

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Dan Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas Di Puskesmas Sobel Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama

Adisty Dwi Treasa^{1*}, Satriana Dardi², Putu Lusita Nati Indriani³, Erma Puspita Sari⁴, Suharti Buhari⁵, Dian Maharani⁶

¹ Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

² Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

^{3,4} Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa

^{5,6} Program Studi Kebidanan, IIK Pelamonia

ABSTRACT

The postpartum period (Post Partum) is the period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterus returns to its normal state before pregnancy, which lasts for 6 weeks or 42 days. The aim of PkM is to provide knowledge and understanding about postpartum exercise, especially to postpartum mothers so they can carry out postpartum exercise. Postpartum exercises are certain body movements carried out by mothers after giving birth until the end of the postpartum period which are aimed at helping to restore the strength of the pelvic floor muscles, tightening the muscles of the abdominal wall and perineum, helping with good body posture and preventing complications. Training methods and health education for post partum mothers regarding knowledge of postpartum exercise at the Sobel Community Health Center, Teluk Duairi District, Teluk Wondama District so that the material presented is easy to understand. The results of community service activities show an increase in knowledge and understanding of the material provided. The material presented can be understood by participants which is felt to be very useful. The postpartum exercise also went well. The conclusion states that the implementation of community service activities with training, health education and postpartum exercise has gone well and smoothly. Postpartum exercise therapy for mothers after giving birth can help the recovery process more quickly.

Keywords: *Training, Health Education, Post Partum Mothers, Knowledge of Postpartum Exercises, Community Health Center Sobel, Duairi Bay District, Wondama Bay Regency*

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Masa nifas (Post-Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Senam nifas adalah gerakan badan tertentu yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan sampai masa nifas berakhir yang ditujukan untuk membantu memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, membantu sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Tujuan PkM adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang senam nifas, khususnya kepada ibu-ibu postpartum agar dapat melaksanakan senam nifas. Metode pelatihan dan pendidikan kesehatan pada ibu post-partum tentang pengetahuan senam nifas di puskesmas sobel distrik teluk duairi kabupaten teluk wondama sehingga materi yang disampaikan mudah untuk dipahami. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang diberikan. Materi yang disampaikan dapat difahami oleh peserta yang dirasakan sangat bermanfaat. Pelaksanaan senam nifas juga berjalan dengan baik. Kesimpulan menyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan, pendidikan kesehatan dan senam nifas ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Terapi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dapat membantu proses pemulihan kondisi lebih cepat.

Kata Kunci: Pelatihan, Pendidikan Kesehatan, Ibu Post Partum, Pengetahuan Senam Nifas, Puskesmas Sobel Distrik Teluk Duairi, Kabupaten Teluk Wondama

*Korespondensi : Adisty Dwi Treasa
*Email : adistydwitreasa@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Masa nifas (Post-Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020).

Tahapan Masa Nifas (Post-Partum) Menurut Wulandari (2020). Ada beberapa tahapan yang di alami oleh wanita selama masa nifas, yaitu sebagai berikut :

- 1) Immediate puerperium, yaitu waktu 0-24 jam setelah melahirkan. ibu telah di perbolehkan berdiri atau jalan-jalan.
- 2) Early puerperium, yaitu waktu 1-7 hari pemulihan setelah melahirkan. pemulihan menyeluruh alat-alat reproduksi berlangsung selama 6- minggu Later puerperium, yaitu waktu 1-6 minggu setelah melahirkan, inilah waktu yang diperlukan oleh ibu untuk pulih dan sehat sempurna. Waktu sehat bisa berminggu-minggu, bulan dan tahun.

Dalam masa nifas ini, ibu memerlukan perawatan dan pengawasan yang dilakukan selama ibu tinggal di Puskesmas maupun setelah keluar dari rumah sakit. Adapun tujuan dari perawatan masa nifas adalah (Sri Wahyuningsih, 2019).

- a) Mendeteksi adanya perdarahan masa nifas.

Tujuan perawatan masa nifas adalah untuk mendeteksi adanya kemungkinan adanya pendarahan post partum, dan infeksi, penolong persalinan harus waspada, sekurang-kurangnya satu jam post partum untuk mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi persalinan. Umumnya wanita sangat lemah setelah melahirkan, lebih lebih bila partus berlangsung lama.

- b) Menjaga kesehatan ibu dan bayinya.

Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis harus diberikan oleh penolong persalinan ibu dianjurkan untuk menjaga kebersihan badan, mengajarkan ibu bersalin bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air bersihkan daerah di sekitar vulva dahulu, dari depan ke belakang dan baru sekitar anus. Sarankan ibu mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudahnya. Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi sarankan ibu untuk menghindari menyentuh daerah luka.

- c) Melaksanakan skrining secara komprehensif.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Melaksanakan skrining yang komprehensif dengan mendeteksi masalah, mengobati dan merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi. Bidan bertugas untuk melakukan pengawasan kala IV yang meliputi pemeriksaan placenta, pengawasan TFU, pengawasan PPV, pengawasan konsistensi rahim dan pengawasan KU ibu. Bila ditemukan permasalahan maka segera melakukan tindakan sesuai dengan standar pelayanan pada penatalaksanaan masa nifas.

Untuk mempertahankan kontraksi tetap sehat bisa dengan olahraga sederhana. Latihan yang cocok adalah senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sesegera mungkin setelah melahirkan untuk menjaga dan memperlancar aliran darah. Kegunaan senam nifas untuk pemulihan otot-otot panggul, memperkuat abdomen dan otot perut, meningkatkan tubuh yang sehat, dan mencegah komplikasi perdarahan postpartum. Kontraksi perut terjadi selama senam nifas, yang membantu proses involusi yang dimulai segera setelah solusio plasenta (Sukma, 2017).

Senam nifas adalah gerakan badan tertentu yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan sampai masa nifas berakhir yang ditujukan untuk membantu memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, membantu sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi (Syarifuddin, 2006).

Senam nifas bisa dimulai pada hari pertama pasca persalinan dan latihan dapat ditingkatkan secara bertahap sehingga ibu tidak boleh melakukan senam secara berlebihan karena dapat menimbulkan rasa sakit dan trauma fisik bila terlalu dipaksakan. Selain itu kondisi ibu yang masih lemah setelah melahirkan perlu waktu yang banyak untuk istirahat dan memulihkan kesehatannya, maka diharapkan untuk melaksanakan senam nifas sesuai dengan kemampuan fisiknya. Gerakan tersebut dikerjakan antara 5 sampai 10 kali tiap hari, waktu dan gerakan senam nifas akan meningkat secara bertahap. Bila keadaan ibu baik, senam nifas dapat dilakukan 3 sampai 4 kali dalam sehari (Manuaba, 2007).

Latihan Pergerakan:

- 1) Mendiskusikan pentingnya mengembalikan otot perut dan panggul kembali normal.
- 2) Menjelaskan bahwa latihan tertentu beberapa menit setiap hari sangat membantu,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

seperti: • Dengan tidur terlentang dan lengan disamping menarik otot perut selagi menarik nafas, tahan nafas ke dalam dan angkat dagu ke dada tahan satu hitungan sampai 5. Rileks dan ulangi sampai 10 kali • Untuk memperkuat tonus otot jalan lahir dan dasar panggul lakukanlah latihan senam kegel.

- 3) Berdiri dengan tungkai dirapatkan, kencangkan otot bokong dan pinggul, tahan sampai 5 hitungan. Relaksasi otot dan ulangi latihan sebanyak 5 kali.

II. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pelatihan, pendidikan kesehatan dan senam nifas yang dilaksanakan 1 (satu) hari di Puskesmas Sobel Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama, hari Jumat tanggal 7 Februari 2024 Jam 8.00 s.d 9.30 Wib.

Tahapan kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat:

1. Tahap perencanaan :

- a) Izin

Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Ibu post partum untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam memberikan pelatihan, materi pendidikan kesehatan dan senam nifas.

- b) Pendidikan Kesehatan

Kegiatan yang bertujuan untuk membantu individu, kelompok, atau masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan mereka. Tujuannya agar mereka dapat menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, serta mampu memutuskan kegiatan yang tepat untuk meningkatkan taraf hidup.

Melakukan pre test yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal ibu-ibu post partum tentang materi yang disampaikan dan selanjutnya post test mengenai pengetahuan ibu post partum untuk evaluasi setelah materi diberikan yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat.

- c) Senam Nifas

Tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah :

- 1) Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu.
- 2) Mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- 3) Membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan.
- 4) Melancarkan pengeluaran lochea.
- 5) Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan.
- 6) Merelaksasi otot-otot yang menunjang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan, pendidikan kesehatan dan senam nifas berjalan dengan baik dan lancar sesuai tujuan TIM PkM. Jumlah total peserta sebanyak 18 orang terdiri dari ibu-ibu yang habis melahirkan dan keluarganya. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang diberikan. Materi yang disampaikan dapat difahami oleh peserta yang dirasakan sangat bermanfaat. Pelaksanaan senam nifas juga berjalan dengan baik.

Hasil penelitian bahwa pemberian pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan, keterampilan, dan motivasi ibu nifas untuk melakukan senam nifas pada kedua kelompok (Rahayu, 2013).

Hasil penelitian Arisandi diperoleh hasil untuk responden yang berpengetahuan dengan kategori baik yaitu 23 orang (76,7%), dengan pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%).

Pasca melahirkan seorang ibu akan mengalami banyak perubahan secara fisik karta rentetan persalinan, program dari senam nifas sendiri ada untuk dapat membantu ibu hamil pasca melahirkan untuk dapat memulihkan kembali seperti sedia kala (Muliatul Jannah, 2022).

Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi (Sukma, 2017).

Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus (Purwoastuti, 2015).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Manfaat senam nifas secara umum menurut Maryunani dan Sukaryati (2011) yaitu, (a) Membantu proses pemulihan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, (b) Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan, (c) Menghasilkan manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

Hasil akhir diperoleh bahwa kita harus sering memberikan edukasi sehingga menambah pengetahuan kepada ibu-ibu post partum tentang senam nifas, karena kegiatan tersebut sangat banyak manfaatnya bagi ibu post partum.

IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan, pendidikan kesehatan dan senam nifas ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Terapi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dapat membantu proses pemulihan kondisi lebih cepat. Pemberian terapi senam nifas tidak ada efek samping apabila ibu tidak ada komplikasi. Kondisi psikis ibu juga menunjang proses penyembuhan senam nifas. Karena dari hasil intervensi terhadap 4 responden didapatkan ada salah satu ibu kondisinya tidak tenang (gelisah). Dari hasil pemberian senam nifas juga mempengaruhi tingkat nyeri itu sendiri. Pemberian secara continue dapat memberikan dampak positif dan mempercepat pemulihan ibu post partum dengan diimbangi asupan nutrisi yang seimbang dan kondisi psikis yang stabil. Ada banyak manfaat diberikannya intervensi keperawatan non farmakologi (senam nifas).

UCAPAN TERIMA KASIH

- 1) TIM PkM ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Bapak Kepala Puskesmas beserta jajarannya yang telah banyak memberikan kontribusi, kesempatan dan bantuannya kepada tim PkM dalam melaksanakan kegiatan PkM.
- 2) Khususnya Ibu Post Partum yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan PkM sebagai peserta dalam pelaksanaan PkM ini.
- 3) Terimakasih disampaikan kepada Institusi yang telah memberikan support dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mahasiswa yang banyak membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adisty Dwi Treasa., Fitriana, F., Saragih, H., Marunung, H., Harfika, M., Saputra, M. K. F., & Pannyiwi, R. (2024). Pemeriksaan Hemoglobin (Hb) Kolaborasi Universitas Pertahanan RI Dengan PMI Kota Bogor. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 346–352. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i3.357>
2. Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihamma.
3. Arisandi, E. K. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan Prima*, 7 No. 2, 68-80. doi: <https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i2>.
4. Andriyani, A., Nurlaila, N., & Pranajaya, R. (2017). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(2), 180–185.
5. Anggraini, S. (2020). *Literatur Review: Pengaruh Senam Nifas Untuk Penurunan Fundus Uteri*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
6. Depkes, R. I. (2007). Keputusan Menteri Kesehatan No. 938/Menkes. SK/VIII/2007. Tentang Standar Asuhan Kebidanan.
7. Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2011). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika, 198.
8. Dharma, K. K., Damhudi, D., Yarden, N., & Haeriyanto, S. (2018). Increase in the functional capacity and quality of life among stroke patients by family caregiver empowerment program based on adaptation model. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(4), 357–364.
9. Erma Puspita Sari., Wijayanti, L. A., Handayani, S., Mildaratu, M., Ula, Z., & Sari, R. G. (2024). Implementation of Depomedroxy Progesterone Acetate and Cyclofem Injective Contraception Devices in Family Planning Acceptors in Bantimurung Health Center, Maros District. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 897–905. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.434>
10. Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Asi Eksklusif*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
11. Manuntungi, A. E., Sallo, A. K. M., Susanti, S., & Musdalifah, M. (2022). Korelasi Tingkat Pendidikan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Kunjungan Antenatal Care Di Puskesmas Tobadak Kabupaten Mamuju Tengah. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 147–155. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.403>
12. Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
13. Ohoiwutun, N., & Setiatin, S. (2021). Pengaruh Latar Belakang Pendidikan Perkam Medis Terhadap Sistem Penyimpanan Rekam Medis di RSUD Boven Digoel. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(8), 1029–1036.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

14. Purwoastuti, E. &. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
15. Rahayu, S. L. (2013). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam. Pekan Baru.
16. Sukma. (2017). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
17. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
18. Tawil, M. R., Anto, S., Treasa, A. D., Susanti, S., Hamzah, A. N., & Fadli, K. (2024). Family Involvement In the Lives of the Elderly In the Working Area of the Lapadde Health Center, Pare - Pare City. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 850–860. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.429>
19. Wahyuningsih, S. (2019). Asuhan Keperawatan Post Partum. Yogyakarta: Budi Utama.