

# Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PELAKSANAAN SENAM NIFAS

Andi Halimah; Anshar

Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar

### ABSTRAK

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu (Rustam, 1998). Dalam masa nifas alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Sarwono, 2002).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan terhadap 78 orang ibu nifas yang ada di Rumah Sakit Siti Khadijah Kabupaten Pinrang Makassar tentang manfaat senam nifas, hanya terdapat 4 orang ibu yang mengetahui manfaat, sedangkan 74 lainnya tidak mengetahui manfaat senam nifas dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesibukan dengan pekerjaan masing-masing (Abd. Latief S).

Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan yang diambil dari beberapa referensi dan diketahui ada beberapa faktor yang memengaruhi pelaksanaan senam nifas, yaitu : (1) *faktor pengetahuan*, lebih banyak ibu nifas yang tidak mengetahui tentang manfaat dari senam nifas; (2) *pendidikan*, pendidikan yang tinggi mempengaruhi pelaksanaan senam nifas dibandingkan yang pendidikan rendah; (3) *kesehatan ibu* akan lebih cepat pulih apabila melakukan senam hamil daripada yang tidak melakukan; (4) *motivasi* yang kuat mendorong seorang ibu untuk dapat melaksanakan senam hamil; (5) *Faktor budaya* mempengaruhi pelaksanaan senam nifas karena merupakan anggapan yang keliru terhadap perilaku ibu setelah melahirkan; dan (6) *Faktor tenaga kesehatan* sangat berperan dalam pelaksanaan senam nifas, baik di Puskesmas, Rumah Sakit dan di Rumah.

Berdasarkan hasil tersebut didapatkan kesimpulan bahwa senam nifas sangat bermanfaat untuk pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pendidikan, kesehatan ibu, motivasi, budaya dan peran dari tenaga kesehatan.

Kata kunci: senam, ibu nifas, senam nifas,

### PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu (Rustam, 1998). Dalam masa nifas alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Sarwono, 2002). Selama kehamilan, biasanya seorang wanita akan mengalami perubahan-perubahan fisik, seperti perut membesar, berat badan meningkat, payudara membesar, timbul kerut di perut, paha, payudara dan bagian tubuh tertentu lainnya. Perawatan saat kehamilan tersebut, masih harus diteruskan pada pasca persalinan. Diantaranya dengan senam pasca persalinan atau lazim disebut dengan senam nifas yang tentu saja diimbangi dengan mengkonsumsi gizi yang baik. Senam nifas adalah jalan terbaik yang diberikan kepada ibu nifas untuk mempercepat pemulihan kembali kesehatan bagi ibu yang habis melahirkan. Manfaat senam nifas untuk mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, selain memperlancar sirkulasi darah. Dengan melakukan senam nifas, kondisi umum

ibu jadi lebih baik, rehabilitasi atau pemulihan jadi bisa lebih cepat. Selain menumbuhkan/memperbaiki nafsu makan, hingga asupan makannya bisa mencukupi kebutuhannya. Paling tidak, dengan melakukan senam nifas, ibu tak terlihat lesu ataupun emosional. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, lalu secara teratur setiap hari (Dedeh, 2006). Menurut Hasnah umumnya wanita yang habis melahirkan kerap mengeluhkan bentuknya yang melar, belum lagi kondisi tubuhnya yang kurang prima lantaran letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernapasan belum kembali normal, hingga untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula harus melakukan senam nifas yang teratur (Dedeh, 2006). Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi ibu nifas terhadap senam nifas.

### METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan mengambil data dan teori dari beberapa buku acuan yang relevan dengan penelitian. Penulis mengumpulkan berbagai referensi yang berhubungan dengan pembahasan. Referensi tersebut diperoleh dari berbagai literatur dan bahan-bahan pustaka lainnya serta juga internet dan bahan acuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan

Berdasarkan studi kepustakaan didapatkan hasil bahwa masih banyak ibu yang belum mengetahui tentang manfaat senam nifas, hal tersebut didukung oleh penelitian Abdul Latif, 2006 yang menunjukkan bahwa dari 78 ibu nifas yang mengetahui tentang manfaat senam nifas hanya sebanyak 4 (empat) orang atau 5% dari keseluruhan. Dari data observasi di RSUD Kertosono ruang nifas terdapat 18 ibu post partum dengan persalinan normal dan 12 pasien post SC dan yang mengetahui tentang senam nifas hanya 5 (lima) orang, bahkan ada 1(satu) ibu post SC yang tidak turun dari tempat tidur  $\pm$  5 hari, karena ibu takut untuk bergerak.

### 2. Pendidikan

Hasil yang didapatkan antara lain bahwa ibu dengan pendidikan tinggi akan cepat mengetahui dan melaksanakan senam nifas sesuai instruksi dari terapisnya dibandingkan dengan ibu yang mempunyai pendidikan rendah. Hasil tersebut sesuai dengan teori dari Notoatmodjo, 2007 bahwa semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang memahami informasi dan manfaat yang didapatkan.

### 3. Kesehatan Ibu

Hasil yang didapatkan dari studi kepustakaan bahwa proses pemulihan akan bisa lebih cepat apabila seorang ibu melaksanakan senam nifas. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Manuaba, 1999 bahwa senam nifas adalah senam kesegaran jasmani setelah persalinan yang bertujuan untuk mengecilkkan dan megecangkan otot perut, serta mengembalikan ukuran liang senggama. Sesuai juga dengan teori dari Varney, 2002 bahwa senam nifas adalah olahraga pemulihan pada masa nifas yang berfungsi untuk menguatkan otot dasar pelvis dan juga dapat membantu mengurangi depresi.

Selain itu, senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Senam nifas bertujuan untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut.

### 4. Motivasi

Hasil yang didapatkan dari beberapa kepustakaan adalah motivasi mempengaruhi kemauan ibu dalam melaksanakan senam nifas. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Moekijat, 2002, yaitu motivasi merupakan dorongan dasar

yang menggerakkan seseorang bertingkah laku sehingga ibu dengan motivasi yang tinggi maka ibu akan selalu berusaha untuk melakukan apa yang harus ia lakukan dan ia inginkan sehingga ibu akan semakin aktif dalam melakukan senam nifas. Dan sebaliknya jika ibu nifas tidak bermotivasi tinggi maka ia akan malas melakukan senam nifas. Dengan demikian bila seorang ibu tidak ada motivasi dalam dirinya maka pengembangan pengetahuan tentang senam nifas akan lama dan bahkan dapat membuat ibu untuk malas melakukannya.

### 5. Budaya

Faktor budaya mempengaruhi seorang ibu dalam melaksanakan senam nifas, dalam hal ini seperti para ibu beranggapan pasca melahirkan mereka di haruskan untuk bedrest, selain itu mereka juga memakai gurita, stagen atau korset pasca salin yang di tujukan untuk memperkecil perut atau memperindah perut, padahal alat tersebut lebih karena budaya, padahal lebih karena buatan dari manusia. Hal itu sesuai dengan teori dari Santoso, 2001 yaitu budaya merupakan segala ciptaan dan tatanan perilaku manusia baik yang ada maupun yang tidak ada

### 6. Peran Tenaga Kesehatan

Besar pengaruhnya dari faktor peran tenaga kesehatan terhadap pelaksanaan senam nifas karena pendidikan ataupun pengetahuan ibu nifas didapatkan salah satunya dari penyuluhan oleh tenaga kesehatan. Petugas kesehatan sebagai pendidik harus mampu menjalankan perannya dalam meningkatkan pengetahuan para ibu, semakin sering petugas kesehatan memberikan penyuluhan tentang senam nifas kepada para ibu nifas maka kemungkinan besar mereka melakukannya walaupun tanpa di dampingi seorang petugas kesehatan. Berbeda halnya bila petugas kesehatan sebagai pendidik tidak mampu menjalankan perannya maka pengetahuan ibu akan terbatas setelah melahirkan terlebih lagi ibu bahkan tidak di berikan penyuluhan tentang senam nifas. Sehingga bila petugas kesehatan tidak berperan aktif maka akan mempengaruhi kemampuan ibu dalam pengembangan pengetahuan terutama senam nifas.

## KESIMPULAN

Faktor pengetahuan, pendidikan, kesehatan ibu, motivasi, budaya dan peran tenaga kesehatan mempengaruhi ibu nifas dalam melaksanakan senam nifas.

### Ucapan Terima Kasih

# Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar

1. Studi ini dipersembahkan kepada penyelenggara pelatihan Dosen Poltekkes Angkatan II yang telah memfasilitasi penulisan studi tentang faktor yang mempengaruhi senam nifas
2. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dr. Gultom atas materi tentang penulisan jurnal ilmiah yang baik
3. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ucu Djuwitasari, yang telah menjadi MOT bagi pelatihan bagi dosen Poltekkes Angkatan II

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latief, 2006. *Studi Tentang Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Manfaat Senam Nifas di RS ST.Khadijah Kabupaten Pinrang Tahun 2006*. Laporan Hasil Penelitian Poltekkes Makassar
- Manuaba, 1999. *Seputar Kesehatan Reproduksi*. Penerbit buku Kedokteran. EGC. Jakarta
- Mochtar, 1998. *Sinopsis Obstetri*. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta
- Moekijat, 2002. *Dasar-dasar Motivasi*. CV. Pionir jaya. Bandung
- Notoatmodjo, 2007. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta. Yogyakarta
- Sarwono, 2002. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka. Jakarta
- Varney, 2006. *Manajemen Kebidanan*