

Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas

Meta Nurbaiti¹, Kardewi²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Meta Nurbaiti

E-mail: meta.nurbaiti@gmail.com

Abstrak

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang senam nifas, khususnya kepada Ibu-ibu postpartum agar dapat melaksanakan senam nifas. Karena pada saat senam nifas, otot rahim mengalami kontraksi yang menyebabkan pembuluh darah di rahim mengencang dan menyempit untuk mencegah terjadinya pendarahan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berupa pemberian pendidikan kesehatan dalam bentuk penyampaian materi dengan penyuluhan topik pengetahuan senam nifas dan menggunakan media leaflet bergambar yang diberikan kepada ibu-ibu post partum, sehingga materi yang disampaikan mudah untuk dipahami. Adapun, kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan Ibu-ibu post partum tentang pengetahuan senam nifas, sehingga meningkatkan kemauan ibu ibu post partum untuk melaksanakan senam nifas setelah melahirkan .

Kata kunci : *Pendidikan kesehatan, Pengetahuan, Senam Nifas dan Ibu Postpartum*

Abstract

The implementation of this community service activity aims to provide knowledge and understanding about postpartum exercise, especially for postpartum mothers, so they can carry out postpartum exercise. Because during postpartum exercise, the uterine muscles experience contractions, which cause the blood vessels in the uterus to tighten and narrow to prevent bleeding. This community service activity uses a method of providing health education in the form of delivering material by counseling on the topic of postpartum exercise knowledge and using illustrated leaflets given to postpartum mothers of so that the material presented is easy to understand. Meanwhile, the conclusion to the implementation of this community service activity is the provision of effective health education increas the knowledge of postpartum mothers about postpartum exercise, thus increasing their willingness to carry out postpartum exercise after giving birth.

Keywords: *Health Education, Knowledge, Postpartum Exercise, and Postpartum Mothers*

PENDAHULUAN

Pada ibu habis melahirkan involusi uterus merupakan proses yang utama karena bila tidak terjadi maka salah satunya adalah pendarahan dalam kandungan, sangat berbahaya, jika pendarahannya banyak, ibu akan kehilangan banyak darah, sehingga syok bisa terjadi hingga kematian. Involusi adalah proses dimana rahim berkontraksi pada saat lahirnya plasenta akibat kontraksi otot polos rahim. Jika involusi uterus tidak kembali ke keadaan tidak hamil, terjadi involusi parsial. Gejala subinvolusi meliputi lokia persisten/kemerahan segar, turunnya fundus uteri secara perlahan, tonus uterus lunak, tidak adanya rasa mulas akibat perdarahan pada ibu nifas (Anggraini, 2010).

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). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurjanah tahun 2022 yang berjudul Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S.ST diperoleh nilai t sebesar -3.808 serta $p = .001$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, terdapat perbedaan pada pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat mengedukasi ibu nifas tentang senam nifas dan memberikan informasi yang lebih banyak tentang senam nifas (Nurjanah, 2023).

Berdasarkan wawancara dan pre tes yang di berikan pada ibu postpartum, ditemukan bahwa pemahaman ibu-ibu tentang senam nifas masih kurang seperti adanya ketidak tahuan tujuan senam nifas, gerakan dan waktu pelaksanaan senam nifas. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat khususnya pada ibu-ibu postpartum dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang senam nifas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu postpartum dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang senam nifas

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pendidikan kesehatan (penyuluhan) yang dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Siti Khodijah Palembang. Metode kegiatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa : pertama tahap perencanaan : (a) melakukan analisis situasi dan perizinan, meminta izin kepada pihak Rumah Sakit untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu yang habis melahirkan dan yang bisa berkomunikasi dengan baik. Kemudian melakukan koordinasi dengan pihak Rumah sakit dan Ibu-ibu post partum untuk membuat kesepakatan agar pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan. Kesepakatan tersebut meliputi materi yang disampaikan, rencana waktu pelaksanaan kegiatan, dan peserta yang mengikuti kegiatan. (b) Menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan saat kegiatan, dan kamera untuk dokumentasi kegiatan. (c) Menyiapkan perlengkapan seperti *leaflet*, kuesioner *pre test* dan *post test*, berita acara, daftar hadir peserta materi. Kedua, tahap pelaksanaan : (1) Perkenalan kepada peserta kegiatan, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, berupa sosialisasi tentang senam nifas, dengan sistem interaktif dan memanfaatkan fasilitas yang ada. Ibu post partum atau yang baru melahirkan yang menjadi sasaran kita dijadikan dalam satu

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

ruangan untuk mempermudah proses penyuluhan. (2) Kemudian kita memberikan pertanyaan secara lisan (*pre test*) yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal ibu-ibu post partum tentang snam nifas (3) Melakukan pemberian pendidikan kesehatan (penyuluhan) berupa materi tentang senam nifas dengan menggunakan media edukasi berupa *leaflet* (4) Melakukan *post test* mengenai pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas secara lisan. Ketiga Tahap Evaluasi, yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan secara lisan sebelum penutupan kegiatan atau acara sosialisasi. Pemahaman yang dievaluasi menyangkut materi yang disampaikan saat ceramah, tanya jawab dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 28 Januari 2023, dalam bentuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *leaflet*. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) berjalan dengan lancar dan kondusif. Jumlah total peserta sebanyak 9 orang terdiri dari ibu-ibu yang habis melahirkan dan keluarganya. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *leaflet* tentang senam nifas, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan pertanyaan secara lisan setelah penyuluhan diberikan, dan bisa dijawab oleh peserta penyuluhan, dibandingkan dengan hasil apersepsi pada saat awal penyuluhan tentang pengertian, tujuan, manfaat, persiapan dan tahapan senam nifas. Materi yang disampaikan dapat dimengerti oleh seluruh peserta edukasi kesehatan (penyuluhan) dan juga materi yang diberikan dirasakan sangat bermanfaat. Sarana atau upaya yang dipergunakan untuk dapat menampilkan pesan informasi mengenai senam nifas telah disampaikan dan diberikan oleh penyuluh kepada semua peserta penyuluhan, untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya tentang sangat perlunya atau pentingnya senam nifas.

Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *leaflet*. Secara keseluruhan pemahaman peserta tentang senam nifas dikategorikan baik sebanyak (70%) dan dikategorikan pemahaman cukup sebanyak (30%). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan (penyuluhan) dengan menggunakan media *leaflet* merupakan pendekatan edukatif untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu post partum tentang aktivitas atau kegiatan olahraga seperti senam nifas. Hal yang terpenting adalah pemahaman ibu-ibu post partum tentang aktivitas mereka setelah melahirkan.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayu, yang berjudul Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nifas Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Kemampuan Dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum, hasil analisis adalah 0,000 atau $p < (0,05)$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan, keterampilan, dan motivasi ibu nifas untuk melakukan senam nifas pada kedua kelompok (Rahayu, 2013). Hal yang sama juga pada 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%). Pengetahuan ibu nifas yang baik karena pengalaman, pengetahuan dan yang ada program di klinik sehingga ibu-ibu mengikuti program dengan baik (Arisandi, 2022).

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk memberikan informasi kesehatan dan keterampilan kepada individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya untuk memberikan pendidikan, informasi, pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan mutu kesehatan baik pada tingkat individu, kelompok maupun masyarakat. Bertujuan untuk masyarakat sehat lingkungan, sehat fisik dan sehat sosial menjadi masyarakat yang peduli dan terdidik (Induniasih, 2019). Salah satu kegiatan pendidikan biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah konseling. Konseling atau penyuluhan adalah kegiatan berkomunikasi atau bertukar informasi dari penyuluh kepada peserta penyuluhan. Komunikasi atau informasi berupa pengetahuan, keterampilan atau sikap (Notoadmojo, 2012).

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). Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi pendarahan (Wahyuningsih, 2019).

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.



Gambar 1.
Penyampaian Materi tentang Senam Nifas



Gambar 2.

Penyampaian Materi tentang Senam Nifas dengan Menggunakan Media Leafleat



Gambar 3.

Kegiatan Diskusi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Evaluasi dari pelaksanaannya kegiatan ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada ibu-ibu post partum dimana ibu-ibu mengetahui tentang pengertian, tujuan, manfaat, persiapan dan tahapan senam nifas. Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan peserta yang mengikuti edukasi kesehatan ini (penyuluhan) dapat memahami konsep senam nifas. Konsep teori yang telah dipahami dapat menjadi salah satu wawasan bagi peserta agar dapat dilaksanakan karena senam nifas meningkatkan involusi uterus sehingga membantu kontraksi uterus dan mencegah terjadinya pendarahan. Pada pihak Rumah Sakit agar dapat lebih memperbanyak edukasi ataupun promosi tentang senam nifas kepada ibu-ibu post partum seperti poster atau memberikan leafleat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIK Bina Husada Palembang, ibu-ibu post partum yang telah menjadi peserta penyuluhan, Direktur dan Perawat RSI Siti Khodijah, dan mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihamma.
- 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>
- Induniasih, W. R. (2019). *Promosi Kesehatan. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Muliatul Jannah, E. S. (2022, November). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pelaksanaan Senam Nifas. *Healthsains*, 3, 1652-1659. doi:<https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.676>
- Notoadmojo, S. (2012). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, I. R. (2023, Januari). Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S.ST. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1, 41-44. doi:<https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.153>
- Purwoastuti, E. &. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Rahayu, S. L. (2013). *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam*. Pekanbaru. Retrieved from <https://repository.unri.ac.id/handle/123456789/4296>
- Sukma. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. . Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah .
- Wahyuningsih, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum*. Yogyakarta: Budi Utama.