan gerakan-geraknya, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu nifas sehingga mampu melakukan gerakan-gerakan senam nifas secara mandiri.

Aktifitas Senam nifas tentunya dapat dilakukan dan diikuti bagi semua ibu-ibu yang telah melahirkan normal, spontan tanpa adanya komplikasi atau kondisi-kondisi yang dapat memperberat masa nifasnya (NIFAS & SAPUTRI, n.d.). Hasil kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas yang telah dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan beberapa penelitian di bawah ini. Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menilai karakteristik dan pemahaman Ibu hamil Trimester III terhadap Model Integrasi Senam Nifas Otaria untuk penurunan TFU pada ibu hamil setelah bersalin didapatkan berdasarkan karakteristik usia terdapat rentang usia 19 s/d 39 tahun, sebanyak 42,5% sebagai Ibu rumah tangga, dan melihat usia ibu masuk kedalam usia reproduktif. Sedangkan untuk pengetahuannya, sebanyak 52,5% memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas Otaria.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan bimbingan dan sosialisasi tentang senam nifas telah memberikan implikasi berupa

peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu nifas dalam melakukan gerakan-gerakan senam nifas hingga sebesar 9,28. Media yang digunakan berupa modul dan video senam nifas membantu pelaksanaan kegiatan dan kedepannya diharapkan ibu nifas dapat melakukannya secara mandiri. Selanjutnya PKM Telagasari dapat melanjutkan kegiatan senam nifas ke dalam penyampaian materi perawatan nifas pada saat program kelas ibu hamil.

6. REFERENSI

- Azizah, N. (2020). ... MASSAGE MENGGUNAKAN CLARY SAGE (SALVIA SCLAREA) ESENSIAL OIL DAN SENAM NIFAS TERHADAP PERCEPATAN INVOLUSI UTERI POST In *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. ejournalmalahayati.ac.id. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3329>
- DINKES Kab. Tuban. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Tuban*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas*. [https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pada_Masa_Nifas/dTY4EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bak ibu postpartum&pg=PA51&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pada_Masa_Nifas/dTY4EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bak%20ibu%20postpartum&pg=PA51&printsec=frontcover)
- Mariyati, & Tumansery, G. S. (2018). Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 47–56.
- NIFAS, M., & SAPUTRI, R. (n.d.). LITERATUR REVIEW. In *repo.stikesicme-jbg.ac.id*. [https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/5564/2/202110026_RETNO DWI SAPUTRI_SKRIPSI.pdf](https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/5564/2/202110026_RETNO%20DWI%20SAPUTRI_SKRIPSI.pdf)
- Pratiwi, L. (2023). PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIGRAVIDA DI KLINIK NMC TAHUN 2023. *BUNDA EDU-MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ)*, 6(1), 33–38. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JHSP/article/view/247739>
- Qoyimah, I., Anggorowati, A., & Dwidiyanti, M. (2022). Culture Of Postpartum Care In Indonesia. *Jurnal Midpro*, 14(1), 70–81.

<https://doi.org/10.30736/md.v14i1.331>

Saputri, I. N., Gurusinga, R., & ... (2020).
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses
Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal
Kebidanan Kestra*
<https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JK>
K/article/view/347

24 Susilawati, S., & Septikasari, M. (2019).
Identifikasi Psikologis Ibu Nifas Dengan
Human Immunodeficiency Virus (Hiv) Di
Cilacap. *Siklus : Journal Research
Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 1.
<https://doi.org/10.30591/siklus.v8i1.1211>

Widiawati, S., & Utami, E. P. (2020).
PENGARUH PIJAT OKSITOSIN
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA
IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS
PAKUAN BARU DAN BIDAN PRAKTIK
MANDIRI In *Malahayati Nursing
Journal*. core.ac.uk.
[https://core.ac.uk/download/pdf/286131404.](https://core.ac.uk/download/pdf/286131404.pdf)
pdf