

**PENYULUHAN DAN PELAYANAN SENAM NIFAS DI DESA
PANGARIBUAN KECAMATAN ANGKOLA MUARA TAIS
TAHUN 2023**

¹Rika Apripan ²Rosmainun

**Dosen Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
rikahariato1986@gmail.com rosmainun88@gmail.com**

ABSTRAK

Masa nifas dimulai sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu pada masa nifas akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik seperti otot mengalami penguluran, terutama otot rahim dan perut setelah melahirkan pasti terjadi pada setiap ibu pasca melahirkan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mempercepat proses kembalinya system reproduksi seperti semula adalah dengan melaksanakan senam Nifas. Senam Nifas merupakan senam atau latihan gerak yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu dalam melaksanakan senam nifas. Bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan membagikan leaflet kepada masyarakat. Dengan metode pemberian konseling terhadap ibu-ibu nifas, kemudian praktik bersama guna mengajarkan ibu cara senam nifas sendiri di rumah yang memiliki banyak manfaat baik terhadap bayi, dan juga manfaat bagi ibu. Ibu diajarkan beberapa teknik dalam memijat bayi.

Dengan Pengabdian ini ibu lebih paham manfaat senam nifas dan bisa melaksanakannya secara mandiri. Diharapkan kepada Bidan Desa untuk memotivasi ibu melakukan senam nifas dan membuat kelas bagi ibu nifas.

Kata Kunci : Penyuluhan, Pelayanan, Senam Nifas

1. PENDAHULUAN

Program kesehatan yang terkait dalam status kesehatan ibu dan anak di Indonesia menunjukkan peningkatan. Hal ini sangat penting untuk dapat menurunkan AKI dan Angka Kematian Bayi (AKB). Program kesehatan yang terkait dalam status kesehatan ibu dimulai sejak masa remaja, menstruasi, kehamilan, persalinan hingga masa nifas dan laktasi (Prasetyawati, 2011)

Kesehatan bagi ibu setelah melahirkan dapat dilakukan dengan pemberian edukasi dan latihan-latihan yang perlu dilakukan selama ibu menghadapi masa nifas.

Masa nifas adalah masa setelah keluarnya placenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal, masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Latihan pada ibu masa nifas yaitu dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uteri (Brayshaw, 2008).

Tidak sedikit ibu-ibu nifas yang mengalami penyulit dalam masa nifas seperti subinvolusi. Gejala dari sub involusi meliputi lokia menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadinya perdarahan. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, hal ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian (Prawirohardjo, 2009).

Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui

eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas, dan menyusui dini (Prawirohardjo, 2009).

Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot - otot perut yang akan membantu proses involusi (Ambarwati, 2010).

Pada Praktiknya banyak ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas karena berbagai hal, seperti terlalu sibuk mengurus bayi, stres sebagai orang tua baru, kelelahan dalam mengurus bayinya.

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.

Manfaat senam nifas adalah memulihkan kondisi otot-otot di area perut dan panggul, sehingga pegal dan nyeri otot setelah melahirkan bisa berkurang. Meningkatkan energi dan stamina, sehingga ibu bisa lebih semangat dalam mengurus bayinya. Membantu menurunkan berat badan setelah melahirkan.

Tujuan Senam Nifas:

- a. Memperbaiki sirkulasi darah sehingga mencegah pembentukan bekuan darah
- b. (trombosis).
- c. Mengencangkan dan memperbaiki tonus otot perut, liang senggama, otot-otot
- d. sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul dan otot tungkai.
- e. Untuk relaksasi dasar panggul.
- f. Membantu ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk mengajarkan masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya-upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pangaribuan meliputi tahapan berikut:

- Membentukan kelompok dosen pengabdian kepada masyarakat;
- Pengurusan izin pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat;
- Berkonsultasi dengan mitra pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini pihak kecamatan, Kepala Desa Pangaribuan dan Bidan Desa;
- Musyawarah dalam menentukan program kerja;
- Penyiapan bahan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang digunakan untuk mencapai tujuan dimana para ibu gar lebih memahami senam nifas dan berbagai manfaatnya, baik secara fisik maupun secara psikis.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 29 Juli 2023. Peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini, sejumlah 23 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan di Desa Pangaribuan kecamatan Angkola Muara Tais tahun 2023 berjalan lancar, dan peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini.

Dukungan Kepala Desa dan Bidan Desa juga sangat memengaruhi lancarnya pengabdian kepada masyarakat ini, menghimbau para ibu dan Bidan Desa juga turut serta untuk pelaksanaan kegiatan ini. Sehingga dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini lebih nyaman dan merasa terbantu dengan itu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Terlihat antusias para ibu dan mulai memahami bagaimana ibu mampu melakukan senam nifas, yang sebelumnya hanya berfokus melakukan gerakan yang tidak terarah dan tidak teratur..

Dosen dan mahasiswa Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan melakukan penyuluhan kepada para peserta yang hadir didampingi oleh keluarga bagaimana konsep dan manfaat dari senam nifas. lalu dibuka sesi diskusi antara peserta dan pihak pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Ibu semakin paham pada tentang konsep senam nifas.

Di tahap selanjutnya dilakukan praktik bersama peserta untuk melakukan senam nifas, dengan dibimbing oleh Dosen dan didampingi keluarga. Agar keluarga juga mampu membantu ibu dalam melaksanakan senam nifas di rumah.

Bagi ibu yang masih menyusui bayinya, senam nifas juga sangat bermanfaat untuk memabtu ibu relaks dan tenang dalam masa menyusui.

Dari seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa Program D-III Kebidanan, Akademi Kebidanan Sentral Kota Padangsidempuan

Tahun 2023 berjalan sesuai , dengan rencana kegiatan. Berikutnya dilakukan evaluasi kegiatan oleh unit penelitian dan pengabdian masyarakat Akademi Kebidanan Sentral Padang Siddempuan dengan pihak mitra untuk keberlanjutan kegiatan, dan disusun rencana program selanjutnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Penyuluhan tentang Senam nifas ini berjalan lancar, terlihat antusias para peserta dan minat yang baik.
2. Pelaksanaan praktik senam nifas dilakukan secara mandiri oleh ibu mengikuti arahan dari panitia pelaksana Pengabdian masyarakat.
3. Sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini para ibu beranggapan untuk menghilangkan masalah psikis dan fisik saat mana nifas, cukup pergi ke tukang urut di kampung.
4. Ada pengaruh pengetahuan ibu tentang senam nifas dengan minat ibu untuk mau melaksanakan senam nifas.

SARAN

1. Diharapkan kepada para ibu agar melakukan senam nifas minimal 2x dalam seminggu, untuk mengurangi keluhan fisik maupun psikis selama masa nifas, serta untuk membantu pemulihan organ reproduksi pasca kehamilan dan persalinan yang telah dilalui ibu..

2. Diharapkan Kepala Desa mendukung program-program Bidan Desa khususnya tentang kelas senam hamil dan junjungan masa nifas.
3. Diharapkan Masyarakat mampu memotivasi keluarganya yang dalam periode masa nifas untuk melakukan senam nifas.

5. REFERENSI

Anggraeni Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Pustaka Rihama. Yogyakarta.

Purwanti, E. 2012. Asuhan Kebidanan untuk Ibu Nifas. Yogyakarta, Cakrawala Ilmu.

Indriyastuti, Hastin Ika. 2014. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Bps Sri Jumiati Kecamatan Bulus pesantren Kabupaten Kebumen. Jurnal Involusi Kebidanan

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).

Saleha. (2009). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

