

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DENGAN SENAM NIFAS UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN IBU PASCA PERSALINAN DAN MENYUSUI

Fitri Hijri Khana*, Rika Mursyida, Linur Stefii Harkensia, Yusnidar

Universitas Bumi Persada
fitrihijri352@gmail.com

Abstract

Postpartum mothers often experience various complaints such as lower abdominal pain that worsens when breastfeeding their babies, body aches, pain from birth wounds, digestive disorders and so on. Various efforts to restore the reproductive organs and strengthen the muscles of the uterus and abdomen in postpartum mothers include early mobilization and postpartum gymnastics. A series of physical activities in postpartum gymnastics through body movements produced by contractions of the body's skeletal muscles can increase energy with the aim of improving physical fitness so that postpartum mothers are able to carry out daily tasks with enthusiasm. Based on a preliminary study, the problem formulation was obtained in the form of limited knowledge and skills of health cadres regarding postpartum gymnastics in the Nibong Community Health Center area, North Aceh. Thus, it is necessary to empower the community, especially health cadres, with the aim of enabling cadres to carry out their roles and duties in supporting maternal and child health programs, including through postpartum gymnastics training. The community service method used is training. The delivery of knowledge material uses a lecture and question and answer method, while postpartum gymnastics skills use demonstration and simulation methods. The community service activity was carried out for 3 months with a total of 52 health cadres as respondents. The training in this activity resulted in an increase in respondents' knowledge by 12.72%, while their skills increased by 55.1%. This community service activity has provided benefits, particularly for respondents, and for the entire community of Telagasari District, Karawang Regency in general. It is hoped that this community service activity can be expanded to several other villages within the Nibong Health Center area of Keulile Village and elsewhere in Nibong Regency.

Keywords: Cadre, Gymnastic, Postpartum.

Abstrak

Berbagai keluhan sering dirasakan ibu nifas seperti nyeri perut bagian bawah yang semakin bertambah saat menyusui bayinya, badan pegal, nyeri luka jalan lahir, gangguan pencernaan dan sebagainya. Berbagai upaya untuk memulihkan kembali alat kandungan serta menguatkan otot-otot rahim dan perut pada ibu nifas diantaranya melalui mobilisasi dini dan senam nifas. Serangkaian aktivitas fisik pada senam nifas melalui gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot kerangka tubuh yang dapat meningkatkan energi dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik agar ibu nifas mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan rumusan masalah berupa terbatasnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengenai senam nifas di wilayah puskesmas Nibong Aceh Utara. Dengan demikian diperlukan pemberdayaan masyarakat khususnya kader kesehatan yang bertujuan agar kader mampu menjalankan peran dan tugasnya dalam mendukung program kesehatan ibu dan anak diantaranya melalui pelatihan senam nifas. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah dengan pelatihan. Adapun penyampaian materi pengetahuan menggunakan metode ceramah tanya jawab, sedangkan keterampilan senam nifas menggunakan metode demonstrasi dan simulasi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 bulan dengan jumlah responden 52 kader kesehatan. Pelatihan dalam kegiatan ini memberikan implikasi berupa peningkatan pengetahuan responden hingga sebesar 12,72 sedangkan keterampilan responden meningkat sebesar 55,1. Kegiatan pengabdian telah memberikan manfaat khususnya bagi responden serta bagi seluruh masyarakat Kecamatan Nibong Kabupaten Aceh Utara secara umum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dikembangkan di beberapa desa lainnya di wilayah Puskesmas Nibong maupun lainnya di Kabupaten Nibong.

Keywords: Kader, Nifas, Senam

PENDAHULUAN

Fase penting bagi kehidupan kesehatan reproduksi perempuan yang merupakan rentang waktu setelah melewati masa kehamilan dan persalinan adalah masa nifas. Berbagai keluhan sering dirasakan ibu nifas diantaranya nyeri perut bagian bawah yang semakin bertambah saat menyusui bayinya, seiring dengan proses pengecilan rahim yang terjadi secara fisiologis.

Berbagai upaya untuk memulihkan kembali alat kandungan serta menguatkan otot-otot rahim dan perut pada ibu nifas diantaranya melalui mobilisasi dini dan senam nifas. Melalui latihan dan gerakan yang dilakukan ibu nifas segera setelah proses persalinan akan dapat mengembalikan otot-otot rahim kembali seperti sebelum hamil. Senam nifas yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan berkesinambungan akan dapat mengembalikan kebugaran tubuh, mempercepat proses penyembuhan, pemulihan otot-otot punggung, otot dasar panggul, otot rahim dan otot perut ibu pasca salin. Senam nifas sebaiknya dilakukan jika tidak ada keluhan dan gejala yang membahayakan (Ambarwati, 2018; Andriyani et al., 2013).

Senam nifas merupakan aktivitas fisik melalui gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot kerangka tubuh yang dapat meningkatkan energi dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik agar ibu nifas mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat dan penuh kewaspadaan, sehingga dapat mengurangi kelelahan serta memiliki energi yang cukup dalam

menjalankan perannya.(Masnilawati & Istiqamah, 2021)

Ibu yang menjalani masa nifas memerlukan dukungan dan perhatian dari berbagai pihak, baik tenaga kesehatan, keluarga dan masyarakat sekitar termasuk kader kesehatan untuk dapat meningkatkan kesehatan ibu nifas. Kader kesehatan sebagai bagian dari masyarakat setempat dan dekat dengan masyarakat sekitar bekerja secara sukarela, dengan demikian keberadaan kader perlu dibina untuk membantu tenaga kesehatan dalam menjalankan program kesehatan di masyarakat (Dewi, 2017).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan senam nifas dapat meningkatkan kesehatan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa senam nifas dapat mengembalikan organ-organ reproduksi ke bentuk semula dan memperlancar pengeluaran darah, sisa plasenta serta mempercepat penurunan tinggi fundus uteri sehingga dapat mencegah perdarahan post partum. (Toloan & Hendrawan, 2020; Yulita Elvira Silviani, 2020; Usman et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melaksanakan senam nifas ibu nifas tidak mengalami post partum blues serta memiliki efikasi diri positif. (Indriyani, 2015). Latihan fisik pada senam nifas memberikan manfaat kesehatan bagi ibu post partum, sebagaimana penelitian dengan menggunakan studi crossectional yang dilakukan ibu post partum di Nigeria selama periode pengambilan data 12 minggu (Adeniyi et al., 2013)

Berbagai hasil penelitian menunjukkan manfaat senam nifas bagi kesehatan ibu postpartum dalam upaya menurunkan angka kesakitan maupun

kematian ibu khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia. namun demikian berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Nibong Kabupaten Aceh Utara, senam nifas masih jarang dilakukan oleh ibu-ibu postpartum karena berbagai alasan diantaranya ketidaktahuan ibu postpartum maupun rasa nyeri dan lelah yang dialami ibu pasca melahirkan, padahal gerakan senam nifas mudah dan simple serta aman sesuai hari masa nifas serta dapat dilakukan dirumah. Untuk itu diperlukan pendidikan kesehatan bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran serta perubahan perilaku khususnya pelaksanaan senam nifas.

Peningkatan kesadaran dan pemberdayaan masyarakat akan pentingnya perilaku hidup sehat perlu melibatkan masyarakat untuk berperan serta dalam pelayanan program kesehatan. Sumber daya masyarakat yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan diantaranya adalah kader kesehatan. Jumlah kader kesehatan di wilayah puskesmas Nibong Aceh Utara pada tahun 2024 adalah 360 orang. Kader yang telah mengikuti kegiatan bimbingan dan sosialisasi senam nifas sebanyak 28 orang kader (7,8%), dan masing-masing desa berjumlah 2 orang. Rendahnya jumlah perwakilan dan persentase kader kesehatan yang mengikuti pelatihan kurang membantu dalam upaya percepatan pemulihan kesehatan ibu nifas. Pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang senam nifas juga masih sangat terbatas bahkan sebagian besar kader kesehatan belum mengetahui tentang senam nifas tersebut. Dengan demikian penting dilakukan pelatihan senam nifas kepada kader kesehatan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan

keterampilannya sehingga dapat mensosialisasikan kepada masyarakat dan keluarga ibu nifas, serta bersama keluarga ibu nifas dapat bekerjasama untuk melakukan bimbingan dan pendampingan senam nifas bagi masyarakat Kabupaten Aceh Utara.

METODE

Persiapan

Persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi persiapan materi, sasaran, tempat, bahan dan alat ;Persiapan awal dengan melakukan studi literatur, membuat materi pelatihan mengenai senam nifas.Persiapan sasaran melalui identifikasi kelompok sasaran kader kesehatan. Persiapan materi, alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Koordinasi dengan kepala puskesmas, bidan koordinator serta bidan desa untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan.

Sasaran

Target sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader kesehatan yang belum mengikuti pelatihan senam nifas dan bersedia untuk mengikuti pelatihan senam nifas serta terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Jumlah sasaran kegiatan ini terdapat 52 orang kader.

Implementasi

Analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi persiapan materi, bahan,alat dan tim pelaksana.

Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi kepala puskesmas, bidan koordinator dan bidan desa untuk mengidentifikasi target sasaran. Target sasaran harus dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan.

Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kapasitas jumlah peserta. Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan pelatihan senam nifas bagi kader dengan menggunakan video.

Mengukur pengetahuan dan keterampilan kader tentang senam nifas. Melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pelaksana .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi persiapan, menentukan sasaran, implementasi, monitoring dan evaluasi. Persiapan baik persiapan materi, bahan dan alat dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen prodi Kebidanan dan dosen prodi keperawatan dan prodi manajemen serta beberapa mahasiswa prodi kebidanan Universitas Bumi Persada. Hasil analisis situasi dibutuhkan alat dan bahan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan pengabdian meliputi ; temperature detector, handsanitizer, matras senam, sound system, laptop, video dan daftar tilik senam nifas. Materi mengenai definisi, manfaat dan cara senam nifas dimodifikasi dari beberapa referensi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan sosialisasi yang disampaikan secara langsung untuk memaparkan tujuan kegiatan serta kesepakatan keterlibatan sasaran dalam kegiatan pengabdian sebagai responden dengan menandatangani informed consent. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 52 kader kesehatan sesuai dengan kriteria sasaran, Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah kader kesehatan yang belum pernah mengikuti pelatihan senam nifas dan bersedia mengikuti kegiatan pelatihan, dari 52 kader dibagi menjadi 2 kelompok agar memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian

dilakukan selama 2 bulan mulai dari koordinasi dengan pihak puskesmas dan kecamatan. Tempat kegiatan pelatihan direkomendasikan oleh kepala puskesmas dan camat yaitu di Aula Kecamatan Nibong Kabupaten Aceh Utara.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pelatihan senam nifas bagi kader melalui ceramah tanya jawab terkait pengetahuan serta demonstrasi dan simulasi terkait keterampilan senam nifas. Pelatihan dilakukan dengan membagi peserta pelatihan dalam 4 kelompok yang dilakukan selama 2 hari. Waktu kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 12 oktober 2024 jam 08.00 -12 WIB dan 13 – 17 WIB dan tanggal

18 oktober 2024 jam jam 08.00 -12 WIB dan 13 – 17 WIB. Kegiatan pelatihan diawali dengan kegiatan sosialisasi pemaparan tujuan dan kesepakatan pelaksanaan pelatihan. Saat memasuki ruangan, peserta dipastikan dalam keadaan sehat melalui pengecekan suhu tubuh, cuci tangan dan menggunakan masker serta tidak ada keluhan sakit.

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memaparkan materi menggunakan power point dengan metode ceramah tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi ; definisi, tujuan, manfaat, indikasi, kontra indikasi serta prosedur tindakan senam nifas. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan pelaksanaan senam nifas dengan melihat video secara langsung. Seluruh peserta mempraktikkan senam nifas dipandu oleh tim pelaksana kegiatan dengan metode demonstrasi dan simulasi.

Pada akhir kegiatan pelatihan, peserta pelatihan diberikan penjelasan untuk mengulang kembali materi pelatihan baik pengetahuan maupun keterampilan sebagai upaya tindak lanjut kegiatan pelatihan. Peserta pelatihan dibekali daftar tilik keterampilan serta video senam nifas

sebagai panduan untuk mengulang kembali di rumah masing-masing. Rencana tindak lanjut pelatihan akan dilakukan evaluasi 1 bulan pasca pelatihan

Evaluasi praktik senam nifas dilakukan di salah satu rumah warga kecamatan nibong. Evaluasi dilakukan pada tanggal 02 November 2024 dan 18 November 2024 yang masing-masing dibagi dalam 2 sesi. Berikut hasil evaluasi pelatihan senam nifas menggunakan video bagi kader di wilayah puskesmas Nibong Aceh Utara.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan kader tentang senam nifas sebelum dan sesudah pelatihan di Kecamatan Nibong Aceh Utara.

Pengetahuan	Rata-Rata	95 % CI
Pretest	66,65	64,34 – 68,97
Posttest	79,37	77,10 – 81,63

Hasil analisis didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan adalah 66,65 dengan estimasi interval diperoleh 64,34 – 68,97. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan setelah pelatihan adalah 79,37 dengan estimasi interval diperoleh 77,10 – 81,63.

Tabel 2. Distribusi frekuensi keterampilan kader tentang senam nifas sebelum dan sesudah pelatihan di Kecamatan Nibong Aceh Utara

Keterampil an	Rata-Rata	95 % CI
Pretest	40,96	37,73 – 44,19
Posttest	96,06	94,62 – 97,50

Hasil analisis didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan adalah 40,96 dengan estimasi interval diperoleh 37,73 – 44,19. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan setelah pelatihan adalah 96,06 dengan estimasi interval diperoleh 94,62 –

97,50.

Berdasarkan analisi data diperoleh bahwa pengetahuan kader kesehatan tentang senam nifas dengan menggunakan video sebelum kegiatan pelatihan memiliki rata-rata sebesar 66,65, sedangkan rata-rata setelah pelatihan meningkat menjadi 79,37 dengan demikian terdapat peningkatan rata-rata sebesar 12,71. Selain pengetahuan tentang senam nifas, keterampilan kader dalam melaksanakan senam nifas juga mengalami peningkatan dari sebelum pelatihan dan setelah pelatihan yaitu dari 40,96 menjadi 96,06 atau meningkat sebesar 55,1

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan bagi para kader kesehatan agar memahami konsep senam nifas, tujuan, manfaat serta waktu yang tepat untuk melakukan senam nifas dalam upaya peningkatan pengetahuan kader yang dilanjutkan dengan pelaksanaan keterampilan senam nifas dengan menggunakan video yang dipandu oleh tim pelaksana. Materi pelatihan senam nifas tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi yang dilakukan oleh Masnilawati dkk. (Masnilawati & Istiqamah, 2021) serta kegiatan kelompok pendamping Nifas (KP Nifas). (Rini et al., 2021).(Windarti et al., 2022) Materi konsep, tujuan, manfaat juga diberikan pada responden secara langsung yaitu ibu nifas pada kegiatan pelatihan sebagai bentuk realisasi pengabdian kepada masyarakat.(Sri Rahayu, Widia Lestari, 2012).

Pelatihan senam nifas memberikan dampak peningkatan pengetahuan bagi para kader dan ibu post partum, sebagaimana beberapa

hasil penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. (Hutagaol, 2020), (Sumarni et al., 2021).

Selain peningkatan pengetahuan yang diperoleh responden pasca pelatihan, keterampilan senam nifas juga mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang memberikan output berupa peningkatan keterampilan dan minat baik responden para ibu post partum maupun para kader kesehatan.(Mularsih, 2017),

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan bagi kader kesehatan tentang senam nifas ini telah terlaksana dengan baik yang didukung oleh berbagai pihak khususnya pihak mitra, beberapa kendala yang muncul seperti pelaksanaan kegiatan pada kondisi bencana alam meteohidrologi dapat diatasi melalui izin tempat pelaksanaan di rumah warga yang tidak terkena banjir dan puskesmas setempat. Rangkaian kegiatan pengabdian mulai dari sosialisasi, pemaparan materi pelatihan dan praktek senam nifas, monitoring dan evaluasi telah terlaksana sesuai harapan dan target. Peningkatan pengetahuan serta keterampilan dalam melaksanakan senam nifas merupakan outcome dari kegiatan ini. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini:



Gambar 3. Persiapan materi, bahan dan alat



Gambar 4. Heregistrasi Pelatihan Senam Nifas



Gambar 5. Kegiatan Pelatihan



Gambar 6. Monitoring Evaluasi Praktik Senam Nifas dan Dokumentasi

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan dan deteksi dini anemia. Edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi terbukti efektif meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya gizi seimbang dan pemeriksaan Hb rutin. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pemeriksaan Hb secara rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kepala puskesmas setia janji yang telah mengizinkan kami untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, serta ucapan terima kasih kepada semua tim Kesehatan, koordinator, kader, yang terlibat dalam kegiatan ini kami banyak mengucapkan terimakasih sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Kesehatan Ibu dan Anak*.

Adeniyi, A. F., Ogwumike, O. O., & Bamikefa, T. R. (2013). Postpartum Exercise among Nigerian Women: Issues Relating to Exercise Performance and Self-Efficacy. *ISRN Obstetrics and Gynecology*, 2013, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2013/294518>

Ambarwati, E. R. (2018). *Asuhan kebidanan Nifas* (Cetakan ke). Mitra Cendikia Press.

Andriyani, Nurlaila, & Pranajaya, R. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 138–146.

Bariqi, M. D. (2020). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 5(2), 64–69. <https://doi.org/10.21107/jsmb.v5i2.6654>

Dewi, D. S. (2017). Peran Komunikator Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Status Gizi Balita Di Posyandu Nurikelurahan Makroman Kecamatan Sambutan Kota Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 272–282.

Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>

Indriyani, R. (2015). Hubungan Postpartum Blues, Dan Efikasi Diri Dengan Pelaksanaan Senam Nifas Di Polindes Tunas Bunda Desa Manddelen Kecamatan Lenteng Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan “Wiraraja Medika,”* 21–35.).