

Penyuluhan Dan Demonstrasi Senam Kegol Pada Ibu Postpartum Di Desa Sei Glugur Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang

Suryani¹, Julietta Hutabarat²

^{1,2}Dosen Jurusan Kebidanan, Kemenkes Poltekkes Medan, Jl. Jamin Ginting, Kel. Lau Cih, Medan Tuntungan 20136, Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan Tahun 2023/2024

*penulis korespondensi : suryanimkes12@gmail.com

Abstrak. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator penting dalam mengevaluasi kesehatan ibu di Indonesia. Penurunan AKI dari 4.226 kasus pada tahun 2018 menjadi 4.221 kasus pada tahun 2019 menunjukkan adanya perbaikan, namun penyebab utama seperti perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi masih memprihatinkan. Untuk mengatasi tantangan ini, Program Kemitraan Masyarakat (PKM) mengadakan penyuluhan dan demonstrasi senam kegel bagi ibu postpartum di Desa Sei Glugur, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2023. Program ini bertujuan mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu postpartum tentang senam kegel, mengetahui manfaatnya, serta memberikan pelatihan untuk meningkatkan kesehatan selama masa nifas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu postpartum dengan mayoritas mencapai kategori pengetahuan baik (62.50%) dan semua peserta mampu melakukan senam kegel secara mandiri. Program ini diharapkan bermanfaat dalam edukasi kesehatan bagi ibu postpartum, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat di Desa Sei Glugur.

Abstract. Maternal Mortality Rate (MMR) is an important indicator in evaluating maternal health in Indonesia. The decline in MMR from 4,226 cases in 2018 to 4,221 cases in 2019 shows improvement, but the main causes such as bleeding, hypertension in pregnancy, and infection are still concerning. To overcome this challenge, the Community Partnership Program (PKM) held counseling and demonstrations of Kegel exercises for postpartum mothers in Sei Glugur Village, Pancur Batu District, Deli Serdang Regency in 2023. This program aims to identify the level of knowledge of postpartum mothers about Kegel exercises, learn their benefits, and provide training to improve health during the postpartum period. The results of the activity showed an increase in the knowledge of postpartum mothers with the majority reaching the good knowledge category (62.50%) and all participants were able to do Kegel exercises independently. This program is expected to be useful in health education for postpartum mothers, reduce stress, and improve the quality of life of the community in Sei Glugur Village.

Historis Artikel:

Diterima : 22 Januari 2025

Direvisi : 03 Februari 2025

Disetujui : 07 Februari 2025

Kata Kunci:

Angka Kematian Ibu, senam kegel, ibu postpartum, kesehatan ibu, Desa Sei Glugur.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental di setiap 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2020) Jumlah kematian ibu menurut provinsi tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia berdasarkan laporan. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) rincian per provinsi (SDKI, 2017)

Setelah melahirkan, rahim seorang wanita tidak secara cepat kembali seperti semula, akan tetapi mengalami proses yang lambat. Masa nifas adalah hal sangat penting untuk diperhatikan guna untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia Pentingnya tindakan yang melakukan asuhan pada

masa nifas karena masa ini masih memiliki risiko mengalami perdarahan infeksi dalam 24 jam pertama postpartum yang dapat mengakibatkan kematian ibu (Proverawati, A.2018).

Masa nifas atau post partum masa dimana setelah persalinan selesai sampai 6 minggu, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Selama masa nifas perlu mendapat perhatian lebih dikarenakan angka kematian ibu 50 %-60% terjadi pada masa nifas. Dalam angka kematian ibu (AKI) penyebab banyaknya wanita meninggal dari suatu penyebab kurangnya perhatian pada wanita postpartum. Kasus kematian ibu terbanyak disebabkan oleh perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) rincian per provinsi. Berdasarkan penyebabnya perdarahan postpartum adalah atonia uteri (50- 60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%) dan kelainan darah (0,5-0,8%). (Tianastia, N. 2014).

Hasil survey atau observasi, pada lokasi pengabdian belum melakukan senam kegel dan banyak ibu postpartum yang tidak memiliki pengetahuan tentang senam kegel dan tidak melakukan senam kegel sebagai upaya meningkatkan kesehatan selama masa nifas. Berdasarkan keadaan umum, hasil survey dan permasalahan yang ada maka tim kami akan mengusung program atau kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi dengan penyuluhan dan demosntrasi senam kegel pada Ibu Postpartum di Desa Sei Glugur kecamatan Pancur Batu.

Identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra menunjukkan beberapa kelemahan yang signifikan. Mitra memiliki pengetahuan yang sangat terbatas tentang senam Kegel, yang merupakan salah satu bentuk latihan yang penting bagi ibu postpartum untuk menjaga kesehatan otot panggul. Selain itu, mitra menghadapi keterbatasan dalam hal alat, media, dan sumber penggambaran yang diperlukan untuk dokumentasi dan demonstrasi senam Kegel. Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa Praktik Mandiri Bidan (PMB) tidak pernah melaksanakan senam Kegel secara terjadwal untuk ibu postpartum, sehingga menciptakan celah besar dalam rutinitas perawatan kesehatan ibu setelah melahirkan.

Permasalahan lainnya adalah mitra tidak memiliki dokumentasi yang memadai, baik itu gambar, foto, ataupun panduan yang dapat digunakan sebagai referensi atau panduan dalam melakukan senam Kegel. Ini berarti ibu postpartum tidak memiliki acuan yang dapat mereka ikuti bila dibutuhkan. Kekurangan ini juga meliputi ketidakadaan ahli atau tim konsultan yang dapat mendampingi atau berdiskusi mengenai pentingnya senam Kegel dan cara melakukannya dengan benar. Tanpa adanya dukungan dari tenaga ahli, pembekalan pengetahuan dan praktik tentang senam Kegel cenderung kurang maksimal.

Rumusan masalah yang dihadapi meliputi beberapa aspek utama. Salah satunya adalah upaya untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang memadai tentang senam Kegel kepada mitra. Selain itu, penting juga untuk menjelaskan tentang perawatan masa nifas yang aman dan sehat, yang dalam kenyataannya sering kali diabaikan. Untuk itu, diperlukan adanya fasilitasi terhadap mitra agar bisa memberikan demonstrasi

langsung bagaimana cara melakukan senam Kegel dengan benar. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian integral dalam menangani permasalahan tersebut.

Secara umum, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melaksanakan penyuluhan dan demonstrasi senam Kegel pada ibu postpartum di Desa Sei Glugur, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang pada tahun 2023. Sementara, tujuan khususnya meliputi beberapa hal yang lebih spesifik. Pertama, mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu postpartum tentang senam Kegel di Desa Sei Glugur. Kedua, mengetahui manfaat senam Kegel pada ibu postpartum. Ketiga, memberikan pemahaman dan demonstrasi tentang senam Kegel sebagai upaya meningkatkan kesehatan selama masa nifas. Dengan pencapaian tujuan-tujuan ini, diharapkan ibu postpartum dapat lebih terampil dan teredukasi dalam menjaga kesehatan mereka pasca melahirkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya khalayak sasaran (Ibu postpartum) untuk dapat mengedukasi manfaat melakukan senam Kegel selama masa nifas, serta berpikir positif untuk dapat mendukung dan mempertahankan kondisi masa nifas yang aman dan sehat. Sehingga nantinya dapat digunakan sebagai contoh kepada ibu postpartum lainnya, sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan, mengurangi stress dan meminimalisir terjadinya komplikasi kesehatan selama masa nifas. sehingga Secara tidak langsung berdampak juga pada peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Sei Glugur

METODE PENELITIAN

Lokasi

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sei Glugur, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Alamat lengkapnya di Jln. Kerkel No.2 Ujung Dusun III.

Waktu

Kegiatan ini dijadwalkan berlangsung dari bulan Oktober 2023 hingga Agustus 2024.

A. Pelaksanaan Program

1) Pengkajian dan Pengumpulan Data

Mengkaji dan mengumpulkan data ibu-ibu postpartum di Sei Glugur serta mendapatkan persetujuan (informed consent)

2) Koordinasi dengan Pihak Terkait

Berkoordinasi dengan pihak Kelurahan dan beberapa Pimpinan PMB untuk memastikan kehadiran ibu-ibu postpartum.

3) Pendekatan Masyarakat

Melakukan pendekatan dengan bantuan Kelurahan dan Pimpinan PMB untuk pertemuan dengan ibu-ibu postpartum.

4) Pelaksanaan Program

Pertemuan I:

- Pre-test pengetahuan senam Kegel.
- Penyuluhan dan pemberian leaflet senam Kegel.

Pertemuan II:

- Demonstrasi senam Kegel dan redemonstrasi oleh ibu-ibu postpartum.
- Post-test pengetahuan dan praktik senam Kegel.

Pertemuan III:

- Follow-up melalui home visit atau panggilan telepon kepada partisipan.

B. Bentuk Partisipasi Mitra

Keberhasilan kegiatan ini bergantung pada dukungan dari pihak Kelurahan dan Pimpinan Praktik Mandiri Bidan. Mereka diharapkan dapat memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi

Salah satu kegiatan Tridarma Perguruan tinggi adalah pengabdian masyarakat. Kegiatan ini telah dilaksanakan di Desa Sei Glugur berlokasi di Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang telah terlaksana dengan baik.

Hasil

Kegiatan yang dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu postpartum tentang Senam Kegel. Adapun tahap kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ada beberapa tahap, yaitu:



Gambar.1 : Kegiatan Pre Test Pengetahuan Tentang Senam Kegel



Gambar. 2 : Kegiatan Demonstrasi Senam Kegel



Gambar.3 : Kegiatan Pelaksanaan Senam Kegel



Gambar.4 : Kegiatan Post Test Senam Kegel

A. Tahap Penjajakan

Proses di awal pada tahap penjajakan diawali dengan bertemu, bercerita dan menyampaikan kegiatan apa yang akan dilakukan kepada pimpinan Kepala Desa dan Tokoh Masyarakat di Desa Sei Glugur, berkoordinasi juga dengan Beberapa Prakytik Mandiri Bidan yang telah disetujui. Lokasi pengabdian sudah memiliki jalinan kerja sama yang baik sehingga dari proses awal hingga akhir berjalan dengan baik tanpa terjadinya kendala. Selanjutnya mengantar surat izin pengabdian ke Kantor Desa dan Puskesmas Wilayah Pancur Batu, Perangkat Desa dan Puskesmas sangat senang dan antusias menerima kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

B. Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

1. Survei awal dan sosialisasi mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali pertemuan dengan khalayak sasaran yaitu ibu postpartum yang sebelumnya telah ditentukan oleh Petugas Desa dan Puskesmas guna menjelaskan tujuan dan mekanisme pelaksanaan pengabdian masyarakat. Dengan bantuan mahasiswa mengumpulkan informed consent, bukti persetujuan ibu Postpartum sebagai khayak/sasaran. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2023. Hasil pertemuan diperoleh data jumlah ibu Postpartum yang bersedia sebagai khalayak sasaran ada 20 orang.

2. Pre & Post Tes serta Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan oleh tim pengabdian dengan menggunakan LCD dan media berupa gambar-gambar Senam Kegell kepada ibu Postpartum yang belum mengetahui tentang pemberian Senam Kegell dan juga memberikan leflead sebagai bahan bacaan. Dengan bantuan mahasiswa dalam menyebarkan kuesioner, sebelumnya dilakukan Pre Tes untuk mengukur pengetahuan awal ibu postpartum tentang pemberian Senam Kegell, dan dilanjutkan dengan Post Tes dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang materi yang diberikan. Kegiatan penyuluhan dan Pre Test dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2024, pelaksanaan demonstrasi dilakukan pada tanggal 07 s/d 08 Juni 2024, sedangkan untuk kegiatan Post Tes dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2024. Adapun tingkat pengetahuan ibu Postpartum sebelum dan setelah diberikan penyuluhan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Senam Kegell Sebelum Dan Setelah Penyuluhan

Kategori	Tingkat Pengetahuan			
	Sebelum		Setelah	
	F	%	f	%
Baik	0	0	15	75
Cukup	4	20	3	15
Kurang	16	80	2	10
Total	20	100	20	100

Analisis data : Terdapat peningkatan pengetahuan ibu Postpartum, dimana sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas tingkat pengetahuan ibu berada pada kategori kurang (80%), dan setelah dilakukan penyuluhan mayoritas menjadi kategori baik (75 %) Perlu diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden karena ditindaklanjuti dengan kegiatan intervensi yang dimulai dengan penyuluhan selanjutnya dilakukan demonstrasi Teknik Senam Kegell.

3. Kegiatan Demonstrasi Dan Re-Demonstrasi Senam Kegell

Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi oleh tim pengabdian dan re-demonstrasi oleh ibu Postpartum dengan menggunakan SOP Teknik Senam Kegell. Pada kegiatan ini

diketahui bahwa seluruh (100%) ibu postpartum mampu melaksanakan Senam Kegel dengan baik sesuai SOP.

4. Kegiatan Evaluasi

Tahap evaluasi yaitu melaksanakan Follow up pelaksanaan Senam Kegel yang dilakukan oleh bidan klinik dengan dibantu mahasiswa kepada seluruh khalayak sasaran. Follow up terhadap kemampuan keterampilan ibu hamil dalam melaksanakan Senam Kegel dengan menggunakan SOP yang ada

Pembahasan

Hasil pengabdian setelah diberikan penyuluhan terhadap responden (Tabel 4.1) dimana sebelumnya kategori pengetahuan mayoritas kurang (83,33%), berubah menjadi kategori baik (62.50%). Salah satu dari tingkatan pengetahuan adalah tahu yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat bahwa ibu Postpartum telah mengetahui tentang Senam Kegel merupakan salah satu solusi yang dapat membantu membantu proses pemulihan rahim pada ibu setelah proses persalinan. Senam Kegel yang dilakukan pada ibu merupakan bentuk mobilisasi dan latihan fisik secara langsung dimana metode langsung diaplikasikan pada tubuh.

Setelah melahirkan, rahim seorang wanita tidak secara cepat kembali seperti semula, akan tetapi mengalami proses yang lambat. Masa nifas adalah hal sangat penting untuk diperhatikan guna untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia Pentingnya tindakan yang melakukan asuhan pada masa nifas karena masa ini masih memiliki risiko mengalami perdarahan infeksi dalam 24 jam pertama postpartum yang dapat mengakibatkan kematian ibu (Proverawati, A.2018)

Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa Senam Kegel merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu postpartum. Secara fisik digunakan untuk mengurangi kekakuan otot, merileksasi tubuh dan memulihkan rahim, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan (Karlina, S dkk, 2014).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu postpartum mengenai Senam Kegel. Sebagian besar peserta, yakni 62.50%, menunjukkan kategori pengetahuan baik tentang manfaat dan teknik pelaksanaan senam ini. Lebih menggembirakan lagi, 100% ibu hamil yang terlibat dalam kegiatan ini mampu melaksanakan Senam Kegel secara mandiri, menandakan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan para ibu.

Untuk mendukung kesehatan ibu postpartum, program pengabdian masyarakat semacam ini sebaiknya diperluas ke klinik serta Praktik Mandiri Bidan (PMB) lainnya. Hal ini penting agar semua ibu postpartum

memiliki kesempatan untuk mengetahui bahwa Senam Kegel bukan hanya membantu mengurangi kekakuan otot, merileksasikan tubuh, dan mempercepat pemulihan rahim, tetapi juga memberikan manfaat psikologis, seperti merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan, serta menciptakan rasa tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. 2020. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Dinkes Provinsi Sumatera Utara. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2018. (Dinas kesehatan provinsi Sumatera Utara). 2018;140.
- Fitriani, Risa, Andriyani R. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (ASKEB III). Yogyakarta: Deepublish; 2016.
- Kasanah U, Alike S. Efektifitas Mobilisasi Dini Dalam Mempercepat Involusi Uteri Ibu Post Partum. Community Publisng Nurs [Internet]. 2020;8(April):11–6. Available from: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view>
- Kemendes RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. 1–487 p.
- Proverawati, -A W. 2018. Senam Kesehatan (Kedua). Yogyakarta.
- Ratih RH, Herlina S. Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Ensiklopedia J*. 2020;2(2):165–9.
- Sarwinarti. 2018. “Pengaruh senam kegel terhadap proses involusio uterus pada ibu post partum . The effect of kegel exercises to the process of uterus involution i post post partum mothers,” vol. 14, no. 2, pp. 145–150, 2018.
- S. Sulistyoningtyas, “Studi Hubungan Antara Senam Nifas, Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dan Paritas Dengan Involusio Uteri (Imd),” 2015.
- Susanto AV. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018.
- Survei Demografi Kesehatan Indonesia. 2017. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- N. Tianastia, Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. R. Djamil Padang. 2014
- WHO. 2017 Global Reference List Of 100 Core Health Indicators (plus health-related SDGS)”. The Creative Commons Attribution-Non Commercial- ShareAlike 3.0 IGO Licence. WHO; 2017.
- WHO. 2018 Global Reference List Of 100 Core Health Indicators (plus health-related SDGS). The Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 IGO Licence. WHO; 2018.
- Yusari. Buku Ajar Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2016.