



Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas

Meta Nurbaiti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

*Email : meta.nurbaiti@gmail.com

Kata kunci :

Tingkat pengetahuan, Ibu post Partum, Senam Nifas.

Keywords :

Level of knowledge, post partum mothers, postpartum exercise.

Info Artikel :

Tanggal dikirim :

1 April 2023

Tanggal direvisi :

17 Mei 2023

Tanggal diterima :

9 Juni 2023

DOI Artikel :

10.33862/citradelima.v7i1.354

Halaman : 45-48

Abstrak

Salah satu cara agar kontraksi uterus tetap sehat bisa dengan olahraga sederhana, olahraga yang bisa digunakan adalah senam nifas. Karena pada saat senam nifas, otot rahim mengalami kontraksi dan kontraksi yang menyebabkan pembuluh darah di rahim mengencang dan menyempit untuk mencegah pendarahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *one group pre test dan post test only design*. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu post partum sebanyak 32 orang. Sampel diambil secara *accidental samling* pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan ibu post partum sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 sampel (62,5%). Distribusi frekuensi pengetahuan ibu post partum sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berpengetahuan baik yaitu sebanyak 28 sampel (87,5%). Ada perbedaan yang signifikan pengetahuan ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan *p value* 0,002 ($< 0,05$). Diharapkan petugas kesehatan lebih banyak memberikan edukasi kepada ibu post partum tentang manfaat senam nifas.

The Influence of Health Education on Knowledge Level of Post Partum Mothers About Postpartum Exercise

Abstract

One of the ways to keep uterine contractions healthy is simple exercise, the exercise that can be used is postpartum exercise. Because with postpartum exercise, the muscles in the uterus will experience contractions and retractions which with these contractions will cause the blood vessels in the uterus to stretch to get pinched so that bleeding can be avoided. The purpose of this study was to determine the effect of health education on the level of knowledge of post partum mothers about postpartum exercise. The research design used was the one group pre test and post test only design approach. The sample in this study were post partum mothers as many as 32 people. Samples taken by total sampling. The results of this study were analyzed using bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results of this study indicate that the distribution of the frequency of knowledge of post partum mothers before being given health education is mostly less knowledgeable, namely as many as 20 samples (62.5%). The distribution of the frequency of knowledge of post partum mothers after being given health education is mostly good knowledge, namely 28 samples (87.5%). Wide gap in knowledge post partum mothers before and after health education with a *p value* of 0.002 (< 0.05). It is hoped that there will be more education for post partum mothers about the benefits of postpartum exercise.

PENDAHULUAN

Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena bila tidak terjadi maka salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian. Involusi adalah suatu proses dimana uterus berkontraksi segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi perdarahan (Wahyuningsih, 2019).

Untuk mempertahankan kontraksi tetap sehat bisa dengan olahraga sederhana. Olahraga yang dapat digunakan adalah senam nifas. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan untuk menjaga dan memperlancar aliran darah. Ini karena saat Anda berolahraga setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan, persalinan dapat kembali seperti normal. Senam nifas dapat dimulai enam jam setelah melahirkan dan harus dilakukan secara teratur, bertahap, sistematis dan berkesinambungan setiap hari setelah melahirkan (Nurjannah, 2020). Pasca melahirkan seorang ibu akan mengalami banyak perubahan secara fisik karta rentetan persalinan, program dari senam nifas sendiri ada untuk dapat membantu ibu hamil pasca melahirkan untuk dapat memulihkan kembali seperti sedia kala (Muliatul Jannah, 2022).

Kegunaan senam nifas antara lain pemulihan otot dasar panggul, memperkuat abdomen dan otot perut, meningkatkan postur tubuh yang baik, dan mencegah komplikasi perdarahan postpartum. Kontraksi perut terjadi selama senam nifas, yang membantu proses involusi yang dimulai segera setelah solusio plasenta (Sukma, 2017). Kemudian senam nifas menghasilkan manfaat psikologis seperti meningkatkan kemampuan untuk mengelola stres dan bersantai, sehingga mengurangi depresi setelah melahirkan (Maryunani, 2011).

Senam nifas memang jarang dilakukan oleh ibu yang telah melakukan persalinan. Ada tiga alasan kenapa ibu tidak melakukan senam nifas, diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit, dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi (Yuliarti, 2010). Pendidikan kesehatan adalah perilaku

kesehatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Perubahan perilaku yang belum memupuk atau memfasilitasi perilaku kondusif ini mencakup berbagai aspek, antara lain perubahan perilaku, pembinaan perilaku, dan pengembangan perilaku. Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan manusia yang berkaitan dengan pencapaian tujuan kesehatan pribadi. masyarakat. Menurut Notoatmodjo (2018) salah satu kegiatan pendidikan biasa digunakan dalam pendidikan kesehatan adalah konseling. Konseling atau penyuluhan adalah kegiatan berkomunikasi atau bertukar informasi dari penyuluh kepada peserta penyuluhan. Komunikasi atau informasi berupa pengetahuan, keterampilan atau sikap (Notoadmojo, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Arisandi tahun 2022 yang berjudul pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang 2022 diperoleh hasil untuk responden yang berpengetahuan dengan kategori baik yaitu 23 orang (76,7%), dengan pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%). Pengetahuan ibu nifas yang baik karena pengalaman, pengetahuan dan yang ada program di klinik sehingga ibu-ibu mengikuti program dengan baik (Arisandi, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pendekatan *one group pre test dan post test only desaign*. Populasi di penelitian ini adalah semua ibu yang melahirkan di Rumah Sakit Islam Siti Khodijah Palembang, teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, dengan kriteria inklusi; ibu post partum normal dan dengan tindakan tanpa komplikasi, kesadaran composmentis, bisa bekerjasama dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel sebanyak 32 ibu post partum. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisa statistik penelitian ini menggunakan uji *T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	10	31,25
2	Kurang	22	68,75
Jumlah		32	100

Pada tabel 1 diatas dapat dilihat dari 32 sampel yang diteliti sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan



sebagian besar sampel berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 22 sampel (68,75%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	28	87,5
2	Kurang	4	12,5
Jumlah		32	100

Pada tabel 2 diatas dapat dilihat dari 32 sampel yang diteliti sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan sebagian besar sampel berpengetahuan baik yaitu sebanyak 28 sampel (87,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min-Max	N	p Value
Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	47,77	13,126	33-46	32	0,002
Pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan	67,13	15,016	72-92		

Pada tabel diatas dapat dilihat rata-rata pengetahuan Ibu Post Partum mengenai senam nifas sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan adalah sebesar 47,77 dengan SD 13,126. Sedangkan rata-rata pengetahuan Ibu Post Partum tentang senam nifas sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan sebesar 67,13 dengan standar deviasi 15,016. Yang artinya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan Ibu Post Partum tentang senam nifas sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan. Hasil analisis statistik nilai $p = 0,002$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pengetahuan Ibu Post Partum tentang senam nifas.

Pembahasan

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Saat senam nifas, otot rahim mengalami kontraksi dan retraksi yang akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang melebar dapat terjepit sehingga perdarahan dapat dihindari (Nurjannah, 2020). Senam nifas dapat meminimalkan kelainan nifas dan komplikasi

seperti emboli, trombosis dan perdarahan nifas (Purwoastuti, 2015). Senam nifas adalah rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu nifas dengan tujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan. Kontraksi rahim yang kuat dan berkelanjutan akibat pergerakan otot-otot selama latihan meningkatkan kekuatan rahim selama proses kontraksi, sehingga penurunan tinggi fundus lebih cepat terjadi dibandingkan pada orang yang tidak berolahraga. Selain itu, latihan senam bisa mengencangkan ligamen dan fascia yang menopang rahim. Ligamen yang kendur kembali, memungkinkan bagian belakang rahim yang sebelumnya tertekuk untuk kembali ke posisi normalnya (Sukma, 2017).

Pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri pada ibu nifas disebabkan penurunan karena adanya penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan terjadinya autolisis selain itu karena adanya kontraksi uterus yang disebabkan oleh adanya peningkatan hormon oksitosin, akan tetapi ditunjang dengan senam nifas secara teratur sesuai dengan teknik yang diajarkan menjadikan otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal, melalui senam nifas membantu menguatkan kontraksi otot rahim lebih kuat yang mengakibatkan terjadinya ischemia dengan terkompresinya pembuluh darah sehingga aliran darah ke uterus berkurang dan berakibat terjadi penurunan ukuran uterus. Latihan gerakan jasmani pada senam nifas dapat memulihkan kondisi ibu secara bertahap sehingga perlu dilakukan secara rutin. Proses involusi, pemulihan alat kandungan, kekencangan otot-otot panggul, perut serta perineum dapat dilatih dengan adanya gerakan dari senam nifas. Dapat disimpulkan jika ibu nifas diberikan intervensi senam nifas proses penurunan tinggi fundus uteri menjadi lebih cepat (Widianingsih, 2023).

Menurut Tumurang (2018), tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan seseorang, memahami apa yang dapat dilakukan untuk mengatasinya, dan menggunakan sumber daya yang tersedia untuk cara yang paling efektif untuk meningkatkan kesehatan seseorang dan menentukan standar hidup seseorang. Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk memberikan informasi kesehatan dan keterampilan kepada individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya untuk memberikan pendidikan, informasi, pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan mutu kesehatan baik pada tingkat individu, kelompok maupun

masyarakat. Bertujuan untuk masyarakat sehat lingkungan, sehat fisik dan sehat sosial menjadi masyarakat yang peduli dan terdidik (Induniasih, 2019). Pendidikan kesehatan akan menambah pengetahuan bagi masyarakat tentang kesehatan. Pengetahuan yang baik akan mengubah pola pikir masyarakat terhadap perilaku kesehatan Orang memperoleh pengetahuan dengan mengoptimalkan persepsi dan perhatian mereka dan dengan mengatur ingatan mereka tentang informasi secara teratur (Notoadmojo, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurjanah tahun 2022 yang berjudul Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S.ST diperoleh nilai t sebesar -3.808 serta $p = .001$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, terdapat perbedaan pada pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat mengedukasi ibu nifas tentang senam nifas dan memberikan informasi yang lebih banyak tentang senam nifas (Nurjanah, 2023).

Hasil penelitian ini di dukung dengan hasil penelitian Intan Maharani Yanza tahun 2020 menunjukkan ada perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan pendidikan kesehatan dengan video tentang senam nifas dengan p value 0,000 (Yanza, 2020). Menurut hasil penelitian, teori dan penelitian terdahulu maka asumsi peneliti bahwa pendidikan kesehatan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan yang lebih baik bagi ibu post partum melalui informasi-informasi setelah diberikan, hal ini dapat meningkatkan persepsi ibu tentang kesehatan sehingga ibu post partum tersebut mengetahui dan mau melaksanakan senam nifas setelah melahirkan sebagai langkah untuk pencegahan komplikasi setelah melahirkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Ada perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada Ibu Post Partum tentang senam nifas sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan. Diharapkan petugas kesehatan lebih banyak memberikan edukasi kepada ibu post partum tentang manfaat senam nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Arisandi, E. K. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan Prima*, 7 No. 2, 68-80. doi:<https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i2>.

- Induniasih, W. R. (2019). *Promosi Kesehatan. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Maryunani, A. d. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Muliatul Jannah, E. S. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pelaksanaan Senam Nifas. *Healthsains*, 3, 1652-1659. doi:<https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.676>.
- Notoadmojo, S. (2012). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2018). *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, I. R. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S.ST. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1, 41-44. doi:<https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.153>.
- Nurjannah, N. S. (2020). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Bandung: Refika Aditama.
- Purwoastuti, E. &. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sukma. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. . Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah .
- Tamurung, N. M. (2018). *Promosi Kesehatan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Widianingsih, W. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022. *Dohara Publisher Open Access Journal (DPOAJ)*, 02 No. 06, 703-710. Retrieved from dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/322/199.
- Yanza, M. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatssap terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid -19 Tahun 2020* . Retrieved from <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1539/1/Skripsi%20Intan%20Maharani%20Yanza-dikonversi.pdf>.
- Yuliarti, N. (2010). *Panduan lengkap olahraga bagi wanita hamil dan menyusui*. Yogyakarta: PT. Andi Offset.