

**PEMBELAJARAN SENAM NIFAS CADASERIA BAGI IBU HAMIL  
DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGASARI KABUPATEN KARAWANG****Oon Sopiah<sup>1</sup>, Nelly Apriningrum<sup>2\*</sup>, Citra Resita<sup>3</sup>, Rohana<sup>4</sup>, Riska Setiawati<sup>5</sup>**<sup>1,2,3,5</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang<sup>4</sup>Universitas Pamulang Tangerang

Email Korespondensi: nelly.apriningrum@fkes.uniska.ac.id

Disubmit: 20 Oktober 2023

Diterima: 19 November 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12701>**ABSTRAK**

Pasca persalinan merupakan fase rentan terjadinya kematian ibu terutama pada 24 jam pertama setelah kelahiran. Perhatian kesehatan saat ini berfokus pada masa kehamilan dan persalinan, sedangkan masa nifas juga sama pentingnya. Kebutuhan masa nifas diantaranya senam nifas untuk mengoptimalkan kontraksi uterus, namun berdasarkan studi lapangan didapatkan data rendahnya pelaksanaan senam nifas bagi ibu nifas di wilayah puskesmas Telagasari Karawang sehingga dibutuhkan pembelajaran senam nifas bagi ibu hamil sebagai upaya persiapan masa nifasnya. Metode pemecahan masalah ini dengan memberikan pembelajaran senam nifas cadasceria pada 26 ibu hamil di wilayah puskesmas Telagasari Karawang. Berdasarkan hasil analisis didapatkan rata-rata pengetahuan partisipan tentang senam nifas cadasceria sebelum pembelajaran adalah 73,1 dan setelah pembelajaran 87,1. Peningkatan pengetahuan tersebut merupakan implikasi kegiatan pengabdian Masyarakat. Kebermanfaatan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dikembangkan kepada ibu hamil di wilayah puskesmas lainnya.

**Kata Kunci:** Cadas Ceria, Hamil, Nifas, Senam**ABSTRACT**

*Postpartum is a phase that is vulnerable to maternal death, especially in the first 24 hours after birth. Current health attention focuses on pregnancy and childbirth, while the postpartum period is also equally important. Needs during the postpartum period include postpartum exercise to optimize uterine contractions, however, based on field studies, it was found that data on the low level of postpartum exercise implementation for postpartum mothers in the Telagasari Karawang Community Health Center area is needed, so learning about postpartum exercise is needed for pregnant women as an effort to prepare for the postpartum period. The method for solving this problem is by providing postpartum gymnastics lessons to 26 pregnant women in the Telagasari Karawang Community Health Center area. Based on the results of the analysis, it was found that the average knowledge of participants about postpartum gymnastics Cadasceria before learning was 73.1 and after learning 87.1. This increase in knowledge is an implication of community service activities. It is hoped that the benefits of this community service activity can be extended to pregnant women in other health center areas*

**Keywords:** Cheerful Cadas, Pregnancy, Postpartum, Exercise

## 1. PENDAHULUAN

Kualitas penyelenggaraan pelayanan kesehatan suatu negara dapat diketahui diantaranya dari tinggi rendahnya angka kematian ibu (AKI). Definisi AKI menurut *World Health Organization (WHO)* merupakan kematian seorang ibu selama periode kehamilan atau pada periode 42 hari setelah berakhirnya kehamilan, yang disebabkan atau diperberat karena kehamilan, persalinan, nifas maupun karena penanganannya, namun bukan disebabkan karena kecelakaan atau cedera. Akses untuk mendapatkan pelayanan kesehatan ibu untuk saat ini sudah cukup membaik, namun angka kematian ibu masih cukup tinggi. Hal tersebut kemungkinan disebabkan antara lain karena kualitas pelayanan kesehatan yang kurang memadai, kondisi kesehatan ibu serta faktor *determinant* lainnya. (Melani & Nurwahyuni, 2022), (Kemenkes RI, 2018), (Nurhidajat & Kusumawati, 2018).

Angka kematian ibu di Indonesia tercatat pada angka 177 kematian ibu setiap 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017. Meski demikian Indonesia masih berada pada urutan ketiga tertinggi di Asia Tenggara setelah negara Myanmar dan Laos yaitu sebanyak 250 dan 185 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu Kamboja, Timor leste dan Filipina juga masih diatas 100 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. (Andrea, 2021)

Periode pasca persalinan merupakan fase rentan terjadinya kematian ibu terutama pada 24 jam pertama setelah kelahiran. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 terkait COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa perdarahan masih menjadi penyebab terbesar selain karena COVID-19 sebagaimana tahun sebelum adanya COVID-19. Fase pasca persalinan ini dikenal dengan masa transisi dan kritis bagi ibu dan bayi baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Perhatian kesehatan pada ibu dan bayi lebih berfokus pada masa kehamilan dan persalinan di beberapa negara maju dan berkembang, sedangkan masa pasca persalinan juga tidak kalah pentingnya. Pelayanan pasca salin diselenggarakan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayinya meliputi ; upaya pencegahan infeksi, deteksi dini dan komplikasi, pemenuhan kebutuhan nutrisi, ASI eksklusif, ASI dan MPASI, imunisasi serta keluarga berencana.

Penyebab utama kematian ibu diantaranya adalah hipertensi dalam kehamilan dan perdarahan post partum serta penyebab lainnya. Perdarahan Atonia uteri sebagai penyebab tertinggi AKI pasca salin terjadi karena kegagalan miometrium dalam berkontraksi secara sempurna yang menyebabkan terbukanya pembuluh darah hingga terjadi perdarahan hebat. (Rullynil et al., 2014) Permasalahan ini menjadi bagian dari tanggungjawab pemerintah untuk menjamin setiap warganya khususnya bagi setiap ibu untuk mendapatkan akses pelayanan kesehatan yang berkualitas mulai dari kehamilan, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi serta rujukan bila terjadi komplikasi juga akses pelayanan keluarga berencana. (Kemenkes RI, 2022)

Pentingnya standar pelayanan kebidanan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan termasuk standar pelayanan nifas yang dilakukan oleh bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang dapat memberikan pelayanan upaya preventif dan promotif meliputi pelaksanaan, pemeliharaan dan kualitas pelayanan. Perawatan masa nifas dimulai dari 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali

kunjungan nifas yang meliputi ; yang pertama pada 6 jam - 2 hari setelah bersalin, kunjungan nifas kedua pada 3 - 7 hari setelah bersalin, kunjungan nifas ketiga pada hari ke 8 - 28 hari, serta kunjungan nifas keempat pada hari ke-29 - 42 hari setelah bersalin untuk membantu proses pemulihan. (Kementrian Kesehatan RI, 2020)

Asuhan esensial yang dilakukan bidan dan menjadi kebutuhan ibu nifas untuk mengoptimalkan kontraksi uterus dalam proses involusi uterus diantaranya dengan senam nifas. Melalui senam, otot-otot tubuh akan melakukan peregangan dan beraktivitas, mulai dari ambulasi sedini mungkin, latihan aktivitas sederhana hingga latihan aktivitas yang lebih berat. (Rullynil et al., 2014)

Berbagai model senam nifas terbukti efektif dalam proses involusi meliputi penurunan TFU, kontraksi dan lochea. Sebagaimana inovasi senam nifas model Otaria dan pendampingan caregiver, senam kegel dan lain sebagainya. Senam nifas Otaria merupakan modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot-otot abdominis dengan pendampingan caregiver. Caregiver yang dimaksud pada model senam nifas Otaria tersebut adalah suami, orangtua, mertua, kakak, adik atau saudara yang tinggal serumah dengan ibu nifas yang telah dilatih oleh bidan atau tenaga kesehatan untuk mendampingi, memberikan dukungan moril dan membantu ibu nifas tersebut untuk melakukan senam nifas. (Rianty, Elina, Mugiati, & Frathidina, 2018; Rianty, Elina, Mugiati, & Yudhia, 2018)

Hasil penelitian sebelumnya dengan judul "The Relationship of Postpartum Blues, Self Efficacy, Family and Socio-Cultural Support for the Implementation of Postpartum Exercise during the Covid-19 Pandemic at the Telagasari Karawang Community Health Center" menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam pelaksanaan masa nifas, selain efikasi diri. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan tentang senam nifas bagi kader kesehatan menunjukkan hasil yang cukup bermakna, kenaikan rata-rata baik pengetahuan sebesar 12,71 dan keterampilan sebesar 55,1 merupakan bagian dari tahapan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat ini serta telah menunjukkan dampak positif. (Sopiah et al., 2020, 2022)

Sejalan dengan beberapa inovasi senam nifas yang sudah ada sebelumnya, berdasarkan studi dokumentasi yang dilakukan di Puskesmas Telagasari sebagai salah satu puskesmas di wilayah Kabupaten Karawang didapatkan data bahwa pelayanan di puskesmas telah melaksanakan upaya preventif dan promotif dalam upaya menurunkan morbiditas dan mortalitas ibu dan anak diantaranya melalui pelaksanaan program kelas hamil, namun demikian dalam program tersebut belum ada praktik dan pelayanan senam nifas. Sebagaimana hasil penelitian menyebutkan bahwa senam nifas berkontribusi dalam proses pemulihan kesehatan ibu nifas sehingga akan menurunkan angka morbiditas maupun mortalitas ibu. Untuk itu diperlukan substansi senam nifas baik teori maupun praktik dalam program kelas ibu hamil, serta implementasi senam nifas dalam pelayanan masa nifas.

Masyarakat Desa cadaskertajaya sebagai salah satu desa di wilayah puskesmas Telagasari mempunyai potensi dalam hal pemberdayaan masyarakat pada bidang kesehatan ibu dan anak. Kader kesehatan dan karakteristik masyarakat yang terbuka dengan informasi menjadi peluang untuk memberdayakan masyarakat dalam memberikan edukasi. Fakultas ilmu kesehatan Unsika sebagai salah satu penyelenggara pendidikan kesehatan di wilayah Kabupaten Karawang telah bekerjasama dengan beberapa mitra dalam kegiatan tri dharma perguruan tinggi diantaranya

adalah Puskesmas Telagasari maupun Desa Cadaskertajaya. Melalui kegiatan tridharma program studi kebidanan fakultas ilmu kesehatan Unsika membuat inovasi berupa “senam Cadasceria” sebagai upaya preventif dan promotif untuk mempersiapkan ibu hamil agar memahami perawatan dan pemulihan pada masa nifasnya.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

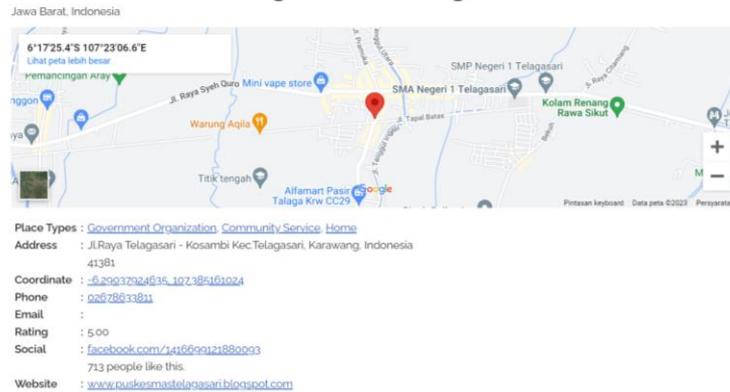
Hasil studi lapangan didapatkan bahwa permasalahan di wilayah puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang khususnya di desa Cadaskertajaya diantara adalah masih rendahnya pelaksanaan senam nifas bagi ibu pasca salin yang berdampak pada kemungkinan gangguan proses pemulihan masa nifas. Pentingnya senam nifas perlu dipahami oleh setiap ibu nifas bahkan sejak masih dalam masa kehamilan. Dengan demikian sikap positif, minat serta motivasi ibu hamil untuk melakukan senam nifas pada masa pasca salin dapat terlaksana dengan baik.

Rumusan masalah berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan berupa rendahnya pemahaman mengenai senam nifas baik pengetahuan maupun keterampilan, serta belum adanya pembelajaran tentang senam nifas bagi ibu nifas maupun ibu hamil sebagai upaya persiapan. Belum adanya pelayanan senam nifas di tempat pelayanan kesehatan yang terjangkau juga menjadi bagian dari rumusan masalah kegiatan ini. Untuk itu bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan ibu hamil menuju tahapan masa nifasnya ?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut diperlukan solusi permasalahan berupa pembelajaran tentang senam nifas bagi ibu hamil untuk meningkatkan pemahaman terkait senam nifas agar dapat menumbuhkan sikap, minat dan motivasi melakukan senam nifas pada periode setelah melahirkan. Selain itu juga memasukan materi pengetahuan dan keterampilan senam nifas kedalam kegiatan kelas ibu hamil serta memberikan pelayanan kelas senam nifas kedalam bagian pelayanan masa nifas.

Program kegiatan yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan masyarakat tersebut diantaranya melalui pembelajaran senam nifas Cadasceria bagi ibu hamil sebagai upaya persiapan perawatan dan pemulihan pada masa nifas, sehingga setiap ibu nifas di desa Cadas Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang nantinya akan berdaya dan mampu menjalani perannya sebagai ibu nifas yang sehat paripurna.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Pembelajaran senam nifas Cadasceria bagi ibu hamil sebagai upaya persiapan perawatan dan pemulihan pada masa nifas” dilaksanakan di wilayah Puskesmas Telagasari Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang. Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Jawa Barat.

## UPTD Puskesmas Telagasari Karawang



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Puskesmas Telagasari Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Senam nifas merupakan gerakan dan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas sesegera mungkin yaitu pada 6 jam setelah persalinan, untuk memulihkan kembali otot-otot yang telah mengalami peregangan pada masa kehamilan dan persalinan ke kondisi sebelumnya. Senam ini dapat dilakukan oleh seluruh ibu nifas yang terbiasa melakukan olahraga maupun bagi ibu yang tidak terbiasa olah raga sekalipun, mengingat gerakan dalam senam nifas tersebut relatif sederhana. Namun demikian memberikan manfaat untuk stamina dan pemulihan. (Prameswary & Kumaladewi, 2019)

Berbagai kajian pustaka tentang senam nifas diantaranya adalah bahwa dengan melakukan senam nifas dapat mempengaruhi penurunan involusi uteri, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Syaflindawati di RSIA Padang dengan menggunakan metode penelitian analitik dan desain penelitian crossectional didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara senam nifas dengan penurunan involusi uteri ibu postnatal pada tiga hari pertama masa nifas. (Syaflindawati & Ayuning, 2017)

Penelitian serupa dengan judul pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada primipara yang dilakukan di wilayah UPT Puskesmas Kaliiori Kabupaten Rembang yang menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest posttest with control group yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis lochea pada primipara, sehingga disarankan agar setiap ibu pascanatal melakukan senam nifas. (Hesti et al., 2016)

Seperti halnya dengan penelitian sebelumnya bahwa senam nifas memberikan pengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri juga dilakukan di Bidan Praktik Swasta yang menggunakan 30 sampel ibu nifas dengan metode penelitian eksperimental dan jenis penelitian pra eksperimental. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi square dengan kesimpulan hasil terdapat pengaruh dari senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu pasca natal. (Andriyani et al., 2013)

Perbedaan variabel pada penelitian tentang senam nifas dilakukan di Sleman Yogyakarta dengan judul studi hubungan senam nifas, inisiasi

menyusu dini dan paritas dengan involusi uteri. Metodologi penelitian yang digunakan metode kuantitatif dengan pendekatan retrospektif dan uji korelasi analisis Chi square. Hasil kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara senam nifas, paritas ibu dan IMD dengan penurunan involusi uteri. (Sulistyoningtyas, 2018)

Gerakan senam nifas termasuk diantaranya adalah gerakan kegel yang bermanfaat untuk menguatkan otot-otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Melalui gerakan kegel pada senam nifas dapat mempercepat merapatnya luka jahitan perineum serta penyembuhannya, selain itu juga dapat membantu meredakan hemorroid serta meningkatkan pengendalian urine. Melalui penelitian dengan judul analisa pengetahuan dan tindakan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum derajat II, senam nifas sangat bermanfaat dalam penyembuhan dan pemulihan masa nifas. (Kurniati et al., 2014)

Senam nifas berperan penting dalam pemulihan kekuatan otot-otot dasar panggul, menguatkan otot-otot dinding perut dan jalan rahim, membentuk sikap tubuh yang baik sehingga dapat mempercepat proses involusi uterus serta mencegah terjadinya komplikasi masa nifas. Beberapa manfaat didapatkan dari senam nifas dalam proses involusi uterus dan pemulihan masa nifas sesuai dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan menjadi penting agar senam nifas diaplikasikan oleh ibu pascanatal di berbagai wilayah sebagaimana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Mlajah Bangkalan melalui metode penyuluhan. (Wulandari & Handayani, 2020)

Ibu pascanatal dapat melakukan gerakan atau latihan sesegera mungkin setelah melahirkan, dengan demikian otot-otot yang mengalami peregangan yang disebabkan karena proses kehamilan, persalinan akan berangsur pulih dan normal kembali. Melalui senam nifas tersebut dapat mempercepat penyembuhan, mencegah komplikasi, serta memperbaiki peregangan otot-otot terutama pada bagian punggung, otot panggul dan otot perut. Dalam proses persalinan, setelah bayi lahir dilakukan inisiasi menyusu dini (IMD), yang mana setelah 6 jam pascalin ibu sudah dapat melakukan mobilisasi dini, yang merupakan bagian dari gerakan senam nifas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara IMD dengan involusi uteri. Pentingnya inisiasi menyusu dini serta mobilisasi dini terhadap proses involusi pada ibu pasca salin sejalan dengan penelitian tersebut dengan kesimpulan terdapat hubungan antara senam nifas, paritas dan pelaksanaan IMD dengan involusi uteri di klinik pratama. (Maryunani & Sukaryati, 2011), (Sulistyoningtyas, 2018)

Setelah melahirkan seorang ibu akan merasakan nyeri pada seluruh tubuh, khususnya pada daerah genitalia. Namun demikian ibu pascanatal tidak diperkenankan untuk berbaring secara terus menerus, namun justru dianjurkan untuk melakukan mobilisasi agar sirkulasi darah lancar kembali, mencegah pembengkakan dan thrombosis. Seorang ibu bersalin secara normal dapat melakukan mobilisasi dini pada 2 jam setelah melahirkan dan 8 jam bagi ibu yang melahirkan secara caesaria. Ibu nifas harus mulai belajar menggerakkan persendiannya secara perlahan dan bertahap. Kebijakan mobilisasi dini bagi ibu nifas menjadi bagian dari pelayanan oleh tenaga kesehatan untuk membimbing ibu postpartum mulai dari merileksasi persendian, menggerakkan tubuhnya miring kanan dan kiri, bangun dari tempat tidur, duduk hingga mampu berjalan ke kamar mandi dan ruang perawatan. Melalui senam nifas dapat menstimulasi mobilisasi secara dini,

sehingga berperan dalam menurunkan terjadinya komplikasi yang disebabkan karena immobilisasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana dkk yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uteri pada ibu nifas. (Rosdiana et al., 2022)

Percepatan involusi uteri pada masa nifas dapat dipengaruhi oleh senam nifas serta pijat oksitosin. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa dengan melakukan senam nifas dengan pijat oksitosin pada ibu postpartum dapat mempercepat terjadinya involusi uteri yang diantaranya melalui pengukuran tinggi fundus uteri dengan hasil adanya perbedaan rata-rata yang bermakna terhadap penurunan fundus uteri pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. (Anggarini et al., 2020)

Berbagai kajian pustaka, Improvisasi dan pengembangan terkait dengan senam nifas menunjukkan banyak manfaat, namun demikian setiap ibu nifas belum dapat mendapatkan pemahaman dan pelayanan senam nifas tersebut. Masa hamil selama sekitar 40 minggu merupakan masa yang tepat untuk mempersiapkan masa nifas agar ibu dan bayi sehat secara paripurna. Dengan demikian bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan ibu hamil menuju tahapan masa nifasnya ?. Untuk itu pembelajaran tentang senam nifas *cadasceria* bagi ibu hamil untuk meningkatkan pemahaman terkait senam nifas merupakan bagian dari solusi tersebut yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil dalam perawatan dan pemulihan pada masa nifasnya.

#### 4. METODE

##### a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan tim pelaksana kegiatan meliputi persiapan materi, klien/ sasaran, tempat, waktu, alat serta bahan. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pembelajaran senam nifas bagi ibu hamil sebagai upaya persiapan masa nifas yang dilakukan pada tanggal 13, 27 November dan 03 Desember Tahun 2022.

- 1) Persiapan materi dilakukan melalui pengembangan inovasi senam nifas *cadasceria*.
- 2) Persiapan sasaran melalui identifikasi kelompok sasaran ibu hamil
- 3) Persiapan tempat dengan melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas, bidan koordinator serta bidan desa untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan pembelajaran.
- 4) Persiapan materi, alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi video, matras, *hand sanitizer*, *thermometer*, *sphygmomanometer* dll.

##### b. Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperuntukkan bagi ibu hamil yang ada di wilayah puskesmas Telagasari Telagasari Kabupaten Karawang Jawa Barat serta bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sasaran kegiatan pengabdian ini berjumlah 26 partisipan.

##### c. Implementasi

- 1) Analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi persiapan materi, klien/ sasaran, bahan, alat dan tim pelaksana.

- 2) Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan *stakeholder* meliputi kepala puskesmas, bidan koordinator dan bidan desa untuk mengidentifikasi target sasaran yaitu ibu hamil.
- 3) Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pembelajaran senam nifas bagi ibu hamil bertempat di praktik mandiri bidan di wilayah puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang.
- 4) Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui penyuluhan pembelajaran senam nifas *cadasceria*.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi persiapan, mengidentifikasi sasaran, tempat dan waktu implementasi, monitoring dan evaluasi. Persiapan baik persiapan materi, bahan dan alat dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen dan beberapa mahasiswa prodi kebidanan Universitas Singaperbangsa Karawang.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan pemaparan sosialisasi kegiatan untuk menjelaskan tujuan kegiatan dilanjutkan dengan distribusi kuesioner pra kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 26 ibu hamil bertempat di beberapa praktik mandiri bidan di wilayah puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memaparkan materi pembelajaran menggunakan *power point* yang mencakup video *cadasceria* dengan metode ceramah tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi ; definisi, tujuan, manfaat, keselamatan kerja serta gerakan-gerakan senam nifas *cadasceria*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diakhiri dengan pengisian kuesioner pasca pembelajaran.

**Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pembelajaran Senam Nifas *Cadasceria* Di Wilayah Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang**

Pengetahuan	Rata-Rata	95 % CI
Pretest	73,1	69,8 - 76,3
Posttest	87,1	84,4 - 89,7

Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang pembelajaran senam nifas *cadasceria* sebelum kegiatan sosialisasi adalah 73,1 dengan estimasi interval diperoleh 69,8 - 76,3. Sedangkan rata-rata setelah sosialisasi adalah 87,1 dengan estimasi interval diperoleh 84,4 - 89,7.

### b. Pembahasan

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa rata-rata pengetahuan partisipan tentang senam nifas *cadasceria* sebelum penyuluhan pembelajaran senam nifas *cadasceria* sebesar 73,1 sedangkan setelah penyuluhan rata-ratanya meningkat menjadi 87,1 artinya terdapat kenaikan rata-rata sebesar 14,0. Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan di Rumah sakit Islam

Palembang yaitu meningkatnya pengetahuan ibu tentang senam nifas serta memberikan banyak manfaat. (Nurbaiti & Kardewi, 2023)

Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan di ruang Camar 1 RSUD Arifin Pekan baru dengan menggunakan uji t- dependen dan Wilcoxon bahwa terdapat pengaruh pemberian Pendidikan Kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan, kemampuan dan motivasi pelaksanaan senam nifas bagi ibu postpartum. (Rahayu et al., n.d.)

Kegiatan pembelajaran senam nifas cadas ceria bagi ibu hamil ini sukses terlaksana dengan baik dengan adanya dukungan dari berbagai pihak. Mitra puskesmas Telagasari sebagai fasilitas pelayanan kesehatan dengan tim tenaga kesehatan serta penunjang lainnya bekerjasama dengan tim dosen dan beberapa mahasiswa prodi kebidanan Universitas Singaperbangsa Karawang. Rangkaian kegiatan pengabdian mulai dari sosialisasi, pemaparan materi pembelajaran senam nifas cadas ceria serta evaluasi telah tercapai. Peningkatan pengetahuan tentang senam nifas cadas ceria bagi ibu hamil sebagai bagian dari kontribusi dan aksi nyata dari kolaborasi dunia kesehatan dan pendidikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdokumentasikan sebagai berikut ;



Gambar 2. Persiapan Materi



Gambar 3. Persiapan Partisipan



Gambar 4. Pemaparan Pembelajaran



Gambar 5. Proses Pembelajaran

Beberapa model serta berbagai kajian terkait banyaknya manfaat dari senam nifas serta yang ada menjadi bagian dari inspirasi dari terlaksananya kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Pembelajaran senam nifas cadasceria bagi ibu hamil merupakan bagian dari upaya untuk mempersiapkan ibu pada fase selanjutnya yaitu masa nifas dengan sehat serta mencegah terjadinya angka kesakitan dan kematian pada ibu. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang senam nifas cadasceria pada hasil kegiatan ini menjawab sebagian permasalahan yang ada di wilayah puskesmas Telagasari kabupaten Karawang khususnya permasalahan minimnya pemahaman tentang senam nifas bagi ibu hamil.

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan lancar atas kerjasama beberapa pihak. Solusi dari rumusan masalah berdasarkan identifikasi adalah dengan melakukan pembelajaran senam nifas cadasceria bagi ibu hamil sebagai upaya untuk mempersiapkan masa nifas dengan sehat. Peningkatan pengetahuan partisipan sebesar 14 point merupakan gambaran dampak positif dari kegiatan pengabdian ini yang tentunya memberikan manfaat secara umum bagi masyarakat di wilayah puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Jawa Barat. Kebermanfaatannya telah didapatkan oleh partisipan dalam kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat dikembangkan kepada ibu hamil di wilayah puskesmas lainnya.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Andrea, L. (2021). Angka Kematian Ibu di Indonesia Ketiga Tertinggi di Asia Tenggara. *Databoks, World Bank*.
- Andriyani, Nurlaila, & Pranajaya, R. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan, IX(2)*, 180-185.
- Anggarini, I. A., Program, R. G., D III, S., Stikes, K., & Palembang, M. (2020). Pengaruh Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. In *Midwifery Journal | Kebidanan* (Vol. 5, Issue 2).
- Hesti, I. S., Ani, M., & Sumarni, S. (2016). Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan, I(3)*, 45-54.
- Kemendes RI. (2018). Menjaga Kesehatan Ibu dan Anak. In 3 (Ed.), *wartaKESMAS*.  
[https://kesmas.kemdes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Warta-kesmas-edisi-3-2018\\_1219.pdf](https://kesmas.kemdes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-kesmas-edisi-3-2018_1219.pdf)
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemdes.Go.Id*.
- Kemendagri Kesehatan RI. (2020). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kemendagri kesehatan RI*.  
<https://kesmas.kemdes.go.id/konten/133/0/061918-sosialisasi-buku-kia-edisi-revisi-tahun-2020>
- Kurniati, C. H., Wulan, S. I., & Hikmawati, I. (2014). Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *Pharmacy, 11(01)*, 26-39.

- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Poltekkes Kemenkes Malang. [http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/index.php/web\\_v2/detail\\_by\\_id/37425](http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/index.php/web_v2/detail_by_id/37425)
- Melani, N., & Nurwahyuni, A. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Demand Atas Pemanfaatan Penolong Persalinan Di Provinsi Banten : Analisis Data Susenas 2019. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 20(1), 3175-3184.
- Nurbaiti, M., & Kardewi. (2023). *Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas*. 1(5). <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Nurhidajat, A., & Kusumawati, D. (2018). Efektivitas Pelaksanaan Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu ( AKI ) di Indonesia. *Jurnal Anggaran Dan Keuangan Negara Indonesia (AKURASI)*, 2(1), 1-28. <https://anggaran.e-journal.id/akurasi/article/view/32/17>
- Prameswary, A., & Kumaladewi, F. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Mobilisasi Dini dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 7(04), 234-241. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.442>
- Rahayu, S., Lestari, W., & Woferst, R. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nifas Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Kemampuan Dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum*.
- Rianty, E., Elina, Mugiati, & Frathidina, Y. (2018). *Modul Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver* (S. Astusti, Ed.; Vol. 13, Issue 1). Forum Ilmiah Keseatan (Forikes).
- Rianty, E., Elina, Mugiati, & Yudhia, F. (2018). *Model Integrasi Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver* (A. Setiyani, Ed.). Forum Ilmiah Keseatan (Forikes).
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
- Rullynil, N. T., Ermawati, E., & Evareny, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3), 318-326. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.111>
- Sopiah, O., Apriningrum, N., Resita, C., & Wariah, U. (2022). Pelatihan Kader Kesehatan Tentang Senam Nifas di Wilayah Kabupaten Karawang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3276-3286. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.6872>
- Sopiah, O., Resita, C., & Setiawan, M. A. (2020). The Relationship of Postpartum Blues, Self Efficacy, Family and Socio-Cultural Support for the Implementation of Postpartum Exercise during the Covid-19 Pandemic at the Telagasari Karawang Community Health Center. *PJAE*, 17(9).
- Sulistyoningtyas, S. (2018). Studi Hubungan antara Senam Nifas, Inisiasi Menyusu Dini dan Paritas dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 70-76.