

## **Pemanfaatan Kader dalam Melaksanakan Senam Nifas pada Ibu Nifas Di Klinik Sehat Zam-Zam Kota Palopo Tahun 2024**

**Kasmayani<sup>1\*</sup>, Yuniar Dwi Yanti<sup>2</sup>, Dewi Hastuty<sup>3</sup>, Adelianna<sup>4</sup>, Arnianti<sup>5</sup>,  
Sherly Rosalinda<sup>6</sup>, Elma Suhaib<sup>7</sup>**

*Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo*

*Email: kasmayaniusran@gmail.com*

*\*corresponding author*

### **Abstrak**

Senam nifas bermanfaat untuk memulihkan kembali kekuatan otot-otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot pada dinding perut dan perineum, membantu membentuk sikap tubuh lebih baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Senam nifas mampu mencegah terjadinya komplikasi perdarahan post partum secara dini. Saat melaksanakan senam nifas, akan terjadi kontraksi otot-otot perut yang membantu dalam proses involusi uteris yang dimulai setelah lahirnya plasenta. Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah mampu meningkatkan pengetahuan kader Kesehatan mengenai senam nifas serta dapat mempraktikkan pada ibu post partum sebagai salah satu upaya dalam pencegahan perdarahan pasca melahirkan di Klinik Sehat Zam-Zam Kota Palopo Tahun 2024. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa yang didampingi oleh dosen. Metode pelaksanaan yaitu pemanfaatan kader Kesehatan dalam pelaksanaan senam nifas dan dapat memberikan bekal pengetahuan tentang manfaat dan pelaksanaan senam nifas pada ibu nifas di Klinik Sehat Zam-Zam. Dari hasil kegiatan ini diharapkan pengetahuan ibu akan bertambah dan pola pikir ibu menjadi lebih baik sehingga ibu nifas termotivasi untuk melaksanakan senam nifas dengan didampingi kader.

*Kata kunci: senam nifas; kader; ibu nifas*

### **PENDAHULUAN**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih cukup tinggi. Jumlah kematian ibu pada tahun 2021 sebesar 7.389. Faktor penyebab AKI tahun 2021 dengan 3 penyebab tertinggi adalah Covid 19 yaitu 2.982 kasus, perdarahan 1.320, lain - lain 1.309 kasus dan hipertensi dalam kehamilan 1.077 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Sedangkan tahun 2022, AKI di Indonesia mengalami penurunan pada angka 3.572 kasus. Penyebab AKI tahun 2022 mengalami pergeseran, dimana perdarahan pada urutan ketiga sejumlah 741 kasus, hipertensi dalam kehamilan 801 kasus dan lain - lain 1.504 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Penyebab kematian ibu akibat perdarahan sebagian besar terjadi pada masa setelah persalinan (50 - 60%) akibat kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus (atonia uteri). Kegagalan otot - otot uterus untuk berkontraksi secara sempurna dapat menimbulkan gangguan serius hingga menyebabkan perdarahan hebat setelah melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan pelayanan komprehensif bagi ibu pada masa nifas sebagai salah satu pilar utama dalam strategi penurunan AKI (Rullynil et al., 2014).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa ibu yang mengalami komplikasi perdarahan sebanyak 7,0%. Atonia uteri disebabkan



---

karena kegagalan kontraksi uterus sebagai upaya untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan hingga menyebabkan terjadinya subinvolusio uteri. Kegagalan kontraksi uterus pasca melahirkan dapat dicegah dengan melakukan senam nifas (Arisandi et al., 2022). Periode masa nifas merupakan tahap setelah melahirkan yang dikaitkan dengan adanya banyak perubahan fisik maupun psikologis. Senam nifas terbukti bermanfaat bagi Kesehatan fisik dan psikologis seorang ibu pasca persalinan (Lowen., 2020). Masa nifas merupakan masa penting Dimana terjadi proses pemulihan organ - organ reproduksi. Salah satu kebutuhan yang harus dilakukan adalah observasi tinggi fundus uteri (TFU) dan kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang baik secara bertahap akan menyebabkan Rahim berkurang ukurannya sampai tidak dapat diraba di atas simpisis pubis.

Beberapa factor yang mempengaruhi kontraksi uterus antara lain kadar Hb, kadar kalsium, volume intrauterine, menyusui dan senam nifas (Rullynil et al., 2014). Senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu - ibu setelah persalinan ketika keadaan tubuhnya sudah pulih kembali. Senam nifas berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan ibu, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot perut, otot punggung dan otot dasar panggul setelah kehamilan dan persalinan (Ineke et al., 2016).

Senam nifas bermanfaat untuk memulihkan kembali kekuatan otot-otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot pada dinding perut dan perineum, membantu membentuk sikap tubuh lebih baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Senam nifas mampu mencegah terjadinya komplikasi perdarahan post partum secara dini. Saat melaksanakan senam nifas, akan terjadi kontraksi otot-otot perut yang membantu dalam proses involusi uteris yang dimulai setelah lahirnya plasenta (Ineke et al., 2016). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara

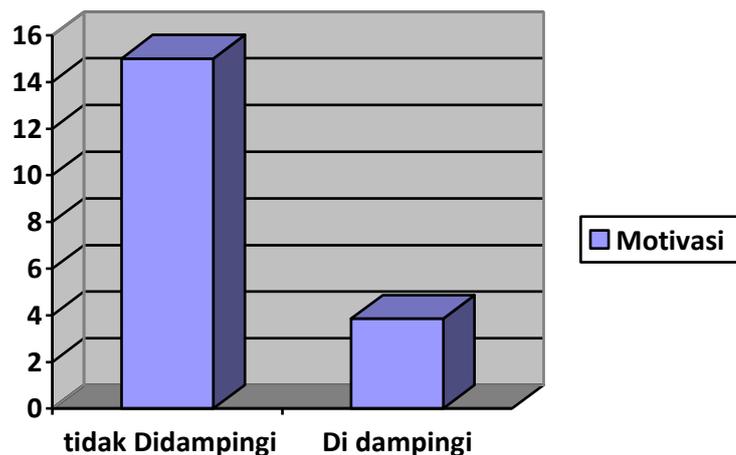
Kader Kesehatan merupakan sumber daya manusia yang mempunyai kemampuan untuk membantu petugas kesehatan dalam pemberdayaan Masyarakat untuk mendukung terwujudnya Masyarakat yang memiliki perilaku sehat. Kader diharapkan mampu berperan aktif dan menjadi pendorong, motivator dan penyuluh di Masyarakat (Pusat Pelatihan SDM Kesehatan, 2018). Pemberdayaan kader adalah suatu strategi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan serta mewujudkan kemandirian kader dalam melakukan peran dan fungsinya dalam Pembangunan Kesehatan Masyarakat (Adistie et al., 2017). Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah mampu meningkatkan pengetahuan kader Kesehatan mengenai senam nifas serta dapat mempraktikkan pada ibu post partum sebagai salah satu upaya dalam pencegahan perdarahan pasca melahirkan.

Berdasarkan informasi dari kader, tidak semua ibu nifas datang ke PKM untuk melakukan senam nifas. Senam nifas sendiri dilakukan secara bertahap, dilakukan setiap hari sampai 10 hari post partum pada ibu nifas normal. Tidak ada jaminan ibu mau melakukan senam nifas sendiri di rumah secara rutin meskipun mungkin sudah ada edukasi dari tenaga kesehatan. Apalagi dengan kondisi ibu yang tidak nyaman dengan keadaan dirinya setelah melahirkan, maka tidak berlebihan jika ibu dikatakan malas atau enggan untuk melakukan senam nifas ini.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada 13 Desember 2024 di Klinik Sehat Zam-Zam Kota Palopo. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Pertama, pelaksana menyampaikan izin kegiatan di lokasi mitra dan tahap kedua pelaksana menyiapkan kader dan ibu nifas bersama mitra sasaran kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan prosedur yakni 1) pelaksana memberikan materi senam nifas 2) pelaksana bersama kader melakukan senam nifas kepada peserta; 3) melakukan evaluasi dari kegiatan pada tahap kedua. Tahap ketiga, pelaksana melakukan evaluasi pada minggu pertama setelah kegiatan Penyuluhan untuk mengetahui perkembangan signifikan terhadap peningkatan motivasi pada ibu nifas. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat motivasi dalam melaksanakan senam nifas dengan pendampingan oleh kader.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Perbedaan Rerata Tingkat Motivasi

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden didapatkan nilai mean tidak didampingi kader adalah 7.50 dan dan didampingi kader adalah 2.75 dengan nilai signifikan atau nilai  $P = 0.001$ . Nilai ini lebih kecil dari 0.05 ( $P=0.001 < 0.05$ ). Maka  $H_0$  di tolak, yang artinya ada pengaruh pemanfaatan kader dengan motivasi melaksanakan senam nifas.

Berdasarkan hasil kegiatan yang diberikan saat pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan motivasi bagi yang didampingi dan tidak didampingi dalam melaksanakan senam nifas. Hal ini sejalan dengan teori bahwa Kader Kesehatan merupakan sumber daya manusia yang mempunyai kemampuan untuk membantu petugas kesehatan dalam pemberdayaan Masyarakat untuk mendukung terwujudnya Masyarakat yang memiliki perilaku sehat. Kader diharapkan mampu berperan aktif dan menjadi pendorong, motivator dan penyuluh

di Masyarakat (Pusat Pelatihan SDM Kesehatan, 2018). Pemberdayaan kader adalah suatu strategi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan serta mewujudkan kemandirian kader dalam melakukan peran dan fungsinya dalam Pembangunan Kesehatan Masyarakat (Adistie et al., 2017). hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh informasi dan dukungan kader kesehatan terhadap pelaksanaan senam pascamelahirkan, dimana diketahui hasil menunjukkan secara parsial ada pengaruh yang signifikan dukungan suami ( $p=0.013$ ) terhadap senam pasca melahirkan dengan nilai OR dukungan kader 3.385 (95%CI : 1.289 –8.886)(Windarti et al., 2021).



Gambar 2. Pendampingan Kader dalam pelaksanaan Senam Nifas

Sesuai dengan teori bahwa senam nifas mempunyai banyak manfaat beberapa diantaranya adalah mempercepat involusi uteri dan memperlancar pengeluaran lochea (Andriyani, 2013; Yanti and Sundawati, 2014). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menyebutkan ada penurunan TFU yang sangat signifikan pada ibu yang melakukan senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak senam nifas (Fahriani et al.,2020; Indriyastuti, 2014; Rahayu & Solekah, 2020). Begitu besar manfaat senam nifas ini bagi peningkatan derajat kesehatan ibu setelah melahirkan. Hal ini juga sebagai salah satu upaya dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia yang masih tinggi.Pada penelitian tahun 2019 diketahui ibu yang tidak mendapatkan informasi yang baik tentang senam nifas sebagian besar (56,3%) tidak mau melakukan senam nifas dini. Secara parsial sumber informasi ( $p=0,016$ ) berpengaruh terhadap kemauan melakukan senam nifas dengan nilai OR 24,290 (95% CI : 1,811 –325,759). Pemberian informasi yang baik akan mempengaruhi ibu untuk mau melakukan senam nifas dini (Windarti & Dewi, 2019).

Kader yang aktif akan sangat membantu terutama dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Setelah dilakukan edukasi, pengetahuan atau pemahaman peserta tentang senam nifas sebagian besar (52.5%) adalah baik. Ini menunjukkan media informasi yang baik, bukan hanya pendidikankesehatan oral saja namun di dukung dengan pemberian video tentang urutan atau tata cara senam nifas akan sangat membantu meningkatkan daya ingat seseorang. Penelitian menyebutkan bahwa penyuluhan atau pendidikan kesehatanmenggunakan media video mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan orang (Aeni & Yuhandini, 2018; Asmawati et al., 2021).

## SIMPULAN

Kesimpulan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pemberian edukasi senam nifas dan pemberdayaan kader berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap pelaksanaan senam nifas. Pemahaman yang baik akan menstimulasi sikap keluarga dalam memberikan dukungan ibu untuk melakukan senam nifas dengan teratur, sehingga akan berkontribusi besar dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas. Semakin besar ibu nifas mendapat dukungan keluarga dan kader dalam melakukan senam nifas, maka semakin rutin ibu nifas melaksanakan senam nifas. Ibu nifas yang sehat akan meminimalisir terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Retna 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendikia Offset. Jakarta
- Andriyani. (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 9(180–185). <https://doi.org/10.26630/jkep.v9i2.349>Asih, Y., R. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Trans Info Media.
- Asmawati, N., Icha Dian Nurcahyani, Kurnia Yusuf, Fitri Wahyuni, & St Mashitah. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri SMPN 1 Turikale Tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 22–30. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.122>.
- Fahriani, M., Ningsih, D. A., Kurnia, A., & Mutiara, V. S. (2020). The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 48–53. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5460>.
- Indriyastuti, H. I. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Bps Sri Jumiati Kecamatan Bulus Pesantren Kabupaten Kebumen. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 4(8), 33–46.
- Ismawati, C. (2010). *Posyandu Dan Desa Siaga*. Nuha Medika.
- Maryunani, A. & S. (2011). *Senam hamil senam nifas dan terapi musik*. CV Trans Info Media.
- Poltekkes Kemenkes Malang, S. (2019). *peran, kader, posyandu Peran Kader Kesehatan Dalam Pelayanan Posyandu Ptd Puskesmas Kecamatan Sananwetan Kota Blitar*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.36916/jkm.v3i2.63>.
- Rahayu, S., & Solekah, U. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Mariana Kabupaten Banyuasin Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 157. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.388>.
- Windarti, Y., Anggasari, Y., Hasina, S. N., & Firdaus, F. (2021). Information and Husband's Support on Implementation Postpartum Gymnastics during COVID 19 Pandemic in Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 1418–1421. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7786>
- Windarti, Y., & Dewi, U. M. (2019). Pengaruh Sumber Informasi Dan Paritas Terhadap Kemauan Ibu Melakukan Senam Nifas Dini. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 32. <https://doi.org/10.33366/jc.v7i2.1077>.
- Yanti And Sundawati. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Refika Aditama.