

## PENYULUHAN DAN APLIKASI SENAM NIFAS

**Novita Wulandari, Nor Indah Handayani**

<sup>1</sup> Program studi Kebidanan, STIKES Ngudia Husada Madura

\*e-mail: [novitawulandari365@gmail.com](mailto:novitawulandari365@gmail.com)

### Abstract

The puerperium (puerperium) is a period starting from the birth placenta and ending when the uterus organs return to their original state (before pregnancy), the length of the postpartum period is 6-8 weeks (Rahmawati, 2013). The method used by this community service will be implemented in Mlajah Bangkalan Village, followed by all postpartum mothers, residents of Mlajah village. With the following series of activities: postpartum mothers will be given leaflets about postpartum exercise and then given postpartum exercise material through extension activities, with the aim of increasing maternal knowledge about postpartum exercise so that it becomes a village that is free from the incidence of maternal mortality. This counseling will be held for approximately 30 minutes with a 10-minute material delivery session and a 20-minute discussion session. This activity will be preceded by a request for permission from the RT and RW of Mlajah village, after getting the permission we started preparing the materials. Postpartum exercise training which will be continued by midwives and cadres in Mlajah Bangkalan Village.

Participants in all community activities (postpartum mothers) in Mlajah Bangkalan Village. During the postpartum counseling process, which consisted of establishing posyandu, postpartum exercise training and the entire program ran smoothly. All preparations have been made by the team and village midwives involved. The drawbacks that may occur in the implementation of postpartum gymnastics counseling are in the form of counseling activities with the daily activities of some cadres and mothers who work as farmers to coincide with harvest time. There are several programs that must be rescheduled.

Keywords: Postpartum period, Postpartum Gymnastics

### Abstrak

Masa nifas (puerperium) adalah masa dimulai dari plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) lama masa nifas yaitu 6-8 minggu (Rahmawati, 2013). Penyebab kematian ibu sejak dulu tidak banyak berubah, yaitu perdarahan (25%), terjadi pasca persalinan baik karena atonia uteri, sisa plasenta, maupun subinvulusi dan eklamsia (12%), aborsi tidak aman (13%), sepsis (15%) dan partus macet (8%) (Prawirohardjo, 2009). Beberapa hal yang dapat mempercepat proses involusi uterus diantaranya mobilisasi dini, paritas, usia, status gizi, menyusui, senam nifas dan pijat oksitosin. 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 (brayshaw, 2007).

Metode yang digunakan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Desa Mlajah Bangkalan dengan yang diikuti oleh seluruh ibu nifas warga desa Mlajah. Dengan beberapa rangkaian kegiatan sebagai berikut: ibu-ibu nifas akan di berikan leaflet tentang senam nifas dan selanjutnya diberikan materi senam nifas melalui kegiatan penyuluhan, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas sehingga menjadi desa yang bebas dari angka kejadian kematian ibu. Untuk penyuluhan ini akan dilaksanakan kurang lebih selama 30 menit dengan sesi penyampaian materi 10 menit dan sesi diskusi 20 menit. Kegiatan ini akan diawali oleh permintaan izin kepada RT dan RW desa Mlajah, setelah mendapatkan izin maka kami mulai menyiapkan materi. Penyuluhan senam nifas yang nantinya akan dilanjutkan oleh bidan dan kader di Desa Mlajah Bangkalan.

Peserta kegiatan seluruh masyarakat (ibu nifas) di Desa Mlajah Bangkalan. Selama proses penyuluhan masa nifas yang terdiri dari pembentukan posyandu, penyuluhan senam nifas dan seluruh program tersebut berjalan dengan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim dan bidan desa yang terlibat. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penyuluhan senam nifas adalah bentuknya kegiatan penyuluhan dengan kegiatan sehari-hari beberapa kader dan ibu yang bekerja sebagai petani bertepatan dengan waktu panen ada beberapa program yang harus di reschedule ulang.

**Kata kunci:** Masa Nifas, Senam Nifas

## I. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa dimulai dari plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) lama masa nifas yaitu 6-8 minggu (Rahmawati, 2013). Kondisi ideal pada involusi uterus yaitu berlangsung normal dengan ketentuan setelah bayi lahir, fundus uteri teraba setinggi pusat dengan berat uterus 1000 gram, pada akhir kala III TFU teraba 2 jari dibawah pusat, 1 minggu post partum TFU teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat 500 gram, Pada 2 minggu post partum, TFU tidak teraba dengan berat 350 gram, pada 6 minggu post partum, uterus sebesar hamil 2 minggu dengan berat 50 gram dan setelah 6 minggu post partum uterus kembali normal (Rahayu, et.all, 2012).

Penyebab kematian ibu sejak dulu tidak banyak berubah, yaitu perdarahan (25%), terjadi pasca persalinan baik karena atonia uteri, sisa plasenta, maupun subinvolusi dan eklamsia (12%), aborsi tidak aman (13%), sepsis (15%) dan partus macet (8%) (Prawirohardjo, 2009). Dalam Artikel penelitian yang dilakukan oleh Desi et all, (2015) menyatakan bahwa perdarahan yang paling banyak dapat terjadi dari robekan yang terjadi selama proses melahirkan baik yang normal maupun menggunakan tindakan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa dari 188 wanita yang bersalin 180 (95,7%) diantaranya tidak mengalami komplikasi pada masa post partum sedangkan 8 orang (4,2%) diantaranya mengalami subinvolusi uterus yang ditandai dengan penurunan TFU yang lambat.

Sehingga dapat di simpulkan bahwa masih terdapat ibu post partum yang mengalami sub involusi uterus. Beberapa hal yang dapat mempercepat proses involusi uterus diantaranya mobilisasi dini, paritas, usia, status gizi, menyusui, senam nifas dan pijat oksitosin. 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).

## 2. METODE

- a. Penyuluhan Senam Nifas
  - 1) Deskripsi: Salah satu penyuluhan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas yang berisi pengertian, manfaat dan langkah-langkah senam nifas dan pada akhir penyuluhan akan diberikan feedback yang berupa pertanyaan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan.
  - 2) Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam sehingga dapat menjadikan desa yang bebas dari angka kejadian kematian ibu.
  - 3) Sasaran: seluruh masyarakat (ibu nifas) di Desa Mlajah Bangkalan.
  - 4) Kegiatan: Penyuluhan senam nifas yang nantinya akan dilanjutkan oleh bidan dan kader di Desa Mlajah Bangkalan.
  - 5) Indikator: Ibu dapat bertanya tentang senam nifas dan dapat menjawab pertanyaan tentang senam nifas
- b. Pemberian leaflet senam nifas

- 1) Deskripsi: Salah satu media dari penyuluhan senam nifas dengan memberikan leaflet senam nifas di Desa Mlajah Bangkalan.
- 2) Tujuan: Untuk menjalankan program-program kesehatan lain sehingga mengurangi angka kejadian kematian perdarahan dan kematian pada ibu.
- 3) Sasaran: Seluruh warga (Ibu nifas) di desa Mlajah Bangkalan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Selama proses penyuluhan masa nifas yang terdiri dari pembentukan posyandu, penyuluhan senam nifas dan seluruh program tersebut berjalan dengan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim dan bidan desa yang terlibat. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penyuluhan senam nifas adalah bentuknya kegiatan penyuluhan dengan kegiatan sehari-hari beberapa kader dan ibu yang bekerja sebagai petani bertepatan dengan waktu panen ada beberapa program yang harus di reschedule ulang.

**Gambar 1. Kegiatan penyuluhan**



No.	Nama Kegiatan	Petugas dan Sasaran	Pukul Pelaksanaan
1.	Pembagian leaflet	Ibu	10.00 WIB
2.	Penyuluhan senam nifas	Ibu	10.00 WIB

## PEMBAHASAN

### a. Kegiatan Penyuluhan Senam Nifas

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Penyuluhan Senam Nifas” di Desa Mlajah, Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan. Dilaksanakan pada tanggal 16 September 2019 jam 10.00 WIB di Desa Mlajah dilaksanakan penyuluhan senam nifas, Selama proses penyuluhan masa nifas yang terdiri dari pembentukan posyandu, penyuluhan senam nifas dan seluruh program tersebut berjalan dengan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim dan bidan desa yang terlibat. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penyuluhan senam nifas adalah bentuknya kegiatan penyuluhan dengan kegiatan sehari-hari beberapa kader dan ibu yang bekerja sebagai petani bertepatan dengan waktu panen ada beberapa program yang harus di reschedule ulang.

Salah satu bentuk mobilisasi setelah bersalin adalah senam nifas, yang sangat penting untuk mengembalikan tonus otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan kembali normal (Nurniati, 2014). Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Syaflindawati, 2017).

Ibu nifas di Desa Mlajah, Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan. Sangat antusias dalam kegiatan yang dilakukan, dan mengikut serta dalam mengikuti senam nifas. Hal ini dapat membantu untuk mencegah terjadinya perdarahan atau infeksi. sehingga dapat menyumbngag kematian ibu nifas. Namun, masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus menerus. Setelah diberikan penyuluhan senam nifas, ibu-ibu nifas tersebut paham tentang manfaat dan tujuan senam nifas dan melakukan senam nifas minimal 3 kali dalam seminggu secara mandiri di rumah.

### b. Senam Nifas terhadap Kecepatan *Involusi Uterus* pada Ibu Nifas

Telah dikemukakan sebelumnya, bahwa untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan *involusi uterus* pada ibu *postpartum* dalam kegiatan ini. *Involusi uterus* ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah.

Kontraksi otot-otot akan membantu proses *involusi* yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses *involusi*. ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas pemulihan fisiknya lebih cepat meningkat, mempunyai keadaan umum yang baik, sirkulasi yang lancar, proses laktasi yang baik serta *involusi uteri* yang semakin cepat dibandingkan ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas. Pengaruh senam nifas terhadap status kesehatan ibu nifas, bahwa senam nifas pada ibu *postpartum* berpengaruh positif terhadap kecepatan ibu melakukan mobilisasi dini. Semakin cepat ibu melakukan mobilisasi makin cepat proses *involusiuterusnya* (Indriyastuti, dkk, 2014).

#### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan senam nifas dilaksanakan pada tanggal 16 September 2019 jam 10.00 di Desa Mlajah, Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan; Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu ibu nifas warga desa Mlajah. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat mendapatkan penyuluhan tentang senam nifas; Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat paham tentang cara senam nifas dan mempraktikkan minimal 3 kali dalam 1 minggu secara mandiri di rumah.

Saran-saran yaitu bagi masyarakat adalah masyarakat diharapkan agar meningkatkan pengetahuannya tentang perawatan ibu nifas sehingga ibu nifas tetap sehat dan tidak ada komplikasi; bagi kader adalah kader diharapkan agar meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga bisa mentransferkan ilmunya kepada masyarakat; bagi institusi pendidikan adalah diharapkan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat menjadi masukan untuk segenap civitas akademika dalam melakukan proses Pengabdian Kepada Masyarakat selanjutnya agar menjadi lebih baik

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama. Yogyakarta.
- Purwanti, E. 2012. *Asuhan Kebidanan untuk Ibu Nifas*. Yogyakarta, Cakrawala Ilmu.
- Indriyastuti, Hastin Ika. 2014. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Bps Sri Jumati Kecamatan Bulus pesantren Kabupaten Kebumen*. Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 4, No. 8, Juni 2014, 33-46