

**“SENI EDI (SENAM NIFAS ERA DIGITAL)”  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUNTUNG PAYUNG  
KOTA BANJARBARU**

**“SENI EDI (SENAM NIFAS ERA DIGITAL)”  
POSTPARTUM EXERCISE IN DIGITAL ERA IN THE WORKING AREA OF GUNTUNG  
PAYUNG HEALTH CENTER  
BANJARBARU CITY**

**Siti Noor Hasanah<sup>1)</sup>, Lisda Handayani<sup>2)</sup>, Ainul Fithrah Syahidina<sup>3)</sup>, Agusta leni<sup>4)</sup>,  
Dini Indah Purnamasari<sup>5)</sup>, Hema Malinie<sup>6)</sup>, Ratnawiyah<sup>7)</sup>, Rida Ayu Rizki<sup>8)</sup>, Salma  
Mariesa<sup>9)</sup>, Ika Friscila<sup>10)</sup>**

<sup>1)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [sitinoorhasanah93@gmail.com](mailto:sitinoorhasanah93@gmail.com)

<sup>2)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : [lisdaada.sm@gmail.com](mailto:lisdaada.sm@gmail.com)

<sup>3)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : [ainulfithrah09@gmail.com](mailto:ainulfithrah09@gmail.com)

<sup>4)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : [agustaleni@gmail.com](mailto:agustaleni@gmail.com)

<sup>5)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [dini2017dini@gmail.com](mailto:dini2017dini@gmail.com)

<sup>6)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [hemamalinie02@gmail.com](mailto:hemamalinie02@gmail.com)

<sup>7)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [ratnawiyah64727@gmail.com](mailto:ratnawiyah64727@gmail.com)

<sup>8)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [ridaayurezeki@gmail.com](mailto:ridaayurezeki@gmail.com)

<sup>9)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [salmariesa@gmail.com](mailto:salmariesa@gmail.com)

<sup>10)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [ikafriscila.unism@gmail.com](mailto:ikafriscila.unism@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Senam nifas merupakan latihan gerakan yang dilakukan ibu nifas sesegera mungkin setelah bersalin agar otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat segera pulih dalam keadaan semula. *Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pentingnya senam nifas bagi ibu post partum dan memudahkan untuk melakukan senam nifas di era digital. Kegiatan ini berlangsung selama dua kali pada 01 Agustus 2022 dan 04 Agustus 2022, bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. Kegiatan ini diikuti terdiri dari sepuluh orang ibu nifas dan dua kader posyandu pada setiap kegiatannya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas sebelum adanya kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Hasil kegiatan ini juga terbentuk Grup WA bagi ibu nifas, kader, bidan dan dosen Kebidanan Universitas Sari Mulia sebagai wadah berdiskusi tentang masa nifas khususnya senam nifa, serta adanya pengisian kuesioner seputaran pertanyaan mengenai senam nifas dengan menggunakan Google Form yang disebarakan melalui link, sehingga semua ibu nifas dapat memanfaatkan dan memahami dengan baik mengenai senam nifas. Saran pemanfaatan dan pengetahuan serta keterampilan ibu nifas tentang senam nifas dapat dilakukan lebih banyak lagi kelompok diskusi di disetiap Puskesmas terlebih di era digital ini, sehingga semua ibu nifas dapat memanfaatkan dan memahami dengan baik terkait senam nifas.*

**Kata kunci:** *senam nifas, nifas, era digital*

#### **ABSTRACT**

Postpartum *exercise* is a movement exercise performed by postpartum mothers as soon as possible after giving birth so that the muscles that are stretched during pregnancy and childbirth can quickly recover to their original state. *This community service activity aims to increase the knowledge of postpartum mothers about the importance of postpartum exercise for post partum mothers and make it easier to do postpartum exercise in the digital era. This activity took place twice on 01 August 2022 and 04 August 2022, taking place in the Working Area of the Guntung Payung Health Center. This activity was attended by ten postpartum mothers and two posyandu cadres in each activity. The results of this community service activity showed an increase in the knowledge of postpartum mothers before the activity and after the activity was carried out. The results of this activity also formed a WA Group for postpartum mothers, cadres, midwives and lecturers of Midwifery at Sari Mulia University as a forum for discussion about the postpartum period, especially postpartum gymnastics, as well as filling out questionnaires around questions about postpartum exercise using the Google Form which is distributed via a link, so that all postpartum mothers can utilize and understand well about postpartum exercise. Suggestions for the use and knowledge and skills of postpartum mothers regarding postpartum exercise can be carried out in more discussion groups at each Puskesmas, especially in this digital era, so that all postpartum mothers can make good use of and understand related to postpartum exercise.*

**Keywords :** *postpartum exercise, postpartum, digital era*

#### **PENDAHULUAN**

Masa nifas merupakan waktu yang dipakai untuk melakukan pengawasan terhadap ibu post partum untuk menghindari terjadinya kematian yang disebabkan oleh perdarahan. Kematian ibu pasca persalinan biasanya terjadi dalam 6 sampai 8 jam post partum. Menurut SDKI, angka kematian ibu postpartum di Indonesia mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup. Padahal target Millenium Development Goals (MDG's) tahun 2018 adalah 102 per 100 ribu. Angka kematian ibu karena persalinan mencapai 50 orang dalam setiap hari atau paling tidak mencapai dua orang perjam, karena proses setelah persalinan. Perkiraan jumlah kematian ibu menurut penyebabnya di Indonesia tahun 2018, dari 11.530 kasus kematian, perdarahan menempati urutan tertinggi yaitu sebanyak 3.114 kasus, disamping penyebab lainnya seperti eklampsia, infeksi, komplikasi puerperium, dan lain-lain. Provinsi Kalimantan Selatan termasuk salah satu provinsi dengan

angka kematian ibu (AKI) postpartum tertinggi di Indonesia berdasarkan profil kesehatan kabupaten/kota disebabkan karena perdarahan (38%), eklampsia (23%) dan infeksi (11%).

Faktor utama penyebab permasalahan ibu post partum adalah kurangnya perawatan pada masa postpartum. Guna mengatasi gangguan masa ini, diantaranya melalui senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari kesepuluh. Terdiri dari sederet gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan.. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar.

Pada umumnya ibu postpartum tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui tentang senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Berdasarkan fenomena di atas maka tim pengusul tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam nifas pada ibu postpartum dengan mengangkat judul “Seni Edisi (Senam Nifas Era Digital) Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru” dikarenakan sangat pentingnya melakukan senam nifas di era digital saat ini guna untuk membantu ibu postpartum dalam melatih mobilisasi dini, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan serta mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, memulihkan, memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut serta mencegah terjadinya komplikasi pada ibu postpartum. Serta dapat mempermudah dalam melakukan senam nifas di era digital.

Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari. Dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, hasil yang didapat diharapkan dapat optimal dengan melakukan secara bertahap. Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan dilakukan secara bertahap dan terus menerus.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan bentuk penyuluhan kepada ibu postpartum yang dilaksanakan selama 90 menit dengan total peserta 10 orang ibu postpartum dan kader. Sebelum melaksanakan penyuluhan, ibu postpartum terlebih dahulu dibagikan kuesioner melalui link google form untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu postpartum terhadap manfaat senam nifas dan setelah dilakukan penyuluhan maka diadakan evaluasi kembali dengan membagikan kuesioner melalui link google form yang dibagikan. Hasil dari penilaian pengetahuan dan sikap ibu postpartum dilakukan analisis distribusi frekuensi untuk melihat perubahan pengetahuan ibu postpartum. Berikut pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan.

### 1. Persiapan

Kegiatan yang dilakukan dalam persiapan Pengabdian Kepada Masyarakat

- a. Melakukan survey masalah Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru
- b. Menyusun proposal Pengabdian Kepada Masyarakat
- c. Melakukan administrasi perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru
- d. Berkoordinasi dan menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan dengan pihak Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 3.1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Waktu	Kegiatan	Metode	Media
<i>Senin, 01 Agustus 2022</i>	a. Pengisian kuesioner Pretest	Pretest	Kuesioner, LCD,
	b. Penyuluhan tentang Senam Nifas Era Digital	Ceramah dan tanya jawab	Laptop, dan Lembar bolak-balik
<i>Senin, 01 Agustus 2022</i>	Penyuluhan mengenai informasi Kesehatan ibu postpartum dengan melakukan Senam Nifas Era Digital	Ceramah dan tanya jawab	LCD, Laptop, dan Lembar bolak-balik

Waktu	Kegiatan	Metode	Media
Kamis, 04 Agustus 2022	Pengisian kuesioner Posttest	Ceramah dan tanya jawab Posttest	Kuesioner, Laptop, dan lembar bolak-balik

### 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui manfaat kegiatan pendampingan dan penyuluhan tentang Senam Nifas Era Digital oleh ibu postpartum dengan menilai perubahan pengetahuan dan sikap ibu postpartum berdasarkan hasil analisis kuesioner pretest dan posttest.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilaksanakan selama dua kali dengan melibatkan bidan dan kader di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru. Kegiatan dilakukan dengan langkah persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan dimulai dengan melakukan pengkajian masalah yang ada di Puskesmas dan melakukan perijinan kegiatan Pengabdian masyarakat, kemudian melakukan kesepakatan pelaksanaan kegiatan. Setelah langkah persiapan selesai langkah selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan edukasi tentang Senam Nifas Era Digital yang dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab atau penyuluhan.

Menurut hasil penelitian menyatakan penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu postpartum sehingga metode penyuluhan dianggap tepat untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum. Kegiatan edukasi ini diawali dengan melakukan pretest sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan dan posttest setelah tiga hari dari rangkaian kegiatan penyuluhan yang merupakan bagian dari kegiatan evaluasi dari Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan. Seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan diikuti secara penuh oleh sepuluh orang ibu postpartum, selama 90 menit kegiatan diadakan.





**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Senam Nifas Era Digital**

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ibu postpartum yang tidak terlalu banyak bertujuan agar penyuluhan dapat dilakukan lebih maksimal, ibu postpartum dapat lebih fokus sehingga tujuan dari edukasi dapat tercapai. Ibu postpartum secara aktif hadir dan komunikatif serta antusias terhadap kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Hasil evaluasi dari kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut :

**Tabel 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Topik	Mean Pretest	Mean Posttest	Persentase Peningkatan
Pemahaman dan pemanfaatan tentang Senam Nifas Era Digital	44	91	48,4 %
Pemahaman tentang kesehatan Ibu Nifas di Era Digital	56	98	57,1 %

Berdasarkan data diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu postpartum terhadap pemanfaatan senam nifas di era digital dan juga kesehatan Ibu Postpartum dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 56% hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang positif dari ibu postpartum yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu postpartum dalam upaya pencegahan komplikasi pasca bersalin dan perawatan diri masa nifas.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai kesehatan ibu pada masa nifas yang diharapkan juga dapat meningkatkan sikap positif terhadap pemeriksaan kesehatan pada ibu pasca bersalin, hal ini didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap ibu postpartum dalam melakukan kunjungan masa nifas sehingga dapat disimpulkan semakin baik pengetahuan ibu maka semakin positif juga sikap ibu

terhadap kunjungan nifas. Selain peningkatan pengetahuan tentang Senam Nifas Era Digital dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan Senam Nifas oleh ibu postpartum yang dapat diikuti, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Theresia Mindarsih bahwa terdapat pengaruh senam nifas pada ibu postpartum terhadap involusi uteri, dengan begitu tujuan peningkatan Kesehatan ibu Postpartum dapat tercapai. Dari kegiatan ini juga terbentuk Grup WA bagi ibu postpartum, kader, bidan dan dosen Universitas Sari Mulia sebagai wadah untuk berdiskusi tentang masa nifas, senam nifas dan perawatan masa nifas sebagai upaya mencegah infeksi postpartum diluar kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan, sehingga komunikasi kepada ibu postpartum dan tenaga Kesehatan dapat terus terjalin.

### **KESIMPULAN**

Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu post partum. Senam nifas sangat penting bagi ibu post partum. Pengenalan mengenai senam nifas pada ibu post partum sangat penting karena dapat mengembalikan kekuatan otot-otot badan, ibu post partum menjadi sehat dan bugar, dan membantu memperlancar pencernaan pada ibu post partum. Kegiatan senam nifas ini mendapatkan apresiasi positif dari warga. Kegiatan seperti ini juga hendaknya diadakan secara menyeluruh di masing- masing desa dengan mempersiapkan kadernya, sehingga semua elemen masyarakat terlebihnya bagi ibu-ibu post partum dapat merasakan manfaatnya dengan baik, Kegiatan senam nifas ini juga di lengkapi dengan adanya pendidikan kesehatan yang diberikan pada ibu post partum mengenai masa nifas. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, responden mengetahui pentingnya dilakukan senam nifas dan dapat mendemonstrasikan senam nifas.

### **SARAN**

Diharapkan kepada mitra yang terlibat seperti pihak Puskesmas, Kader, RT, RW agar pelaksanaan senam nifas era digital ini perlu ditingkatkan kembali dan kepada ibu nifas diharapkan kebiasaan senam nifas dapat diterapkan dan terus ditingkatkan sehingga mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru yang telah memberikan izin dan memfasilitas kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, serta kepada bidan dan kader yang telah membantu terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh dosen Universitas Sari Mulia.

### REFERENSI

- [1] Anggarini I. A, Gustini R. *Pengaruh Senam Nifas dan Pijak Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Kebidanan. Vol 5, No 2. 2020.
- [2] Elis A, Mustari R. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Puskesmas Tobadak Kab. Mamuju Tengah Tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Forilkesuit. Vol 1, No 1. Februari. 2019.
- [3] Fadhli W, Indriani. *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari 1-3 Di RSUD Kabelota*. CHMK Midwifery Scientific Journal. Vol. 5 No. 1. Januari. 2022
- [4] Manuaba, Ayu Ida C.H Bagus, Ida G.F.Manuaba, Ida Bagus Manuaba. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Masa Nifas*. Jakarta: EGC.2020.
- [5] Mardiya R, Rahmita H. *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum di BPM (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru*. Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA. Vol. 8 No. 2. 2022.
- [6] Mindarsih, T. (2020). *Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak*. Jurnal Kesehatan Madani Medika. Vol 11. No. 02. Desember. 2020.