

Pemberdayaan Kader dan Keluarga Sebagai Pendamping Senam Nifas di Kelurahan Wonokromo Surabaya

Yunik Windarti¹, Yasi Anggasari², Fathimah Zahra³

1²) Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

3³) Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

 Email : yunikwinda@unusa.ac.id

Received : 23-02-2022 | Revised : 31-03-2022 | Accepted : 01-04-2022

Abstract

One of the basic needs of the postpartum period is postpartum exercise. There are so many benefits of gymnastics, but there are so many postpartum mothers who don't do postpartum exercises. The purpose of this activity is to encourage cadres and families to improve the health status of postpartum mothers by accompanying and supporting mothers to carry out postpartum exercises regularly. The activity was carried out in Wonokromo Village, Surabaya by providing education about postpartum gymnastics to cadres, families, and postpartum mothers. Furthermore, postpartum gymnastics assistance was carried out for postpartum mothers. The activities will start from May - July 2021 with 40 participants using online zoom media and 11 postpartum mothers offline. Evaluate the results by interview. The results of the activity showed an understanding of postpartum gymnastics both cadres, families, and postpartum mothers mostly (52.5%) were good, almost all postpartum mothers (90.9%) did postpartum exercise routinely, almost all families (81.8%) fully supported and all cadres (100%) are willing to give full support to postpartum mothers to do postpartum exercises even at home. Family assistance and cadre support make a big contribution to improving the health status of postpartum mothers through routine postpartum exercises. The greater the postpartum mother gets the support of her family and cadres in doing puerperal exercise, the more routinely the postpartum woman carries out postpartum exercises

Keywords: *Postpartum Gymnastics; Cadre; Family; Postpartum Mother*

Pendahuluan

Senam nifas menjadi salah satu kegiatan ibu pasca melahirkan yang sering diabaikan pelaksanaannya di masyarakat. Berdasarkan dari survey awal, di ketahui di kelurahan Wonokromo, pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca melahirkan masih dilaksanakan di Puskesmas (PKM) saja. Artinya dalam seminggu hanya 1 kali pelaksanaannya. Senam nifas sendiri ada 2 kategori yaitu senam nifas dini dan senam nifas 10 hari atau lanjutan. Jika PKM hanya memfasilitasi 1 minggu sekali pelaksanaan, maka bisa di pastikan ibu nifas hanya sekali melakukan senam. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kader dapat lebih memberikan perhatian pada ibu nifas dengan selalu mengingatkan untuk senam nifas dan anggota keluarga

terutama suami mau mendampingi ibu selama melakukan senam nifas sehingga ibu lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan tersebut.

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.

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). Demikian juga dengan hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2021 yaitu tentang pengaruh informasi dan dukungan suami terhadap pelaksanaan senam pasca melahirkan saat pandemi covid 19, dimana diketahui hasil menunjukkan secara parsial ada pengaruh yang signifikan dukungan suami ($p=0.013$) terhadap senam pasca melahirkan dengan nilai OR dukungan suami 3.385 (95%CI : 1.289 - 8.886)(Windarti et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut di atas maka focus kajian adalah "Bagaimana peran kader dan keluarga serta ibu nifas dalam melakukan senam nifas?"

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Wonokromo Surabaya mulai bulan Mei - Juli 2021. Peserta kegiatan ini adalah ibu nifas, kader, dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan 2 tahap yaitu tahap pertama dengan memberikan edukasi tentang senam nifas melalui media Zoom (Online) sebanyak 40 peserta, kemudian peserta diberikan Link Video Senam Nifas yang sudah di upload di Youtube untuk mendukung dan menambah pemahaman peserta. Evaluasi dengan questioner. Pada tahap ke 2 dilakukan pendampingan senam secara offline pada ibu nifas dengan menjalankan protocol kesehatan sebanyak 11 peserta, dan evaluasi hasil dengan wawancara.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Tabel Karakteristik Responden

Kategori	<i>n</i>	%
Kelompok Responden		
Ibu Nifas	6	15
Kader	29	72.5
Keluarga	5	12.5
Pengetahuan Senam Nifas		
Baik	21	52.5
Cukup	14	35
Kurang	5	12,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (72.5%) peserta adalah kader dan sebagian besar (52.5%) mempunyai pengetahuan yang baik.

Tabel 2
Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Senam Nifas

Kategori	<i>n</i>	%
Senam Nifas		
Teratur	10	90.9
Tidak Teratur	1	9.1
Sikap Keluarga		
Mendukung	9	81.8
Netral	2	18.2

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (90.9%) ibu melaksanakan senam nifas dengan teratur dan hampir seluruhnya (81.8%) keluarga mendukung senam nifas.

Diskusi

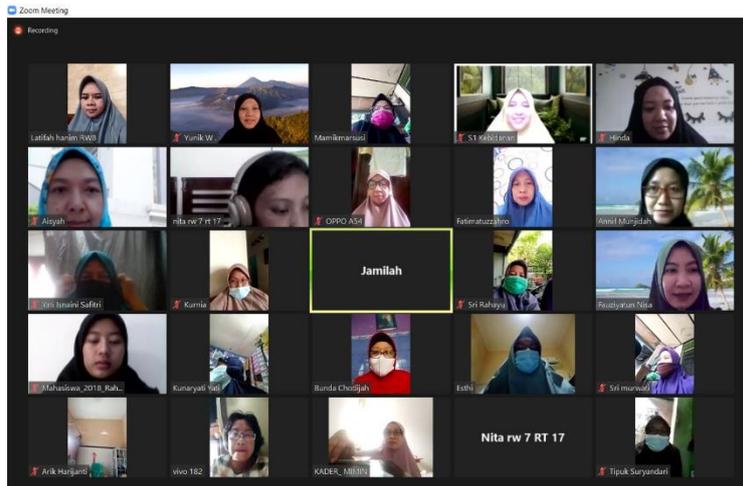
Kelurahan Wonokromo Surabaya berada di tepat di sekitar Kampus A Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Masyarakat Wonokromo merupakan masyarakat yang tinggal di tengah perkotaan dan dihuni oleh masyarakat asli Surabaya dan luar Surabaya. Masyarakat Wonokromo ini termasuk padat penduduk, dimana jarak antara rumah satu dengan yang lain sangat dekat. Secara umum tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan sudah cukup baik. Fasilitas kesehatan sudah tersedia dan mudah di jangkau. SDM atau tenaga kesehatan sudah cukup memadai. Peran kader ada, dimana dalam beberapa hal sudah baik, namun ada beberapa hal yang belum maksimal apalagi di tengah pandemic covid 19 ini.

Pada table 1 terlihat sebagian besar (72.5%) peserta kegiatan yang dilakukan secara online adalah kader. Kader kesehatan adalah tenaga sukarela yang dipilih oleh

masyarakat dan bertugas mengembangkan masyarakat, dalam hal ini kader disebut juga sebagai penggerak atau promotor kesehatan (Poltekkes Kemenkes Malang, 2019). Kader bertugas untuk membantu memperlancar pelayanan kesehatan, membantu menggerakkan masyarakat untuk mengikuti kegiatan misalnya posyandu (Ismawati, 2010). 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 pendidikan kesehatan 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 kesehatan menggunakan media video mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan orang (Aeni & Yuhandini, 2018; ASMAWATI et al., 2021).

Senam 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 (Asih, Y., 2016; Maryunani, 2011). Senam nifas yang teratur dilakukan mulai dari hari 1 - 10 hari post partum secara bertahap dan kontinyu. Tabel 3.2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (90.9%) ibu nifas melakukan senam nifas secara teratur. Dengan pemberian edukasi baik secara langsung atau menggunakan media dilanjutkan dengan pendampingan, terlihat jelas ibu mau melakukan senam ini dengan baik dan teratur. Mereka memahami betapa pentingnya melakukan kegiatan ini untuk kesehatan dirinya. Meskipun ada sebagian kecil (9.1%) tidak melakukan senam secara rutin karena lupa. Sebenarnya disinilah peran atau dukungan keluarga sangat berperan dalam mengingatkan ibu.

Diketahui sikap keluarga hampir seluruhnya (81.8%) mendukung ibu melakukan senam nifas ini. Bentuk dukungan berupa mengingatkan ibu untuk senam, mendampingi ibu saat senam, mengambilkan makanan atau minuman setelah senam, atau mengingatkan ibu manfaat senam agar sehat. Ada sebagian kecil (18.2%) yang bersikap netral artinya menyerahkan semua keputusan pada ibu nifas. Mereka tidak ingin membebani ibu harus melakukan sesuatu yang tidak dikehendakinya. Selain keluarga, kader juga mempunyai peran penting dalam mensupport ibu. Pada kegiatan ini seluruh kader (100%) sangat mendukung ibu untuk melakukan senam nifas. Meskipun tidak sesering suami atau keluarga, namun dengan dukungan kader maka akan semakin memperlancar dan menguatkan ibu untuk melakukan senam nifas.



Kesimpulan

Pemberian edukasi senam nifas 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.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta dan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendukung kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.929>
- 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 Jumiaty 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 UPTD 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.