

PENERAPAN SENAM NIFAS SEBAGAI UPAYA DALAM PROSES INVOLUSIO UTERI PADA IBU POSTPARTUM

Lili Purnama Sari¹, Firawati²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin
email: lilipurnamasari275@gmail.com

Abstrak

Perdarahan akibat terlambatnya proses involusi uterus selama masa nifas merupakan penyebab banyaknya angka kematian ibu. Upaya guna membantu proses involusi uteri diantaranya yaitu, berolahraga, melakukan gerakan agar otot perut berkontraksi. Salah satu senam yang dapat dilakukan pada ibu post partum adalah senam nifas. Tujuan dilakukan Pengabdian ini untuk mengetahui pentingnya penerapan senam nifas sebagai upaya dalam proses involusio uteri. Metode yang digunakan dengan melakukan penyuluhan dan praktek pada ibu pospartum di wilayah kerja puskesmas Bara-Baraya. Hasil yang didapatkan ibu postpartum mengetahui pentingnya penerapan senam nifas sebagai upaya dalam proses involusio uteri dan antusias melakukan gerakan senam nifas dan Diharapkan dengan Penyuluhan ini Adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan untuk memberikan *health education* terkait kesehatan ibu postpartum dan ibu postpartum dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diajarkan , serta bisa memantau kesehatan pada masa post partum.

Kata kunci: Senam Nifas, Involusio Uteri, Ibu Postpartum

Abstract

Bleeding due to delays in the uterine involution process during the postpartum period is the cause of many maternal deaths. Efforts to help the uterine involution process include exercising, doing movements so that the abdominal muscles contract. One of the exercises that can be done by postpartum mothers is postpartum exercise. The aim of this service is to find out the importance of implementing postpartum exercise as an effort in the process of uterine involution. The method used is to provide counseling and practice to postpartum mothers in the working area of the Bara-Baraya health center. The results obtained by postpartum mothers know the importance of implementing postpartum exercise as an effort in the process of uterine involution and are enthusiastic about carrying out postpartum exercise movements and it is hoped that with this counseling there will be further activities from health workers to provide health education related to the health of postpartum mothers and postpartum mothers can understand and apply what is have been taught, and can monitor health in the post partum period.

Keywords: Postpartum Exercise, Uterine Involution, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Berdasarkan World Health Organization atau WHO (2019) Angka Kematian Ibu (maternal mortality rate) adalah jumlah kematian ibu disebabkan oleh proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan sebagai indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu (AKI) ialah satu dari berbagai target global Sustainable Development Goals (SDGs) guna menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2019). Data WHO (2019) menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yakni sebanyak 303.000 jiwa. Berdasarkan data dari ASEAN Secretariat (2020) Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN adalah sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN, 2020) Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) memperlihatkan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus Penyebab kematian ibu melahirkan bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain, ibu mengalami hipertensi dalam masa kehamilan, infeksi, gangguan metabolik, dan lain-lain (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Pada tahun 2017, Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia tetap tinggi yaitu 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup, angka tertinggi di Asia Tenggara. Diperkirakan 60% berasal kematian ibu terjadi sehabis persalinan serta setengah dari kematian ibu postpartum umumnya terjadi pada 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utama kematian ibu ialah ibu pasca persalinan. Salah satu penyebab perdarahan pasca persalinan merupakan kegagalan terhadap penurunan involusi uteri (Rosdiana et al., 2022)

Perdarahan akibat terlambatnya proses involusi uterus selama masa nifas merupakan penyebab banyaknya angka kematian ibu. Setelah melahirkan tubuh ibu akan mengalami perubahan secara fisiologis salah satunya yaitu proses kembalinya rahim ke ukuran semula. Proses tersebut dinamakan involusi uterus. Saat involusi sedang terjadi, tempat implantasi plasenta ditemukan pembuluhdarah yang banyak terbuka akibatnya resiko perdarahan saat masa post partum sangat besar. Upaya guna membantu proses involusi uteri diantaranya yaitu, berolahraga, melakukan gerakan agar otot perut berkontraksi. Salah satu senam yang dapat dilakukan pada ibu post partum adalah senam nifas (Maritalia, 2017)

Senam nifas dapat membantu proses involusi uteri sehingga perdarahan postpartum akibat terlambatnya proses involusi uterus dapat dicegah. Senam bertujuan guna memulihkan sekaligus mempertahankan tekanan otot yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melaksanakan senam nifas yakni mencegah terjadi komplikasi, memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut juga perinium. Senam nifas memicu otot-otot perut untuk berkontraksi sehingga dapat membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta lahir. Senam nifas juga mempunyai kelebihan yaitu murah, mudah dilakukan dirumah dan gerakannya cukup ringan (Ambarwati & Wulandari, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Admasari, 2022) dilakukan pemberian intervensi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dengan hasil rata-rata TFU (Tinggi Fundus Uteri) pada ibu sebelum dilakukan senam nifas yaitu 14,20 cm dan rata-rata TFU pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 5,00 cm. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Usman & Dewie, 2019) dengan hasil rata-rata penurunan fundus uteri pada ibu nifas sebelum melakukan senam nifas adalah 10,9 cm dan mengalami penurunan setelah melakukan senam nifas dengan rata-rata tinggi fundus uteri 7,3 cm.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusparlina & Sundari, 2019) dengan menggunakan pendekatan eksperimen eksperimen yang berjudul “Efektivitas Latihan Dini Pada Pasien Postpartum Spontan dengan Retraksi Uterus”. Para peneliti melibatkan dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, untuk menentukan subjek yang akan dimasukkan dalam dua kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas. Sampel terdiri dari 20 responden yang masing-masing dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan, rongga rahim diukur sebelum latihan pertama untuk menyelidiki masalah lochea. Pelatihan awal dilakukan 6 jam setelah melahirkan, dan dilakukan setiap hari. Peneliti memeriksa rongga rahim dan lochea 6 jam setelah melahirkan, 3 hari setelah melahirkan, dan 6 hari setelah melahirkan. Pada kelompok kontrol, peneliti memeriksa rongga rahim dan lochea tanpa memberikan penjelasan. Dari penelitian ini diketahui bahwa hasil $p = 0,000 (<0,05)$ menunjukkan bahwa penggunaan senam nifas dapat mempengaruhi percepatan penurunan involusi uteri.

Hal ini pula didukung oleh (Hadiani & Sriwenda, 2019) yang berjudul “Efektivitas Latihan Post Partum untuk Involusi Uterine”. Sampel dibagi sebagai grup kontrol serta grup perlakuan. Sampel pada penerapan ini ialah bunda nifas. Sampel berjumlah 20 responden yang terbagi menjadi dua grup yaitu grup kontrol serta grup perlakuan yang mengukur fundus serta lochea, melakukan senam nifas di kelompok perlakuan, serta melakukan senam nifas di ke 2 grup, serta fundus dan lochea pada kedua grup. Pengukuran ulang serta latihan dini untuk mengurangi tinggi fundus dan lochea. Analisis data memakai Mann-Whitney sebanyak $p = 0,05$. yang akan terjadi sebesar $p = 0,000 (<0,05)$ ialah senam nifas bisa dipergunakan untuk mempercepat penurunan involusi uteri bunda nifas.

Oleh karena itu salah satu kegiatan dosen dalam pengabdian masyarakat membantu menyelesaikan masalah kesehatan yang dialami oleh masyarakat dengan memberikan penyuluhan dan praktek penerapan senam nifas dalam upaya proses involusio uteri pada ibu postpartum di puskesmas bara-baraya

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Bara-baraya, Provinsi Sulawesi selatan pada Bulan Mei-Juli 2023 dengan sasaran semua Ibu postpartum.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

Persiapan

1. Persiapan dilakukan pada bulan Mei hingga Juli 2023
2. Survey lokasi dengan melakukan kunjungan ke lokasi mitra dan kelompok masyarakat yang akan dijadikan sasaran ibu pospartum di Puskesmas Bara-Baraya
3. Mengumpulkan data-data serta berdiskusi dan berkoordinasi dengan kepala Puskesmas dan Koordinator bidan setempat
4. Persiapan bahan administrasi yaitu surat tugas, surat izin melakukan kegiatan
5. Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM
6. Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, Leaflet, *powerpoint*

Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM menggunakan metode penyuluhan dan praktek kepada masyarakat yaitu melibatkan masyarakat dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023. Adapun kegiatan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

1. Melakukan Pre test
Pada tahap ini dosen menggali pemahaman ibu pospartum tentang Senam Nifas dan Involusio Uteri
2. Penyuluhan
Pada tahap pelaksanaan ini dosen memberikan penyuluhan tentang Pentingnya Senam Nifas dan Involusio Uteri
3. Praktek
Pada tahap ini dosen mecontohkan gerakan senam nifas pada ibu postpartum
4. Evaluasi
Pada tahap pelaksanaan ini melakukan evaluasi sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan setelah mendapatkan penyuluhan dan praktek senam nifas dengan melakukan tanya jawab sederhana pada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dalam bentuk Penyuluhan dan praktek tentang bagaimana pentingnya proses Involusio Uteri dengan melakukan gerakan senam Nifas. Peserta Dalam Kegiatan Pegabdian Masyarakat adalah semua Ibu postpartum.

Dari Hasil analisis pre test sebagian Besar Ibu tidak mengetahui tentang pentingnya gerakan senam nifas dalam proses Involusio Uteri, namun setelah dilakukan penyuluhan dan praktek senam nifas Hasil Post Test menunjukkan Hampir semua ibu memahami tentang pentingnya gerakan senam nifas dalam proses Involusio Uteri dan ibu postpartum antusias melakukan gerakan senam nifas.

Asuhan essensial diperlukan pada ibu postpartum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas. Senam nifas merupakan aktifitas atau latihan peregangan otot yang dilakukan setelah melahirkan meliputi ambulasi dini dan latihan fisik yang dimulai dari latihan yang sederhana dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri (Marmi, 2012)

Senam nifas disini sangat membantu proses penurunan TFU dan apabila penerapan senam nifas dilakukan tanpa adanya faktor yang mempengaruhi proses penurunan TFU akan semakin efektif penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus (Kusparlina & Sundari, 2019) Senam bertujuan guna memulihkan sekaligus mempertahankan tekanan otot yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melaksanakan senam nifas yakni mencegah terjadi komplikasi, memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut juga perinium. Senam nifas memicu otot-otot perut untuk berkontraksi sehingga dapat membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta lahir. Senam nifas juga mempunyai kelebihan yaitu murah, mudah dilakukan dirumah dan gerakannya cukup ringan (Ambarwati & Wulandari, 2016)

Melakukan senam nifas dapat merangsang otot-otot polos pada rahim berkontraksi, memperbaiki tonus otot dan peregangan otot abdomen. Gerakan yang dilakukan pada senam nifas bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung, memperbaiki dan memperkuat otot panggul, membantu ibu post partum untuik lebih rileks setelah melahirkan. Otot yang

berkontraksi saat dilakukannya senam nifas dapat membantu uterus berevolusi dengan baik sehingga senam nifas sangat efektif untuk mempercepat proses involusi alat reproduksi khususnya uterus (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020)



Gambar 1. penyuluhan penerapan senam Nifas

Pemerintah telah mengeluarkan program serta kebijakan teknis untuk mencegah perdarahan post partum yaitu setidaknya dilakukan 4x kunjungan masa nifas kunjungan pasca persalinan, senam nifas, peningkatan gizi ibu nifas, inisiasi menyusui dini (IMD) serta mobilisasi dini (Purnamasari & Kusumawardani, 2022). Namun, itu sebagian besar masyarakat di Indonesia masih percaya adanya mitos yang berhubungan dengan ibu hamil dan perawatan selama masa nifas misalnya bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas senam nifas yang sebenarnya dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri. (Puspita et al., 2020)

Proses pengembalian organ reproduksi pada wanita pada masa setelah melahirkan merupakan hal yang harus diperhatikan. Karena ini adalah yang menjadi dasar kebutuhan dalam melakukan pemantauan Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus. Uterus yang bisa berkontraksi baik (terabakeras) secara bertahap ukurannya akan berkurang dan tidak dapat diraba lagi pada saat melakukan palpasi. Senam nifas merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan kontraksi uterus masa nifas, maka ibu nifas dimotivasi untuk melaksanakan senam nifas dengan tujuan mempercepat proses involusi uterus. (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020)

Salah satu Output dari Kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah Meningkatnya Pengetahuan Ibu postpartum tentang pentingnya senam nifas dalam proses involusio uteri khususnya bagi kesehatan ibu postpartum dan juga bayinya.

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Bara-Baraya dapat di peroleh kesimpulan yaitu Peserta penyuluhan yakni semua ibu postpartum dapat memahami tentang pentingnya penerapan senam nifas dalam proses involusio uteri

SARAN

Diharapkan dengan Penyuluhan ini Adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan untuk memberikan health education terkait kesehatan ibu postpartum dan ibu postpartum dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diajarkan , serta bisa memantau kesehatan pada masa post partum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat team mengucapkan terima kasih Kepala Puskesmas, koordinator Bidan di puskesmas Bara-baraya , beserta seluruh masyarakat khususnya ibu nifas di Wilayah puskesmas Bara-baraya yang telah membantu terlaksananya pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Admasari, Y. (2022). Senam Nifas Sebagai Alternatif Dalam Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uterus Ibu Pasca Salin. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 199–204. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3972>
- Ambarwati, R., & Wulandari, D. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cedika Press.
- Hadianti, D. N., & Sriwenda, D. (2019). *The Effectiveness Of Postpartum Exercise And Oxytocin*

- Massage On Uterus Involution. *Open Journal Of Nursing*, 09(03), 231–238. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.93023>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Situasi Keluarga Berencana Di Indonesia*.
- Kusparlina, E. P., & Sundari. (2019). Effectiveness Of Early Exercise Against Uterine Involution In Spontaneous Postpartum Patients. *Aloha International Journal Of Health Advancement (Aijha)* Issn 2621-8224, 2(4), 76–79.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Goysen Publishing.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Peuperium Care.”* http://ucs.sulsellib.net/index.php?p=show_detail&id=59540
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja The Influence Of Postpartum Exercise On Postpartum Woman To. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246. <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/jmm/article/view/129/87>
- Purnamasari, I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Konseling Menyusui Eksklusif On Demand Terhadap Involusi Uteri Pada Akseptor Iud Post Plasenta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(2), 7–12. <https://doi.org/10.48092/jik.v8i2.167>
- Puspita, L., Hasanah, I., & Ifayanti, H. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas X Dan Xi Tentang Kehamilan Remaja Di Luar Nikah Di Smk Darusy Syafa’ah Kota Gajah Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 1(1), 61–69. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=jaman>
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>