

Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S.ST

Imas Nurjanah^{1*}, Citra Resmi², Nurul Azmi Fauziah³

Akademi Kebidanan Prima Husada

e-mail: Indiranurjanah83@gmail.com¹, citraa.resmii@gmail.com², nrl.azmi.fauziah@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: E-mail: Indiranurjanah83@gmail.com

Abstract

One of the needs during the puerperium is puerperal exercise. Postpartum gymnastics is a series of movements performed by postpartum mothers. Barriers in doing puerperal gymnastics include knowledge. Mothers must have basic thoughts first so that mothers want to do postpartum exercises. The purpose of this counseling was to describe the knowledge of postpartum mothers about postpartum gymnastics at PMB Hj. Ade Karnita S.ST. The method used is the mother class counseling method at PMB Hj. Ade Karnita S.ST totaled 30 postpartum mothers, and were given pretest and posttest questions. T-test analysis on pretest and posttest with p value <0.05 was used in this study. After performing the analysis, the results of statistical tests with computerized calculations were obtained, the t value was -3.808 and $p = .001$ ($p < 0.05$). So there is a significant difference between Postpartum Gymnastics. In conclusion, providing health education can guide postpartum women regarding postpartum exercise, and seek more information on postpartum exercise.

Keywords: Knowledge, Postpartum Mother, Postpartum Gymnastics.

Abstrak

Kebutuhan di masa nifas salah satunya adalah senam nifas. Senam nifas dilakukannya sederetan gerakan yang dikerjakan ibu nifas. Hambatan dalam melakukan senam nifas diantaranya pengetahuan. Ibu harus mempunyai pemikiran dasar terlebih dahulu sehingga ibu mau untuk melakukan senam nifas. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di PMB Hj. Ade Karnita S.ST. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan kelas ibu di PMB Hj. Ade Karnita S.ST berjumlah 30 orang ibu nifas, dan diberikan soal pretest serta posttest. Analisa uji T pada pretest dan posttest dengan p value $<0,05$ digunakan pada penelitian ini. Setelah melakukan analisa maka didapat hasil hitung uji statistik dengan komputerisasi, diperoleh nilai t sebesar -3.808 serta $p = .001$ ($p < 0,05$). Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara Senam Nifas. Kesimpulannya memberikan pendidikan kesehatan dapat membimbing para ibu nifas terkait senam nifas, dan mencari lebih banyak informasi senam nifas.

Kata kunci: Pengetahuan, Ibu Nifas, Senam Nifas

PENDAHULUAN

Lahirnya placenta sampai dengan kembalinya alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil disebut juga sebagai masa nifas. Masa nifas atau puerperium terhitung sejak 2 jam setelah lahirnya ari-ari sampai dengan 6 minggu (42 hari). Dalam bahasa latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut puerperium yaitu kata puer yang artinya bayi dan parous melahirkan. Jadi puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat- alat kandungan kembali seperti pra hamil. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. Salah satu kebutuhan dasar ibu nifas diantaranya ada senam nifas (Rini, 2016).

Mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas merupakan salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus bisa tetap baik sampai akhir nifas.. Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi dini yang dilakukan pada ibu dengan sederetan gerakan yang beurut dan bertahap sehingga terjadi peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan. Memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, otot perut dan tungkai merupakan manfaat dari senam nifas (Wahyuni & Syukur, 2020).

Pada ibu yang baru bersalin biasanya akan merasa kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat melemaskan badan dan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagai ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali ke keadaan sebelum hamil. Guna mengatasi masalah di atas diantaranya melakukan senam nifas yang di lakukan dari hari 1-10 (Rini, 2016).

Telah dikemukakan sebelumnya, bahwa untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum dalam kegiatan ini. Involusi uterus ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Untuk mengembalikan perubahan fisik seperti sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot, otot perut bagian bawah merupakan salah satu bentuk ambulasi yang dilakukan pada senam nifas (Wulandari et al., 2020).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah metode ceramah melalui penyampaian materi secara langsung kepada ibu nifas di PMB Hj. Ade Karnita S.ST dengan metode ceramah dan pelatihan senam nifas. Pengabdian dilaksanakan di PMB Hj. Ade Karnita terhadap 30 orang. Teknis analisis data yang digunakan adalah uji T.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi senam nifas pada ibu nifas ini telah dilaksanakan di PMB Hj. Ade Karnita kepada 30 orang. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas, peserta tidak mengetahui bagaimana senam nifas dan tidak melakukan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Hasil Pretest dan hasil Post-test

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	(%)	N	(%)
Kurang	10	33.3	0	0,0
Baik	20	66.7	30	100.0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 1. Dari 30 responden yang ikut dalam pretest, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang dengan nilai kurang dari 7 poin sebanyak 10 responden. Sedangkan dari 30 responden yang mengikuti posttest, tidak ada lagi peserta yang memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 2. Skor *Pretest* dan *Post-test*

Pengetahuan	Mean	SD
Pengetahuan Pretest	1.67	.479
Pengetahuan Posttest	2.00	.000

Berdasarkan Tabel 2. Berdasarkan uji analisis sampel paired test yang diperoleh dapat dilihat rata-rata hasil pretest sebesar 1.67 menjadi 2.00 dengan jumlah kenaikan point 0.33.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Pengetahuan Senam Nifas

Pengetahuan	Rata-rata Selisih	SD	Nilai T	P-Value
Pretest-Posttest	-.333	.479	-3.808	.001

Berdasarkan Tabel 3. Didapat hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan komputerisasi, didapat nilai t sebesar -3.808 serta $p = .001$ ($p < 0,05$), artinya yaitu ada hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat Senam Nifas.

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu di nifas dapat dilihat sebelum dilakukan penyuluhan terdapat nilai pretest dengan nilai terendah adalah 40 sebanyak 1 responden, nilai tertinggi 100 sebanyak 1 responden dan rata-rata nilai yang didapatkan dari pretest sebanyak 71%. Sedangkan untuk nilai posttest dengan nilai terendah adalah 70 sebanyak 1 responden, nilai tertinggi 100 sebanyak 10 responden dan rata-rata yang didapatkan sebanyak 92%. Dapat disimpulkan selisih nilai pretest dengan nilai posttest sebanyak 21% dimana terdapat kenaikan sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan pemberian pengetahuan tentang senam hamil (Victoria, 2021).

Penyuluhan kepada ibu nifas dengan tema “penyuluhan senam nifas” di BPM HJ. Ade Karnita S.ST dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2022 jam 10.00. Penyuluhan senam nifas, dihadiri oleh ibu nifas. Selama proses penyuluhan dijelaskan tentang senam nifas dan acara penyuluhan berjalan dengan aman dan tertib. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan penyuluhan senam nifas adalah bentuknya kegiatan penyuluhan dengan kegiatan sehari-hari beberapa kader dan ibu yang bekerja sebagai petani bertepatan dengan waktu panen ada beberapa program yang harus di reschedule ulang.

Pengaruh senam nifas terhadap status kesehatan ibu nifas, bahwa senam nifas pada ibu postpartum berpengaruh positif terhadap kecepatan ibu melakukan mobilisasi dini. Semakin cepat ibu melakukan mobilisasi makin cepat proses involusi uterusnya (Anggarini, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian tingkat pengetahuan tentang Senam nifas di RSUD Kabupaten Kediri didapatkan sebagian besar berpengetahuan kurang sebelum dilakukan penyuluhan. Sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan lebih dari setengahnya berpengetahuan cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan tentang senam nifas sebelum dan sesudah penyuluhan pada ibu nifas hari 2-3 di RSUD Kabupaten Kediri (Setya Ferdina & Sri Wulaningtyas, 2018).

Pengaruh penyuluhan tentang senam nifas berdampak baik pada penelitian yang dilakukan di Desa Pajurangan, Kecamatan Gending. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas, peserta tidak mengetahui bagaimana senam nifas dan tidak melakukan senam nifas. Setelah dilakukan Pengabdian Kepada Masyarakat, peserta paham dan mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri ditandai dengan rasa antusias para peserta untuk mengikuti kegiatan ini dan semua peserta mempraktikkan cara senam nifas (Zakiyyah et al., 2018).

Ada pengaruh antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri berdasarkan penelitian yang dilakukan di klinik Nining Pelawati Kecamatan Lubuk Pakam. Kecepatan involusi uteri pada ibu post partum yang melakukan senam nifas (kelompok eksperimen) di klinik Nining Pelawati mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 66,6%. Ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan involusi uteri antara kelompok intervensi dan kelompok control dengan hasil uji statistic diperoleh nilai $p = ,000$ (Saputri et al., 2020).

Didukung hasil kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik Senam Nifas pada ibu postpartum sebanyak 20 orang dengan melibatkan suami/keluarga di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Kegiatan ini memberikan edukasi tentang teknik senam nifas kepada ibu postpartum dan suami/ keluarga melalui penyuluhan (Nirmala, 2022).

Pemberian edukasi senam nifas berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap pelaksanaan senam nifas. Pemahaman yang baik akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan senam nifas dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dan kader dalam melakukan senam nifas, maka semakin rutin ibu nifas melaksanakan senam nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia (Windarti et al., 2022).

KESIMPULAN

Adanya pengaruh edukasi tentang senam nifas kepada ibu nifas di PBM Hj. Ade Karnita. Diharapkan setelah melakukan pengabdian ini agar ibu nifas mau melakukan senam nifas. Disarankan pada PBM Hj Ade Karnita selaku tempat pelaksanaan pengabdian ini untuk tetap memberikan pendidikan kesehatan baik secara individu atau kelompok kepada ibu tentang senam nifas sehingga ibu bersedia melakukan senam nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada PBM HJ. Ade Karnita S.ST dan para informan penelitian yang telah memberikan izin dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sampai selesai sehingga penyuluhan serta penulisan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu PostPartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 65.
<https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>
- Rini, S. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice / Susilo Rini, SST., M.Kes., Feti Kumala D. SST., M. Kes.* (Cetakan Pe).
- 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.
<https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>
- Setya Ferdina, C., & Sri Wulaningtyas, E. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Ibu Nifas Hari 2-3 Di Rsud Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 4(1).
- Victoria, S. I. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 01. <https://doi.org/e-ISSN 0000-0000>
- Wahyuni, R., & Syukur, N. A. (2020). Senam Nifas dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Temindung. *Mabakam Midwifery Journal (MMJ)*, 5(1), 27.
<https://doi.org/10.35963/midwifery.v5i1.143>
- Windarti, Y., Anggasari, Y., & Zahra, F. (2022). Pemberdayaan Kader dan Keluarga Sebagai Pendamping Senam Nifas di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Wisanggeni : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 18–24. <https://doi.org/10.25217/wisanggeni.v2i1.2218>
- Wulandari, N., Handayani, N. I., Ngudia, S., & Madura, H. (2020). *Penyuluhan dan Aplikasi Senam Nifas*. 2(April), 38–42.
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11–16.