

## **PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PELATIHAN SENAM NIFAS**

**Muthmainnah Zakiiyyah, Tutik Ekasari, Mega Silvian Natalia**  
Akademi Kebidanan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong  
email : iinlira20@gmail.com

### **Abstrak**

*Involusi uterus adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi lahir hingga mencapai keadaan sebelum hamil yang dipengaruhi oleh mobilisasi dan senam masa nifas. Saat masa nifas para ibu di haruskan untuk melakukan senam nifas atau senam setelah melahirkan. Senam ini dilakukan sejak hari pertama setelah melahirkan hingga hari kesepuluh. Pada tahun 2015 hampir 68% ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas. Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa 2 kegiatan yaitu pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab. Sedangkan pelatihan senam nifas meliputi role model teknik senam nifas yang benar. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan. Peserta pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas yaitu ibu nifas sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 6 bulan sejak tanggal 14 September 2017 sampai 28 Februari 2018 di Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. Setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta memahami dan mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri. Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu nifas tentang senam nifas, sehingga responden mempunyai kemandirian untuk melakukan senam nifas.*

*Kata Kunci : senam, nifas, involusi*

### **Abstract**

*Involution is a process of uterus return and the birth canal after the baby's birth until it reaches a state before pregnancy that is affected by mobilization and postpartum gymnastic. During postpartum the mothers are required to perform postpartum gymnastics after giving birth. This exercise is done from the first day after giving birth to the tenth day. In 2015, it was found that almost 68% of puerperal mothers never do gymnastics. This program of Devotion to the Community is in the form of 2 activities of health education and postnatal gymnastics training. The health education methods used are lectures and discussion. While postnatal gymnastics training includes the role model of the correct postpartum gymnastic. The purpose of this program is to restore postnatal physical fitness. The participants of health education and postnatal gymnastics training are 20 postpartum mothers. This program was conducted for 6 months since September 14th 2017 until Februari 28th 2018 in Pajurangan Village, Gending District of Probolinggo. After joining this program, the participants understood and had enough ability to practice the gymnastic themselves. This program of Devotion to the Community is expected to provide knowledge and skills to postpartum mothers about gymnastics, therefore, these mothers are able to do such gymnastics independently.*

*Keyword : gymnastics, puerperium, involution*

## **1. PENDAHULUAN**

Pasca persalinan ibu sering mengeluhkan rasa sakit pada perut bagian bawah yang bertambah nyerinya saat menyusui. Rasa sakit itu menyertai pengecilan rahim dan biasanya hilang sepuluh hari pasca persalinan, meskipun demikian rahim baru pulih kembali sekitar 6 minggu (40-42 hari) (Ika, dkk, 2014).

Involusi uterus adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi lahir hingga mencapai keadaan sebelum hamil yang dipengaruhi oleh mobilisasi dan senam masa nifas. Proses involusi ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan

retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus. 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 terjadinya perdarahan (Anggraini, 2010).

Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Ambarwati, 2010).

Pelaksanaan senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. Senam nifas penting sekali di lakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan. Melalui latihan secara teratur, calon ibu diharapkan dapat lebih tenang serta siap saat persalinan maupun setelah proses persalinan. Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah kondisi tubuh benar-benar pulih kembali, dan tidak ada keluhan-keluhan ataupun gejala-gejala akibat kehamilan / persalinan yang lalu (Andriyani, dkk, 2013).

Latihan senam nifas juga hendaknya diawali dengan pemanasan dan lakukan relaksasi setelah melakukan senam nifas untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Frilasari, 2014). Menurut penelitian Indriati, dkk (2014) pada 11.000 ibu nifas yang melakukan senam nifas didapatkan 76,4% ibu mengalami involusi uterus yang cepat. Penelitian yang dilakukan oleh Citra Hadi, dkk 2014 hampir 33,8% ibu mengalami sub involusi uterus karena ibu tidak pernah melakukan senam nifas.

Berdasarkan data dari dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2015 didapatkan bahwa hampir 68% ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas. Alasan sebagian besar ibu adalah takut sakit dan takut nyeri luka jahitan (Anggraini, 2010). Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten probolinggo pada bulan

September 2017 secara wawancara dan observasi pada 10 ibu nifas didapatkan bahwa 8 (80%) ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas dan 2 (20%) ibu nifas pernah melakukan senam nifas. Dari 8 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas didapatkan 5 ibu nifas mengalami masa nifas yang sub involusi.

Senam nifas jarang dilakukan oleh ibu-ibu yang telah melakukan persalinan. Alasan ibu nifas tidak melakukan senam nifas. Pertama, karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua karena sangat bahagianya dan yang dipikirkan hanya bayi. Ketiga, takut sakit. Sebenarnya senam nifas mudah dilakukan. Ibu pasca melahirkan tidak harus melakukan gerakan bermacam-macam. Biasanya hanya duduk dan bersila. Bahkan, bila masih terasa sakit, senam nifas bisa dilakukan sambil tiduran. Kondisi tersebut berbeda dengan orang yang proses persalinannya melalui proses operasi. Jika proses persalinan dengan operasi, maka tidak bisa langsung melakukan senam nifas seperti halnya proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak (Maryunani, 2009).

Sebenarnya senam nifas mudah dilakukan. Ibu pasca melahirkan tidak harus melakukan gerakan bermacam-macam. Biasanya hanya duduk dan bersila. Bahkan, bila masih terasa sakit, senam nifas bisa dilakukan sambil tiduran. Kondisi tersebut berbeda dengan orang yang proses persalinannya melalui proses operasi. Jika proses persalinan dengan operasi, maka tidak bisa langsung melakukan senam nifas seperti halnya proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak (Brayshaw, 2008).

Faktor yang mempengaruhi senam nifas yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan fisik dan kesiapan psikologis ibu. Sedangkan faktor eksternal meliputi bayi kedinginan dimana bayi membutuhkan dekapan ibu untuk menghangatkan tubuh bayi, kelelahan ibu, tenaga kesehatan kurang tersedia dalam mengajarkan senam nifas pada ibu post partum, bayi kurang siaga sehingga membutuhkan perhatian ibu dalam mengurus bayi (Widianti, 2010).

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 (Saleha, 2009).

Dengan melihat manfaat senam nifas pada ibu post partum ini memang sangat memerlukan peran penting dari keluarga atau keinginan sendiri dengan adanya upaya-upaya yang harus ditingkatkan yaitu upaya promotif dan preventif, upaya promotif misalnya memberikan penyuluhan tentang senam nifas.

## 2. METODE PELAKSANAAN

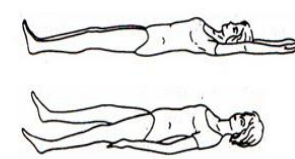



Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pendidikan kesehatan

dan pelatihan senam nifas. Metode Pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu ceramah dan Tanya jawab materi yang meliputi pengertian senam nifas, tujuan senam nifas, manfaat senam nifas, teknik senam nifas. Sedangkan pelatihan senam nifas meliputi *role model* teknik senam nifas yang benar.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan mengacu pada Satuan Acara Pendidikan Kesehatan (SAP) yang telah disusun sebelumnya. Isi SAP meliputi tujuan instruksional umum dan khusus, pokok dan sub pokok materi pendidikan kesehatan, tahapan kegiatan pendidikan kesehatan, kegiatan penyuluh (dosen dan mahasiswa) dan kegiatan peserta (ibu nifas), media dan alat pendidikan kesehatan.

Pelatihan yang dilakukan mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) senam nifas. SOP senam nifas meliputi :

**Tabel 1.** Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Nifas

No.	Langkah	Gerakan
1.	Berbaring dengan lutut di tekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung dan kemudian keluarkan melalui mulut.	
2.	Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan.	
3.	Berbaring terlentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.	
4.	Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.	
5.	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.	
6.	Posisi yang sama seperti diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.	

7.	Tidur terlentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.	
8.	Tidur terlentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak paha dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit.	
9.	Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.	
10.	Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.	
11.	Tidur terlentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 kali setiap hari.	
12.	Berbaring terlentang, kaki terangkat ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kaki dan tekanlah sekuat-kuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit.	
13.	Tidur terlentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan. kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.	

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas” di Desa Pajurangan, Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo, dilaksanakan pada Senin tanggal 12 Februari 2018 Jam 09.00 Wib di Dusun Mudinan I dan

Mudinan II, Desa Pajurangan, Kecamatan Gending, Kabupaten Probolinggo.

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 orang. 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. Kegiatan ini juga melibatkan 5 mahasiswi yang membantu para peserta mempragakan senam nifas dengan benar.



**Gambar 1.** Responden Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas

Salah satu bentuk mobilisasi setelah bersalin adalah senam nifas. Yang sangat penting untuk mengembalikan tonus otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan kembali normal (Nurniati, 2014). Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Syaflindawati, 2017).

Ibu nifas di Dusun Mudinan I dan Mudinan II Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo Kebanyakan enggan untuk melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang

dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi. Masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus menerus. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas, ibu-ibu nifas tersebut paham tentang senam nifas dan melakukan senam nifas minimal 3 kali dalam seminggu secara mandiri di rumah.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulannya adalah Pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas dilaksanakan pada hari Senin tanggal 12 Februari 2018 jam 09.00 di Dusun Mudinan I dan Dusun Mudinan II Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo; Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu ibu nifas usia 40 hari sampai 1 tahun sebanyak 20 orang; Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat mendapatkan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang senam nifas; Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat paham tentang cara senam nifas dan mempraktikkan minimal 3 kali dalam 1 minggu secara mandiri di rumah.

Saran-saran yaitu bagi masyarakat adalah masyarakat diharapkan agar meningkatkan pengetahuannya tentang perawatan ibu nifas sehingga ibu nifas tetap sehat dan tidak ada komplikasi; bagi kader adalah ader diharapkan agar meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga bisa mentransferkan ilmunya kepada masyarakat; bagi institusi pendidikan adalah diharapkan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat menjadi masukan untuk segenap civitas akademika dalam melakukan proses Pengabdian Kepada Masyarakat selanjutnya agar menjadi lebih baik

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong dan LP2M STIKES

Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong yang telah mendukung kelancaran proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini; Semua ibu Peserta

Pengabdian Kepada Masyarakat di Dusun Mudinan I dan Dusun Mudinan II Desa Pajurangan Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo yang telah bersedia dan

berperan aktif sebagai peserta dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

## 6. REFERENSI

- Ambarwati.(2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta : Mitra Cendikia
- Andriyani, Nurlaila & R. Pranajaya. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*. Volume IX (2). Hal. 180-185
- Anggraini. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Brayshaw. (2008). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta : EGC
- Frilasari, Heni.(2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Volume 11 (2). Hal. 223-225
- Citra Hadi,K, Intan, S, Isna, H.(2014). Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegem terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Pharmacy*. Volume 11 (01). Hal. 26-39
- Ika,I, Kusumastuti & Titi, A.(2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Involusi Kebidanan*. Volume 4 (8). Hal. 33-46
- Indriati, Tunjung, S, Ika, F. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum. *Kosala*. Volume 2 (1). Hal. 39-44
- Maryunani. (2009). *Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas (postpartum)*, Jakarta : Trans Info Media
- Nurniati. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum, *Jurnal Kesehatan Andalas*. Volume 3 (3). Hal. 14-25
- Saleha. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Syaflindawati. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 1 (1). Hal. 117-122
- Widianti. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika