

Edukasi Postnatal Yoga Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu postpartum Di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen

Sumarni Sumarni¹, Juni Sofiana², Umi Sulasih³

¹²³Universitas Muhammadiyah Gombong

Alamat: Jl. Yos Sudarso No 461 Gombong, Kebumen

Korespondensi penulis: sumarni2880@gmail.com

Abstract.

The benefit of yoga is to strengthen the pelvic floor muscles and abdominal muscles so that the muscles are tight and prevent various complaints from occurring in the postpartum period. Yoga can prevent post-partum bleeding because yoga causes the abdominal muscles to contract. Abdominal muscle contractions work to clamp blood vessels and prevent post-partum bleeding and speed up the process of uterine involution. Uterine involution is the process of the uterus turning small and returning to its pre-pregnancy size. The objective of this activity was to provide education about postnatal yoga. This counseling method was carried out directly with interactive lectures and discussions as well as postnatal yoga simulations. The discussion was carried out using a question and answer method regarding the material. Apart from being presented as a presentation, the material is also provided through leaflets. The results of the activity showed that after this activity the majority of mothers had good knowledge about postnatal yoga. This outreach activity has been achieved by increasing insight and information to the public about postnatal yoga.

Keywords: Education, Postnatal yoga, Uterine Involution

Abstrak.

Manfaat yoga adalah untuk memperkuat otot dasar panggul dan otot perut sehingga otot kencang dan mencegah terjadinya berbagai keluhan di masa postpartum. Yoga mampu mencegah terjadinya perdarahan postpartum karena yoga menyebabkan otot-otot perut berkontraksi. Kontraksi otot perut bekerja menjepit pembuluh darah dan mencegah perdarahan postpartum serta mempercepat proses involusi uteri. Involusi uteri adalah proses uterus berubah menjadi kecil dan kembali ke ukuran sebelum hamil. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi tentang postnatal yoga. Metode penyuluhan ini dilakukan secara langsung dengan ceramah dan diskusi secara interaktif serta simulasi postnatal yoga. Diskusi dilakukan dengan metode tanya jawab terkait materi. Materi selain disajikan secara presentasi juga diberikan melalui leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah kegiatan ini sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang postnatal yoga. Kegiatan penyuluhan ini telah dicapai dengan menambah wawasan dan informasi kepada masyarakat tentang postnatal yoga.

Kata Kunci: Edukasi, Involusi Uteri, Postnatal yoga.

*Sumarni Sumarni, sumarni2880@gmail.com

Edukasi Postnatal Yoga Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu postpartum Di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen

LATAR BELAKANG

Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus. (Kemenkes RI, 2020) Jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan data pada Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 421 kasus. Jumlah tersebut mengalami penurunan cukup signifikan dibandingkan jumlah kasus kematian ibu tahun 2018 yang mencapai 475 kasus. Dengan demikian AKI Provinsi Jawa Tengah juga mengalami penurunan dari 88,05/100.000 Kelahiran hidup pada tahun 2018 menjadi 78,60/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2019. Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen, Angka Kematian Ibu pada tahun 2022 sebesar 139,12 atau terjadi 28 kasus kematian ibu pada kehamilan dan atau saat melahirkan. Kematian ibu menunjukkan jumlah wanita yang meninggal dikarenakan gangguan kehamilan atau penanganannya selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas. Kematian ibu pada tahun 2022 sebagian besar dikarenakan Pre-Eklamsia Berat (PEB) dan pendarahan. Selain itu disebabkan oleh infeksi, asma, jantung, massa di kepala, covid-19, efusi pleura Dextra emboli, fatty liver, batu empedu dan TB. (Bappeda Kebumen, 2022)

Salah satu penyebab angka kematian ibu adalah komplikasi *postpartum* seperti perdarahan *postpartum* (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (45%), kelainan darah (0,5-0,8%). Data WHO menjelaskan bahwa 3 dari 8 wanita mengalami subinvolusi uteri. Perdarahan hebat setelah melahirkan – perdarahan postpartum (PPH) – merupakan penyebab utama kematian ibu di seluruh dunia. Setiap tahunnya, sekitar 14 juta perempuan mengalami perdarahan postpartum yang mengakibatkan sekitar 70.000 kematian ibu secara global. Bahkan ketika perempuan bisa bertahan hidup, mereka seringkali memerlukan intervensi bedah segera untuk mengendalikan pendarahan dan mungkin akan mengalami cacat reproduksi seumur hidup. (WHO, 2023)

Subinvolusi uterus terjadi karena adanya sisa plasenta dan infeksi. (Dewi & Sunarsih, 2013) Subinvolusi Uteri ditandai dengan lambatnya involusi Uteri yang dialami sebagian ibu nifas, seperti adanya perdarahan atau lochea rubra yang lebih lama dan tinggi fundus uteri yang tidak sesuai dengan keadaan normal. Hal ini umumnya timbul setelah 3 hari pertama pasca partum. Apabila keadaan ini berlanjut terus-menerus dapat mengakibatkan penyembuhan luka lebih lama, terjadi komplikasi seperti perdarahan

sekunder, trombosis, emboli, nyeri tekan, dan kaku persendian. (Mardiana & Yunita, 2021)

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus adalah laktasi, mobilisasi, gizi/nutrisi dan paritas; oksitosin yang dihasilkan dari proses laktasi akan menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus. Mobilisasi akan membantu otot rahim bekerja dengan baik sehingga kontraksi uterus berjalan normal. (Wahyuni & Nurlatifah, 2017)

Latihan yoga adalah aktifitas atau latihan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang sederhana atau ringan pada 6 jam postpartum dan dilanjutkan latihan atau gerakan yang lebih berat sampai hari ke-14, yang mana latihan yoga ini harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. Latihan yoga dapat merangsang uterus untuk dapat mengembalikan kekuatan otot –otot rahim untuk berkontraksi secara adekuat sehingga mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. (Fransisca, 2019)

Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat pengaruh latihan yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas dengan nilai p 0,0005. Rekomendasi penelitian bahwa latihan yoga dapat digunakan untuk membantu keberlangsungan proses involusi secara normal serta dapat melancarkan peredaran darah ibu postpartum. (Mu'alimah et al., 2022)

KAJIAN TEORITIS

Postnatal yoga adalah metode self help untuk seorang ibu agar selalu terhubung dengan dirinya, kesadarannya, fitrahnya, baik pada saat merasa berenergi dan penuh semangat, juga saat lelah atau tertekan. (Sindhu, 2018) Manfaat postnatal yoga diantaranya adalah menguatkan kembali otot panggul, memperbaiki otot pelvis/dasar panggul, otot perut, dan memposisikan tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, merileksasi dan menyamankan kembali sekitaran leher dan kedua bahu, memperbaiki postur, meningkatkan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh. Selain itu juga dapat mengurangi stress dan ketegangan tubuh, kembali menghadirkan relaksasi di dalam tubuh, menambah kesabaran dan ketenangan dalam diri, membuat ibu pasca persalinan menjadi lebih bahagia menjalani peran barunya, sehingga bonding antara ibu dan bayi semakin baik, semakin dekat dan semakin hangat, dan membantu mengembalikan ke bentuk tubuh semula. (Aprilia, 2020)

Edukasi Postnatal Yoga Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu postpartum Di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen

Yoga dapat membantu ibu dalam meningkatkan kualitas hidup, menguatkan otot tubuh, merelaksasi, menstabilkan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri menghadapi peran barunya sebagai ibu. Dengan teknik napas yang penuh kesadaran, gerakan yang lembut, relaksasi dan meditasi, yoga dapat membantu ibu meningkatkan energi dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot dan keluhan fisik yang lain seperti nyeri punggung, nyeri pada daerah sekitar paha dan pinggang. (Winarni et al., 2020)

Involusi merupakan suatu proses, dimana uterus kembali pada kondisi sebelum hamil, proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir. Proses involusi uterus ini dapat dinilai dengan melakukan pemeriksaan pada uterus yaitu dengan melakukan palpasi pada uterus untuk mengecek kontraksi rahim dan mengukur tinggi fundus uteri. (Prawirohardjo, 2020)

Latihan atau exercise selama masa postpartum tidak hanya bermanfaat untuk merangsang otot rahim, tetapi latihan peregangan otot juga dianjurkan pada remaja wanita yang mengalami dismenorhea. (Bahiyatun, 2016) Latihan yoga saat nifas dapat mempengaruhi percepatan proses involusi uterus. Proses involusi uterus adalah sebuah aktifitas otot-otot rahim yang berkontraksi setelah bayi lahir, yang mana kontraksi rahim ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah dan membuka karena adanya pelepasan plasenta. Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini maka akan menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang akhirnya mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat – zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot – otot tersebut mengecil. Proses penurunan TFU ini tidak terjadi secara langsung, tetapi secara gradual yaitu terjadi secara bertahap, TFU akan menurun 1 – 2 cm setiap harinya, sehingga pada hari ke – 9, rahim sudah mengecil pada bentuk semula. (Sunarsih & Astuti, 2021)

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah proses edukasi postnatal yoga melalui simulasi dengan rangkaian kegiatan yang terdiri dari beberapa sesi yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan kegiatan dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan Bidan. Pada kegiatan persiapan tim pengabdian melakukan pertemuan dengan pembahasan mengenai teknik kegiatan dan pembagian tugas masing-masing.

Tim pengabdian juga melakukan kegiatan persiapan berupa menyiapkan ruangan, spiker, instruktur yoga, media presentasi leaflet, kuisisioner serta mengundang target sasaran sejumlah 10 ibu postpartum. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan edukasi tentang masa postpartum dan masalahnya serta tentang postnatal yoga. Kemudian dilanjutkan dengan simulasi postnatal yoga yang diikuti sebanyak 10 ibu postpartum. Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan sebagai upaya untuk mengukur ketercapaian program kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi kegiatan dalam program pengabdian ini meliputi kegiatan pretest dan posttest tentang pengetahuan ibu postpartum dengan menggunakan kuesioner tentang postnatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan yoga meningkatkan kesehatan ibu postpartum dan menurunkan tinggi fundus uteri (involusi uteri)

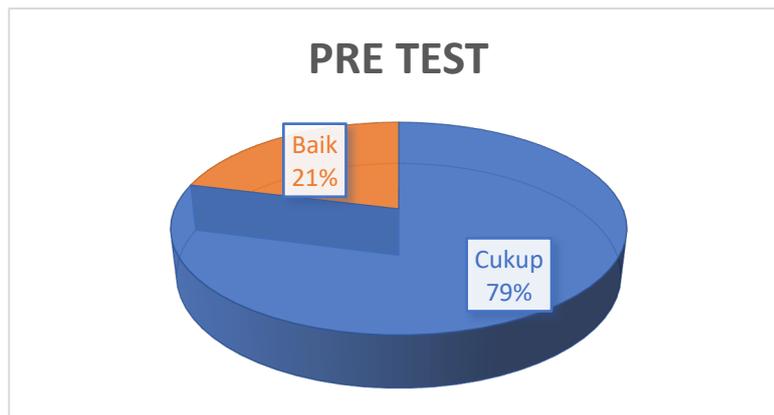
Masa nifas (Post Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik. (Yuliana & Hakim, 2020)

Latihan yoga saat nifas dapat mempengaruhi percepatan proses involusi uterus. Proses involusi uterus adalah sebuah aktifitas otot-otot rahim yang berkontraksi setelah bayi lahir, yang mana kontraksi rahim ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah dan membuka karena adanya pelepasan plasenta. Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini maka akan menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang akhirnya mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat – zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot – otot tersebut mengecil. Proses penurunan TFU ini tidak terjadi secara langsung, tetapi secara gradual yaitu terjadi secara bertahap, TFU akan menurun 1 – 2 cm setiap harinya, sehingga pada hari ke – 9, rahim sudah mengecil pada bentuk semula. (Sunarsih & Astuti, 2021)

Edukasi Postnatal Yoga Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu postpartum Di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen

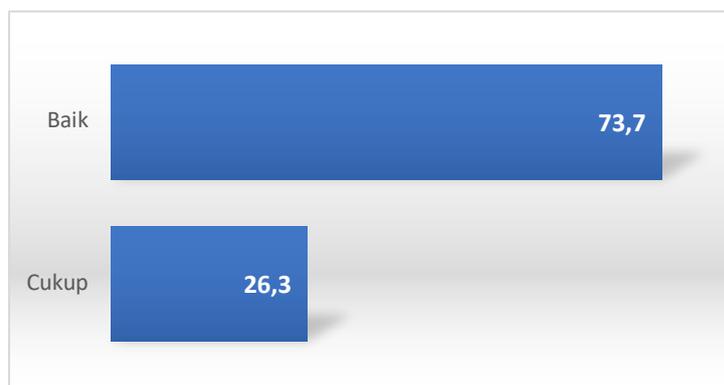
2. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan edukasi tentang postnatal yoga.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner dapat dilihat bahwa kegiatan edukasi ini berjalan dengan efektif dan mampu meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang postnatal yoga.



Gambar 1. Hasil Pre test pengetahuan ibu postpartum tentang masa postpartum dan postnatal yoga.

Pada **Gambar 1**, memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu postpartum memiliki pengetahuan yang cukup tentang postnatal yoga yaitu sebesar 79%. Sedangkan 21% telah memiliki pengetahuan yang baik tentang postnatal yoga.



Gambar 2. Hasil Post test pengetahuan ibu postpartum tentang masa postpartum dan postnatal yoga.

Pada **Gambar 2**, memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu postpartum setelah mendapatkan edukasi memiliki pengetahuan yang baik tentang postnatal yoga yaitu sebesar 73.7%. Sedangkan 26.3% masih memiliki pengetahuan yang cukup tentang postnatal yoga.

Berdasarkan hasil analisis pre test dan post test memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai masa **postpartum** dan postnatal yoga. Pengetahuan adalah hasil dari proses tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada suatu objek penginderaan dilakukan dengan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia dihasilkan dari proses melihat dan mendengar (Notoatmodjo, 2012).

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Notoatmodjo (2012) Menurut Budiman, & Riyanto, menyatakan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke individu. Hal ini disebabkan karena interaksi timbal balik yang direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan meningkatkan daya serap terhadap pengetahuan yang diterima.(Budiman & Riyanto, 2013)



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi dan simulasi postnatal yoga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi postnatal yoga pada ibu postpartum berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang masa postpartum dan postnatal yoga. Kegiatan ini berjalan dengan efektif dan sangat bermanfaat untuk ibu postpartum. postnatal yoga dapat dilakukan setiap saat oleh ibu dan mampu meningkatkan kualitas kesehatan ibu serta mencegah komplikasi yang dapat membahayakan ibu postpartum.

Edukasi Postnatal Yoga Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu postpartum Di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen

Kegiatan ini merupakan kegiatan inisiasi yang dapat disebarakan untuk masyarakat yang lebih luas, dan khususnya ibu postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas Universitas Muhammadiyah Gombong, bidan PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen, seluruh responden serta tim yang telah mendukung, megarahkan dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bappeda Kebumen. (2022). *Satu Data Kabupaten Kebumen Tahun 2022*. https://satudata.kebumenkab.go.id/index.php/web/download_proses/26
- Bahiyatun. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. . Salemba Medika.
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, Tri. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada ibu nifas*. Salemba Medika.
- Fransisca, D. (2019). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* , 10(2), 8–12. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/332>
- Kemendes RI. (2020). *Profil-Kesehatan-indonesia-2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mardiana, M., & Yunita, E. (2021). Gambaran Kejadian Sub Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Polindes Bugih Ii Wilayah Kerja Puskesmas Kowel. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 4(2), 45–49. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2021.4.2.45-49>
- Mu'alimah, M., Kartikasari, D., Sunaningsih, S., & Pakpahan, Y. P. S. (2022). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan* , 7(1). <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/view/2016>
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan. Edisi Ke 4, Cetakan Ke enam*. (4th ed., Vol. 6). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sindhu, P. (2018). *Pre & Postnatal Yoga Teacher Training Course Modul 2*. Yoga Leaf.

- Sunarsih, S., & Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259–265. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.489>
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor –faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus pada masa nifas diwilayah kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>
- WHO. (2023, May). *Lifesaving solution dramatically reduces severe bleeding after childbirth*. WHO. <https://www.who.int/news/item/09-05-2023-lifesaving-solution-dramatically-reduces-severe-bleeding-after-childbirth>
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak latihan yoga terhadap kualitas hidup dan psikologi ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Yuliana, W. , & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.