



Simulasi Senam Nifas kepada Ibu Ibu Post Partum Hari 1-10 di Kelurahan Wundudopi

Yulli Fety

Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Hasil survey awal, di Kelurahan Wundudopi Kecamatan Baruga kota Kendari masih banyak ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, disebabkan karena, takut akan keluar darah, jahitan lepas, masih terasa nyeri pada luka perineum, dan lain sebagainya. Berdasarkan hal tersebut pelaksana pengabdian melakukan kegiatan senam nifas pada ibu-ibu post partum, dengan tujuan untuk pemulihan kesehatan pada masa nifas bagi ibu-ibu di kelurahan Wundudopi.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberi penyuluhan tentang pentingnya senam nifas, serta mengajarkan senam nifas kepada ibu-ibu post partum hari pertama sampai hari kesepuluh mulai tanggal 10 – 20 Maret 2024 di salah satu rumah warga Wundudopi.

Setelah dilakukan evaluasi dari pengabdian masyarakat diperoleh bahwa ibu ibu post partum yang ikut berpartisipasi telah dapat memahami tentang senam nifas terutama terkait Gerakan yang harus dilakukan setiap harinya dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi pasca salin.

Kata kunci: Senam nifas; ibu post partum; Wundudopi

Postpartum Gymnastics Simulation for Postpartum Mothers Day 1-10 in Wundudopi Village

ABSTRACT

The results of the initial survey showed that in Wundudopi Village, Baruga District, Kendari City, there are still many postpartum mothers who are afraid to do a lot of movements, because they are afraid of bleeding, loose sutures, still feel pain in perineal wounds, and so on. Based on this, the implementation of the service carried out postpartum gymnastics activities for postpartum mothers, with the aim of restoring health during the postpartum period for mothers in Wundudopi village.

This activity was carried out by providing counseling on the importance of postpartum gymnastics, as well as teaching postpartum gymnastics to postpartum mothers on the first to tenth day from March 10 – 20, 2024 at one of the houses of Wundudopi residents.

After an evaluation of community service, it was obtained that postpartum mothers who participated in the exercise were able to understand postpartum gymnastics, especially related to movements that must be done every day to prevent postpartum infections.

Keywords: Postpartum gymnastics; postpartum mothers; Wundudopi

Penulis Korespondensi :

Nama : Yulli Fety

Prodi Keperawatan dan Ners, Fikes, UMW

E-mail : fetyyulli@gmail.com

No. Hp : 085271726231

PENDAHULUAN

Kesehatan Ibu dan Anak merupakan salah satu prioritas utama dalam pembangunan kesehatan. Salah satu tujuannya yaitu guna mencapai target Millenium Development Goals (MDGs) ke-5 yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup. Namun pada kenyataannya, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menurut mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, meningkat dibandingkan dengan data SDKI tahun 2007 yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes, 2017).

Kementerian Kesehatan RI membentuk Puskesmas Mampu Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED). PONED adalah pelayanan untuk menanggulangi kasus kasus kegawatdaruratan obstetri (kebidanan) dan neonatal (bayi baru lahir). PONED turut berkontribusi mempercepat penurunan angka kematian ibu dan bayi dengan cara meningkatkan deteksi dan penanganan ibu hamil dengan resiko tinggi serta kasus komplikasi obstetri dan neonatal. Salah satu pelayanan yang diberikan yaitu pelayanan Postnatal care (PNC) atau pelayanan nifas (Depkes, 2017).

Masa nifas (puerperium) merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Involusio uteri dapat juga dikatakan sebagai proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum

hamil (Fahriani, Ningsih, & Kurnia, 2020).

Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas yaitu terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan salah satu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Uterus mengalami perubahan yang paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 100 gram, dan ukuran ini cepat mengecil hingga pada akhir minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gr (Elza, 2023).

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula atau masa pemulihan agar tubuh tetap sehat dan segar diperlukan suatu senam yang dikenal dengan nama senam nifas. Ibu nifas yang melakukan senam nifas sesuai aturan dapat memperbaiki keadaan umum ibu, sirkulasi darah yang lancar, proses laktasi yang baik serta involusi uteri cepat (Lutfiaturohmah, 2021).

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Fahriani, Ningsih, & Kurnia, 2020).

Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami

trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari (Hesti Supriyanti, 2018).

Hasil survey awal, di kelurahan Wundudopi Kecamatan. Baruga kota Kendari masih banyak ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, disebabkan karena, takut akan keluar darah, jahitan lepas, masih terasa nyeri pada luka perineum, dan adanya kepercayaan yang selama ini turun temurun dan diyakini di masyarakat bahwa bila belum genap 3 atau 4 bulan setelah melahirkan tidak diperbolehkan untuk melakukan aktivitas berat, serta kebiasaan ibu nifas untuk mengkonsumsi obat-obat tradisional untuk memulihkan rahim sehingga senam nifas tidak pernah dilakukan.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini antara lain adalah melakukan penyuluhan tentang pentingnya senam nifas, kemudian melakukan simulasi senam nifas, serta mengajarkan senam nifas kepada ibu-ibu post partum hari pertama sampai hari kesepuluh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan disalah satu rumah warga dengan mengumpulkan ibu-ibu post berjumlah 8 orang berdomisili di

Kelurahan Wundudopi Kota Kendari. Pengabdian Masyarakat yang dilakukan terdiri dari Pemberian Penyuluhan tentang senam nifas, mengajarkan senam selanjutnya senam dilakukan sampai hari ke 10 pada tanggal 10 - 20 Maret 2024.

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut.

Tahap awal pada pengabdian masyarakat ini adalah pemberian penyuluhan tentang senam nifas terdiri atas : perkenalan diri dari pemateri dan menjelaskan tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat; pemberian materi; dan sesi tanya jawab. Penyuluhan diberikan agar ibu-ibu postpartum mengetahui lebih dahulu sebelum melakukan senam nifas.

Tahap kedua adalah mengajarkan senam nifas yang akan dilakukan selama 10 hari dengan setiap harinya bertambah 1 gerakan.

Salah satu tujuan dari senam nifas adalah untuk mengembalikan kondisi kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum. Kembalinya kondisi ini disertai dengan adanya kontraksi sehingga dapat meminimalisir kejadian komplikasi seperti perdarahan postpartum. Senam nifas bisa saja tidak dilakukan tetapi memiliki dampak salah

satunya adalah lambatnya proses involusi uteri dimana mengakibatkan perdarahan yang mana dapat menambah angka komplikasi pada masa nifas (Yuniar, 2021).

Menurut (Rosdiana & Anggraeni, 2022) dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain : Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises.

Setelah diberikan senam nifas, selanjutnya tahap ke tiga yaitu Kembali mengingatkan kepada ibu ibu postpartum bahwa senam nifas perlu dilakukan setelah melahirkan mulai hari pertama sampai hari ke 10 untuk merelaksasikan otot otot yang berhubungan proses persalinan dan mencegah terjadinya komplikasi pasca salin.

Akhir dari pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi kepada ibu ibu post partum yang ikut berpartisipasi bahwa mereka sudah dapat memahami senam nifas terutama terkait gerakan gerakan mulai hari ke 1 sampai gerakan hari ke 10

Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Aprilliani & Magdalena, 2023).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan evaluasi dari pengabdian masyarakat diperoleh bahwa ibu ibu post partum yang ikut berpartisipasi telah dapat memahami tentang senam nifas terutama terkait Gerakan yang harus dilakukan setiap harinya dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya infeksi pasca salin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan pengabdian ini antara lain Masyarakat dan Pihak Kelurahan Wundudopi, LPPM Universitas Mandala Waluya yang telah memberikan Surat Penugasan kepada pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari di Puskesmas Karangpawitan. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374-4386.
- Depkes. (2017). Persepsi Ibu Nifas tentang Pelayanan Postnatal Care dengan Kunjungan Ulang. *Journal of Public Health*, 1(4), 109-119.
- Elza, F. (2023). Pemberian Konseling pada Ibu Nifas Hari ke 29042 menggunakan ABPK di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 1-6.
- Fahriani, M., Ningsih, D., & Kurnia, A. &. (2020). The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 10 (1), 48-53.
- Hesti Supriyanti. (2018). Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1 (3), 45-54.

- Lutfiaturrohmah, P. (2021). Penerapan Senam Nifas terhadap Tingkat Afterpains pada Ibu Post Partum di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga, 2-9. Semarang: Universitas Widya Husada Semarang.
- Rosdiana, R., & Anggraeni, S. &. (2022). Pengaruh Senam Nifas dan Mobilisasi Dini terhadap Inovasi Uterus pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13 (1), 98.
- Yuniar, K. D. (2021). Gymnastics Puerperal Uterine Involution in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(2), 1-9.