

## EDUKASI SENAM NIFAS DI POSYANDU LAVENDER

Etika Khoiriyah, Shinta Ayu Retnawati  
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang  
Email : [etika2811@gmail.com](mailto:etika2811@gmail.com)

### ABSTRAK

Pemberian ASI sebagai asupan nutrisi yang paling penting bagi bayi diberikan sejak dilahirkan sampai selama 6 bulan tanpa maknaan tambahan apapun, dilanjutkan pemberian sampai 2 tahun. Upaya pemerintah dalam meningkatkan presentase bayi mendapatkan ASI salah satunya dengan promosi sampai dengan memberikan reward. Namun, pada kenyataannya masih terdapat ibu nifas tidak menyusui bayinya dikarenakan masalah-masalah menyusui seperti produksi ASI yang menurun. Masalah ini perlu segera diatasi salah satunya dengan melakukan senam nifas yaitu gerakan otot yang memberikan manfaat psikologis untuk memberikan rasa rileks dan segar yang dapat membantu hormon aoksitosin dan prolaktin bekerja secara optimal untuk memproduksi ASI. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas dapat meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan ini memberikan pengaruh positif terhadap peserta dimana sebanyak 66,67% dari 27,78% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dengan kategori baik. Kegiatan masyarakat ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemberian ASI.

**Kata Kunci:** senam nifas, produksi asi, menyusui

### ABSTRACT

*Breastfeeding as the most important nutritional intake for babies is given from birth up to 6 months without any additional food, continued for up to 2 years. One of the government's efforts to increase the percentage of babies getting breast milk is through promotions and giving rewards. However, in reality there are still postpartum mothers who do not breastfeed their babies due to breastfeeding problems such as decreased milk production. This problem needs to be addressed immediately, one of which is by doing postpartum exercises, namely muscle movements that provide psychological benefits to provide a feeling of relaxation and freshness which can help the hormones oxytocin and prolactin work optimally to produce breast milk. This activity aims to increase knowledge about postpartum exercise to increase milk production. The methods used in this activity are lectures, demonstrations, discussions and questions and answers. The results of this activity had a positive influence on participants where as much as 66.67% of the 27.78% of participants experienced an increase in knowledge in the good category. This community activity is expected to help improve breastfeeding.*

**Keyword :** Postpartum Exercise, milk production, breastfeeding

## PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, yang mana ASI ini bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan. Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2021).

World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Hal ini didukung berdasarkan laporan Di negara berpenghasilan rendah dan menengah, hanya 37% anak-anak di bawah usia 6 bulan disusui secara eksklusif termasuk di Indonesia (Victora et al., 2016 dalam Purnamasari dan Hindiarti, 2020).

Dalam fase ini perlu diperhatikan dengan benar mengenai pemberian dan kualitas ASI, supaya tidak mengganggu tahap perkembangan bayi selama enam bulan pertama mengingat periode tersebut merupakan masa periode emas perkembangan anak sampai menginjak usia 2 tahun (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan Profil Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI), secara nasional cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 sebesar 67,74%, mengalami penurunan pada tahun 2020 sebesar 66,06% sampai pada tahun 2021 sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2021 yaitu 40%. Penurunan tersebut perlu mendapat perhatian walaupun angka tersebut telah melampaui target program pemerintah (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kepulauan Riau cakupan asi eksklusif tahun 2019 sebesar 56,5% sedangkan pada tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 47,3% (Dinkes Kepri, 2020) dan pada tahun 2021 meningkat menjadi 63,2%.

Sedangkan untuk kota tanjungpinang berdasarkan profil kesehatan Kota Tanjungpinang cakupan asi eksklusif tahun 2018 sebesar 47% tahun 2019 mengalami peningkatan sebesar 48,5% dan tahun 2020 menurun menjadi 46,9% (Dinkes Kota Tanjungpinang, 2021).

Hasil penelitian dalam jurnal pediatrics tahun 2006 seperti dikutip UNICEF, mengungkapkan bahwa bayi yang diberi susu formula (susu bayi) memiliki kemungkinan untuk meninggal dunia pada bulan

pertama kehidupannya 25 kali lebih tinggi dibanding bayi yang disusui ibunya secara eksklusif (Perinasia, 2009 dalam Savitri dan Suryanti 2017).

Upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam rangka meningkatkan persentase bayi usia >6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif salah satunya promosi asi eksklusif sampai dengan memberikan reward berupa sertifikat lulus ASI Eksklusif.

Upaya-upaya yang telah dilakukan pemerintah, namun pada kenyataannya di Indonesia masih terdapat ibu nifas yang tidak menyusui secara eksklusif selama 6 bulan hal ini dikarenakan produksi ASI yang semakin menurun sehingga ibu memberikan susu formula kepada bayinya. Sedangkan upaya untuk memperbanyak ASI selain dari nutrisi yang dikonsumsi ibu juga dapat melalui salah satunya yaitu senam nifas.

Menurut Cuningham (2006) kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan karena khawatir gerakan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan, namun memanfaatkan waktunya untuk tidur terus menerus. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik

seperti timbul perdarahan atau infeksi. (Savitri dan Suryanti 2017).

Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, memperbaiki sirkulasi darah, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut. Selain itu senam nifas dapat membantu ibu untuk tetap rilek dan segar sehingga dapat membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja secara optimal untuk menyediakan ASI secara optimal juga. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan menggunakan ceramah atau penyampaian materi, simulasi dan tanya jawab tentang senam nifas pada ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui di posyandu lavender kota tanjungpinang. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 18 orang.

Pengabdian ini dilakukan pada bulan Oktober tahun 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan, simulasi dan tanya jawab tentang senam nifas pada ibu hamil dan ibu nifas serta menyusui khususnya di posyandu lavender yang terlaksana pada tanggal 10 oktober 2022 sebanyak kurang lebih 18 orang.

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Staf & Kudus, 2011).

Tabel 1. Distribusi Tingkat pengetahuan peserta tentang senam nifas

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	5	27,78	12	66,67
Cukup	7	38,89	5	27,78
Kurang	6	33,33	1	5,55
Total	18	100	18	100

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre test sebagian peserta memiliki tingkat pengetahuan Cukup sebanyak 7 orang (38,89 %) Sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 orang ( 27,78 %), sedangkan hasil post test didapatkan sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (66,67%) dan yang paling sedikit memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5,55%).

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini memberikan edukasi tentang senam nifas kepada ibu melalui penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa. peserta tampak antusias memperhatikan dan mendengarkan materi tersebut sehingga ibu-ibu mengerti tentang senam nifas. Selain itu ibu-ibu bersedia mencoba senam nifas dan bersedia mengaplikasikannya di rumah, karena mereka telah mengetahui banyaknya manfaat yang didapat dari senam nifas. Cara melakukan senam nifas yang tergolong mudah dapat dilakukan sendiri ibu di rumah.

Senam nifas tidak perlu menggunakan alat khusus sehingga tidak perlu mengeluarkan biaya. Senam nifas dapat dilakukan oleh ibu pasca persalinan, dimana senam

nifas mempunyai tujuan untuk membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan, memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan sehingga ibu lebih nyaman dalam beraktivitas, merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan, meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia, dan lain-lain (Zakiyyahet al., 2018).

Setelah memberikan edukasi tentang senam nifas selanjutnya mempraktekkan gerakan senam nifas agar dapat mudah dipraktekkan oleh ibu nifas secara mandiri.

Adapun gerakan senam nifas adalah sebagai berikut.

1. Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil napas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 kemudian keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut sambil

mengkontrasikan otot perut. Ulangi sebanyak 8 kali.

2. Sikap tubuh terlentang kedua kaki lurus kedepan. Angkat kedua tangan lurus keatas sampai kedua telapak tangan bertemu kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi sebanyak 8 kali.
3. Berbaring relaks dengan posisi tangan disamping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian diturunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketikan menurunkan pantat. Gerakan dilakukan 8 kali.
4. Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan diatas perut dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan sekitar otot anus dan mengontrasikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan keposisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernapasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.

5. Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulangi sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernapasan saat melakukan gerakan. Lakukan sebanyak 8 kali.
  6. Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk kearah perut 900 secara bergantian antara kaki kiri dan kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan tapi bertenaga. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.
  7. Tidur terlentang kaki lurus tangan disamping badan. Angkat kedua kaki secara bersama dalam keadaan lurus sambil mengkontrasikan perut kemudian turunkan perlahan. Atur pernapasan, lakukan sesuai kemampuan, tidak usah memaksakan diri. Gerakan dapat diulang 8 kali.
  8. Posisi nungging, napas melalui pernapasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan ambil napas kemudian keluarkan napas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Lakukan sebanyak 8 kali.
  9. Posisi berbaring kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 900 kemudian turunkan kembali pelan-pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur napas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Gerakan dapat diulang sebanyak 8 kali.
  10. Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala kemudian bangun sampai posisi duduk kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit up). Lakukan gerakan sebanyak 8 kali. Ingat, kekuatan bertumpu pada perut, jangan menggunakan kedua tangan yang ditekuk di belakang kepala untuk mendorong tubuh untuk duduk karena akan berpotensi menimbulkan nyeri leher. Lakukan perlahan, tidak menghentak dan memaksa.
- Peserta mengikuti kegiatan ini dengan sangat antusias. Beberapa ibu diberikan kesempatan bertanya dan diberikan penjelasan ulang dan lebih detail oleh tim pengabdian

untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Kegiatan ini diakhiri dengan pemberian kenang-kenangan kepada ibu/peserta. Melalui kegiatan ini, meningkatkan pengetahuan ibu mengenai senam nifas supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula, ibu menjadi rileks dan produksi asi meningkat.

Senam nifas dalam hal ini dilakukan untuk membantu tubuh menghasilkan manfaat psikologis yaitu menghadapi stres dan bersantai sehingga dapat mengurangi depresi pasca persalinan. Manfaat psikologis ini dapat mengoptimalkan tubuh untuk mengeluarkan hormon oksitosin dan prolaktin sehingga dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal (Saputri et al., 2020).

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan tersebut pengetahuan ibu-ibu tentang senam nifas meningkat. Peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat sebanyak 66,6% dari 27,78%. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme dan keaktifan peserta dalam bertanya. Hasil dari penyuluhan ini dapat mempengaruhi tingkat kesadaran ibu-ibu untuk memberikan ASI Eksklusif

kepada bayinya dan melanjutkan sampai usia 2 tahun.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang senam nifas ini memberikan pengaruh positif terhadap peserta, baik pengetahuan ataupun pemberian ASI terhadap bayi. Dimana, peserta yang memiliki pengetahuan baik mengalami peningkatan sebanyak 66,67% dari 27,78%. Selain mengalami peningkatan pengetahuan, peserta juga antusias dalam berdiskusi serta bersedia melakukan senam nifas di rumah. Kegiatan masyarakat ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan dilanjutkan sampai 2 tahun serta meningkatkan dukungan keluarga terutama suami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F Gary, 2006. *Obstetric Williams* edisi 21. Jakarta. EGC
- Delima M, Arni GZ, Rosya E. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal IPTEKS Terapan*. Vol. 9, No. 4, 2016
- Dinas Provinsi Kepulauan Riau. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau 2019*
- Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Tanjungpinang. 2020. *Profil Kesehatan Kota Tanjungpinang tahun 2019*.

- Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kota Tanjungpinang. 2022. Profil Kesehatan Kota Tanjungpinang tahun 2021.
- Kemenkes RI. 2022. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021
- Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020
- Kemenkes RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019
- Lawrence, R.A (2004). Breastfeeding : A Guide For The Medical Profession, St louis: CV,Mosby
- Machfoedz, Ircham (2009). Metodologi Penelitian : Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan, Jakarta: F Tramaya.
- Notoatmodjo,S. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta ; PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi,Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Poedianto. 2002. Kiat sukses menyusui. Jakarta: Aspirasi Pemuda
- Purnamasari, Kurniati Devi., Hindiarti, Yudita Ingg. 2020. Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. Jurnal Kesehatan Perintis 7(2) 2020: 1-8
- Riksani, Ria. (2012). Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Jakarta: Dunia Sehat
- Riskesdas, (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Pemberian Asi Eksklusif Kepada Bayi. <http://amura-courier.blogspot.com>. On Line: 12 Januari 2013. Jam 20.00 WIB
- Roesli, U. (2005). Mengenal ASI Eksklusif ; Jakarta ; trubus Agriwidya.
- Roesli, U. & Yohwi E (2009). Manajemen Laktasi. Jakarta ; IDAI
- Saifuddin, Abdul Bari, dkk. (2009). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirojardjo
- Saputri, I. N., Gurusinga, R., & Friska, N. (2020). Pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu post partum. Jurnal kebidanan kestra (JKK), 2(2), 159-163.
- Savitri, Naomi Parmila Hesti ., Suryanti. 2017. Pengaruh Senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi ASI. Jurnal Kebidanan 09 (02) 101 – 212.
- Soetjiningsih. 2012. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC
- Sugiyono (2001). Statistik Untuk Penelitian. Bandung; CV. Alfabeta
- Sugiyono. (2007). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Suradi, R dan Hesti. 2010. Manajemen Laktasi. Jakarta: Program Manajemen Laktasi Perkumpulan Perinatologi Indonesia
- Suryani, Emy. 2016. Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum di BPM wilayah Kabupaten Klaten
- Wiji (2013). ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika



- Widayati, W., Soepardan, S., Kholifah, L., N., Wahyuningsih, D., & Yulastuti, S. (2016). SPEOS (Endorphins and Oxcytocin Massage Stimulation and Suggestive Provision) Reduce The Duration Of Breast Milk Production Among The PUERPERAL WOMEN IN MIDWIFE PRIVATE Practitioners Of Cirebon District. 4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016
- Widayanti, Wiwin. 2014. Efektivitas Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Cirebon
- Zakiah, Muthmainnah., Ekasari, Tutik., Natalia, Mega Silvian. 2018. Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas. J-PENGEMAS Volume 2, No. 1, Mei 2018: Page 11-16