

SENAM NIFAS OTARIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KELURAHAN RAGUNAN JAKARTA SELATAN TAHUN 2019

Emy Rianti^{1✉}, Nurul Lidya², Nurhayati³

Corresponding author: emyrianti@gmail.com

¹ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

² Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

³ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: Submitted: 24-06-2021, Revised: 26-06-2021, Accepted: 28-06-2021

Abstrak

Perdarahan pada ibu postpartum atau ibu nifas dapat membahayakan baik bagi ibu maupun janin. Tingginya angka kejadian Atonia Uteri pada ibu nifas, yang disebabkan oleh proses Subinvolutio Uteri atau uterus tidak dapat berkontraksi, dapat menyebabkan perdarahan hingga terjadinya kematian pada ibu Postpartum. Untuk mencegah kejadian tersebut, diperlakukan asuhan dan pemantauan yang ketat pada rentang waktu 24 jam pertama di samping ancaman atonia uteri pada 24 jam ibu nifas sehingga perlu diberikan latihan senam nifas. Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek yaitu aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Proses involusi uteri berhubungan dengan penurunan tinggi fundus uteri karena salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan melakukan pengencangan otot abdomen. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menilai karakteristik dan pemahaman Ibu hamil Trimester III terhadap Model integrasi senam nifas Otaria untuk penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada ibu hamil setelah bersalin, serta dapat mengimplementasikan hasil penelitian senam nifas Otaria dalam kegiatan pengabdian pada ibu hamil Trimester III setelah bersalin. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian pretest dan posttest berupa kuesioner tentang Peningkatan pengetahuan tentang senam nifas Otaria pada ibu hamil Trimester III terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum. Kegiatan dilakukan secara berkala dan berkesinambungan dari bulan Maret-Oktober 2019 di Puskesmas Ragunana, Jakarta Selatan. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil Trimester III yang diikuti 40 orang. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan berdasarkan karakteristik usia terdapat rentang usia 19 s/d 39 tahun. Dengan 42,5% sebagai Ibu rumah Tangga, Melihat usia ibu masuk kedalam usia reproduktif. Sedangkan untuk pengetahuan, sebanyak 52,5% memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas *Otaria*.

Kata Kunci : senam nifas *Otaria*, Ibu hamil Trimester III

OTARIA PARTIAL EXERCISES FOR PREGNANT MOTHERS TRIMESTER III AT THE RAGUNAN VILLAGE HEALTH CENTER SOUTH JAKARTA IN 2019

Abstract

Bleeding in postpartum mothers or postpartum mothers can be dangerous for both the mother and the fetus. The high incidence of uterine atony in postpartum mothers, which is caused by the uterine subinvolution process, the uterus cannot contract and can cause bleeding to the death of the postpartum mother. To prevent this incident, strict care and monitoring are treated in the first 24 hours in addition to the threat of uterine atony in the 24 hours of postpartum women, so it is necessary to give postpartum gymnastics exercises. Exercises performed on certain muscles will have the effect of increasing muscle blood flow so that the transport of oxygen and other nutrients to the muscles also increases, this will give maximum strength to the muscles. The process of uterine involution is associated with a decrease in the height of the uterine fundus because one of the indicators in the process of involution is the height of the uterine fundus. One way to facilitate the process of uterine involution is to tighten the abdominal muscles. The purpose of this community service activity is to assess the effectiveness of the Otaria postpartum gymnastics integration model on the reduction of TFU in third trimester pregnant women after giving birth. The method of community service activities is giving a pretest and posttest in the form of a questionnaire about increasing knowledge about postpartum Otaria exercise in third trimester pregnant women to decreasing uterine fundal height in postpartum women. Activities are carried out regularly and continuously from March-October 2019 at Ragunana Health Center, South Jakarta. Participants in this community service activity were pregnant women in the third trimester, which was attended by 40 people. The results of this community service activity were obtained based on age characteristics, there were an age range of 19 to 39 years. With 42.5% as a housewife, looking at the age of the mother into the reproductive age. As for knowledge, as much as 52,5% have good knowledge about Otaria postpartum exercise.

Keywords: *Otaria's puerperal exercise, third trimester pregnant women*

Pendahuluan

Tingginya angka kejadian Atonia Uteri pada ibu nifas, yang disebabkan oleh proses Subinvolusio Uteri, Uterus tidak dapat berkontraksi dan dapat menyebabkan perdarahan hingga terjadinya kematian pada ibu Postpartum. Untuk mencegah kejadian tersebut, diperlakukan asuhan dan pemantauan yang ketat pada rentang waktu 24 jam pertama di samping ancaman atonia uteri pada 24 jam ibu nifas sehingga perlu diberikan latihan senam nifas (Indriyastuti et al., 2014).

Penguatan otot transversus abdominis adalah latihan dengan memberikan stimulus pada bagian musculus transverses abdominis dengan mengkontraksikan otot tersebut sehingga dapat meningkatkan tekanan Intra-abdominal. Manfaat dilakukannya penguatan otot transversus abdominis adalah mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar

pengeluaran lochea. Otot-otot abdomen penting dipulihkan dan diperkuat untuk menopang punggung bagian bawah (Kemenkes RI, 2013).

Hal ini sejalan dengan Mbombi, et al (2017) yang menyatakan bahwa selama tahap awal dari kerja fisik berat, satu bagian dari kemampuan energy aerobic dalam otot seseorang akan berkurang. Keadaan ini disebabkan oleh dua efek yaitu yang disebut dengan hutang oksigen dan pengurangan cadangan glikogen dari otot. (Mbombi et al., 2017) Pada kerja otot yang berat hampir semua cadangan oksigen digunakan untuk metabolisme aerob sehingga setelah kerja otot selesai cadangan oksigen harus segera digantikan. Sedangkan pemulihan cadangan glikogen otot membutuhkan waktu yang lebih lama karena hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan diet sebelum dan sesudahnya (Sulistiyawati, 2014).

Hasil penelitian Emy Rianti dkk (2018), di dapatkan hasil yaitu Model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan Caregiver sangat efektif pada penurunan TFU pada ibu Postpartum. Terdapat perbedaan yang bermakna pada Model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan Caregiver penurunan yang sangat signifikan terjadi di hari ke-7 postpartum dengan nilai perbedaan sebesar 1,65 (Rianti, E., et al., 2019).

Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas '*Otaria*' adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis dengan pendampingan *caregiver*. *Caregiver* atau orang terdekat adalah suami atau orang tua atau kakak, adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang dilatih oleh bidan (bersama Ibu postpartum) untuk mendampingi, memberi dukungan pada Ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah. Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dari 2 jam pertama postpartum sampai hari ketujuh. Jika senam nifas Otaria dilakukan dengan tepat dan benar, maka TFU akan kembali ke bentuk semula pada hari ketujuh postpartum, dan Ibu postpartum akan bugar serta terhindar dari komplikasi (Rianti, E., dkk., 2018).

Pendidikan kesehatan pada ibu hamil merupakan salah satu tugas tenaga kesehatan. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta I sebagai unit pelaksana Badan PPSDM Kesehatan bidang tenaga kesehatan mempunyai tugas dan fungsi menyelenggarakan Pendidikan Tinggi Diploma Tiga (D III) khususnya Jurusan kebidanan. Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menjalankan Tri Darma Perguruan Tinggi, salah

satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Sehubungan dengan tugas dan fungsinya, maka semua dosen melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menilai karakteristik dan pemahaman Ibu hamil Trimester III terhadap Model integrasi senam nifas Otaria untuk penurunan TFU pada ibu hamil setelah bersalin, dan dapat mengimplementasikan hasil penelitian senam nifas Otaria dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan dengan judul Senam Nifas Otaria pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan Tahun 2019.

Metode Pelaksanaan

Bentuk realisasi kegiatan dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat selama 8 bulan dari bulan Maret – Oktober 2019 melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi program. Tahap persiapan yaitu penyusunan proposal, kuesioner dan materi pendidikan kesehatan serta pengurusan perizinan. Pelaksanaan kegiatan yaitu pemberian pretest dan posttes, melakukan pendidikan kesehatan, dan memberikan review serta diskusi tentang senam nifas Otaria pada ibu hamil TM III.

Khalayak sasaran kegiatan adalah ibu hamil Trimester III yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Ragunan, Jakarta Selatan dengan jumlah peserta 40 orang dan didampingi oleh bidan sebanyak 2 orang. Kegiatan dilakukan secara berkala dan berkesinambungan sesuai jadwal kegiatan, melalui sarana kegiatan belajar

bersama dalam bentuk tatap muka dalam kelompok, penyuluhan diberikan, meliputi : pemberian materi tentang seks pranikah. Alat yang digunakan adalah Leaflet, LCD dan Laptop. Kegiatan penilaian pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan menganalisis hasil kuesioner dari pre test dan post test dengan analisis distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Usia	30,37	19-39	4.8021

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa rerata usia rerata ibu yaitu 30 tahun lebih 3 bulan, dengan minimal usia 19 tahun dan maksimal usia 39 tahun.

b. Pekerjaan Ibu

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan Ibu

Karakteristik	Frekuensi (n=40)	%
Pekerjaan Ibu		
- IRT	17	42,5
- Wiraswasta	18	32,5
- Karyawan	10	25

Berdasarkan tabel 2 dari 40 ibu hamil Trimester III, 42,5% adalah sebagai Ibu rumah tangga.

2. Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Senam Nifas Otaria di Puskesmas Ragunan, Jakarta Selatan

Variabel	Jumlah (n=40)	%
Pengetahuan_Pre		
Baik	8	20
Cukup	23	57,5
Kurang	9	22,5
Pengetahuan_Post		
Baik	21	52,5
Cukup	12	30
Kurang	7	17,5

Tabel di atas menggambarkan kategori pengetahuan ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode senam nifas *Otaria* penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan baik yaitu dari 20% (8 orang) menjadi 52,5% (21 orang).

Berdasarkan karakteristik usia terdapat rentang usia 19 s/d 39 tahun. Dengan 42,5% sebagai Ibu rumah Tangga, Melihat usia ibu masuk kedalam usia reproduktif. Sedangkan untuk pengetahuan, sebanyak 52,5% memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas Otaria.

Dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III, diperlukan adanya pemberian edukasi kepada ibu salah satunya tentang senam nifas, dengan latihan senam nifas Otaria yang dapat dilakukan pada ibu hamil trimester III khususnya kepada ibu rumah tangga sebanyak 42,5% (17 orang) yang paling banyak pada responden ibu hamil Trimester III dan mendapatkan informasi ke tenaga kesehatan pada saat melakukan kunjungan ulang ANC.

Kategori pengetahuan ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode penyuluhan senam nifas *Otaria*. Terdapat peningkatan pengetahuan yaitu dari 20% (8 orang) menjadi 52,5% (21 orang).

Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian ini hampir sama dengan yang dilakukan oleh Rahayu & dkk (2013) bahwa terdapat perubahan nilai yang signifikan antara sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan yaitu 89% ibu hamil Trimester III memiliki pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan, dan 8,9% ibu hamil Trimester III memiliki pengetahuan kurang setelah diberikan penyuluhan (Rahayu dkk, 2013). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan diperlukan sebagai pendorong psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang (Ahmad, 2014).

Menurut Notoatmodjo (2014), pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu sehingga terjadi perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2014). Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden meliputi perubahan pengetahuan dan sikap. Dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran dan informasi yang menghasilkan suatu perubahan. Remaja yang mendapatkan cukup informasi mengenai seks

diharapkan akan lebih bersikap bijaksana untuk tidak melakukan seks pranikah, sedangkan remaja dengan pengetahuan yang kurang mengenai seks mungkin akan lebih sulit bersikap bijaksana mengenai seks pranikah dan akibat yang dapat ditimbulkan dari hal tersebut.

Simpulan dan Saran

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah rangkaian kegiatan yang telah dilakukan terdiri dari *pretest*, penyuluhan, *posttest*, review dan diskusi tentang senam nifas *Otaria* pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Ragunan. Dari hasil *pretest dan posttest* didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil Trimester III Puskesmas Ragunan, Jakarta Selatan tentang senam nifas *Otaria* setelah diberikan penyuluhan tentang senam nifas *Otaria*.

Diharapkan tenaga kesehatan (bidan), dan kader dan terlebih khusus ibu hamil Trimester III dapat mempraktikkan latihan senam nifas *Otaria* pada saat setelah melahirkan, dan bidan dapat mengajarkan senam nifas *Otaria* pada Ibu hamil dan *Caregiver* terutama untuk pengembalian otot-otot perut dan sekitarnya seperti keadaan sebelum hamil, mencegah komplikasi dan untuk kebugaran Ibu postpartum.

Daftar Pustaka

- Indriyastuti, H. I., Kusumastuti, & Aryanti, T. (2014). Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 4(8), 33–36.
- Kemenkes RI. (2013). *Pelayanan Kesehatan Ibu Di Fasilitas Kesehatan Dasar Dan Rujukan* (D. Endy M. Moegni (ed.)).
- Kholid Ahmad. (2014). *Promosi Kesehatan*. Raja Grafindo Persada.

- Mbombi, M. O., Thopola, M. K., & Kgole, J. C. (2017). Puerperas' knowledge regarding postpartum exercises in a tertiary hospital in the capricorn district of Limpopo province, South Africa. *South African Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 23(1), 3–6. <https://doi.org/10.7196/sajog.2017.v23i1.1059>
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Rahayu dkk. (2013). *Pengaruh Kegiatan Penyuluhan Dalam Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKRR) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Seks Pranikah Di SMA 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Riau Indrapura (Skripsi)*. USU.
- Rianti, E., Elina, Mugiati, Fratidhina, Y., Suparman, & Triwinarto, A. (2019). Effectiveness of the Otaria's Postpartum Gymnastic Model and Caregiver Assistance on Decreasing of Uterine Fundal Height in Postpartum Mothers. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8), 1247. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02066.7>
- Rianti, E., dkk. (2018). *Model Integrasi Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver*. <https://scholar.google.co.id>. Forum Ilmiah Kesehatan.
- Sulistiyawati. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Andi Offset.