

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU POST PARTUM TENTANG SENAM NIFAS DI KABUPATEN TANGGAMUS LAMPUNG

Chintia Margareta^{*1}, Meta Endimar Septiyana², Ira³

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Alifa Pringsewu - Lampung

E-mail: chintiamargareta@alifa.ac.id¹, Metaendimarseptiyana@alifa.ac.id², ira@alifa.ac.id³

Abstrak

Senam nifas adalah serangkaian gerakan ringan yang bertujuan mempercepat pemulihan tubuh setelah persalinan. Meskipun telah diakui sebagai bagian penting dari perawatan pasca persalinan, pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas sering kali masih terbatas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di desa Sridadi kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus. Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan objek penelitian gambaran pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas di desa sridadi. Waktu penelitian ini pada bulan November sampai dengan february 2020. Pada penelitian ini jumlah populasi seluruh ibu nifas dengan 26 responden. Analisa yang digunakan adalah Univariat. Berdasarkan hasil penelitian diketahui Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas Di Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus bahwa dari 26 orang ibu nifas ibu pahami tentang pengertian senam nifas dikategorikan baik yaitu 15 responden (57,5%). Tujuan senam nifas dikategorikan baik yaitu 11 responden (42,3%). Manfaat senam nifas dikategorikan baik 10 responden (38,5%). Gerakan senam nifas kategori baik 13 responden (50,0%). Dari hasil ini, bahwa gambaran pengetahuan ibu postpartum tentang pengertian, tujuan dan manfaat senam nifas cukup baik sedangkan pengetahuan pengetahuan ibu postpartum terhadap gerakan senam nifas kurang baik.

Keywords: *Senam Nifas, Post-partum, Gambaran Pengetahuan.*

PENDAHULUAN

Senam nifas adalah serangkaian gerakan ringan yang bertujuan mempercepat pemulihan tubuh setelah persalinan. Senam nifas dapat dilakukan oleh ibu setelah 6 jam 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 (Manurung, Sartika & Aryani, 2019; Masnilawati & Istiqamah, 2021). Senam nifas juga dapat membantu mempercepat proses involusi uteri, yaitu proses penyusutan rahim setelah melahirkan (Situngkir, 2017). Senam nifas dapat dilakukan di rumah atau di tempat khusus seperti puskesmas atau klinik bersama dengan ibu-ibu lain yang juga sedang dalam masa pemulihan pasca melahirkan (Mastina, 2020). Senam nifas, atau senam pasca melahirkan, memiliki peran signifikan dalam memulihkan tubuh ibu setelah melahirkan. Meskipun telah diakui sebagai bagian penting dari perawatan pasca persalinan, pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas sering kali masih terbatas. Faktor ini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk tingkat edukasi, aksesibilitas informasi, dan aspek budaya di wilayah tersebut.

Senam nifas adalah serangkaian gerakan ringan yang bertujuan mempercepat pemulihan tubuh setelah persalinan. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam nifas telah disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Beberapa gerakan yang dapat dilakukan dalam senam nifas antara lain Gerakan pernafasan, Gerakan otot perut, Gerakan otot panggul, Gerakan peregangan serta

Gerakan relaksasi (Mardiya & Rahmita, 2022; Mastina, 2020). Gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan di rumah atau di tempat khusus seperti puskesmas atau klinik bersama dengan ibu-ibu lain yang juga sedang dalam masa pemulihan pasca melahirkan (Purwaningsih & Restiani, 2016). Meskipun ini adalah gerakan ringan yang bertujuan mempercepat pemulihan tubuh setelah persalinan, namun terdapat beberapa Gerakan yang harus dihindari saat melakukan senam nifas.

Beberapa gerakan harus dihindari saat melakukan senam nifas, terutama pada minggu pertama setelah melahirkan. Beberapa gerakan yang harus dihindari antara lain gerakan yang terlalu keras atau membebani tubuh, gerakan yang memicu rasa sakit atau ketidaknyamanan, dan gerakan yang memicu perdarahan. Selain itu, ibu juga harus menghindari gerakan yang memicu tekanan pada perut atau panggul, seperti gerakan sit-up atau gerakan yang memerlukan posisi duduk tegak (Mastina, 2020). Sebaiknya, ibu melakukan gerakan-gerakan yang ringan dan tidak membebani tubuh, seperti gerakan pernapasan, gerakan otot perut, gerakan otot panggul, gerakan peregangan, dan gerakan relaksasi (Mastina, 2020; Situngkir, 2017). Penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan sebelum melakukan senam nifas untuk memastikan gerakan yang dilakukan aman dan sesuai dengan kondisi tubuh pasca melahirkan.

Kabupaten Tanggamus, sebagai lokasi penelitian, memberikan konteks yang menarik karena kekayaan budaya dan keragaman masyarakatnya. Aspek budaya dapat mempengaruhi penerimaan dan praktik senam nifas. Selain itu, Kabupaten Tanggamus memiliki karakteristik demografi dan kesehatan yang membuat pemahaman mengenai senam nifas menjadi sangat relevan, terutama dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu pasca melahirkan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang mendalam tentang pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas di Kabupaten Tanggamus. Melalui pemahaman latar belakang ini, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu analisis yang dilakukan terhadap variabel penelitian. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan objek penelitian gambaran pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas di desa sridadi. Waktu penelitian ini pada bulan November sampai dengan februari 2020. Pada penelitian ini jumlah populasi seluruh ibu nifas dengan 26 responden. Analisa yang digunakan adalah Univariat. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu lembar instrumen mengenai pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 26 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Pengertian Senam Nifas

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	9	34,6
Cukup	10	38,5
Kurang	7	26,9
Jumlah	26	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Tujuan Senam Nifas

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	8	30,8
Cukup	13	50
Kurang	5	19,2
Jumlah	26	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Manfaat Senam Nifas

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	1	3,8
Cukup	14	53,8
Kurang	11	42,4
Jumlah	26	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden tentang Gerakan Senam Nifas

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	3	11,6
Cukup	9	34,6
Kurang	14	53,8
Jumlah	26	100

Berdasarkan hasil uji Univariat, distribusi frekuensi gambaran pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus sebagai berikut: mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang pengertian senam berpengetahuan cukup dengan 10 orang (38.5%); mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang tujuan senam nifas berpengetahuan cukup dengan 13 orang (50%); mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang manfaat senam nifas berpengetahuan cukup 14 orang (53,8%); mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang gerakan senam nifas berpengetahuan kurang 14 (53,8%). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bila gambaran pengetahuan ibu *postpartum* pengertian, tujuan dan manfaat senam nifas cukup baik sedangkan pengetahuan pengetahuan ibu *postpartum* terhadap gerakan senam nifas masih kurang baik.

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan terdapat beberapa faktor pengetahuan ibu *postpartum*, hal tersebut antara lain usia, pendidikan, paritas, pekerjaan serta status ekonomi (Asry & Huda, 2022; Puspitaningsih, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa usia ibu *postpartum* dapat mempengaruhi pengetahuan mereka tentang senam nifas. Ibu yang lebih muda cenderung memiliki pengetahuan yang lebih sedikit tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu yang lebih tua. Ibu *postpartum* yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. Ibu *postpartum* yang telah melahirkan beberapa kali cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu yang baru

pertama kali melahirkan. Ibu postpartum yang bekerja atau memiliki pekerjaan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu postpartum yang memiliki status ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu yang memiliki status ekonomi yang lebih rendah. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, dapat dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas secara tepat dan efektif.

Upaya-upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas yang terbukti efektif, meliputi beberapa intervensi yaitu pendidikan kesehatan, pelatihan langsung, peningkatan pelayanan kesehatan serta penggunaan media edukasi. Pendidikan Kesehatan dengan memberikan pendidikan kesehatan yang komprehensif tentang manfaat senam nifas pada ibu nifas. Penyuluhan kelas ibu dengan memberikan pretest dan posttest serta analisis statistik dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas (Nurbaiti & Kardewi 2023; Nurjanah, Resmi & Fauziah, 2023). Pelatihan Langsung, melakukan pelatihan langsung tentang gerakan-gerakan senam nifas agar ibu dapat memahami dengan lebih baik cara melakukan senam nifas yang benar dan efektif (Nurbaiti & Kardewi 2023; Nurjanah, Resmi & Fauziah, 2023). Peningkatan Pelayanan Kesehatan, meningkatkan pelayanan kesehatan dengan memberikan edukasi kesehatan dan pelatihan senam nifas yang tepat guna meningkatkan pengetahuan, minat, dan partisipasi ibu postpartum dalam senam nifas (Nurjanah, Resmi & Fauziah, 2023). Penggunaan Media Edukasi, menggunakan media edukasi seperti leaflet bergambar untuk memberikan informasi yang mudah dipahami oleh ibu postpartum (Mastina, 2020; Nurbaiti & Kardewi 2023). Dengan melakukan intervensi-intervensi tersebut, diharapkan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas dapat ditingkatkan, sehingga mereka dapat memahami pentingnya senam nifas dalam proses pemulihan pasca melahirkan dan melaksanakannya dengan benar baik secara pengertian, tujuan, manfaat serta gerakan senam nifas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemberian paket pendidikan kesehatan terhadap perawatan mandiri masa nifas berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu postpartum primipara dalam merawat diri (Haryati, 2019). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan langsung tentang gerakan-gerakan senam nifas dapat membantu ibu postpartum memahami dengan lebih baik cara melakukan senam nifas yang benar dan efektif (Puspitaningsih, 2017). Penggunaan media edukasi seperti leaflet bergambar juga dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas (Erniawati, Khatimah & Badasari, 2021). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan seperti ceramah dan tanya jawab dapat membantu dalam memberikan penjelasan yang lebih interaktif dan memastikan pemahaman yang lebih baik dari ibu postpartum (Asry & Huda, 2022). Dalam kesimpulannya, pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas dan dapat dilakukan dengan berbagai metode yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik ibu *postpartum*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang berjudul gambaran pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus. Gambaran pengetahuan ibu *postpartum* tentang senam nifas di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Lampung sebagai berikut: mayoritas frekuensi pengetahuan

responden tentang pengertian senam berpengetahuan cukup dengan 10 orang (38,5%); mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang tujuan senam nifas berpengetahuan cukup dengan 13 orang (50%); mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang manfaat senam nifas berpengetahuan cukup 14 orang (53,8%); mayoritas frekuensi pengetahuan responden tentang gerakan senam nifas berpengetahuan kurang 14 (53,8%). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bila gambaran pengetahuan ibu postpartum pengertian, tujuan dan manfaat senam nifas cukup baik sedangkan pengetahuan pengetahuan ibu postpartum terhadap gerakan senam nifas masih kurang baik. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam merancang program edukasi dan intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat, dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan praktek senam nifas untuk mendukung pemulihan *postpartum* yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asry, A.R., & Huda, A.M. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Normal Tentang Senam Kegel Di Ruang 7 RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya. *Media Informatika*.
- Erniawati, E., Khatimah, H., & Badasari, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Nifas “Peduli Ibu Nifas Tetap Sehat Di Masa Pandemi Covid-19”. *JCS*.
- Haryati, E. (2019). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku ibu postpartum dalam perawatan mandiri. *Jurnal Akper Buntet: Jurnal Ilmiah Akper Buntet Pesantren Cirebon*.
- Manurung, C.R., Sartika, Y., & Aryani, Y. (2019). Perbedaan Efektifitas Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Di Klinik Afiyah Kota Pekanbaru. *jurnal Proteksi Kesehatan*.
- Mardiya, R., & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.
- Masnilawati, A., & Istiqamah, E. (2021). Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar.
- Mastina, M. (2020). Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Tentang Senam Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Kabupaten Muaro Jambi. *midwifery Health Journal*.
- Nurbaiti, M., & Kardewi (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*.
- Nurjanah, I., Resmi, C., & Fauziah, N.A. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di PMB HJ Ade Karnita S.ST. *Jurnal Abdi Mahosada*.
- Purwaningsih, E.S., & Restiani, N. (2016). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Bps Supadmi Irianto Bulu Sukoharjo.
- Puspitaningsih, D. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Nifas. *HOSPITAL MAJAPAHIT*, 9.
- Situngkir, R. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar.