



Senam Nifas sebagai Upaya Percepatan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum

Fatmi Nirmala Sari ^{1✉}, Binarni Suhertusi ²

STIKes Alifah Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail : fatmi.nirmala@gmail.com¹ suhertusibinarni@yahoo.com²

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik Senam Nifas pada ibu postpartum dengan melibatkan suami/keluarga di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Peserta ibu post partum di BPM Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang sebanyak lebih kurang 20 orang. Pengabmas ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Agustus 2021 di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin. Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau setelah melahirkan. Melalui kegiatan ini, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya senam nifas supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

Kata kunci: senam nifas, percepatan involusi uterus, ibu post partum

Abstract

This community service activities are carried out by providing guidance on postpartum gymnastics techniques for postpartum mothers by involving husbands/families in the BPM Working Area of Air Dingin Health Center in Padang City. Participants of post partum mothers in BPM The working area of the Air Dingin Health Center is approximately 20 people. This Community Service is carried out from April to August 2021 at the BPM Working Area of Air Dingin Health Center. Postpartum gymnastics is exercise that is done when a mother is undergoing the postpartum period or after giving birth. Through this activity, mothers' knowledge about the importance of postpartum exercise is increased so that the muscles that are stretched during pregnancy and childbirth can return to their normal condition.

Keywords: postpartum exercise, uterine involution acceleration, post partum

Copyright (c) 2022 Fatmi Nirmala Sari, Binarni Suhertusi

✉Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : fatmi.nirmala@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i4.666>

ISSN 2721-9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Indikator kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara menurut WHO bias dilihat dari angka kematian ibu selama masa perinatal, intranatal, dan postnatal. Hal ini sesuai dengan visi yang ditetapkan Perserikatan Bangsa-Bangsa dan pemerintah Indonesia. Visi Indonesia sehat 2030 mempunyai delapan sasaran (Sustainable Development Goals/SDGs) SDGs yang salah satunya yaitu mengurangi angka kematian bayi dan ibu pada saat persalinan.

Data Survei Penduduk Antar Sensus yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan, ada 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran pada 2015. Angka tersebut lebih dari dua kali lipat tingginya dibandingkan dengan yang ditargetkan MDGs, yakni 102 pada 2015. Kekhawatiran lainnya adalah soal kualitas dan akses pelayanan kesehatan serta kesenjangan yang terjadi di antarprovinsi.

Kasus kematian pada ibu utamanya disebabkan oleh perdarahan (37 persen), infeksi (22 persen), dan tekanan darah tinggi saat kehamilan (14 persen) menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012. Untuk kasus pendarahan, umumnya dialami oleh para ibu yang usianya masih terlalu muda, usia terlalu tua, jarak kehamilan yang terlalu rapat, serta terlalu banyak anak (4 Terlalu).

Upaya pencegahan perdarahan postpartum dapat dilakukan dengan latihan/ senam yang dilakukan pada masa nifas. Senam Nifas juga berperan dalam proses involusi uterus. Proses involusi akan berjalan dengan bagus jika kontraksi uterus kuat sehingga harus dilakukan tindakan

untuk memperbaiki kontraksi uterus (Cunningham, 2006).

Upaya untuk mengendalikan terjadinya perdarahan dan mempercepat involusi uteri dengan senam nifas. Oleh karena itu, upaya mempertahankan kontraksi uterus melalui senam nifas untuk merangsang keluarnya hormone oksitosin merupakan bagian penting dari perawatan post partum (Bobak, Lowdermik, Jensen, 2005)

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada BPM Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin mereka mengatakan jarang sekali melakukan senam nifas pada saat memberikan perawatan kepada ibu. Mereka lebih cenderung menggunakan terapi farmakologi seperti oksitosin intramuskular Jadi metode untuk mengatasi perdarahan dan mempercepat involusi uterus melalui terapi non- farmakologi seperti senam nifas jarang diterapkan.

Penggunaan minyak esensial lavender diharapkan dapat membantu ibu post partum untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan sehingga diharapkan produksi ASI dapat meningkat yang dapat memicu kontraksi uterus. Lavender merupakan salah satu minyak esensial yang populer dan secara luas digunakan dalam bidang kesehatan klinis khususnya mengatasi permasalahan psikosomatik dalam ginekologi (Matsumoto, 2013)

Solusi permasalahan yang diberikan adalah Pemberian bimbingan teknik Senam Nifas pada ibu postpartum dengan melibatkan

suami/keluarga di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Sebelumnya diberikan edukasi tentang Senam Nifas kepada ibu postpartum dan suami/ keluarga melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa dan dosen Stikes Alifah Padang. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan simulasi pada ibu postpartum dengan melakukan teknik menyusui yang benar.

Adapun tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan edukasi kepada Ibu post partum dan suami/keluarga tentang manfaat senam nifas, megajarkan teknik senam nifas dan mencegah terjadinya perdarahan pada postpartum.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik Senam Nifas pada ibu postpartum dengan melibatkan suami/keluarga di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Sebelumnya diberikan edukasi tentang teknik senam nifas kepada ibu postpartum dan suami/ keluarga melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa dan dosen Stikes Alifah Padang. Setelah dilakukan penyuluhan, dilakukan simulasi pada ibu postpartum dengan melakukanteknik menyusui yang benar.

Peserta ibu post partum di BPM Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang sebanyak lebih kurang 20 orang. Pengabmas ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Agustus 2021 di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan melakukan bimbingan teknik Senam Nifas pada ibu postpartum dengan melibatkan suami/keluarga di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Peserta ibu post partum di BPM Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang sebanyak lebih kurang 20 orang. Pengabmas ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Agustus 2021 di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau setelah melahirkan. Seam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

Kegiatan ini memberikan edukasi tentang teknik senam nifas kepada ibu postpartum dan suami/ keluarga melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa dan dosen Stikes Alifah Padang.

Senam nifas dapat dilakukan oleh ibu – ibu pasca persalinan, dimana senam nifas mempunyai tujuan untuk :

1. Membantu mencengah pembentukan bekuan (thrombosis) pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat dan tidak bergantung
2. Mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vaginamaupun

otot –otot dasar panggul.

3. Memperbaiki regangan otot perut.
4. Untuk relaksasi dasar panggul
5. Memperbaiki tonus otot pinggul
6. Memperbaiki sirkulasi darah
7. Memperbaiki regangan otot tungkai
8. Memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan

Setelah memberikan edukasi mengenai pentingnya senam nifas kepada peserta, tim mengabdikan melakukan praktik gerakan senam nifas agar dapat di praktekan oleh ibu nifas secara mandiri.

Adapun gerakan senam nifas yaitu 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, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru.

1. Berbaring telentang, 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 sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanantubuh.
2. Kontraksi vagina. Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.
3. Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.
4. Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan

dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.

5. Posisi yang sama seperti diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.
6. Tidur telentang, 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.
7. .tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit.
8. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit. Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.
9. Tidur telentang 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 setiap hari.

10. berbaring telentang, kaki terangkan ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kakidan tekanlah sekuat-kuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit.
11. Tidur telentang, 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.

Peserta mengikuti kegiatan penyuluhan dengan antusias. Beberapa ibu diberikan kesempatan bertanya dan diberikan penjelasan ulang dan lebih detail oleh tim pengabdian dan bidan untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Kegiatan ini diakhiri dengan pemberian aroma terapi kepada ibu/peserta. Melalui kegiatan ini, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya senam nifas supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

SIMPULAN

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau setelah melahirkan. Melalui kegiatan ini, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya senam nifas supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

DAFTAR PUSTAKA

- Maritalia, D. 2012. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Perinasia. 2004. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi. Jakarta: Perkumpulan Perinatologi Indonesia
- Roesli, U. 2005. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidia
- Dewi, V.N.L & Tri, S. 2011. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta Salemba Medika
- Rinata E, Rusdyati T, Sari PA. Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan dan Keefektifan Menghisap-Studi pada Ibu Menyusui di RSUD Sidoarjo. In: Prosiding Seminar Nasional & Internasional. 2016.
- Risneni R. Hubungan Teknik Menyusui Dengan Terjadinya Lecet Puting Susu Pada Ibu Nifas. J Keperawatan. 2017;11(2):158–63.
- Hardiana H. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Cara Menyusui Yang Benar Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bungo I Kabupaten Bungo Tahun 2017. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2018;18(1):189–94.
- Meylana, N. (2012). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang. 28–37.
- Tuti Widyawati, & Nurul, M. (2018). Literatur Review : Pijat Oksitosin Dan Aroma Terapi Lavender Meningkatkan Produksi Asi. Jurnal Kebidanan, 8(1), 44–55