



Optimalisasi Kesehatan Organ Reproduksi Wanita Melalui Senam “SI-EPIN”

Naomi Parmila Hesti Savitri^{1*}, Sri Wahyuni²

^{*1,2} Universitas Safin Pati

*Correspondent Author: Naomi Parmila Hesti Savitri, Email: naomi-parmila@usp.ac.id

ABSTRACT

Reproductive health is a crucial aspect of a woman's quality of life. However, lack of physical activity, high stress levels, and an unbalanced diet often disrupt blood circulation and negatively impact uterine health. An effective non-pharmacological approach is the "Si-Epin" circulation and endorphin exercise. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of women of childbearing age about "Si-Ephin" exercises as a way to prevent reproductive health problems. The activity was held at the X Village Hall, targeting 36 women of childbearing age. The activity included education, demonstrations, and practical practice of "Si-Ephin" exercises, which involve breathing exercises that stimulate blood circulation from the heart and stretching to stimulate endorphins. The results showed an increase in participants' understanding and skills regarding "Si-Ephin" exercises due to their ease of implementation. This activity is expected to contribute to maintaining reproductive health by reducing menstrual pain and smoothing the menstrual cycle.

Keywords: *Reproductive health, women's reproductive organs, women of childbearing age, "SI-EPIN" exercises*

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam kualitas hidup wanita. Namun, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stress yang tinggi dan pola makan yang tidak seimbang sering kali mengganggu sirkulasi darah dan berdampak buruk pada kesehatan rahim. Upaya nonfarmakologis yang efektif adalah senam sirkulasi dan endorfin “Si-Epin”. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Wanita Usia Subur tentang senam “Si-Ephin” sebagai upaya mencegah gangguan kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa X, dengan sasaran WUS sebanyak 36 orang. Metode kegiatan meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik senam “Si-Ephin” yang meliputi latihan pernapasan melalui sirkulasi pompa darah dari jantung dan peregangan untuk menstimulasi hormon endorfin. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta mengenai senam “Si-Ephin” karena mudah dilakukan. Kegiatan ini diharapkan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

mempunyai kontribusi dalam menjaga kesehatan organ reproduksi untuk mengurangi nyeri menstruasi dan memperlancar siklus menstruasi.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi, Organ Reproduksi Wanita, Wanita Usia Subur, Senam “Si-EPIN”

I. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi Wanita pada wanita usia subur (WUS), khususnya kesehatan rahim, merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup dan kesejahteraan secara menyeluruh. Wanita usia subur, umumnya berusia 20-45 tahun, memiliki organ reproduksi yang masih berfungsi baik, dan masa ini adalah waktu yang tepat untuk kehamilan. Menjaga kesehatan reproduksi pada WUS penting untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi seperti infeksi menular seksual (IMS), kanker serviks dan payudara, serta gangguan lainnya.

Menurut data WHO (2024) sebanyak 50-90% wanita usia subur mengalami nyeri haid dengan sekitar 2-29% mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas. Menurut Mariska (2023) mencatat bahwa 93,2% responden yang berusia 36-49 tahun mengalami perdarahan diluar siklus haid dengan rentang awaktu berlangsung sekitar 2 hari. Perdarahan uterus yang abnormal baik di Indonesia maupun dunia mencakup prevalensi sekitar 1 dari 3-5 wanita usia subur. Berdasarkan data di Jawa Tengah mengindikasikan perdarahan diluar menstruasi mencapai 78% yang terjadi pada kelompok usia pertengahan 30-49 tahun. Perdarahan intermenstrual sering dipicu oleh ketidakseimbangan hormon, gangguan ovulasi dan kontrasepsi hormonal (Mariska, R dan Indrawati, V, 2024).

Gaya hidup modern yang kurang aktif, tingkat stres yang tinggi dan pola makan yang tidak seimbang sering kali mengganggu sirkulasi darah dan berdampak buruk pada kesehatan rahim. Kondisi seperti nyeri haid, haid tidak teratur, hingga gangguan kesuburan sering kali menjadi akibat dari tidak optimalnya aliran darah ke organ reproduksi. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan rahim adalah sirkulasi darah yang lancar. Aliran darah yang optimal membantu menghantarkan oksigen dan nutrisi ke jaringan rahim, menjaga keseimbangan hormonal, serta mendukung proses detoksifikasi alami tubuh.

Salah satu pendekatan alami yang efektif untuk meningkatkan kebugaran terutama organ reproduksi pada wanita usia subur adalah dengan senam sirkulasi dan endorphen yang disingkat dengan istilah “Si-Epin”. Senam ini terdiri atas rangkaian gerakan sederhana yang meliputi latihan pernapasan dengan *muscle pumping* dan pengencangan otot perut bawah serta teknik *stretching*. Gabungan antara senam untuk melancarkan sirkulasi dan stimulus hormon endorphen sangat tepat dilakukan karena gerakan untuk melancarkan sirkulasi bertujuan untuk mengalirkan darah ke jantung sebagai sumber pasokan oksigen ke jaringan tubuh sekaligus ke organ vital organ reproduksi wanita.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif dan pemberdayaan Wanita dengan sasaran Wanita Usia Subur.

1. Desain Kegiatan

Desain kegiatan berupa intervensi edukasi Kesehatan reproduksi wanita yang dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi, serta evaluasi pre-tes dan post-tes. Kegiatan dilaksanakan secara berkelompok dengan melibatkan kader kesehatan.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan meliputi:

- a. Koordinasi dengan kepala desa, tenaga Kesehatan dan kader
- b. Survey pendahuluan untuk mengetahui kesiapan sasaran dan materi yang sesuai kebutuhan sasaran
- c. Penyusunan materi untuk edukasi (kesehatan reproduksi wanita dan gangguan system reproduksi)
- d. Persiapan media edukasi (power point, leaflet, poster)
- e. Penyusunan instrument evaluasi (kuesioner pre-tes dan post-tes)

3. Tahap Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi

Pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Pre-test: untuk mengetahui pengetahuan awal peserta tentang gangguan kesehatan reproduksi dan teknik senam untuk kebugaran alat reproduksi.
- b. Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan reproduksi Wanita, gangguan system reproduksi, Teknik senam sirkulasi dengan *muscle pumping* dan pengencangan otot perut bawah (*musculus tranversus abdominis*), Teknik senam endorphin dengan *stretching*, Teknik pernafasan *deep breathing*.
- c. Demonstrasi untuk memperagakan Teknik senam “Si-Epin” dan memberikan kesempatan peserta untuk mempraktekan dengan bimbingan.
- d. Diskusi interaktif untuk menggali permasalahan dan peningkatan pengetahuan serta kendala yang ditemui selama latihan.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan yang meliputi:

- a. Post-test dilakukan setelah kegiatan penyuluhan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.
- b. Observasi keterampilan dengan melakukan penilaian pada peserta saat melakukan praktik teknik senam “Si-Epin” untuk menilai kemampuan dan ketepatan Gerakan.

5. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

- a. Peningkatan pengetahuan WUS tentang Kesehatan Reproduksi

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan WUS

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Siklus menstruasi	62	92	+30
Penyakit reproduksi	51	89	+38
Senam aerobic	42	90	+48

- b. Peningkatan Keterampilan Teknik Senam “Si-Epin”

Tabel 2. Perubahan Keterampilan WUS

Aspek Keterampilan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan (%)
Teknik Senam sirkulasi	35	88	53
Teknik Senam Penguatan Otot Perut	35	87	52
Teknik Streching	65	98	33
Teknik pernapasan	68	98	30

2. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi dengan menggunakan media power point, poster dan pemberian leaflet memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan WUS dalam menjaga kesehatan reproduksi. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan WUS tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan gangguan organ reproduksi melalui Teknik senam “Si-Epin” menjadi indikator keberhasilan program edukasi yang dilaksanakan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Olsa dkk, (2017), pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap rata-rata tingkat pengetahuan. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui berbagai metode. Menurut Darmayanto (2020) menyatakan informasi yang akurat dan mudah dipahami jika menggunakan media power point dan leaflet. Media presentasi dapat disajikan berupa teks dan gambar serta animasi yang dikombinasikan sehingga mampu menarik perhatian peserta penyuluhan yang berdampak pada peningkatan pengetahuan.

Metode penyuluhan kesehatan yang disertai praktik langsung terbukti mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan ketrampilan motorik. Menurut Potter dan Perry (2020), pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat memperkuat pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis. Hal ini terbukti pada kegiatan ini, di mana peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan teknik senam “Si-Epin” secara mandiri.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Keterampilan WUS dalam melaksanakan senam “Si-Epin” mengalami peningkatan hingga 42%. Meskipun sudah ada peningkatan terhadap keterampilan peserta melakukan Teknik senam “Si-Epin” namun masih ada beberapa peserta yang mengalami kesusulitan untuk melakukan Teknik senam tersebut. Kondisi ini dikarenakan Teknik senam sirkulasi dan pengencangan otot perut bawah merupakan Teknik baru yang baru diajarkan oleh peserta sehingga masih perlu dilakukan bimbingan secara berkelanjutan.

Teknik senam sirkulasi dengan muscle pumping mempunyai manfaat terhadap organ reproduksi yaitu: stabilitas panggul, pemulihan pasca persalinan, dan menjaga fungsi seksual (Susanti, S, 2023).

Salah satu Gerakan dalam Senam “Si-Ephin” adalah stretching yang mampu memproduksi hormon endorphin yang berfungsi menjadi analgesik dengan cara berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf. Ketika berikatan, maka akan terjadi kaskade interaksi yang dapat menghambat pelepasan takikinin, khususnya substansi P yang terlibat dalam transmisi nyeri (Kusuma, A. 2019).

Kegiatan latihan atau senam bagi wanita usia lebih dari 30 tahun adalah teknik senam santai untuk menghindari penyusutan otot yaitu bentuk peregangan atau stretching. Peregangan otot secara kuat akan menimbulkan dampak positif yang melancarkan peredaran darah pada tulang sehingga menghambat proses penuaan (Haruyama, 2015).

Menurut Hoffman (2020) bahwa aktivitas fisik (*physical exercise*) yang dilakukan secara teratur, terarah dan terprogram, akan berpengaruh pada berbagai aspek tubuh yaitu adanya peningkatan hormon katekolamin, kortisol, hormon pertumbuhan (*growth hormon*), dan β endorfin.

Hormon endorfin yang dihasilkan ketika berolah raga akan dialirkan ke seluruh tubuh dan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga aliran darah dapat mengalir tanpa hambatan. Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul ketika berolah raga ini dapat mengurangi nyeri selama haid (Muthoharoh, L, dkk, 2018).

Keterlibatan kader Kesehatan dan tenaga Kesehatan dalam kegiatan penyuluhan akan memperkuat keberlanjutan program. Kader berperan sebagai pendamping WUS sehingga informasi tentang Kesehatan reproduksi dapat terus disampaikan dan dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tema “Optimalisasi Kesehatan Organ Reproduksi Wanita melalui Senam “Si-Epin” berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan WUS di wilayah Desa X. Edukasi yang disampaikan melalui penyuluhan dan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

demonstrasi serta praktik langsung oleh peserta mampu meningkatkan kemampuan WUS untuk menjaga kesehatan organ reproduksi.

Edukasi kesehatan reproduksi merupakan upaya promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung peningkatan kualitas hidup wanita terutama untuk menjaga kesuburan.

2. Saran

a. Bagi WUS

Agar dapat menerapkan senam “Si-Epin” dalam kegiatan sehari-hari untuk menjaga kesehatan jantung dan organ reproduksi

b. Bagi tenaga Kesehatan

1) Memanfaatkan metode demonstrasi untuk pemberian informasi kepada peserta baik WUS, ibu hamil, ibu menyusui sehingga pemahaman lebih meningkat terutama untuk menjaga organ reproduksi.

2) Memanfaatkan teknik senam “Si-Epin” untuk semua kalangan usia terutama usia di atas 30 tahun yang bertujuan untuk menjaga sirkulasi jantung dan kesehatan organ reproduksi melalui kelas ibu hamil, kelas ibu nfas, kelas lansia, posyandu balita dan lansia, maupun kegiatan PKM lainnya.

c. Pengembangan Program PKM Lanjutan

Kegiatan PKM lanjutan dapat difokuskan pada evaluasi jangka Panjang edukasi Kesehatan reproduksi terhadap penurunan angka penyakit gangguan organ reproduksi maupun gangguan menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bae, J., Park, S. & Kwon, J.-W. 2018. *Factors associated with menstrual cycle irregularity and menopause*. BMC Women’s Health, 18,36
2. Davis E, S. P. (n.d.). 2022. Abnormal Uterine Bleeding. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Jan. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532913/>
3. Ester Nelwan, J. (2019). *Epidemiologi Kesehatan Reproduksi*. CV Budi Utama
4. Goetz, 1996 dalam Siswantoyo, 2019, *Perubahan kadar Beta Endorphin Akibat latih Olah Raga Pernafasan*
5. Hadianti, D. N., & Ferina. (2021). *Senam Yoga Menurunkan Dismenore*. 13(1), 239–245.
6. Haruyama, 2015, *The Miracle of Endorphin*. Jakarta: Gramedia Indonesia
7. Hoffman, 2020, *Exercise and The Immune System*. Jakarta: Gramedia Indonesia
8. Kusuma, A. C. (2019). *Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu*



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
<http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/1189>

9. Mariska, R., & Indrawati, V. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Gizi Unesa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 2(3), 49–65
10. Muthohharoh, L., Windayanti, H., & Kristiningrum, W. (2018). Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 3(1), 41–44.
11. Pillozzi, A., Carro, C. & Huang, X. 2020. *Roles of β -Endorphin in Stress, Behavior, Neuroinflammation, and Brain Energy Metabolism*. *Int. J. Mol. Sci.* 22, 1–24.
12. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
13. Rianti, E., Elina, Sk., Mugiati, S. K. M., & Yudhia Fratidhina, S. K. M. (2019). Modul Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver Untuk Petugas Kesehatan. *Forum Ilmiah Keehatan (FORIKES)*
14. Sholihah, A.N dan Mahmudah, N. 2023. Studi Analisis Perdarahan di Luar Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur, *Jurnal Kesehatan*, vol.12(1), p:106-111
15. Sherwood, 2018, *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sel*
16. Susanti. S. 2023. Pengaruh Senam Nifas “Otaria” terhadap Kecepatan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja PKM Sayung Kabupaten Demak. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. Vol. 1(1). p: 144-160