

PENYULUHAN SENAM NIFAS PADA IBU POST PARTUM

Rostina Afrida Pohan

STIKes Sakinah Husada Tanjungbalai
pohanrose@gmail.com, 081269051676

ABSTRAK

Kesehatan bagi ibu setelah melahirkan dapat dilakukan dengan pemberian edukasi dan latihan-latihan yang perlu dilakukan selama ibu menghadapi masa nifas. Latihan pada ibu masa nifas yaitu dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri Tujuan penyuluhan ini untuk Meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat senam nifas pada masa post partum sebagai upaya meningkatkan derajat Kesehatan Ibu pada masa nifas. Metode Kegiatan menggunakan metode Penyuluhan dan demonstrasi senam nifas dengan peserta para ibu post partum untuk memulihkan kesehatan setelah menjalani proses kehamilan dan persalinan. Kegiatan Penyuluhan tentang Senam nifas bagi ibu post partum untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dimasa nifas di Desa Sei Serindan secara umum berjalan dengan lancar dibantu oleh pihak petugas dari puskesmas Sei Kepayang Barat beserta para kader kesehatan. Setelah diberikan Penyuluhan dan demonstrasi sikap ibu sangat positif terhadap kegiatan senam nifas. Hampir semua ibu-ibu sangat setuju bahwa Senam nifas sangat penting dilakukan dimasa masa post partum untuk membantu proses pemulihan ibu paska melahirkan. Memberdayakan kebijakan Puskesmas agar secara kontinu melakukan kegiatan penyuluhan terkait kesehatan ibu dengan tujuan meningkatkan keterampilan para ibu khususnya dalam menjalankan hidup sehat

Kata kunci : Senam nifas, post partum

ABSTRACT

Health for mothers after giving birth can be done by providing education and exercises that need to be done while the mother is facing the postpartum period. Exercise for postpartum mothers is by doing postpartum gymnastics. Postpartum gymnastics is exercise that mothers do after giving birth to maintain and improve maternal circulation during the postpartum period, as well as assisting the process of uterine involution. The purpose of this counseling is to increase mother's knowledge about the benefits of postpartum exercise as an effort to improve maternal health status during the postpartum period. Method The activity uses counseling and demonstration methods of postpartum exercise with post partum mothers to restore their health after undergoing the process of pregnancy and childbirth. Counseling activities on postpartum gymnastics for post partum mothers to improve the health status of mothers during the postpartum period in Sei Serindan Village generally ran smoothly assisted by officers from the West Sei Kepayang Health Center and health cadres. After being given counseling and demonstrations, the mother's attitude was very positive towards postpartum exercise activities. Almost all mothers agree that postpartum exercise is very important to do

during the post partum period to help the mother recover after giving birth. Empowering Puskesmas policies so that they continuously carry out counseling activities related to maternal health with the aim of increasing the skills of mothers, especially in leading a healthy life.

Keywords : *postpartum exercise, postpartum*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah keluarnya placenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal, masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Rahmawati, 2013).

Pada proses persalinan dinding panggul selalu tegang dan mungkin terjadi kerusakan pada jalan lahir, serta setelah persalinan otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena diregang begitu lama saat hamil maupun bersalin dimana wanita sering mengeluh 'kandung turun' setelah melahirkan oleh karena ligamen, fasia dan jaringan alat genitalia menjadi kendur. Proses ini terjadi setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil atau tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi, psikologi karna proses persalinan.

Proses pemulihan kesehatan ibu pada masa nifas merupakan suatu hal yang sangat penting dan ikut menentukan berhasil tidaknya peran dan fungsi keluarga, dimana keluarga mendukung proses pemulihan ibu post partum. Pada masa nifas akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik meliputi ligamen-ligamen bersifat lembut dan kendor otot-otot tegang, uterus membesar postur tubuh berubah sebagai kompensasi terhadap perubahan berat badan pada masa hamil. Berat badan akan bertambah menjadi 10-15kg sehingga proses persalinan berlangsung, (wiknjosastro, 2009).

Beberapa hal yang dapat mempercepat proses pemulihan ibu pada masa nifas (involusi uterus) diantaranya mobilisasi dini, paritas, usia, status gizi, menyusui, senam nifas dan pijat oksitosin. Kesehatan bagi ibu

setelah melahirkan dapat dilakukan dengan pemberian edukasi dan latihan-latihan yang perlu dilakukan selama ibu menghadapi masa nifas. Latihan pada ibu masa nifas yaitu dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri (Brayshaw, 2008)

Senam nifas berperan dalam pemulihan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot - otot perut yang akan membantu proses involusi (brayshaw, 2007).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Desa Sei Serindan Kecamatan Sei Kepayang Barat Kabupaten Asahan melalui bidan Desa bahwa informasi tentang senam nifas sudah diberikan kepada ibu saat kehamilan hanya saja belum pernah dilakukan pratik secara langsung sehingga ibu post partum tidak memahaminya dan ada beberapa alasan tidak melakukan senam nifas setelah persalinan. Pertama karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas, kedua karna terlalu bahagia dan yang dipikir hanya si kecil, ketiga karna alasan sakit.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada Tanjungbalai mengemban tugas Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian Masyarakat. Prodi DIII Kebidanan sebagai bagian STIKes Sakinah Husada memiliki program Pengabdian Masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan visi dan misi STIKes. Berdasarkan latar

belakang itu maka sangat penting sekali kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan “Penyuluhan tentang Senam Nifas Bagi Ibu Post Partum di Desa Sei Serindan Kecamatan Sei Kepayang Barat Kabupaten Asahan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan Juni 2023 bertempat di Desa Sei Serindan Kecamatan Sei Kepayang Barat Kabupaten Asahan. Kegiatan meliputi Penyuluhan tentang manfaat Senam Nifas dan melaksanakan demonstrasi senam nifas dengan rangkaian kegiatan yaitu survei tempat pengabdian masyarakat di Desa Sei Serindan dan koordinasi dengan petugas Puskesmas Sei Kepayang Barat, Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala desa Sei Serindan dan Kepala Puskesmas Sei Kepayang Barat, Pengurusan administrasi (surat-menyurat), Persiapan alat dan bahan serta akomodasi, Persiapan tempat penyuluhan yaitu kantor kepala Desa Sei Serindan. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Meliputi Membuka dan berkenalan dengan para ibu nifas yang menjadi sasaran dalam kegiatan pelatihan, Menjelaskan tujuan penyuluhan dan manfaat.

Kegiatan Demonstrasi antara lain Menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk Pratik, Menjelaskan prosedur setiap gerakan senam dan melakukan demonstrasi senam nifas, Melaksanakan redemonstrasi masing-masing ibu post partum, terakhir Penutupan dengan Pemberian *door prize* bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan dan Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah Para Ibu post partum diberi pendidikan kesehatan tentang pengertian Senam nifas, tujuan, manfaat senam nifas, Waktu pelaksanaan senam nifas, bagaimana gerakan senam nifas dan tujuan dari masing-masing gerakan senam nifas,

Dari hasil penyuluhan dan demonstrasi para ibu post partum memahami mengenai isi

materi yang disampaikan dan mampu melakukan gerakan senam nifas. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman ibu hamil terhadap isi materi, maka diberikan beberapa pertanyaan terkait isi materi penyuluhan dan para ibu dipersilahkan untuk bertanya terhadap materi yang disampaikan serta melakukan redemonstrasi senam nifas

Sedangkan *outcome* yang didapatkan adalah dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan pada ibu post partum ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu tentang pentingnya melaksanakan senam nifas, Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada menurunkan Angka Kematian ibu akibat perdarahan sehingga ibu post partum menyadari tentang pentingnya memperhatikan kesehatan setelah melahirkan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Senam nifas bagi ibu post partum untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dimasa nifas di Desa Sei Serindan secara umum berjalan dengan lancar dibantu oleh pihak petugas dari puskesmas Sei Kepayang Barat beserta para kader kesehatan dalam mempersiapkan tempat

Sebelum melakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan tentang senam nifas. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian senam nifas, tujuan, Manfaat melakukan senam nifas, kapan dilakukan senam nifas dan dampak yang terjadi jika senam nifas tidak dilakukan. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan dan pada saat dilakukan demonstrasi senam nifas terlihat para peserta antusi memperhatikan setiap gerakan serta melakukan redemonstrasi dibantu oleh para ibu kader dan mahasiswa Kebidanan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 40 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk

mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Sedangkan Demonstrasi berlangsung sekitar 60 menit. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi kegiatan penkes. Selanjutnya melakukan demonstrasi senam nifas dimana melakukan setiap gerakan dan memberi informasi manfaat dari tiap tiap gerakan senam nifas yang dilakukan yang diikuti oleh seluruh peserta dengan melakukan redemostansi yang di bantu oleh pada kader kesehatan di desa Sei Serindan

Setelah diberikan Penyuluhan dan demonstrasi sikap ibu sangat positif terhadap kegiatan senam nifas. Hampir semua ibu-ibu sangat setuju bahwa Senam nifas sangat penting dilakukan dimasa masa post partum untuk membantu proses pemulihan ibu paska melahirkan. Tidak ada kendala dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan dan Demonstrasi serta kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pelaksanaan Kegiatan ini adalah Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Senam Nifas Bagi Ibu Post Partum untuk meningkatkan Derajat kesehatan ibu dimasa nifas nya dan mempercepat proses pemulihan ibu nifas telah terlaksana dengan baik, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai praktik Senam Nifas Bagi Ibu Post Partum di Desa Sei Serindan Kecamatan Sei Kepayang Barat mendapatkan respon yang antusias dari para ibu nifas

Saran untuk Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar

membutuhkan pelayanan kesehatan terutama mengenai kesehatan pada Ibu dan Anak

5. REFERENSI

- Dewi, Vivian N.L dan Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Agustina, Rossana Dewi. 2012. *Standar Operasional Prosedur Senam Nifas*. Bandung: Poltekes RI
- Brayshaw. (2008). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta : EGC
- Frilasari, Heni.(2014). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum*. Jurnal Penelitian Kesehatan. Volume 11 (2). Hal. 223-225
- Indriati, Tunjung, S, Ika, F. (2014). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum*. Kosala. Volume 2 (1). Hal. 39-44
- Maryunani. (2009). *Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas (postpartum)*, Jakarta : Trans Info Media
- Nurniati. (2014). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum*, Jurnal Kesehatan Andalas. Volume 3 (3). Hal. 14-25

6. DOKUMENTASI

