

Pendampingan Ibu Hamil dalam Pelaksanaan Senam Nifas di RS TK. II Pelamonia

Fauziah Botutihe¹, Suintin², Sariama³, Muh. Yunus⁴

¹⁻⁴Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin
Email : fauziah.botutihe1970@gmail.com

Abstrak

Dari hasil wawancara mendalam ditemukan hasil bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang ada di RS TK. II Pelamonia belum mengerti tentang senam pasca persalinan yang sangat penting diketahui oleh ibu hamil. Sehingga kami akan melakukan pendampingan kepada masyarakat di RS TK II Pelamonia. Untuk mengatasi masalah tersebut maka kami akan melakukan pendampingan kepada masyarakat berupa penyuluhan, senam pasca partum, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pendampingan masyarakat yaitu dengan metode penyuluhan mengenai tentang pengertian dan cara melakukan senam nifas.

Kata Kunci : Pengabdian Kepada Masyarakat, Ibu Hamil dan Senam Nifas.

Abstract

From the results of in-depth interviews, it was found that almost most of the pregnant women were in the Kindergarten Hospital. II Pelamonia does not understand about postnatal gymnastics which is very important for pregnant women to know. So we will provide assistance to the community at the Pelamonia TK II Hospital. To overcome this problem, we will provide assistance to the community in the form of counseling, post partum exercise, physical examination and blood pressure checks. The method used in community assistance is the counseling method regarding the understanding and how to do postpartum gymnastics.

Keywords: Community Service, Pregnant Women and Postpartum Gymnastics.

1. Pendahuluan

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu Negara. Data *World Health Organisation* (WHO) tahun 2020 didapatkan bahwa angka kematian ibu secara global adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu di Negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup.

Data menunjukkan tren menurun pada indikator AKI (per 100.000 kelahiran hidup) dari 390 pada tahun 1991 menjadi 230 pada tahun 2020 atau turun -1,80 persen per tahun. Meski mengalami penurunan, AKI masih belum mencapai target MDGs tahun 2015, yaitu 102 dan SDGs tahun 2030, yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Pada indikator AKB, data menunjukkan tren menurun dari 68 pada tahun 1991 menjadi 24 pada tahun 2017 atau turun -3,93 persen per tahun. Sama halnya dengan AKI, angka penurunan AKB belum mencapai target MDGs tahun 2015 yaitu 23 dan target SDGs Tahun 2030 yaitu 12 (Gambar 2). Di tengah situasi pandemi COVID-19, angka kematian ibu dan bayi melonjak. Angka kematian ibu meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 menjadi sekitar 4.400 kematian pada 2020 sedangkan kematian bayi pada 2019 sekitar 26.000 kasus meningkat hampir 40 persen menjadi 44.000 kasus pada 2020 (Kompas, 2021).

Perdarahan postpartum dapat disebabkan oleh atonia uteri, robekan jalan lahir, retensio plasenta, sisa plasenta, inversio uteri dan kelainan pembekuan darah. Pada saat persalinan penyebab kematian ibu adalah perdarahan yang disebabkan antara lain atonia uteri 50-60%, retensio plasenta 16-17%, sisa plasenta 23-24%, laserasi jalan lahir 4-5%, kelainan darah 0,5-0,8% (Wuryanti, 2010). Atonia uteri merupakan penyebab terbanyak perdarahan postpartum dini (50%) dan merupakan alasan untuk dilakukan histerektomi postpartum. Atonia uteri terjadi karena kegagalan kontraksi serabut-serabut myometrium yang mengelilingi pembuluh darah yang memvaskularisasi daerah implantasi plasenta, (Wuryanti, 2010).

Kebanyakan ibu nifas takut untuk melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Sehingga masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Nugroho, 2014). Bila ibu hanya berdiam diri, pembuluh darah dan otot-otot tubuh, terutama di daerah kaki dan panggul akan terganggu dan berisiko memunculkan tersumbat bekuan darah (Sinsin, 2008).

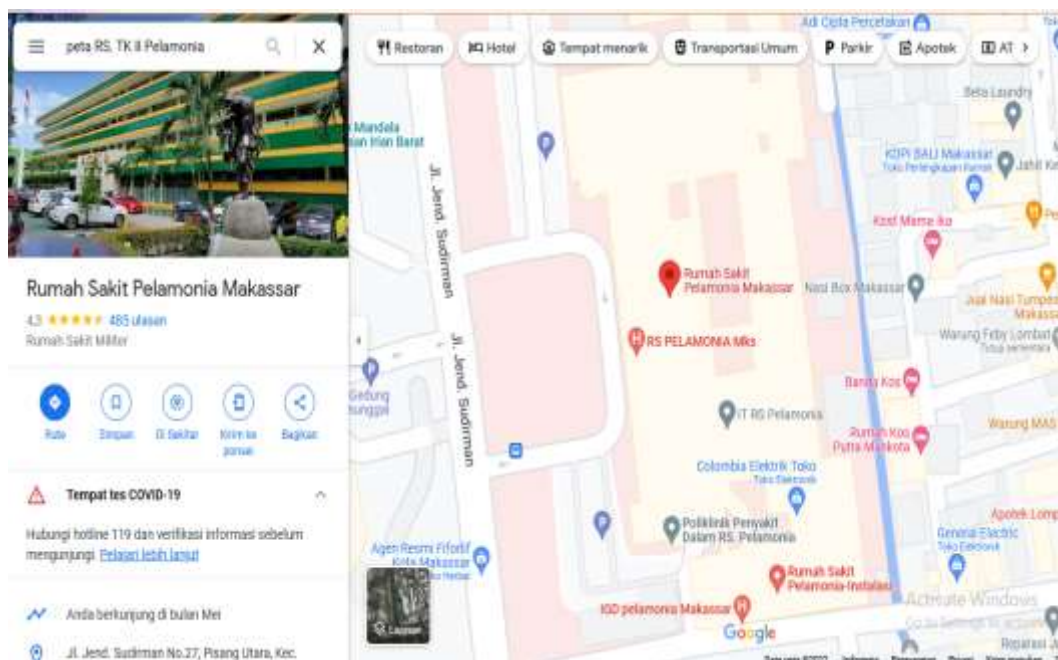
Salah satu bentuk mobilisasi setelah bersalin adalah senam nifas. Senam ini, bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot panggul, otot perut, dan otot tungkai bawah. Tentu saja, senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap (Sinsin, 2008). Senam nifas ini dapat dilakukan pada semua ibu nifas bahkan pada ibu yang tidak terbiasa berolahraga karena gerakannya cukup sederhana tapi terbukti mampu memulihkan segera kondisi ibu setelah bersalin dan menjaga stamina ibu (Suherni dkk, 2010).

Hasil wawancara dengan pasien ibu nifas di RS TK. II menunjukkan bahwa mereka belum mampu melakukan senam nifas karena tidak mengetahui manfaat dan cara melakukannya.

Dari pernyataan diatas, maka kami tertarik melakukan Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pendampingan Masyarakat Kecamatan Mappakasungu Kab. Takalar Terhadap Perawatan nifas dan Senam Hamil Tahun 2018”.

2. Masalah

Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan di RS TK.II Pelamonia perbulan merawat pasien ibu bersalin sekitar 60-80 orang. Hasil wawancara sebelumnya pada pasien ibu nifas yang dirawat sebanyak 8 orang. Dari hasil tersebut diketahui bahwa para ibu nifas ini tidak mendapatkan informasi tentang perawatan post partum dan senam nifas post partum.



3. Metode

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan pendampingan kepada pasien seperti melakukan penyuluhan tentang pentingnya melakukan perawatan post partum agar pengeluaran sis hasil konsepsi lancar dan ibu tidak mengalami masalah pada rahimnya. Kami juga melakukan wawancara mendalam kepada ibu sehingga kami dapat mengetahui penyebab mengapa pasien nifas tidak mengetahui tentang perawatan nifas yang ada di RS TK.II Pelamonia.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam jumlah ibu hamil di RS TK.II Pelamonia yaitu sebanyak 15 Ibu hamil dan yang telah bersalin/melahirkan. Setelah dilakukan ditemukan hasil bahwa hampir sebagian besar ibu hamil yang ada di RS TK.II Pelamonia belum mengerti tentang perawatan nifas yang diperlukan setelah melahirkan. Dari hasil tersebut diketahui bahwa para ibu nifas ini tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang bagaimana mempersiapkan segala kebutuhan perawatan pasca persalinan untuk mencegah terjadinya involusio uteri. Hasil penelitian Sari,E (2016), menunjukkan bahwa kecepatan involusi uteri sebelum senam nifas pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 12,44, kecepatan involusi uteri sebelum pada kelompok kontrol rata-rata 12,50. Sedangkan kecepatan involusi uteri sesudah senam nifas pada kelompok eksperimen rata-rata 0,12, kecepatan involusi uteri sesudah pada kelompok control rata-rata 6,75.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh karena kurangnya kontak antara masyarakat dengan petugas kesehatan terkait, serta terbatasnya media baik itu media cetak dan audiovisual yang dapat menjadi sarana informasi bagi masyarakat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan khususnya tentang perawatan nifas pada ibu hamil masih dianggap perlu diberikan oleh tenaga kesehatan dan pihak yang terkait. Menurut penelitian yang juga dilakukan oleh Widiyanti dan Proverawati (2010) senam nifas memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal. Dalam penelitian lainnya oleh Rejeki dan Kusumaningrum (2016) tentang pengaruh metode relaksasi hypnobirthing terhadap involusi uteri pada ibu pasca salin normal, ditemukan relaksasi membantu ibu merasa nyaman dan rileks. Jika ibu merasa nyaman dan rileks, maka tubuh akan mengekspresikan semua yang dialami dengan rasa nyaman dan relaksasi, sehingga tidak merangsang pengeluaran hormon ketekolamin atau steroid

yang dapat menghambat sekresi hormon oksitosin dan involusi uteri berjalan dengan baik.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai perawatan nifas ini dilaksanakan selama satu minggu yaitu pada tanggal 2 sampai 6 Mei 2022 bertempat di ruang perawatan nifas Cempaka RS TK. II Pelamonia. Dalam proses pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa tahapan yang dilakukan. Tahap pertama dimulai dengan pengajuan proposal oleh dosen yang bersangkutan kepada institusi guna mendapatkan surat ijin untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Setelah mendapatkan ijin dari institusi, maka dosen tersebut akan melakukan persuratan kepada pejabat RS TK. II Pelamonia untuk melakukan penyuluhan tersebut.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 minggu dan dihadiri oleh sekitar 15 peserta, kami juga melakukan pemeriksaan fisik seperti pemeriksaan tanda-tanda vital, TFU, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan sebagainya pada ibu hamil yang ada di RS TK.II Pelamonia. Gmbar pelaksanaan kegiatan tersebut :

Gambar 4.1



Gambar 4.2



5. Kesimpulan

Dengan terlaksananya kegiatan banyak Ibu Hamil akhirnya mengerti dan sudah memahami tentang perawatan nifas dan Senam Nifas ini dibuktikan saat kami melakukan Tanya jawab atau melakukan monitoring saat kegiatan di hari terakhir, sehingga kedepannya banyak ibu nifas yang dapat meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat di tingkatkan.

6. Daftar Pustaka

- Kompas (2021). *Angka Kematian Ibu dan Bayi Meningkat*. Diunduh dari https://www.kompas.id/baca/ilmu-pengetahuan-teknologi/2021/03/08/angka-kematian-ibu-dan-bayimeningkat/?status=sukses_login&status_login=login
- Kusumaningrum, R. 2016. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Skripsi. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.

- Sari, E. (2015). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Di Rumali Sakit Elisabet Medan Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Sinsin, I., (2008). *Seri Kesehatan Ibu & Anak. Masa Keliamilan dan Persalinan*.
- Suherni. (2008). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization*. (2020). *Maternal Mortality*. Geneva: *World Health Organization*.