



SENAM NIFAS SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERJADINYA BABY BLUES DI WILAYAH PUSKESMAS HANTAKAN

Oleh

Januarsih¹, Rita Kirana², Ahmad Rizani³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin

Email: ¹januarsih@gmail.com

Article History:

Received: 11-09-2023

Revised: 07-10-2023

Accepted: 23-10-2023

Keywords:

Senam Nifas, Baby

Blues, Puskesmas

Hantakan

Abstract: *Pengalaman menjadi orang tua tidak selamanya menyenangkan, terlebih menjadi seorang ibu. Realitanya tanggung jawab sebagai seorang ibu seringkali menimbulkan konflik dalam diri seorang wanita. Seorang wanita postpartum membutuhkan adaptasi fisik maupun psikis pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan. Dalam proses adaptasi tersebut sebagian wanita berhasil beradaptasi dengan baik tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis dengan berbagai gejala atau syndrome yang disebut Baby Blues Syndrome. Salah satu upaya pencegahan terjadinya Baby blues adalah dengan melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang berupa senam nifas yang bisa dilakukan segera setelah persalinan dengan gerakan yang meningkat setiap hari sesuai kemampuan ibu. Senam nifas dengan teratur dapat mempercepat pemulihan status kesehatan fisiologis dan psikologis pasca persalinan. Pemulihan kesehatan fisiologis yang paling terpenting adalah percepatan penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Secara psikologis senam nifas dapat menambah kemampuan ibu menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi Pasca Persalinan. Berdasarkan penilaian estetika atau kecantikan senam nifas akan memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran, mempertahankan postur tubuh yang baik, dan mengembalikan kerampingan tubuh.*

PENDAHULUAN

Pada masa nifas seorang wanita akan mulai beradaptasi dengan kehidupan baru beserta gelar barunya yaitu sebagai seorang ibu. Dalam menghadapi masa nifas setiap orang memiliki tantangan yang berbeda. Tak sedikit seorang ibu mengalami komplikasi selama masa ini. Menurut data Riskesdas (2017) periode masa nifas yang berisiko terhadap komplikasi pasca persalinan terutama terjadi pada periode tiga hari pertama setelah melahirkan (Rini and Kumala, 2018).

Pengalaman menjadi orang tua tidak selamanya menyenangkan, terlebih menjadi seorang ibu. Realitanya tanggung jawab sebagai seorang ibu seringkali menimbulkan konflik dalam diri seorang wanita. Seorang wanita postpartum



membutuhkan adaptasi fisik maupun psikis pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan. Dalam proses adaptasi tersebut sebagian wanita berhasil beradaptasi dengan baik tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis dengan berbagai gejala atau syndrome yang disebut *Baby Blues Syndrome* (Rini and Kumala, 2018).

Baby Blues Syndrome merupakan syndroma gangguan afek ringan yang biasanya dijumpai pada minggu pertama setelah persalinan. Kejadian *Baby Blues Syndrome* memuncak pada hari ke tiga sampai kelima dan bertahan dalam rentang waktu 14 hari setelah persalinan (Susanti, 2016). *Baby Blues Syndrome* dapat terjadi pada semua ibu postpartum tanpa

memandang etnis dan ras manapun, serta ibu primipara maupun multipara. Secara global diperkirakan 20% ibu nifas menderita *Baby Blues Syndrome* (Risnawati and Susilawati, 2018).

Prevalensi kejadian *Baby Blues Syndrome* bervariasi di seluruh dunia. Di Asia angka kejadian *Baby Blues Syndrome* bervariasi antara 26-85% dan di Indonesia sendiri angka kejadian *Baby Blues Syndrome* berkisar 50-70% (Susanti, 2016). Insiden *Baby Blues Syndrome* di Indonesia 1 sampai 2 per 1000 kelahiran. 50 sampai 60 % mengalami *baby blues syndrome* pada kelahiran anak pertama dan sekitar 50% wanita yang mengalami *baby blues syndrome* memiliki riwayat keluarga gangguan mood (Dira and Wahyuni, 2016).

Penelitian yang dilakukan pada salah satu rumah sakit yang ada di Kabupaten Hulu Sungai Tengah, dari tahun 2018 – 2019 didapatkan 15 pasien yang terdiagnosis mengalami *Baby Blues Syndrome*. Angka tersebut memang tergolong rendah, namun setelah interaksi dengan banyak pasien ada beberapa diantara mereka yang ternyata mengalami *Baby Blues Syndrome* namun tidak terdokumentasi (Nurul, 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Tengah tahun 2020, dari 29 puskesmas yang ada di kabupaten Hulu Sungai Tengah jumlah ibu nifas terbanyak yaitu di Puskesmas Hantakan sebanyak 103 orang dan mengalami *baby blues* sebanyak 11 orang kemudian Puskesmas Pantai Hambawang sebanyak 77 orang dan terdeteksi *baby blues* sebanyak 3 orang (Dinkes Kab. Hulu Sungai Tengah, 2020).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kejadian *Baby Blues Syndrome*. Faktor – faktor tersebut biasanya tidak berdiri sendiri sehingga gejala dan tanda *Baby Blues Syndrome* sebenarnya adalah suatu mekanisme multifaktorial (Susanti 2016). Faktor internal yang menyebabkan terjadinya *Baby Blues Syndrome* diantaranya usia ibu ketika menikah dan hamil, ibu primipara, kesiapan menerima anggota keluarga baru atau kesiapan menjadi ibu termasuk pengetahuan atau keterampilan merawat bayi serta pendidikan. Faktor eksternal antara lain dukungan keluarga dan suami, budaya ataupun kebiasaan masyarakat terkait persalinan, status ekonomi, informasi yang didapatkan terkait asuhan nifas dan pengalaman asuhan nifas (Bobak and Irene, 2015).

Salah satu upaya pencegahan terjadinya *Baby blues* adalah dengan melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang berupa senam nifas yang bisa dilakukan segera setelah persalinan dengan gerakan yang meningkat setiap hari sesuai kemampuan ibu. Senam nifas dengan teratur dapat mempercepat pemulihan status kesehatan fisiologis dan psikologis pasca persalinan. Pemulihan kesehatan fisiologis yang paling terpenting adalah percepatan



penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Secara psikologis senam nifas dapat menambah kemampuan ibu menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi Pasca Persalinan. Berdasarkan penilaian estetika atau kecantikan senam nifas akan memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran, mempertahankan postur tubuh yang baik, dan mengembalikan kerampingan tubuh. (NICE, 2007; Larson Meyer, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2022, pada 10 (sepuluh) orang ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan Kecamatan Hantakan Kabupaten Hulu Sungai Tengah didapatkan seluruhnya tidak melakukan senam nifas yaitu sebanyak 10 (sepuluh) orang (100 %).

Permasalahan Mitra

Mitra PKM ini adalah ibu Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan. Pengabdian Masyarakat ini diselenggarakan dengan tujuan : Menunjang pencegahan Baby blues melalui upaya senam nifas. Tujuan tersebut akan bisa dicapai jika ada kerjasama yang baik dan optimal antar lintas sektoral yang berkepentingan.

Permasalahan yang dihadapi oleh Mitra PKM adalah pemulihan status kesehatan fisiologis dan psikologis pasca persalinan.

1.3 Tujuan Kegiatan

Menunjang pencegahan Baby blues melalui upaya senam nifas
Setelah akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan terjadinya:

1. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan memahami pentingnya Pemulihan kesehatan fisiologis ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan
2. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan memahami pentingnya pemulihan kesehatan psikologis ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan
3. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan mau mengajarkan senam nifas pada ibu nifas
4. Publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional

Manfaat Kegiatan

Terjadinya kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan bermanfaat dalam :

1. Bagi peserta
Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan senam nifas
2. Bagi Puskesmas
Pencegahan baby blues.

Solusi Permasalahan

Periode postpartum merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik dan Psikologis. Penyesuaian fisik masa postpartum mencakup pengembalian fungsi organ tubuh pada keadaan sebelum hamil yang terjadi dalam 6 sampai 8 minggu. Penyesuaian psikologis meliputi fase ketergantungan (taking-in), fase transisi taking-hold) dan fase mandiri (letting go). Periode postpartum Memiliki makna unik dan positif. Selain perasaan positif proses ini juga dianggap sebagai periode kehidupan yang penuh dengan potensi stres bahkan depresif. Kelainan psikiatri postpartum dibagi tiga yaitu postpartum blues, postpartum depression dan postpartum psychosis. (Stuart, 2012).

Pengalaman menjadi orang tua tidak selamanya menyenangkan, terlebih menjadi seorang ibu. Realitanya tanggung jawab sebagai seorang ibu seringkali



menimbulkan konflik dalam diri seorang wanita. Seorang wanita postpartum membutuhkan adaptasi fisik maupun psikis pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan. Dalam proses adaptasi tersebut sebagian wanita berhasil beradaptasi dengan baik tetapi sebagian lainnya tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis dengan berbagai gejala atau syndrome yang disebut *Baby Blues Syndrome* (Rini and Kumala, 2017).

World Health Organisation (WHO) pada tahun 2010 memperkirakan kejadian *Baby Blues Syndrome* ringan sebesar 10 per 1000 kelahiran hidup dan *Baby Blues Syndrome* sedang atau berat berkisar 30 sampai 200 per 1000 kelahiran hidup. Sedangkan, pada tahun 2017 angka kejadian *Baby Blues Syndrome* berkisar 30-70% (WHO, 2017)

Gejala yang sering dijumpai pada Ibu yang mengalami *Baby Blues* seperti ibu tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia, menjadi penakut, nafsu makan berkurang, sering berganti mood, mudah tersinggung dan nampak tidak bergairah. Perubahan perilaku tersebut akan membuat ibu merasa tidak nyaman. Di Indonesia, gejala-gejala *baby blues syndrome* dianggap sebagai hal wajar yang biasa terjadi pada ibu baru sebagai efek samping kelelahan setelah melahirkan. Sehingga sebagian besar ibu postpartum tidak menyadari bahwa dirinya mengalami *Baby Blues syndrome*. Apabila gejala tidak tertangani maka akan berakhir pada kondisi yang lebih membahayakan yakni psikosis postpartum. Terdapat 2 prinsip yang dianut agama Islam dalam masalah kesehatan yakni prinsip pencegahan dan prinsip pengobatan. Dari kedua prinsip tersebut yang lebih diprioritaskan adalah prinsip pencegahan (Susanti, 2016).

Senam nifas dengan teratur dapat mempercepat pemulihan status kesehatan fisiologis dan psikologis pasca persalinan. Pemulihan kesehatan fisiologis yang paling terpenting adalah percepatan penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Secara psikologis senam nifas dapat menambah kemampuan ibu menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi Pasca Persalinan. Berdasarkan penilaian estetika atau kecantikan senam nifas akan memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran, mempertahankan postur tubuh yang baik, dan mengembalikan kerampingan tubuh.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka untuk mengatasinya sebagai solusi dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan memahami pentingnya Pemulihan kesehatan fisiologis ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan
2. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan memahami pentingnya pemulihan kesehatan psikologis ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan
3. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan mau mengajarkan senam nifas pada ibu nifas
4. Publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional



METODE

Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby blues di wilayah Puskesmas Hantakan, dengan sasaran kegiatan yaitu ibu – ibu nifas yang berada di wilayah Puskesmas Hantakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan :
 - a. Persiapan alat dan bahan evaluasi.
 - b. Mempersiapkan undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan kegiatan dengan cara sebagai berikut:

Peserta	:	Bidan di wilayah desa Puskesmas Hantakan : 24 orang
Evaluator	:	1. Januarsih, S.Si.T., M.Keb 2. Rita Kirana, S.Pd., M.Kes 3. Ahmad Rizani, S.KM., M.PH
Co Evaluator	:	3 orang Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Tempat	:	Aula Puskesmas Hantakan
Waktu	:	Masing – masing kegiatan 210 menit
Materi	:	Baby blues dan senam nifas
Metode	:	memperagakan senam nifas
Indikator Keberhasilan	:	Peserta pengabmas mampu mempraktikkan gerakan senam nifas

3. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan kegiatan yang dilakukan : Mempraktekkan gerakan senam nifas

Jumlah peserta

1. Evaluator 3 orang dan co Evaluator 3 orang dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
2. Bidan desa di wilayah Puskesmas Hantakan : 24 orang

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Maret – Oktober 2023 dengan lokasi di wilayah Puskesmas Hantakan Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Keterkaitan

Kegiatan ini tidak akan mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain sebagai mitra. Pihak yang terkait yaitu Puskesmas Hantakan Kabupaten Hulu Sungai Tengah dengan cara memberi izin dan dukungan dalam kegiatan ini melalui penyediaan tempat, sarana. Selain itu Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Tengah diharapkan memberikan dukungan melalui program-program yang terkait dengan senam nifas.

Rencana Kegiatan Pelaksanaan

Waktu	Kegiatan	Pelaksana	Penanggung Jawab
08.00 -09.30	1. Registrasi peserta	Tim Pengabdian	Tim



Wita	2. Pemeriksaan nifas sesuai standar	Masyarakat	Pengabdian Masyarakat
09.30 – 10.00	Pemaparan materi (Tanya jawab)	Tim Pengabdian Masyarakat	Tim Pengabdian Masyarakat
10.00 – 10.30 Wita	Demo senam nifas	Tim Pengabdian Masyarakat	Tim Pengabdian Masyarakat
10.30 – 11.00 Wita	Pemberian suplemen tinggi antioksidan	Tim Pengabdian Masyarakat	Tim Pengabdian Masyarakat
11.00 – 11.30 Wita	Istirahat / Makan siang		

HASIL

Luaran

Luaran Pengabdian kepada Masyarakat Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby blues di wilayah Puskesmas Hantakan adalah sebagai berikut :

1. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan memahami pentingnya Pemulihan kesehatan fisiologis ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan
2. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan memahami pentingnya pemulihan kesehatan psikologis ibu nifas di wilayah Puskesmas Hantakan
3. Bidan di wilayah Puskesmas Hantakan mau mengajarkan senam nifas pada ibu nifas
4. Publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional

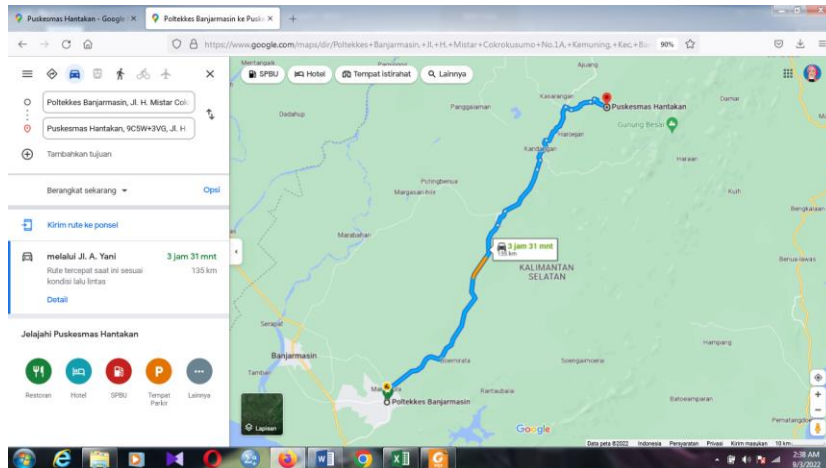
Target Capaian

Target capaian Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby blues di wilayah Puskesmas Hantakan adalah sebagai berikut:

1. Seluruh Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat hadir dalam Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby blues di wilayah Puskesmas Hantakan.
2. Seluruh Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat mendapatkan peningkatan pengetahuan dalam Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby blues di wilayah Puskesmas Hantakan.
3. Seluruh Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat mempraktikkan dalam Senam Nifas sebagai Upaya Preventif Terjadinya Baby blues di wilayah Puskesmas Hantakan.

Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat

Program kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kategori Perguruan Tinggi Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Puskesmas Hantakan yang beralamat di Jl. H. Hasan Basry, Bulayak, Kec. Hantakan, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Kalimantan Selatan 71371. Jarak dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin ke Puskesmas Hantakan adalah 135 km dan dapat ditempuh perjalanan dengan kendaraan bermotor baik roda dua maupun roda empat selama kurang lebih 3 jam 31 menit.



Gambar 1. Peta rute dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin ke Puskesmas Hantakan

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2018. April 2019.
- [2] Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2019. Juni 2020.
- [3] Rifai, (2019). Hubungan Senam nifas dengan Kejadian Robekan Perineum. Jurnal Health Quality, 4(1), 1-76.
- [5] Wagey, (2011). Peningkatan Antioksidan pada Ibu Hamil yang melakukan Senam nifas. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 27(4), 236-240.
- [6] Wattimena, I., Nathalia, L.S., & Marsuyanto, Y. (2012). Kekuatan psikologis ibu menyusui. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, KesMas, 7(2), 56-62.
- [7] Winda Maolinda, (2019). Perspektif Senam nifas di Kecamatan Sungai Tabuk. Dinamika Kesehatan. 9(2), 17-21



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN