

**EDUKASI KEBUGARAN PASCA SALIN SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS, KADER DAN
KELUARGA DI WILAYAH KELURAHAN BARU JAKARTA TIMUR**

Junengsih, Mardeyanti, Hamidah

Prodi D3 Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
junengsihpoltek3jkt@gmail.com

ABSTRACT

Becoming a new parent or mother is a major life transition. Postpartum care is needed during this period because a mother will experience many changes both physically and psychologically to restore the health and fitness of the postpartum mother. The principles in the practice of postnatal midwifery care and the latest breastfeeding emphasize that postpartum mothers are healthy mothers and are physiological events, so that the service delivery activities carried out by midwives are in the form of mother-centered midwifery care. Method of implementation with demonstrations and discussions. The media used were baby phantoms, post copy fitness booklets, videos, LCDs, laptops and projectors. The implementation of education is carried out offline with due observance of health protocols, namely from June 2022 to November 2022. The results of community service are 94% of cadres, families and postpartum mothers have increased knowledge about postpartum fitness, as well as from monitoring and evaluation results by meeting again by conducting home visits (home care) to postpartum mothers using instruments related to postpartum fitness. It can be concluded that there is an increase in knowledge, behavior of cadres, families and postpartum.

Keywords : education; fitness; postpartum

ABSTRAK

Menjadi orang tua atau ibu baru adalah transisi kehidupan utama. Asuhan masa nifas diperlukan pada periode ini karena seorang ibu akan banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis untuk memulihkan kesehatan dan kebugaran ibu nifas. Prinsip dalam praktik asuhan kebidanan nifas dan menyusui terkini menekankan bahwa ibu post partum adalah ibu sehat dan merupakan peristiwa yang fisiologis, sehingga kegiatan pemberian pelayanan yang dilakukan oleh bidan dalam bentuk asuhan kebidanan berpusat kepada ibu (women centered). Metode pelaksanaan dengan demontrasi dan diskusi. Media yang digunakan adalah phantom bayi, booklet kebugaran pasca salin, video, LCD, Laptop dan Proyektor. Pelaksanaan edukasi dilaksanakan secara luring dengan memperhatikan protocol kesehatan yaitu pada bulan Juni 2022 sampai November 2022. Hasil pengabdian masyarakat adalah 94% kader, Keluarga dan ibu nifas meningkat pengetahuan mengenai kebugaran pasca salin, serta dari hasil monitoring dan evaluasi dengan cara pertemuan kembali dengan cara melakukan kunjungan rumah (home care) kepada ibu postpartum dengan menggunakan instrument yang berhubungan dengan kebugaran pascasalin. Simpulan kegiatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan, perilaku kader, keluarga serta ibu nifas.

Kata kunci : edukasi; kebugaran pasca salin; nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Periode masa nifas dimulai dari 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai 42 hari pasca melahirkan. Masa ini penting untuk dipantau karena sebagian besar angka kematian *maternal* terjadi pada masa nifas (Triana Septianti, Nuryani, 2018)

Masa nifas merupakan masa transisi kritis, kembalinya ke aktivitas fisik, diet yang seimbang dan penurunan berat badan ke ideal menjadi tantangan pada ibu setelah melahirkan. Pada beberapa ibu nifas, perubahan peran menjadi ibu baru di manifestasikan berupa munculnya keluhan gejala fisik dan mental. Kelelahan pada ibu nifas sering diperparah dengan munculnya gangguan tidur, hampir dua per tiga dari ibu mengalaminya hingga 12 bulan pasca melahirkan. Berkurangnya kekuatan ibu nifas disebabkan dengan kelelahan, gangguan tidur, jadwal menyusui dan ketengangan menyeimbangkan tugas tugas keluarga lainnya juga pekerjaan. Hal ini lah yang dapat menimbulkan kewalahan dan dampak negative ibu serta meningkatkan kejadian depresi pasca melahirkan (Centers for Disease, 2021)

Beragam kebijakan dan intervensi program KIA masih berjalan tertatih. Hingga saat ini angka kematian ibu dan angka kematian bati masih menjadi permasalahan sendiri dibidang kesehatan. Menurut data WHO, penyebab kematian ibu dikarenakan komplikasi kebidanan yang tidak tertangani dengan baik dan tepat waktu. Komplikasi kebidanan tersebut sekitar 75%-nya dikarenakan perdarahan dan infeksi pasca melahirkan, hipetensi saat kehamilan, partus lama dan aborsi yang tidak aman (Lestari, Tri Rini Puji, 2020). Provinsi DKI Jakarta memiliki capaian kunjungan nifas lengkap (KF3) tertinggi yang diikuti Jawa Barat (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Berlawanan dengan angka kunjungan yang tinggi, kematian ibu justru 61 % terjadi pada masa nifas. (Kementrian Kesehatan RI, 2019)

Menjadi orang tua atau ibu baru adalah transisi kehidupan utama. Asuhan kebidanan masa nifas diperlukan pada periode ini karena seorang ibu akan banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis untuk memulihkan kesehatan dan kebugaran ibu nifas. Prinsip dalam praktik asuhan kebidanan nifas dan menyusui terkini menekankan bahwa ibu *postpartum* adalah ibu sehat dan merupakan peristiwa yang fisiologis, sehingga kegiatan pemberian pelayanan yang dilakukan oleh bidan dalam bentuk asuhan kebidanan berpusat kepada ibu (*women centered*). Hal ini berarti mempertimbangkan asuhan ibu dan bayi dari sudut pandang holistik, artinya bahwa asuhan kebidanan mempertimbangkan asuhan dari konteks fisik, emosional, psikologis spiritual, sosial dan budaya serta menghormati hak atau pilihan yang terbaik pada ibu. Periode *postpartum* dan proses menjadi orang tua adalah waktu yang tepat untuk memanfaatkan pendidikan kesehatan.

Memasuki pertengahan tahun 2022 pandemi covid-19 mengalami peningkatan kembali. Pada masa pandemi ini ibu menyusui masuk dalam kategori yang rentan terhadap infeksi virus corona Covid-19. Salah satu penyebabnya ialah mereka memiliki imunitas yang rendah karena perubahan hormon selama hamil dan menyusui. Oleh sebabnya, para ibu menyusui perlu mengetahui bagaimana upaya meningkatkan kebugaran pasca salin yang tepat selama pandemi ini terjadi.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu telah dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia. Hasil Pengabdian Masyarakat (El *et al.*, 2022) bahwa ada peningkatan pengetahuan nifas di Sumatera Barat setelah diberikan edukasi tentang asuhan masa nifas dalam pelayanan *continuity of care* pada era pandemi Covid -19. Selain edukasi, menambahkan metode simulasi seperti pelatihan *post natal Workout*. Hasilnya menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu tentang *post natal workout* untuk peningkatan kesehatan fisik ibu nifas.(Zakiyyah *et al.*, 2018).

Edukasi yang dilakukan pada sasaran dalam hal ini ibu nifas tidak dapat lepas dari media seperti booklet, pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku positif (Notoatmojo, 2010). Salah satu jembatan untuk mengoptimalkan upaya edukasi pasca salin adalah melalui penyuluhan pada kader dan keterlibatan keluarga. diharapkan kader dan keterlibatan keluarga mengoptimalka pemahaman ibu tentang peran dan fungsinya dalam beradaptasi sehingga terbina kebugaran pasca salin (Maryani, 2015).

Berdasarkan analisis situasi pada wilayah kegiatan ditemukan bahwa 60,6% ibu pernah membaca dari Buku KIA serta mendengar tentang tanda bahaya nifas, asi eksklusif, KB, namun belum memahami tentang kebugaran pasca salin. Selain itu, diketahui bahwa sebesar 42,3% ibu menyatakan tidak pernah mendapatkan edukasi tentang kebugaran pasca salin di fasilitas kesehatan yang dikunjungi saat melakukan kunjungan nifas. Tujuan umum Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat secara terpadu dan berkesinambungan dalam rangka membantu masyarakat khususnya ibu post partum melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku Ibu Post partum dan Kader serta keluarga untuk meningkatkan Kebugaran Pasca Salin di Wilayah Kerja RW 09 Kelurahan Baru Kecamatan Pasar Rebo Jaktim tahun 2022”

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini melalui proses perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di wilayah RW 09 Kelurahan Baru, Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur pada tahun 2021 dengan memperhatikan protokol Covid-19. Kegiatan dimulai dengan analisis situasi pada lokasi kegiatan dengan mengidentifikasi beberapa determinan yang terkait dengan kebugaran pasca salin. Berikut uraian proses kegiatan:

1. Perencanaan

Perencanaan dilakukan dengan menyusun Plan of Action (POA) berdasarkan hasil analisis situasi di wilayah Rw 09. Kegiatan ini diberi nama EDUGARLIN (Edukasi Bugar Pasca Salin) dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu kader, ibu nifas juga keluarga/pendamping ibu nifas mengenai kebugaran pasca salin sehingga dapat meningkatkan baik fisik maupun mental ibu setelah melahirkan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu kader, ibu nifas dan keluarga ibu nifas. Pada perencanaan juga ditentukan mitra kegiatan serta peran serta mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga macam.

a. Edukasi pada Kader

Kader diberikan edukasi secara luring dan grup Whatsapp. Edukasi I pertama dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 27 Mei 2022, Untuk kegiatan luring dilaksanakan dikediaman pemangku wilayah yaitu Rumah Bapak RT 09. Kegiatan tahap II dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 19 Juni 2022 dirumah Kader, Edukasi pada kader diberikan dalam 2 tahap yaitu, Fokus Topik pada fase early post partum > 24 jam sd 1 minggu pertama (meliputi perawatan payudara, pijat oksitosin, tehnik menyusui, kebutuhan istirahat dan perawatan BBL) dan Edukasi Kesehatan ke II *topic late postpartum* meliputi : Kontrasepsi, *social support*, tumbuh kembang bayi. Kemudian dibuat grup whatsapp untuk memudahkan pengabdian memberikan edukasi via Kul Wap (kuliah whatsapp) dan sarana komunikasi diskusi jika ada hal hal yang kurang jelas dalam pemberian informasi. edukasi menggunakan Whatsapp efektif dalam memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan pada kader. Kegiatan ini dapat dilakukan kembali dengan tetap mengupayakan inovasi dalam pemberian materi sehingga umpan balik peserta meningkat.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi pada Kader meliputi pemberian penguatan kapasitas materi kebugaran pasca salin



Gambar 2. Suasana edukasi pada kader

Kader sebagai bagian dari masyarakat tersebut sangat penting diberikan pembinaan termasuk kebugaran pasca salin meliputi perawatan masa nifas, dan lain lain, sehingga dapat membantu petugas Kesehatan khususnya bidan dalam memberikan edukasi ke ibu. Tujuan kegiatan adalah melakukan pembinaan kader tentang kebugaran pasca salin, perawatan masa nifas Metode yang digunakan adalah ceramah dan simulasi. Kegiatan dengan melibatkan bidan koordinator dari puskesmas Kelurahan Baru dan kader posyandu RW 09 yaitu 15 orang sebagai sasaran pembinaan (mitra)

Materi penyuluhan disampaikan langsung kepada para peserta dan diselingi juga dengan dialog interaktif antara peserta, kader, pengabdian tentang kebugaran pasca salin. Kegiatan selanjutnya, masing-masing peserta penyuluhan diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami.

b. Edukasi pada Keluarga



Gambar 3. Edukasi pada Keluarga tentang Pentingnya Keterlibatan Keluarga dan Dukungan Keluarga terhadap Kebugaran Pasca salin

Model Edukasi Postnatal yang difokuskan pada ibu postpartum dengan melibatkan keluarga sebagai sosial support. Keterlibatan keluarga besar dalam kesehatan ibu nifas sejauh ini disalah artikan, dimana kondisi kesehatan ibu nifas menjadi tanggung jawab ibu nifas / urusan domestic perempuan. Kondisi ini membuat ibu nifas cenderung merasa belum siap dalam melakukan perkembangan dan tugas-tugas perawatan bagi diri serta bayinya. Oleh karena itu pentingnya adanya pembelajaran pada periode postnatal yang memiliki tujuan untuk mengadaptasikan ibu dan keluarga berpartisipasi dalam meningkatkan kebugaran pasca salin dan bayi baru lahir melalui pendidikan postnatal. Salah satu jembatan untuk mengoptimalkan upaya edukasi postnatal adalah melalui keterlibatan keluargamasa postpartum bahwa penting adanya kehadiran, perhatian dan keterlibatan suami untuk menghindari gangguan pada kesehatan emosional ibu seperti depresi postpartum sehingga dapat membantu kembali ke kehidupan yang normal

c. Edukasi pijat laktasi, pijat Oksitosin dan Senam Nifas

SO



CUTE

Gambar 4. Edukasi tentang Pijat Laktasi, Pijat Oksitosin dan Senam Nifas

3. Monitoring dan Evaluasi

Tujuan monitoring dalam kegiatan adalah memastikan kegiatan terlaksana dengan baik yaitu ibu dalam menyimak edukasi yang dilaksanakan baik secara Luring maupun daring. Selain itu juga monitoring juga dilaksanakan dalam kunjungan untuk menyampaikan leaflet kepada ibu. Monitoring juga dilaksanakan dalam proses pengisian google form agar semua peserta melakukan evaluasi. Proses evaluasi dilakukan pada output kegiatan dengan membandingkan skor pengetahuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi dan dialog interaktif kepada peserta edukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mitra tentang kebugaran pasca salin dengan memberikan penyuluhan juga simulasi praktik kepada mitra. Dari hasil pre dan posttest menunjukkan adanya hasil peningkatan pengetahuan dari score awal hanya 30% kemudian meningkat menjadi 70% sehingga didapatkan kenaikan score sebanyak 40%. Hasil dari penyuluhan kepada mitra terdapat penurunan jumlah peserta yang berpengetahuan kurang. Berdasarkan hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan mitra mengenai pengertian kebugaran pasca salin, penyebab kebugaran pasca salin, manfaat kebugaran pasca salin, upaya / hal hal yang meningkatkan kebugaran pasca salin, ASI, Gizi seimbang ibu nifas dilihat dari hasil post testnya.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik kader yang mengikuti Edukasi (N=15)

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia (Tahun)		
Dewasa Awal (20-39)	13	86,6
Dewasa Tengah (40-59)	2	13,3
Pendidikan		
SMP	4	26,6
SMA	11	73,3
Jumlah Anak		
Belum ada	1	6,6
1-3 Orang	12	80
>4 Orang	2	1,3
Pendapatan Keluarga Kader		
UMR	12	80
Tidak UMR	3	20

Umur kader bervariasi dari mulai 19 tahun sampai 46 tahun. Pengelompokan umur dibagi dalam 2 kategori yaitu dewasa awal (20-39 tahun), dan dewasa tengah (40-59 tahun). Tabel 4.1 menunjukkan bahwa kader dengan usia terbanyak adalah dewasa awal (20-39 tahun) sebanyak 13 orang (86,6%) dan yang termasuk usia terendah adalah dewasa tengah (40-59 tahun) sebanyak 2 orang (13,3%). Tingkat pendidikan kader juga bervariasi dari tingkat SMP dan SMA. Yang terbanyak yaitu kader berpendidikan SMA sebanyak 11 orang (73,3%), pendidikan SMP hanya 26,6%. Jumlah anak yang dimiliki oleh kader dikategorikan menjadi 3 kategori, yakni belum memiliki anak, 1-3 orang, dan diatas 4 orang. Pada tabel 4.1 menunjukkan jumlah anak yang dimiliki oleh kader terbanyak yaitu 1-3 orang yakni 12 orang (80%). Pendapatan keluarga kader yang paling banyak adalah diatas UMR sebanyak 12 orang (80%), dan sisanya sebanyak 3 (20%) orang berpendapatan dibawah UMR.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan mitra pre test dan post test (N=15)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Peserta	
	Pre test	Post test
Baik > 70%	4 (27%)	14 (94 %)
Kurang < 70 %	11 (73%)	1 (6 %)

Dari tabel 3 tersebut didapatkan hampir seluruhnya kader memiliki pengetahuan baik tentang Kebugaran Paska salin sebanyak 14 (94%). Masih ada kader yang belum tahu tentang kebugaran paska salin sebanyak 6 % (1 mitra) . mitra kader diberi pertanyaan tentang hal hal berkaitan tentang kebugaran pasca salin, meliputi perubahan adaptasi fisik dan psikologis masa nifas, perubahan peran menjadi orang tua baru, asi eksklusif, asupan gizi seimbang pada ibu nifas serta tanda bahaya nifas.

Masa nifas (postpartum) merupakan masa pemulihan dimana terjadi proses pengembalian alat-alat reproduksi ibu ke kondisi awal sebelum ibu mengalami proses kehamilan. Banyak sekali kebutuhan yang dibutuhkan ibu selama masa

nifas untuk mempercepat proses penyembuhan seperti kebutuhna nutrisi, kebutuhan istirahat, perawatan pasca persalinan, dll

Periode nifas adalah salah satu periode krisis dalam proses kehidupan seorang perempuan dan merupakan masa sulit, khususnya pada kehamilan pertama. Hal ini menjadi pengalaman baru, baik istri maupun suami, sehingga yang dirasakan adalah kebingungan, khususnya istri yang akan merasakan perasaan cemas, takut, dan bahagia (Nurhidayah et al., 2019). Hal ini menunjukkan asuhan pada masa ini sangat penting. Namun apabila dilihat pada kondisi lapangan, perawatan nifas menjadi aspek yang diabaikan dari perawatan kesehatan wanita. Masa transisi ini sering dianggap sementara atau tidak penting (Nurrahmaton & Sartika, dalam Khair, 2021)

Kader sangat berperan penting dalam penyebarluasan informasi kesehatan. Hasil Penelitian Susanto et al (2017) menggambarkan peran kader adalah sebagai seorang motivator kesehatan, mampu mengidentifikasi kebutuhan, hambatan serta berkoordinasi dalam memberikan pelayanan kesehatan bersama dengan petugas nakes. Berdasarkan hal tersebut pentingnya penguatan peran kader dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui pembinaan terutama terkait kebugaran pasca salin. Hal ini untuk menunjang penurunan AKI di Indonesia

Peran sebagai orang tua tidak terlepas dari partisipasi atau kerja sama antara ibu dan keluarga (suami) serta anggota keluarga yang lain (Sulistiyawati 2009). Hambatan yang masih ditemukan dalam perawatan ibu postpartum adalah adanya anggapan masyarakat bahwa ibu post partum merupakan ibu yang sakit, mobilisasinya dihambat, jenis makanannya dibatasi (Widyastutik *et al.*, 2021)

Bidan dalam melakukan asuhan masa nifas dapat mengantisipasi dengan meringankan atau mengurangi gangguan psikologis pada ibu melalui peran keluarga pada ibu pasca bersalin. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi aspek psikis yang negatif pada ibu adalah adanya perhatian keluarga. Peran keluarga ini akan membangun kestabilan emosi ibu.(Yanti, Triratnawati & Astuti, 2021)

Setelah pengabdian memberikan praktik pijat laktasi, pijat oksitosin dan senam nifas, mitra atau peserta penyuluhan diberi kesempatan untuk melakukan sendiri dan didampingi secara bergantian karena keterbatasan alat dan bahan. Dengan adanya praktik upaya untuk meningkatkan kebugaran pasca salin diharapkan dapat mendukung suksesnya pemberian ASI Eksklusif sebagai upaya awal pencegahan stunting pada anak, serta meningkatkan kesehatan ibu setelah melahirkan. Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendampingan kepada peserta penyuluhan atau mitra. Evaluasi dengan melakukan post test pada mitra dan penjelasan kembali kepada mitra jika masih terdapat permasalahan mengenai kebugaran pasca salin

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini terlaksana dengan baik dengan dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak baik oleh kader ibu nifas beserta keluarga yang terlibat. Peran serta aktif kader, ibu nifas dan keluarga disertai dukungan dari Bidan sebagai pemberi asuhan dan keterlibatan tenaga pendidik dalam melakukan kegiatan dapat menjadi salahsatu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama ibu nifas. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang kebugaran pasca salin serta partisipasi

aktif ibu nifas selama mengikuti kegiatan. Diharapkan kegiatan pemberian edukasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas dan keluarga dapat dilakukan secara kontinu selama masa pandemi Covid-19 serta dengan meningkatkan kreativitas dan inovasi dalam metode pemberian edukasi sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh masyarakat hingga praktik penerapannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI.2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI*. Available at: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf.
- Khair, K. (no date) 'Pembinaan Kader Posyandu tentang Perawatan Masa Nifas Training of Integrated Healthcare Center Cadres on Postpartum Care', pp. 1–5.
- Triana, S, & Nuryani, T.P.R. 2018. Modul Ajar Nifas dan Menyusui', *Modul ajar asuhan kebidanan Nifas dan Menyusui* [Preprint]. Available at: <https://jurankebidanan.poltekkesdepkes-sby.ac.id/wp-content/uploads/2021/01/modul-ajar-askeb-nifas-2019-with-cover1.pdf>.
- Widyastutik, D. et al. 2021. Upaya Peningkatan Perilaku Ibu Postpartum Melalui Edukasi Family Centered Maternity Care (Fcmc) Tentang Perawatan Masa Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 2(2), pp. 43–50. Available at: <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i2.13616>.
- Yanti, P.A., Triratnawati, A. and Astuti, D.A. 2021. Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), p. 18. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkr.58017>.
- Zakiyyah, M. et al. 2018. Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 11–16.