

# **Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Otaria Di Desa Moncongloe Kabupaten Maros**

## ***Increasing Knowledge Of Public Mothers About Otaria Exercise In Moncongloe Village, Maros Regency***

**Sumarni<sup>1\*</sup>, Nahira<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Megarezky

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Universitas Megarezky

Corresponding author: [sumarnimrm@gmail.com](mailto:sumarnimrm@gmail.com)

### **Abstrak**

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, Setelah persalinan, dinding perut longgar karena diregang begitu lama, tetapi akan pulih kembali dalam 6 minggu. Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga ikut meningkat. Penguatan otot transversus abdominis dapat mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar pengeluaran lochea. Senam nifas metode Otaria adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tujuan senam nifas Otaria adalah untuk mempercepat pemulihan dan kebugaran bagi ibu postpartum. Metode Pengabdian masyarakat ini yaitu dilakukan *pre-test* dan *post-test* pada 20 orang responden. Hasil olahan data menggunakan uji *Paired Samples Test* diperoleh ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner *pre-test* diperoleh nilai jawaban yang benar 58,88 setelah penyuluhan berubah menjadi 76,66 dengan nilai  $\rho = 0.000$  yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang Senam Otaria.

Kata Kunci : Nifas, Pengetahuan, Senam otoria

### **Abstract**

*Postpartum period is the beginning after placenta born and end when tools content return like state before pregnant . This time in progress for 6 weeks or 42 days, After childbirth , wall stomach loose because stretched so long, but will recover return in 6 weeks . Exercises done \_ on muscles certain will give effect Genre blood muscle increase so that transport oxygen and other nutrients for muscle also follow increase. Strengthening muscle transversus abdominis can tighten wall uterus, accelerate uterine involution and expedite expenditure lochia . Gymnastics postpartum method Otaria is gymnastics postpartum modification technique relaxation and practice abdominis muscle . Activity Devotion Public Destination gymnastics postpartum Otaria is for speed up recovery and fitness for postpartum mother. Method Devotion Public this that is conducted pre-test and post-test in 20 respondents . H result processed data using test Paired Samples Test obtained there is enhancement knowledge of the average value the pre -test questionnaire was obtained score correct answer \_ 58.88 after counseling changed Becomes 76.66 with score = 0.000 which means occur enhancement knowledge about Gymnastics OTaria .*

*Keywords : Postpartum , Knowledge , Gymnastics otaria*

## **PENDAHULUAN**

Proses involusi uterus penting dilakukan karena proses involusi yang terganggu, dapat terjadi perdarahan nifas yang lama. Beberapa penyebab perdarahan nifas adalah robekan jalan lahir, atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta yang tertinggal dan inversio uteri. Penyebab terbanyak perdarahan setelah persalinan 50% - 60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus. Kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna akan

menimbulkan gangguan serius sehingga terjadi perdarahan hebat setelah melahirkan.

Ibu post partum membutuhkan asuhan esensial supaya kontraksi uterus dapat optimal untuk mendukung proses involusi uterus. Salah satu asuhan esensial yaitu senam nifas otaria. Senam nifas berupa mobilitas atau berbentuk latihan peregangan otot. Senam nifas dapat dilakukan setelah melahirkan. Senam tersebut terdiri dari latihan mobilisasi dini dan latihan-latihan fisik dari latihan ringan kemudian ditingkatkan dengan mobilisasi yang lebih berat lagi. Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas Otaria" adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan caregiver, tujuannya untuk mempercepat penurunan TFU ke bentuk semula, mencegah komplikasi, mempercepat pemulihan dan meningkatkan kebugaran bagi ibu postpartum.

Melakukan senam nifas otaria akan memengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim. Dengan dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lokia akan lancar yang akan berpengaruh terhadap proses involusi Rahim. Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dan terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi awal, inti, dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama hingga ketujuh postpartum.

Tujuan dilakukan pengabdian ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang senam otaria di Desa Moncongloe Kabupaten Maros

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan melakukan pengamatan dengan melihat aktifitas harian dari calon yang akan diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan diskusi kepada kepala desa setempat untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di Kantor Desa Moncongloe Bulu. Materi yang diberikan mengenai pengetahuan senam nifas otaria sebagai upaya pencegahan perdarahan postpartum. Sasaran dalam penyuluhan ini masyarakat khususnya ibu nifas di wilayah kerja Desa Moncongloe. Edukasi ini meliputi pengetahuan dasar terkait senam otaria, Manfaat senam otaria, dan cara melakukan senam otaria. Menggunakan alat bantu berupa powerpoint dan brosur. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan umpan balik dan evaluasi terhadap informasi yang disampaikan guna mengetahui tingkat pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat. Pengolahan data dari hasil evaluasi menggunakan

Uji Statistik *Paired Samples Test* yaitu untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang senam otaria sebelum dan setelah pemberian materi. Sasaran pada pengabdian ini adalah seluruh ibu nifas diwilayah kerja Desa Moncongloe Kabupaten Maros sejumlah 20 orang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet dan memaparkan materi tentang senam otaria sebagai upaya pencegahan perdarahan post partum pada ibu nifas Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe. Dimana diperoleh hasil uji statistic menggunakan *Paired Samples Test* sebagai berikut :

Tabel. 1.1 Pengertahuan Senam Otaria di Desa Moncongloe

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	$\alpha = 0,05$
Pre-Test	20	58.8889	16.21398	$\rho = 0,000$
Post-Test	20	76.6667	12.13136	

Dari table uji statistic diatas diperoleh hasil ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner pre-test diperoleh nilai jawaban yang benar 58,88 setelah penyuluhan berubah menjadi 76,66 dengan nilai  $\rho = 0.000$  yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang Senam Otaria pada ibu nifas di Desa moncongloe Kabupaten Maros

Asuhan essensial diperlukan pada ibu postpartum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu pemulihan fisik tubuhnya, khususnya membantu proses involusi uteri. Salah satu hal yang dibutuhkan untuk menunjang kebutuhan ibu nifas adalah dengan melakukan senam nifas.

Senam nifas otaria merupakan salah satu cara memperbaiki kesehatan tubuh dan pikiran yang bisa memberikan efek rileks sehingga dapat menurunkan stress dan kecemasan. Efek ini disebabkan karena keluarnya hormon endorphin yang mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan peredaran darah. Senam nifas otaria diperkenalkan untuk perawatan prenatal karena dapat merelaksasi serta melatih otot daerah abdominal dengan pemberian pendampingan caregiver.

Manfaat senam nifas otaria yang utama adalah mengurangi stress, memperlancar normalnya kembali uterus selama 7 hari masa nifas. Sindrom adaptasi umum untuk stress, seperti yang dijelaskan oleh Hans Selye, stress dibagi menjadi 3 kategori. Yang pertama adalah melawan atau respon ketika katekolamin dilepaskan. Yang kedua adalah reaksi perlawanan ketika sekresi hormonal tertentu, seperti kortisol, menjaga tubuh dalam respon aktif terhadap stresor

bahkan setelah tahap awal selesai. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan yang terjadi jika stress terus untuk jangka waktu lama. Kontrol sistem saraf otonom dan mengatur sebagian sistem tubuh. Stress dapat meningkatkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan pernafasan, menghambat aliran darah ke organ visceral (termasuk rahim) dan otot-otot menjadi tegang.

## **KESIMPULAN**

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 nifas di Desa Moncongloe. Dari hasil pretest dan posttest didapatkan peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas Otaria setelah diberikan penyuluhan tentang senam nifas Otaria. Diharapkan tenaga kesehatan (bidan), dan kader dan terlebih khusus ibu nifas= dapat mempraktikkan latihan senam nifas Otaria secara mandiri dan rutin, dan bidan dapat mengajarkan senam nifas Otaria pada Ibu nifas dan Caregiver terutama untuk pengembalian otototot perut dan sekitarnya seperti keadaan sebelum hamil, mencegah komplikasi dan untuk kebugaran Ibu postpartum.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ferial, E. 2014. Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. 4, pp. 69–77.
- 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.
- Sari, R. P., Rukzha, T dan Buyung, K. 2020. Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. 15(2) : 308.
- Solehati, T dan Kosasih, E. 2017. Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung. Refika Aditama.
- Sujarweni, W. 2015. SPSS Untuk Penelitian. Yogyakarta. Pustaka Baru Perss.
- Sulistyawati. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Andi Offset.
- Wahyuni, N., dan Lisa, N. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes*. 4(2) : 172-173.