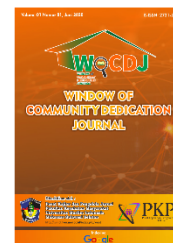




# Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd2102>

### Judul Artikel

## Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar

Andi Masnilawati<sup>1</sup>, Evi Istiqamah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K) : [andi.masnilawati@umi.ac.id](mailto:andi.masnilawati@umi.ac.id)

[andi.masnilawati@umi.ac.id](mailto:andi.masnilawati@umi.ac.id)<sup>1</sup>, [evi.istiqamah@umi.ac.id](mailto:evi.istiqamah@umi.ac.id)<sup>2</sup>

(081241364482)

### Abstract

*Health cadres need support to help work so that postpartum mothers are healthy by doing physical activities that are easy to do. The activity in question is postpartum exercise which can be done 6 hours after giving birth with movements that have been adjusted to the condition of the mother after childbirth. Postpartum exercise is useful for accelerating healing, preventing complications, restoring, strengthening back muscles, pelvic floor muscles and abdominal muscles. The purpose of this service is to provide information to cadres about postpartum exercise and how to do postpartum exercise properly and correctly. This activity is carried out by means of lectures, discussions and postpartum gymnastics training for cadres in the Paddinging village area. The result of this activity was an increase in knowledge where the results of the pretest were carried out on 24 cadres consisting of 4 health cadres and 20 posyandu cadres who were given a questionnaire with 10 questions with the pretest results, namely, 17% had good knowledge, 25% had sufficient knowledge, 58% who have less knowledge. After being given education and training, the level of knowledge of the cadres, namely, 83% had good knowledge, 16% was sufficient and there was no one else who lacked knowledge about postpartum gymnastics. In addition, village cadres are very enthusiastic and eager to follow movements that have been taught properly and correctly and this is the beginning to improve the health status of postpartum mothers.*

**Keywords:** Training; postpartum gymnastic; cadres.

### Article history :

#### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email :

[Jurnal.wocd@umi.ac.id](mailto:Jurnal.wocd@umi.ac.id)

Phone : 085255428556

Received 22/04/2021  
Received in revised form 06/06/2021  
Accepted 01/07/2021  
Available online 26/07/2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### Abstrak

Kader kesehatan butuh dukungan untuk membantu kerjanya agar ibu nifas sehat dengan melakukan aktifitas fisik yang mudah dilakukan. Aktivitas yang di maksud adalah senam nifas yang dapat dilakukan 6 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan, menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader untuk melakukan senam nifas yang baik dan benar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 November 2020 di balai desa Paddinging Kec. Sanrobone Kab. Takalar dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan pelatihan senam nifas bagi kader di wilayah desa Paddinging. Hasil kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dimana hasil dari pretest yang dilakukan pada 24 kader yang terdiri dari 4 kader kesehatan dan 20 kader posyandu yang diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan hasil pretest yaitu, 17% memiliki pengetahuan baik, 25% pengetahuan cukup, 58% yang memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan tingkat pengetahuan kader yaitu, 83% memiliki pengetahuan baik, 16% cukup dan tidak ada lagi yang pengetahuan kurang tentang senam nifas. Selain itu, kader desa sangat antusias dan bersemangat mengikuti gerakan-gerakan yang telah diajarkan dengan baik dan benar dan hal ini menjadi awal untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas.

**Kata Kunci:** Pelatihan; senam nifas; kader

### A. PENDAHULUAN

Karakteristik masyarakat pedesaan adalah gotong royong, lokasi geografis sulit dijangkau, sebagian besar pendidikan dasar, berpenghasilan rendah, dan kurangnya teknologi informasi. Untuk promosi kesehatan dibutuhkan sesuatu yang mudah dilakukan, menarik dan inovatif (Gamelia, E Anandari, 2016). Promosi kesehatan yang bisa dilaksanakan dengan memenuhi kriteria mudah dilakukan dan menarik adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka sehingga pengeluaran energi dapat ditingkatkan. Aktivitas fisik umumnya dikategorikan berdasarkan mode, intensitas, dan tujuan. Tujuan aktivitas fisik untuk kebugaran fisik yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat dan kewaspadaan, sehingga kelelahan tidak dirasakan dan memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan melakukan sesuatu pada keadaan darurat yang tidak terduga (Stouffer, 2019).

Keadaan ibu nifas membutuhkan perhatian agar kesehatannya bisa meningkat. Dalam ilmu kebidanan, Perawatan ibu nifas bertujuan dari perawatan pasca kelahiran adalah untuk memantau dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi selama 6 minggu pertama setelah kelahiran. Pendekatan perawatan pasca kelahiran sangat bervariasi di antara berbagai negara. Di Inggris, sebagian besar perawatan pascanatal disediakan oleh bidan di unit bersalin dan rumah wanita selama antara 10 dan 28 hari setelah kelahiran. Semakin lama, perawatan pascakelahiran wanita sehat dengan bayi baru lahir yang sehat ketika mereka kembali ke rumah dibagikan dengan pekerja pendukung bersalin (kader). Setelah 10–28 hari, pengunjung kesehatan mengambil alih sebagai ahli kesehatan terkemuka untuk melanjutkan perawatan pascanatal. Dokter kandungan memberikan unsur perawatan dalam periode segera setelah kelahiran, terutama jika ada komplikasi selama kelahiran (Magowan, B., Owen, 2019).

Kader kesehatan butuh dukungan untuk membantu kerjanya agar ibu nifas sehat dengan melakukan aktifitas fisik yang mudah dilakukan. Aktivitas yang di maksud adalah senam nifas.

Teychenne (2013) menyebutkan bahwa ibu nifas layak mendapatkan fasilitas berupa senam nifas. Kelompok eksperimen didapatkan memiliki pemahaman bahwa melakukan latihan senam adalah suasana hati yang santai dan menghilangkan tekanan contohnya gerakan membuat nyaman dan bisa suasana hati lebih tenang dan peregangan dapat menenangkan pikiran (Yang, C. L. and Chen, 2017).

Sanrobone sebagai salah satu kecamatan yang terletak di sebelah utara dan berjarak kurang lebih 12 kilometer dari kota Kabupaten Takalar. Ibu kota Kecamatan Sanrobone yang sebelah utara, berbatasan dengan kecamatan Galesong Selatan, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan dengan Mappakasunggu, sebelah timur berbatasan dengan kabupaten Gowa dan sebelah barat berbatasan dengan selat Makassar. Luas wilayah kecamatan Sanrobone sekitar 29,36 km atau sebesar 5,8 persen dari total kabupaten Takalar. Dan terdiri dari 6 Desa. Kecamatan Sanrobone adalah kecamatan yang membawahi 6 desa dengan kategori desa pantai sebanyak 2 desa dan desa bukan pantai sebanyak 4 desa. Jumlah penduduk kecamatan Sanrobone pada tahun 2012 sekitar 13.543 jiwa, yang terdiri dari 6.362 laki-laki dan 7.181 jiwa perempuan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara 5 orang ibu menyusui di wilayah desa Paddinging, seluruhnya belum pernah mengenal tentang senam nifas. Hal ini didukung oleh jawaban bidan desa wilayah desa Paddinging yang membenarkan jawaban ibu menyusui tersebut. Bahwa ibu menyusui di desa Paddinging belum mengenal tentang senam nifas, bidan belum mengajarkan tentang senam nifas karena kendala waktu untuk mendampingi saat melakukan senam nifas, sehingga bidan belum menemukan cara untuk memantau dan mendampingi ibu nifas saat melakukan senam nifas.

Dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain : Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises (Saleha, 2009). Dengan melihat manfaat senam nifas pada ibu post partum maka perlu adanya upaya promotif dan preventif, salah satunya dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang senam nifas pada kader di wilayah desa Paddining agar nantinya kader yang telah memiliki pengetahuan dan keterampilan melakukan senam nifas bisa mendampingi ibu-ibu nifas untuk melakukan senam nifas di rumah masing-masing

## **B. PELAKSAAAN DAN METODE**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan senam 24 orang nifas diikuti oleh kader desa. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari persiapan yaitu berkoordinasi dengan stakeholder yang terkait antara lain pemerintahan desa dan Bidan desa kemudian melakukan pertemuan dengan Bidan desa dan kader untuk menjelaskan tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan berupa pelatihan senam nifas bagi kader di wilayah Desa Paddinging dan persiapan tempat untuk pelaksanaan kegiatan pelatihan. Selanjutnya mempersiapkan materi yang akan di pakai selama proses kegiatan. Pada tanggal 2 November 2020 di balai desa Paddinging Kec. Sanrobone Kab. Takalar kegiatan pengabdian dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap pertama: kegiatan diawali dengan pre test menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang senam nifas. Tahap kedua: pemberian buku saku kepada kader desa dan pemberian materi dengan menggunakan infokus dan pembagian buku saku serta diskusi mengenai senam nifas yang juga dihadiri oleh bidan desa dan kepala desa. Tahap ketiga pelaksanaan pelatihan senam nifas bagi kader desa

dengan cara demonstrasi yang dilakukan oleh dosen kebidanan dibantu oleh tim dan diikuti oleh seluruh kader sebanyak 20 kader desa dan 4 kader kesehatan di wilayah desa Paddinging. Sanrobone Kab. Takalar. Evaluasi kegiatan pelatihan dengan memberikan pre post test dengan menggunakan kuesioner yang berisikan tentang senam nifas untuk mengukur besar perubahan pengetahuan peserta dan dilakukan kunjungan untuk observasi keberfungsian pelatihan.

Dengan adanya program ini, diharapkan ibu-ibu nifas di wilayah desa Paddinging mampu melakukan senam nifas 6 jam setelah persalinan sampai 10 hari masa nifas yang dilakukan di rumah masing-masing didampingi dan dibimbing oleh kader yang telah mendapat pelatihan senam nifas dalam upaya proses pemulihan kesehatan ibu masa nifas dan mencegah komplikasi pada masa nifas.

## C.HASIL DAN PEMBAHASAN

### Edukasi Senam Nifas

Kepala desa paddinging dibantu oleh bidan desa dan sekertaris desa membantu untuk memfasilitasi dalam melakukan pemberian edukasi senam nifas serta pelatihan senam nifas yang salah satunya yaitu, mengarahkan kader desa untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Kader yang menjadi peserta kegiatan berjumlah sebanyak 24 orang yang terdiri kader posyandu sebanyak 20 orang yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dan kader kesehatan yang memang memiliki latar belakang pendidikan kesehatan sebanyak 4 orang.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Peserta

Variabel	n	%
Umur		
20 – 30	8	33,33
31 – 40	9	57,50
41 – 50	7	29,17
Pendidikan		
SMP	3	12,5
SMA/SMK	16	66,67
D III	4	16,67
S1	1	4,16
Pekerjaan		
IRT	18	75
Kader Kesehatan	4	16,67
Stap Desa	2	8,33

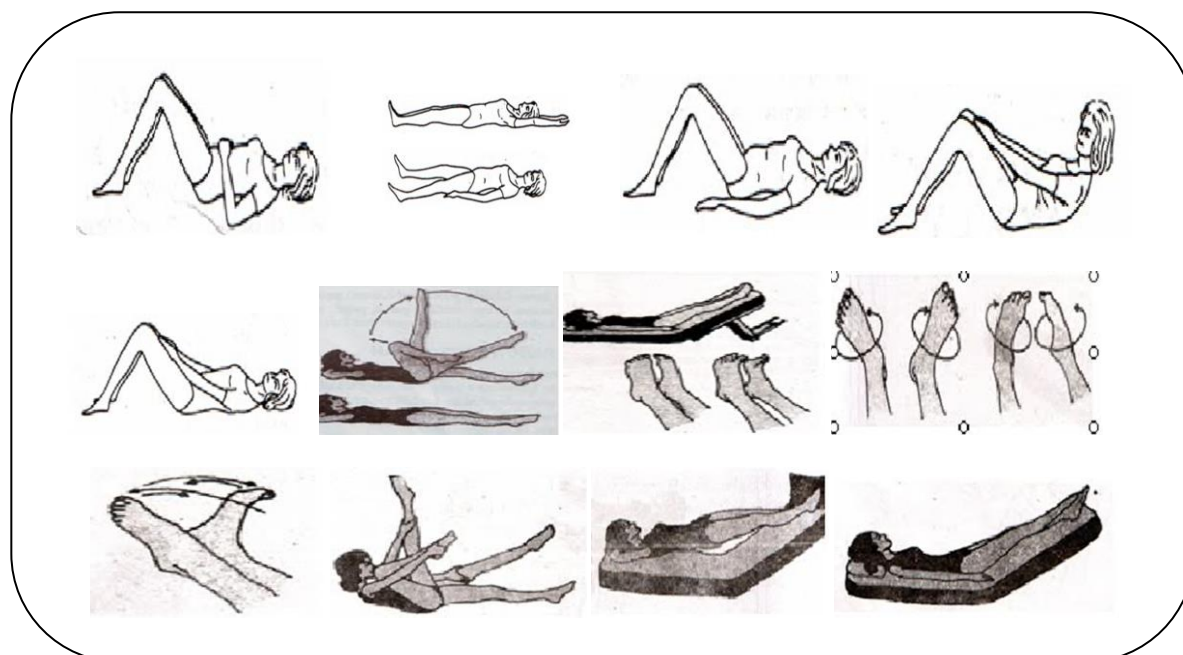
Pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan senam nifas dilakukan di balai desa Paddinging yang diawali dengan pretest untuk mengetahui pengetahuan serta pemahaman kader tentang senam nifas dan gerakan senam nifas. Pemberian materi senam nifas oleh tim pengabdian/pemateri dilakukan dengan bantuan Media edukasi dan Alat edukasi berupa buku saku senam nifas yang disampaikan dengan metode ceramah. Materi ini berisi tentang apa yang dimaksud dengan senam nifas, pengertian, tujuan, manfaat, syarat, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan gerakan senam nifas. Pada akhir pemberian materi dibuka sesi Tanya jawab dan ada beberapa kader yang bertanya berkaitan dengan materi yang disampaikan diantaranya “apakah persalinan dengan SC bisa melakukan senam nifas?.



Gambar 1. Pemberian Materi Senam Nifas

**Pelatihan Senam Nifas**

Sebanyak 24 orang kader yang telah menerima materi diberikan pelatihan gerakan senam nifas. Pelatihan dilakukan dengan bantuan Media edukasi dan Alat edukasi berupa gambar senam nifas yang disampaikan dengan metode ceramah dan simulasi. Kader yang ikut pelatihan terlihat sangat antusias bahkan ada beberapa kader yang langsung mengukuti gerakannya. Kader yang telah diberikan pelatihan, kemudian diajak secara bersama-sama melakukan senam nifas dengan memperagakan langsung geraka-gerakan senam nifas mulai dari gerakan 6 jam setelah persalinan sampai gerakan 10 hari masa nifas yang telah diajarkan oleh pemateri.



**Gambar 2.** Ringkasan Materi Gerakan Senam Nifas (Frilasari 2014; Ambarwati, 2010; Sri Astuti dkk, 2015)



**Gambar 3.** Simulasi Gerakan Senam Nifas dibimbing oleh TIM

### Evaluasi Kegiatan

Pengukuran terhadap kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre dan post. Hasil dari pretest yang dilakukan pada 24 kader yang terdiri dari 4 kader kesehatan dan 20 kader posyandu yang diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan dengan hasil pretest yaitu, 17% memiliki pengetahuan baik, 25% pengetahuan cukup, 58% yang memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan tingkat pengetahuan kader yaitu, 83% memiliki pengetahuan baik, 16% cukup dan tidak ada lagi yang pengetahuan kurang tentang senam nifas. Hasil dari post test sebanyak 20 orang kader (85%) dari 24 peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan.

Pemberian edukasi senam nifas dan pelatihan senam nifas bertujuan agar kader desa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pendampingan senam nifas yang baik dan benar sehingga dapat mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama masa nifas dan mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula.

Dengan adanya pemberian edukasi dan pelatihan senam nifas bagi kader di Desa Paddinging Kec. Sanrobone Kab. Takalar, ibu-ibu yang menjalani masa nifas atau postpartum di Desa Paddinging mendapat pendampingan dan bimbingan oleh kader untuk melakukan senam nifas dengan baik dan benar untuk mempercepat proses pemulihan dan mencegah terjadinya komplikasi pada masa nifas.

### D. PENUTUP

### Simpulan

Kegiatan terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana, kegiatan ini mendapat sambutan baik dan antusiasme yang tinggi pemerintah setempat dari kader, kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan keterampilan kader desa paddinging untuk melakukan senam nifas secara dengan baik dan benar dalam mendampingi ibu nifas melakukan senam nifas di rumah. nifas

bagi kader yang dimentori oleh bidan desa dengan memanfaatkan Buku Saku yang telah dibagikan.

### **Saran**

Diharapkan peran serta dari masyarakat, khususnya ibu nifas untuk melakukan senam nifas di rumah untuk mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama masa nifas dan mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula. Diharapkan kepada mitra agar dapat menjaga kesinambungan program pengabdian yaitu adanya jadwal latihan senam

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian ini, Pemerintah desa Padingging yang telah memberi dukungan dalam kegiatan pengabdian ini, bidan desa Padingging yang terlibat dan kader-kader desa yang telah berpartisipasi.

## **E. DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Ambarwati (2010) *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendikia.
- (2) Frilasari, H. (2014) 'Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum', *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11, pp. 223–225.
- (3) Gamelia, E Anandari, D. and P. (2016) 'No Title', *Rural-Based Health Promotion Model for Pregnant Women in Banyumas District*, 11, pp. 223–225.
- (4) Magowan, B., Owen, P. and T. (2019) *Clinical obstetrics & gynaecology*. fourth Edi. Elsevier.
- (5) Saleha (2009) *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- (6) Sri Astuti dkk (2015) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Penerbit Erlanga.
- (7) Stouffer, G. A. (2019) *Netter's cardiology*. Third Edit. Philadelphia: Elsevier.
- (8) Yang, C. L. and Chen, C. H. (2017) 'Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial', *International Journal of Nursing Studies*. Elsevier, 77, pp. 1–7.