



---

## EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM OTARIA SEBAGAI ASUHAN ESENSIAL PADA KELOMPOK IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG INTAN 2

Oleh

Januarsih<sup>1</sup>, Rita Kirana<sup>2</sup>, Ahmad Rizani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Email: [1januarsih.januarsih@gmail.com](mailto:1januarsih.januarsih@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 08-10-2024

Revised: 23-10-2024

Accepted: 03-11-2024

### Keywords:

Otaria, Essential Care,  
Postpartum Women

**Abstract:** *The experience of being a parent is not always pleasant, especially being a mother. The reality is that the responsibility of motherhood often causes conflict within a woman. A postpartum woman needs physical and psychological adaptation in the first weeks after giving birth. In the adaptation process, some women manage to adapt well but others do not manage to adjust and experience psychological disorders with various symptoms or a syndrome called Baby Blues Syndrome. One of the efforts to prevent the occurrence of baby blues is by doing physical activity. Physical activity in the form of postpartum exercises that can be done immediately after delivery with movements that increase every day according to the mother's ability. Postpartum exercises with regularity can accelerate the recovery of physiological and psychological health status after childbirth. The most important physiological health recovery is the acceleration of healing of the uterus, abdomen, and hip muscles that have been traumatized and accelerate the return of these parts to their normal form. Psychologically, postpartum exercises can increase the mother's ability to deal with stress and relax so as to reduce postpartum depression. Based on aesthetic or beauty assessment, postpartum exercises will improve the elasticity of muscles that have been stretched, maintain good posture, and restore body slimness*

---

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna (Fahriani et al., 2020).

World Health Organization (WHO), setiap hari pada tahun 2020 sekitar 810 wanita meninggal, pada akhir tahun mencapai 295.000 orang dari 94% diantaranya terdapat di negara berkembang (WHO, 2021). Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) disebabkan oleh komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari



pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia.

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Fahriani et al., 2020). Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Perubahan uterus (involusi uterus) dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uteri-nya atau TFU (Fransisca & Yusuf, 2018).

Involusi Uteri adalah suatu proses kembalinya uterus pada keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini merupakan proses yang sangat penting karena kemungkinan dapat terjadi pendarahan nifas cepat atau lambat (Anggarini, 2020). Indikator proses involusi uteri dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lochea dan keadaan kontraksi. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum dianjurkan melakukan latihan penguatan otot transversus abdominis dan muscle pumping ekstremitas inferior setelah selesai persalinan (Rianti et al., 2021). Proses involusi apabila tidak berjalan dengan baik maka akan timbul suatu keadaan yang disebut sub involusi uteri. Bila sub involusi uteri tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum haemorrhage. Ciri-ciri sub involusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya :tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus, uterus teraba lunak dan kontraksinya buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang persisten, perdarahan pervagina abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, persisten dan berbau busuk (Afifah & Darmawati, 2018). Perawatan pasca melahirkan diperlukan dalam periode ini karena ini adalah masa kritis periode ibu dan bayi. Diperkirakan bahwa 60% kematian pada kehamilan terjadi setelah melahirkan dan 50% kematian pasca persalinan dalam 24 jam pertama (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Fahriani et al., 2020). Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini, pendidikan dan paritas (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019).

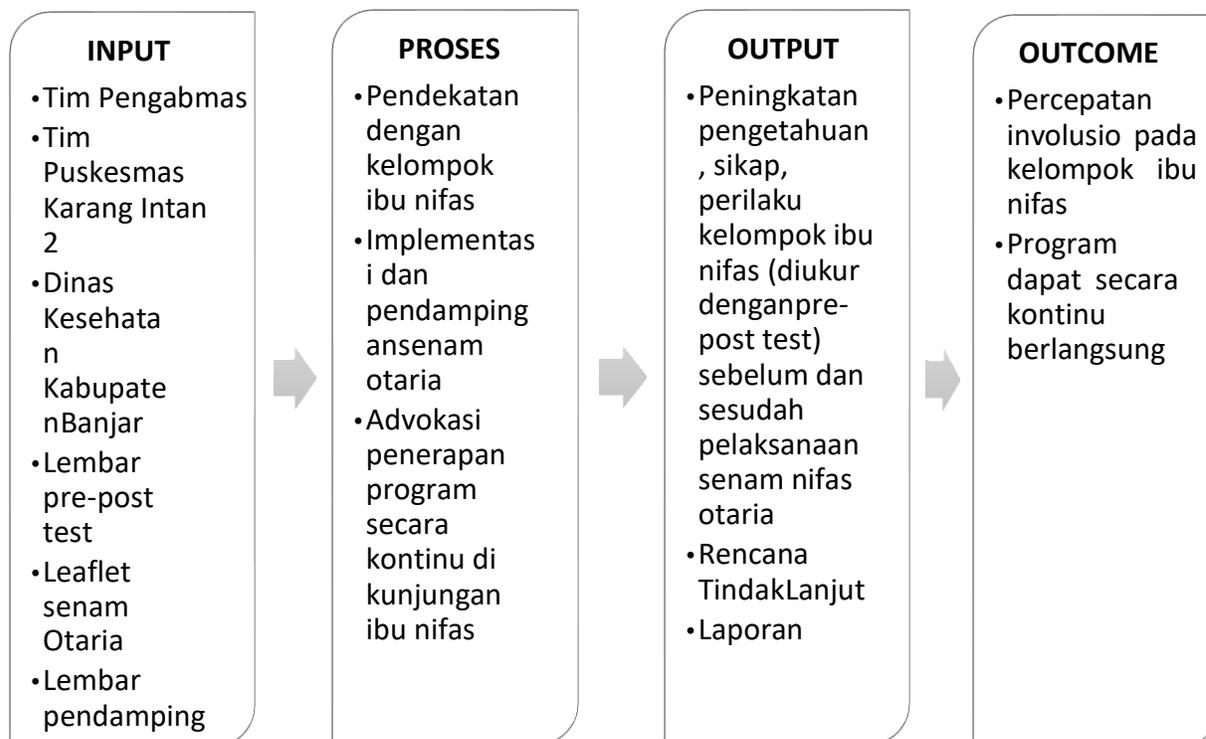
Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada bidan di Puskesmas Karang Intan 2, mengatakan terdapat 20 ibu nifas pada bulan Februari 2023 dan terdapat masalah kesehatan terhadap involusi uteri antara lain pengeluaran lochea rubra abnormal lebih dari 3 hari serta tidak pernah melakukan senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis 'Otaria' pada saat memberi perawatan kepada ibu pascasalin. Selain itu, Tim Pengabmas juga melakukan wawancara pada 2 orang yang terdiri dari 1 orang ibu nifas yang mengikuti senam nifas dan 1 orang ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa ibu yang tidak mengikuti senam nifas mengatakan sering sekali ganti pembalut setiap harinya yaitu  $\leq 5$  kali sehari sampai satu minggu sesudah persalinan. Selanjutnya, Tim Pengabmas dengan bantuan bidan setempat melakukan observasi pada 2



ibu nifas yang di wawancara pada nifas hari ke enam didapatkan hasil bahwa ibu yang melakukan senam nifas TFU adalah 8 cm diatas simfisis sedangkan ibu yang tidak melakukan senam nifas TFU nya adalah 13 cm diatas simfisis.

## METODE

### Diagram Proses Input-Process-Output-Outcome



Gambar 1. Diagram Proses Input-Process-Output-Outcome

## Waktu Dan Tempat Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan pada bulan April sampai September tahun 2024. Tempat kegiatan pemberian materi adalah di Puskesmas Karang Intan.

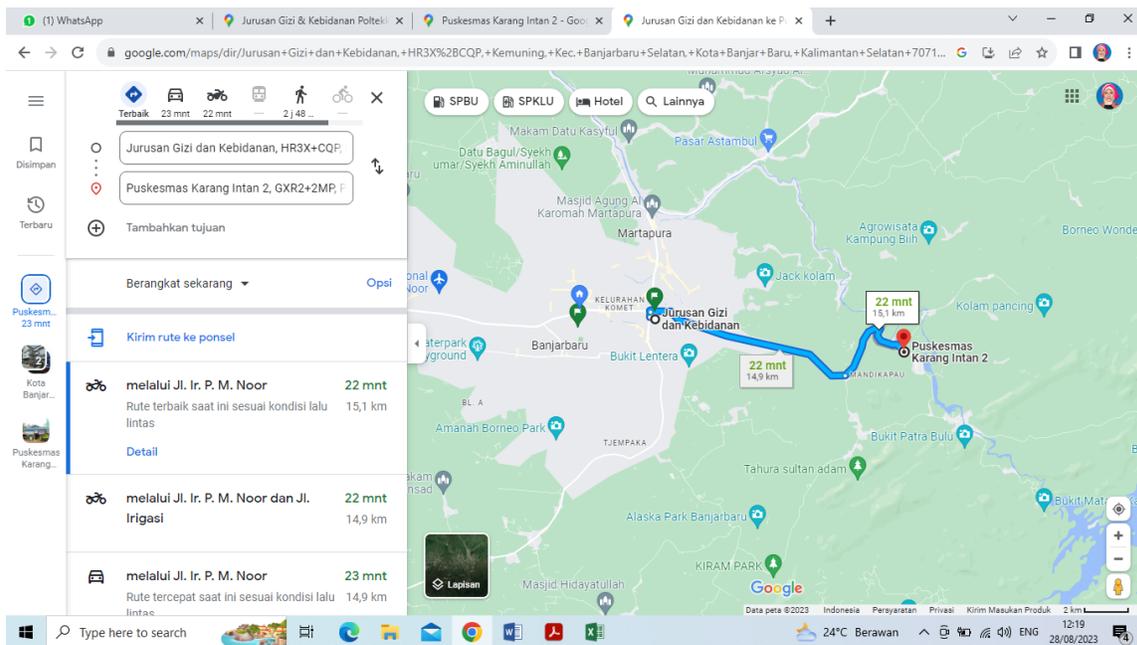
WAKTU	RENCANA KEGIATAN	KETERANGAN
April 2024	Tahap 1 : Advokasi dan Persiapan <ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinasi dengan mitra</li><li>• Pemetaan dan identifikasi sasaran</li><li>• Pendekatan dengan kader kesehatan</li><li>• Penyusunan materi dan media KIE</li></ul>	
Mei 2024	Tahap 2 : Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelatihan kader kesehatan</li><li>• Jumlah sasaran 10 orang</li><li>• Penyusunan rencana Tindak Lanjut (RTL)</li></ul>	Pre tes
Juni - Agustus 2024	Tahap 3 : Monitoring dan Observasi pendampingan Pelaksanaan RTL	Monitoring dan post test



	• Pendampingan senam otaria	
September 2024	Tahap 4 : Evaluasi Evaluasi hasil pelaksanaan implementasi bersama dengan mitra	Evaluasi
Oktober 2024	Tahap 5 : Laporan Penyusunan laporan akhir sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan program.	

**Peta Lokasi**

Program kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ketgori Perguruan Tinggi Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Puskesmas Karang Intan 2 yang beralamat di Jl. Irigasi Desa Sungai Alang RT.03, Kec. Karang Intan, Kab. Banjar, Kalimantan Selatan 70713. Jarak dari Jurusan Kebidanan ke Puskesmas Karang Intan 2 adalah 15,1 km dan dapat ditempuh perjalanan dengan kendaraan bermotor baik roda dua maupun roda empat selama kurang lebih 23 menit.



**Gambar Peta Lokasi Puskesmas Karang Intan 2**

**HASIL**

Kegiatan didalam “Edukasi dan Pelatihan Senam Otaria sebagai Asuhan Esensial pada Kelompok Ibu Nifas di wilayah Kerja Puskesmas Karng Intan 2” ini dilaksanakan dalam beberapa tahap terdiri dari:

**Tahap 1 (Persiapan)**

Tahap pertama ini merupakan tahap persiapan program yang diawali dengan pengurusan izin, advokasi, serta koordinasi dengan mitra diantaranya adalah Dinas



Kesehatan Kabupaten Banjar, Puskesmas Karang Intan. Selanjutnya akan dilakukan identifikasi sasaran, yaitu kader kesehatan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Karang Intan yang kemudian akan diikutsertakan. Kegiatan berikutnya adalah pembuatan media, *instrument* atau *tools* pelatihan serta menyusun strategi dan bentuk/metode yang akan digunakan.

### **Tahap 2 (Pelatihan)**

Kegiatan pada tahap 2 berupa pelatihan dan penyusunan rencana tindak lanjut (RTL). Sebelum pelaksanaan pelatihan terlebih dahulu dilakukan *pre-test* terhadap peserta pelatihan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, praktik tentang *stunting* yang dimiliki oleh kader kesehatan. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pelatihan mengenai senam otaria dengan menggunakan metode "Peduli kelompok Ibu Nifas", yaitu suatu metode yang disesuaikan dengan latar belakang anggota kelompok ibu nifas, seperti keterbatasan pendidikan pada anggota kelompok ibu nifas. Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan partisipatif dengan menggunakan berbagai media *audio visual* yang menarik, seperti pemutaran film, ceramah, diskusi kelompok, *roleplay* (bermain peran), simulasi, testimoni, dan metode bercerita dengan menggunakan lembar sketsa bergambar. Metode ini dipilih karena cenderung tidak memerlukan peserta yang mampu membaca atau menulis. Pada akhir materi, peserta pelatihan diminta untuk membuat Rencana Tindak Lanjut (RTL) sederhana berupa hal apa saja yang akan mereka lakukan setelah mendapatkan materi pelatihan. Setiap peserta diharapkan melakukan pendeteksian dan promosi tentang senam otaria ini .

### **Tahap 3 (Monitoring dan Observasi Pendampingan Pelaksanaan RTL)**

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan terhadap kader kesehatan untuk melihat apakah mereka mempraktekkan materi yang telah diberikan dalam pelatihan. Berdasarkan dari cerita anggota kelompok ibu nifas maka akan dapat disimpulkan apa saja yang menjadi kekurangan serta kendala yang dialami oleh anggota kelompok ibu nifas pada saat melakukan senam otaria.

Selanjutnya anggota kelompok ibu nifas akan diajak untuk mengingat kembali informasi tentang senam otaria. Hal ini merupakan pengukuran kedua berupa *post-test* untuk mengukur pengetahuan sikap perilaku pasca pelatihan. Selain itu, selama pendampingan akan digunakan lembar pedoman pendampingan untuk memudahkan identifikasi masalah yang terjadi.

### **Tahap 4 (Evaluasi)**

Evaluasi dilakukan untuk melihat hasil pelaksanaan pelatihan dan implementasi anggota kelompok ibu nifas yang sudah dilakukan. Evaluasi ini dilakukan bersama dengan mitra dan diharapkan program ini selanjutnya bisa diteruskan oleh mereka dikemudian hari.

### **Tahap 5 (Laporan)**

Tahap terakhir akan dilakukan penyusunan laporan akhir sebagai pertanggungjawaban pelaksanaan program.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet dan memaparkan materi tentang senam otaria sebagai asuhan esensial pada kelompok ibu nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2. Dimana diperoleh hasil uji statistik menggunakan Paired Samples Test sebagai berikut : Tabel.



1.1 Pengertahuan Senam Otaria di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 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 kuisisioner 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 Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar.

Asuhan essensial diperlukan pada ibu nifas 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 2184 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. Tingginya angka stunting pada balita sangat berkaitan erat dengan kondisi yang terjadi dalam waktu yang lama seperti kemiskinan, perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang, kesehatan lingkungan yang kurang baik, pola asuh yang kurang baik dan rendahnya tingkat pendidikan. Akan tetapi, kejadian stunting ini hendaknya tidak hanya dikaji dari faktor kemiskinan dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi, tetapi bisa juga ditinjau dari kebiasaan, persepsi, sikap dan kepercayaan masyarakat terhadap kondisi gizi anak. Bisa saja tubuh anak yang kecil dan pendek dianggap atau dilihat sebagai suatu hal yang biasa, takdir atau memang karena keturunan keluarga (Departemen Kesehatan dalam Sabaruddin, 2012).

Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang berisiko memiliki anak stunting sebesar 3,264 kali dibandingkan ibu dengan pengetahuan gizi yang baik (Picauly and Toy, 2013). Stunting sebagian besar merupakan akibat irreversibel dari kondisi gizi yang tidak memadai dan serangan infeksi berulang yang terjadi selama 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) (World Health Organization, 2014). Masa dalam kandungan hingga dua tahun pertama kehidupan anak sangat menentukan terhadap kejadian stunting pada masa dewasa (Achadi, 2013). Martorell R. dan Habitch J. P. (2001) menyebutkan bahwa status gizi pendek tidak dapat dipulihkan (irreversible) dan berlanjut pada usia berikutnya (retained effect), sehingga sulit untuk dilakukan intervensi untuk kejar tumbuh tinggi badan anak balita (Fuada, Muljati and Hidayat, 2011).



## 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 REFERENSI

- [1] Arisman, (2010). Jurnal Husada Mahakam Volume IV No.3, Nov 2016, hal 162-170
- [2] Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2018. April 2019.
- [3] Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2019. Juni 2020.
- [4] Rifai, (2019). Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum. Jurnal Health Quality, 4(1), 1-76.
- [6] Wagey, (2011). Peningkatan Antioksidan pada Ibu Hamil yang melakukan Senam Hamil. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 27(4), 236-240.
- [7] Wattimena, I., Nathalia, L.S., & Marsuyanto, Y. (2012). Kekuatan psikologis ibu menyusui. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, KesMas, 7(2), 56-62.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN