

## **UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT DAN CARA MELAKUKAN SENAM NIFAS DI PMB AZ-ZAHWA KELURAHAN MUARA ENIM**

**Umi Daimah\*<sup>1</sup>, Jamila<sup>2</sup>, Jenny Kartika<sup>3</sup>, Dahliana<sup>4</sup>, Nia Clarasari Mahalia Putri<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Poltekkes Kemenkes Palembang (Indonesia)

Email : (: [umi@poltekkespalembang.ac.id](mailto:umi@poltekkespalembang.ac.id))<sup>1</sup>

---

### *Abstrak*

*Penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan setelah persalinan 50%-60% karena atau tidak adanya kontraksi uterus.. Untuk itu penting dilakukan pelayanan nifas bagi ibu sebagai salah satu pilar utama dalam strategi penurunan Angka kematian Ibu. Asuhan essensial diperlukan pada ibu post partum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas. Banyaknya ibu yang melahirkan di Praktik mandiri Bidan (PMB) Az-Zahwa dan berdasarkan data yang diperoleh sebagian mereka adalah persalinan lebih dari 2, ada juga sebagian ibu-ibu merupakan persalinan yang pertama mereka tidak melakukan senam nifas setelah melahirkan, dan belum memahami manfaat dari senam nifas. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar para ibu nifas mengetahui manfaat dan mau melakukan senam nifas. Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan praktik senam nifas. Hasil yang dicapai adalah 80% ibu nifas berpengetahuan baik dan 20% ibu nifas berpengetahuan kurang tentang manfaat senam nifas sedangkan untuk keterampilan ibu nifas tentang senam nifas lebih dari 80% ibu nifas dapat melakukan gerakan senam nifas tanpa bantuan atau secara mandiri. Maka dapat disimpulkan hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu nifas dapat mengetahui tujuan, manfaat dan cara melakukan senam nifas secara mandiri guna untuk mempercepat involusi uterus.*

**Kata Kunci** : Pengetahuan, Penyuluhan, senam nifas

---

### **Pendahuluan**

Masa nifas adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil (Asih dan Risneni, 2016). Masa nifas merupakan periode yang akan dilalui oleh ibu setelah masa persalinan, yang dimulai dari setelah kelahiran bayi dan plasenta, yakni setelah berakhirnya kala IV dalam persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42 hari) yang ditandai dengan berhentinya perdarahan (Nurul Azizah, Rafhani Rosyidah, 2019).

Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan senam nifas membantu proses fisiologi ini secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama senam nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut sediakala. Sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan perut akan kembali seperti sediakala (Ika Nur Saputri, dkk 2020)

Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas 'Otaria' adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis dengan pendampingan caregiver. Caregiver atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua/mertua atau kakak/adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang sudah dilatih oleh bidan atau tenaga Kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan dan membantu ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah. Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dan terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi awal, latihan otot (Emy Rianti Dkk, 2018).

Periode masa nifas berlangsung dari setelah persalinan sampai 6 minggu setelah melahirkan, merupakan waktu penyembuhan dan kembalinya organ reproduksi ke keadaan sebelum hamil. WHO mengemukakan bahwa 500.000 perempuan meninggal setiap tahun akibat komplikasi kehamilan dan melahirkan dan sebagian besar kematian terjadi Selama atau segera setelah melahirkan (Astuti dkk, 2015). Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting, hal inilah yang didasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU),

dan derajat kontraksi uteri. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat di palpasi lagi di atas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak lepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan.

Gangguan masa nifas salah satunya yaitu proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri. Gangguan proses involusi yang tidak sempurna diantaranya adalah subinvolusi yang dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu. Kebanyakan ibu nifas segan untuk melakukan pergerakan, karena mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan, sehingga masih banyak ibu-ibu nifas yang takut bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Marmi, 2017). Keuntungan melakukan senam nifas dan kerugian tidak melakukan senam nifas perlu diketahui oleh ibu post partum, sehingga ibu post partum dapat mencegah terjadinya resiko atau komplikasi masa nifas yaitu dengan melakukan senam nifas (Rosmina situngkir, 2019).

Banyaknya ibu yang melahirkan di Praktik mandiri Bidan (PMB) Az-Zahwa dan berdasarkan data yang diperoleh sebagian mereka adalah persalinan lebih dari 2, ada juga sebagian ibu-ibu merupakan persalinan yang pertama dan dari hasil wawancara dengan ibu yang bersalin mereka tidak melakukan senam nifas setelah melahirkan, dan belum memahami manfaat dari senam nifas, maka akan dilaksanakan penyuluhan dan latihan senam nifas di PMB Az-Zahwa Kelurahan Muara Enim Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Rumusan masalahnya adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang manfaat senam nifas dan cara melakukan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum melalui kegiatan senam Nifas. Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan senam nifas membantu proses fisiologi ini secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama senam nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut sediakala. Sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan perut akan kembali seperti sediakala (Ika Nur Saputri, 2020).

Tujuan untuk mengetahui manfaat senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum melalui kegiatan penyuluhan dan praktik senam nifas pada ibu post partum di PMB Az zahwa Kelurahan Muara Enim Kecamatan Muara Enim.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan dan praktik langsung. Tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari pembukaan kegiatan, pretest pengetahuan tentang manfaat senam nifas, melakukan penilaian langsung hasil pre test, penyampaian materi tentang senam nifas dengan metode Ceramah Tanya jawab dan praktik langsung, kemudian dilakukan post test pengetahuan tentang manfaat senam nifas. Kemudian dilakukan evaluasi langsung dari hasil pre test dan post test yang diberikan dan praktik langsung senam nifas oleh peserta. Waktu kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2020 bertempat di PMB Az-Zahwa Muara Enim yang diikuti oleh ibu-ibu nifas. Alat ukur yang dipakai dalam pengabdian masyarakat ini adalah kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu dan ceklist untuk mengetahui apakah ibu nifas dapat melakukan gerakan-gerakan senam nifas yang telah dipraktikkan oleh tim pengabdian masyarakat.



### **Hasil Dan Pembahasan**

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil Pre test dari 15 ibu nifas 9 orang ibu nifas dengan Pengetahuan Kurang (60%) sedangkan 6 orang ibu nifas dengan Pengetahuan Baik (40%). Kebanyakan ibu nifas tidak mengetahui manfaat senam nifas dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesibukan dengan pekerjaan masing-masing. Dan masih ada beberapa ibu nifas yang tingkat pendidikan yang rendah hanya tamat SD ataupun SMP, hal ini tentunya berpengaruh terhadap kemampuan ibu nifas tersebut dalam memahami penjelasan yang telah diberikan oleh bidan tempat ibu nifas melahirkan atau melakukan pemeriksaan. Menurut Notoatmodjo (2019), pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuan yang dimilikinya semakin baik, dan sebaliknya. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat didapatkan sebagian besar ibu-ibu nifas ini dengan pengetahuan Kurang. Hal ini disebabkan karena rendahnya tingkat pendidikan ibu nifas tersebut, dimana rendahnya pendidikan akan menyebabkan rendah pula informasi atau wawasan yang dimiliki oleh ibu nifas terutama tentang manfaat senam nifas dan cara melakukan senam nifas. Pengetahuan ibu erat kaitannya dengan kesadaran ibu nifas untuk melakukan senam nifas setelah melahirkan. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang manfaat senam nifas dan praktik langsung senam nifas, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu dengan memberikan Kuesioner Post Test dengan pertanyaan yang sama saat Pre Test. Berdasarkan Prosiding Lisa Siska Anggraini dkk (2023), Secara keseluruhan pemahaman peserta tentang senam nifas dengan kategori baik meningkat, dapat dilihat dari hasil pretest dengan kategori baik yakni 54,5% dan pada hasil post test dengan kategori baik meningkat menjadi 90,9%. Sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ternyata ibu nifas tersebut mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana sebelumnya ibu dengan pengetahuan rendah sebanyak 9 orang dan setelah Post Test hanya 3 orang saja ibu dengan pengetahuan rendah. Maka dapat disimpulkan setelah dilakukan penyuluhan dan praktik langsung senam nifas didapat hasil ibu nifas dengan pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), ibu nifas dengan pengetahuan rendah sebanyak 3 orang (20%), sedangkan untuk keterampilan ibu nifas tentang senam nifas lebih dari 80% ibu nifas dapat melakukan gerakan senam nifas tanpa bantuan atau secara mandiri. Menurut Mubarak (2011) pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya, Sedangkan menurut Notoatmojo (2019) pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Hasil pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2019), bahwa pengetahuan seseorang merupakan hasil dari "tahu" yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu dan pengetahuan umumnya datang dari pengalaman dan dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh petugas kesehatan, media masa, media elektronik, buku petunjuk dan sebagainya sebagai sumber pengetahuan. Dari situasi diatas maka sangat diperlukan informasi yang berkesinambungan tentang kesehatan terutama bagi ibu-ibu nifas tentang manfaat senam nifas dan cara melakukan senam nifas sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu terutama ibu nifas. Menurut hasil penelitian Rosmina Situngkir (2019) menunjukkan bahwa rata-rata perangsingan kecepatan involusi uteri (mean rank) yang dialami responden ternyata lebih cepat pada yang mengikuti senam nifas. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan involusio uteri pada ibu post partum yang melakukan senam nifas dengan ibu post partum yang tidak melakukan senam nifas (Elisa dan Masturi, 2019).

### **Simpulan Dan Saran**

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu nifas mengetahui manfaat dan tujuan dari senam nifas dan cara melakukan gerakan senam nifas serta Ibu nifas dapat mempraktikkan gerakan senam nifas baik secara mandiri ataupun dengan sedikit bantuan.



PMB Az-Zahwa Muara Enim sebagai mitra kegiatan yang merupakan tenaga Kesehatan dapat memberikan dukungan kepada ibu nifas berupa pelayanan senam nifas bagi ibu-ibu yang telah melahirkan untuk penurunan fundus uteri guna mempercepat involusi uteri.

### **Daftar Rujukan**

- Anggraini, L. S., Setyowati, H., Saepudin, A. E., & Novita, J. (2023, November). Penyuluhan dan Demonstrasi Senam Nifas pada Ibu Nifas. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 2, pp. 497-506).
- Asih, Risneni. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Elis, A., & Mustari, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017. *Jurnal FORILKESUIT*, 1(01), 23-29.
- Emy Riant, E. M. (2018). *Buku Panduan Senam Nifas Otoria dan Pendampingan Caregiver untuk Caregiver*. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan.
- Notoadmojo, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurul Azizah, R. R. (2019). *Buku Ajar mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan menyusui*. Sdioarjo: UMSIDA Press.
- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Jurnal kebidanan kestra (JKK)*, 2(2), 159-163.
- Siwi, P. (2015). *Asuhan kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Situngkir, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 2(1), 15-24.
- Yeyeh, R. (2014). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., & Natalia, M. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1).