



## PELATIHAN SENAM NIFAS BAGI KADER POSYANDU DI DESA AMBARTAWANG KECAMATAN MUNGKID KABUPATEN MAGELANG

Sri Widatiningsih<sup>\*)</sup> ; Siti Rofi'ah ; Bekti Yuniyanti ; Tuti Sukini  
Ifid Safitri R ; Trisna W ; Tiar Istiqlallia N ; Prawasti E ; Wulansari

*Jurusan Kebidanan; Poltekkes Kemenkes Semarang  
Jl. Tirta Agung ; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang*

### Abstrak

Masa nifas adalah suatu rentang waktu yang amat penting bagi kesehatan ibu dan anak, setelah melewati masa hamil dan melahirkan. Involusio uteri merupakan salah satu fokus yang harus dipantau pada ibu nifas. Involusi uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk membantu supaya aliran darah meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim. Hasil kegiatan pelatihan senam nifas berupa peningkatan tingkat pengetahuan kader posyandu tentang senam nifas serta adanya kegiatan pendampingan senam nifas oleh kader posyandu terhadap ibu nifas di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid. Diharapkan agar kegiatan pendampingan senam nifas oleh kader ini tetap terlaksana sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu nifas.

**Kata kunci:** *masa nifas ; involusio uteri*

### Abstract

Puerperium phase is the most important period for the mother and baby's health, after pregnancy and post natal periods. Involusio uteri is one of focuses that must be observed to puerperium mother. Involusio uteri is a process in which utery is back to the normal condition before pregnant about 60 grams. Puerperium exercise is an exercise that is done continually in the first day after deliver the baby until the 10th day, consist of the various body movement in order to increase blood flows fluently so giving the effect of the womb process. The result of that activity is any increasing in knowledge about puerperium exercise for the caders and also any guidance activities for caders to puerperium mothers in Ambartawang village, Mungkid. Hopping, the guidance from that caders can be going on so that it can increase the puerperium mother's health.

**Keywords :** *post partum period ; involusio uteri*

### 1. Pendahuluan

Naskah AKI (Angka Kematian Ibu) merupakan salah satu indikator yang peka terhadap kualitas dan aksesibilitas fasilitas pelayanan kesehatan. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas sebesar

359 per 100.000 kelahiran hidup dengan penyebab kematian tertinggi adalah perdarahan yaitu sebesar 30,3% (Kemenkes RI, 2015). Angka kematian ibu di Jawa Tengah pada tahun 2015 tercatat 619 kasus (Dinkes Propinsi Jawa Tengah, 2016), dan angka kematian ibu di Kabupaten Magelang pada tahun 2015 sebanyak 10 orang dengan 2 diantaranya disebabkan karena perdarahan.

Masa nifas adalah suatu rentang waktu

<sup>\*)</sup> Sri Widatiningsih  
E-mail: s.widatiningsih@gmail.com

yang amat penting bagi kesehatan ibu dan anak, setelah melewati masa hamil dan melahirkan (Saleha, 2009). Masa ini dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) (Sulistiyowati, 2009). Alat-alat genitalia interna maupun eksterna pada masa nifas akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan ini disebut involusi (Wiknjosastro, 2006). Involusio uteri merupakan salah satu fokus yang harus dipantau pada ibu nifas. Involusi uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ambarwati, dkk, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam nifas dapat membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu (Suherni dkk, 2009). Ibu post partum yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat, kontraksi uterus yang lebih baik dan pengeluaran lochea yang lebih cepat daripada ibu post partum yang tidak mendapatkan perlakuan senam nifas.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan Februari 2016 dengan melakukan wawancara 5 orang ibu menyusui di wilayah kecamatan Mungkid, seluruhnya belum pernah mengenal tentang senam nifas. Hal ini didukung oleh jawaban bidan desa wilayah kecamatan Mungkid yang membenarkan jawaban ibu menyusui tersebut. Bahwa ibu menyusui di wilayah Mungkid belum mengenal tentang senam nifas, bidan belum mengajarkan tentang senam nifas karena kendala waktu untuk mendampingi saat melakukan senam nifas. Rata-rata ibu bersalin sudah meninggalkan Polindes/ PKD setelah 6 jam post partum, sehingga bidan belum menemukan cara untuk memantau dan mendampingi ibu nifas saat melakukan senam nifas. Penulis mencoba untuk melatih kader posyandu tentang senam nifas agar nantinya kader yang sudah terlatih tersebut mendampingi ibu nifas saat melakukan senam nifas di rumah klien setelah kembali dari Polindes/ PKD. Selain senam nifas, kader juga diberikan bekal tentang tanda bahaya nifas. Dengan bekal ini diharapkan

saat kader mendampingi melakukan senam, ia juga dapat memantau sewaktu-waktu muncul tanda bahaya masa nifas.

Senam nifas adalah suatu treatment yang akan membantu supaya aliran darah meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim. Dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, abdomen, lutut, bokong, tungkai, dimana gerakan-gerakan itu mampu membantu pengembalian involusi uteri lebih cepat (Bahiyatun, 2009). Senam nifas itu membantu mencegah pembentukan bekuan (thrombosis) pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat dan tidak bergantung, mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, memperbaiki regangan otot perut, untuk relaksasi dasar panggul, memperbaiki tonus otot pinggul, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki regangan otot tungkai (Widianti & Proverawati, 2010).

## 2. Metode

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan langkah sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan Bidan Desa untuk melakukan pelatihan senam nifas bagi kader posyandu di wilayah Desa Ambartawang kecamatan Mungkid
2. Mengajukan permohonan ijin ke Puskesmas Mungkid dan Kepala Desa Ambartawang.
3. Melakukan pertemuan dengan kader dan bidan desa untuk menjelaskan tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan senam nifas bagi kader posyandu di wilayah Desa Ambartawang kecamatan Mungkid
4. Melakukan kegiatan pelatihan senam nifas bagi kader posyandu di wilayah Desa Ambartawang kecamatan Mungkid dengan materi : masa nifas, tanda bahaya masa nifas, pengenalan senam nifas, tujuan dan manfaat senam nifas, gerakan senam nifas pada hari awal post partum dan senam nifas lanjutan. Kegiatan dilaksanakan selama 10 kali pertemuan dengan metode ceramah tanya jawab dan demonstrasi-redemonstrasi.
5. Kegiatan diawali dengan pre test pada saat pertemuan pertama dan post test pada pertemuan ke sepuluh.

6. Pada akhir pertemuan dilakukan evaluasi praktik melakukan senam nifas

Sasaran kegiatan ini yaitu ibu-ibu kader posyandu Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid sebanyak 27 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan Bidan Desa, mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D III Kebidanan Magelang sebanyak 5 (lima orang) dan Dosen Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Kebidanan Magelang sebanyak 4 (empat) orang. Sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ruangan yang luas, CD senam nifas serta materi (leaflet).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Senam Nifas bagi Kader Posyandu di wilayah Desa Ambartawang kecamatan Mungkid dilaksanakan selama 5 minggu pada minggu kedua bulan September hingga minggu ketiga bulan Oktober 2016. Pelaksanaan setiap hari Selasa dan Jum'at Pukul 09.00 hingga Pukul 14.00 WIB. Tempat pelaksanaan di Rumah Bidan Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. Tim pengabdian sesuai kepakaran memberikan kontribusi dalam kegiatan Pelatihan Senam Nifas bagi Kader Posyandu.

Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan tingkat pengetahuan 27 orang kader posyandu pada awalnya belum mengetahui tentang senam nifas serta berbagai hal yang berhubungan dengan masa nifas menjadi paham dan mampu membimbing dan mendampingi ibu nifas dalam melakukan senam nifas. Kader juga mampu menjelaskan pentingnya masing-masing gerakan senam nifas tersebut sehingga dapat meyakinkan ibu nifas untuk senantiasa melakukan senam nifas secara rutin. Peningkatan tingkat pengetahuan kader tentang senam nifas terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 36,30. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan selama 10 kali pertemuan diperoleh hasil adanya peningkatan tingkat pengetahuan kader tentang senam nifas berdasarkan nilai rata-rata post test sebesar 72. Hasil evaluasi praktik menunjukkan kader kompeten melakukan senam nifas. Dengan adanya peningkatan tingkat pengetahuan dan kemampuan melakukan praktik senam nifas ini diharapkan kader mampu mendampingi dan membimbing ibu nifas dalam melakukan senam nifas dengan tujuan akhir peningkatan kesehatan masa nifas.

Senam nifas adalah senam yang berguna

untuk mengembalikan kondisi kesehatan dan memperbaiki tegangan pada otot-otot setelah kehamilan terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Widianti & Proverawati, 2010), serta mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan (Suherni, 2009). Dengan melakukan senam nifas pada waktu yang tepat dan gerakan yang benar, maka proses involusi uteri dan pemulihan fungsi alat kandungan akan berlangsung normal.

Selama kehamilan dan persalinan, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul, sehingga senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan, karena bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan dapat membantu rahim untuk kembali ke bentuk semula (Suherni, 2009).

Manfaat senam nifas diantaranya adalah mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, serta melancarkan sirkulasi darah. Senam nifas juga bermanfaat untuk memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, memperbaiki tonus otot pelvis, memperbaiki regangan otot abdomen/ perut setelah hamil, memperbaiki regangan otot tungkai bawah, dan meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot-otot dasar panggul (Anggraini, 2010). Selain itu senam nifas untuk menguatkan kontraksi otot rahim, dimana dengan peningkatan kerja otot rahim ini akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim terjepit dan pembuluh darah juga akan pecah, sehingga menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga jaringan otot bisa mengecil dan ukuran rahim juga akan mengecil.

Pelatihan senam nifas yang berakhir pada bulan Oktober telah dirasakan manfaatnya oleh ibu nifas di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid. Hal ini berdasarkan hasil evaluasi kunjungan rumah pada ibu nifas dengan Bidan Desa pada tanggal 5 November 2016 diketahui bahwa kader telah melakukan pendampingan dan membimbing ibu nifas dalam melakukan senam nifas.

Pada saat pelatihan, kader posyandu juga diberikan materi tambahan berupa gizi masa nifas. Hal ini berdasarkan hasil diskusi pada salah satu sesi kegiatan pelatihan diperoleh data bahwa masih ada beberapa pantangan makanan yang dijalankan oleh ibu nifas di wilayah tersebut. Untuk itu, pengabdian berinisiatif memberikan tambahan materi tentang gizi masa

nifas. Hal ini juga untuk mendukung pemulihan kesehatan masa nifas. Dalam upaya pengembalian kesehatan masa nifas diperlukan gizi yang cukup. Kader posyandu diberikan penjelasan bahwa tidak ada pantangan makanan selama masa menyusui. Pada saat masa nifas dan menyusui, ibu diharapkan mengkonsumsi gizi seimbang agar ibu dan bayi sehat.

#### 4. Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Senam Nifas bagi Kader Posyandu di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid mampu meningkatkan tingkat pengetahuan kader posyandu tentang senam nifas serta berbagai hal yang berhubungan dengan masa nifas. Luaran yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang senam nifas baik teori maupun praktik sehingga diharapkan mampu membimbing dan mendampingi ibu nifas agar proses pemulihan kesehatan berjalan optimal.

Bidan Desa maupun Puskesmas yang terlibat aktif dalam upaya peningkatan kesehatan ibu nifas agar terus membina serta memantau kegiatan pendampingan senam nifas oleh kader posyandu di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid sehingga dapat secara terus menerus dan berkelanjutan untuk mendampingi dan membimbing ibu nifas dalam upaya meningkatkan kesehatan masa nifas melalui senam nifas.

Tim pengabdian masyarakat perlu memberikan pendampingan dan evaluasi berkala terkait kegiatan pendampingan senam nifas oleh kader posyandu di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid. Hal ini dapat dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan bidan desa dan Puskesmas setempat. Selain itu juga diperlukan kegiatan refreshing pengetahuan dan ketrampilan kader secara berkala agar pelaksanaan pendampingan

senam nifas tetap dapat terlaksana secara terus menerus.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Dalam pelaksanaan kegiatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini kepada Kepala Puskesmas Mungkid, Bidan Koordinator Puskesmas Mungkid, Bidan Desa Ambartawang, Pemerintah Desa Ambartawang, Kader Posyandu Desa Ambartawang, Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang, Perwakilan Jurusan Kebidanan Magelang, Tim UPPM Poltekkes Kemenkes Semarang, mahasiswa Prodi D III Kebidanan Magelang serta tim pengabdian masyarakat

#### 6. Daftar Pustaka

- Anggraini. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Ambarwati, Eny Retna; Diah Wulandari. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2016. *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah 2015*. Semarang: Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- Kemenkes RI, 2015. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012*.
- Saleha. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Massa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sulistiyowati, Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.
- Widianti & Proverawati. 2010. *Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha medika.
- Wiknjastro. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.