

**POST NATAL EXERCISES SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN MIKSI DAN
DEFEKASI MASA NIFAS DI RT 6 RW II KELURAHAN BALAS KLUMPRIK
KECAMATAN WIYUNG**

Yasi Anggasari,SST, M.Kes¹

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

yasi@unusa.ac.id

Ika Mardiyanti,SST, M.Kes²

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

ika_mardiyanti@unusa.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyebab masalah miksi dan defekasi serta post natal exercises sebagai upaya pemulihan miksi dan defekasi masa nifas di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Rencana luaran yang ditargetkan adalah publikasi dalam jurnal dan peningkatan pemahaman dan ketrampilan tentang ketidaknyamanan ibu nifas dan post natal exercises.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Pengenalan tentang penyebab masalah miksi dan defekasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan ketrampilan mereka untuk mengatasi masalah miksi dan defekasi sedangkan post natal exercises bertujuan untuk mengembalikan kekencangan otot perut, vagina dan panggul yang meregang akibat proses kehamilan dan persalinan, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan pada masa nifas.

Intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu memberikan penyuluhan tentang masalah miksi dan defekasi selama masa nifas serta mengajari tentang post natal exercises. Penyuluhan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.

Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan *pre test* berupa kuisioner yang akan diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai masalah miksi dan defekasi pada masa nifas. *Pre test* dilakukan sebelum penyuluhan diberikan. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden mengenai masalah miksi dan defekasi pada masa nifas dapat diketahui dengan membandingkan hasil *post tes* yang telah diisi oleh responden setelah penyuluhan dilakukan dengan hasil *pre test*.

Berdasarkan hasil pretest dan post test yang diikuti oleh 20 responden dapat dinyatakan bahwa hasil pre test tentang tingkat pengetahuan responden mengenai post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi didapatkan sebesar 6 responden (30%) mengerti tentang masalah miksi dan defekasi pada masa nifas sedangkan berdasarkan hasil post test terdapat 18 responden (90%) yang mengerti tentang masalah miksi dan defekasi pada masa nifas.

Kata kunci : Post natal, exercises, miksi, defekasi

Abstract

Community service activities are conducted to improve knowledge and understanding about the causes of problems of micturition and defecation and post natal exercises as an effort to restore micturition and defecation of puerperium in RW II Balas Klumprik Village Surabaya. Output planned plans are publications in journals and enhancement of understanding and skills about postpartum discomfort and post natal exercises.

The implementation of community service is done in RW II Balas Klumprik Village Surabaya. The introduction of the causes of the problem of micturition and defecation aims to improve their understanding and skills to overcome the problem of micturition and defecation while post natal exercises aim to restore the abdominal muscles, vagina and pelvis that stretch due to the process of pregnancy and childbirth, so as to relieve discomfort during the puerperium.

Intervention in community service is done by 2 methods of providing counseling about problems of micturition and defecation during childbirth and teaches about post natal exercises. Counseling using lecture methods, frequently asked questions and demonstrations.

The level of knowledge of respondents can be known by doing pre-test in the form of questionnaires that will be filled by respondents to know the level of knowledge of respondents regarding problems of micturition and defecasi during puerperium. Pre test done before counseling is given. While to know the increase of respondent knowledge about problem of micturition and defecation during puerperium period can be known by comparing result of post test which has been filled by respondent after counseling done with pre test result.

Based on the results of pretest and post test followed by 20 respondents can be stated that the results of pre test about the level of knowledge of respondents about post natal exercises in overcoming the micturition and defekasi obtained by 6 respondents (30%) understand about problems of micturition and defecation during the puerperium while based on the results post test there are 18 respondents (90%) who understand about problems of micturition and defecation during the puerperium.

Keywords: Post natal, exercises, micturition, defecation

PENDAHULUAN :

Pada awal post partum, kandung kemih mengalami edema, kongesti dan hipotonik. Hal ini disebabkan oleh adanya overdistensi pada saat kala II persalinan dan pengeluaran urin yang tertahan selama proses persalinan. Sumbatan pada uretra di sebabkan oleh adanya trauma saat persalinan berlangsung dan trauma ini dapat berkurang setelah 24 jam post partum. Begitu juga buang air besar secara spontan bisa tertunda selama dua sampai tiga hari setelah ibu melahirkan. Keadaan ini bisa disebabkan karena tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan

pada awal masa pascapartum, diare sebelum persalinan, edema sebelum melahirkan, kurang makan atau dehidrasi. Ibu sering kali sudah menduga nyeri saat defekasi karena nyeri yang dirasakannya di perineum akibat episiotomi, laserasi.

Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan ibu nifas bahwa masalah miksi dan defekasi yang dialami pada masa nifas, post natal exercises bertujuan untuk mengembalikan kekencangan otot perut, vagina dan panggul yang meregang akibat proses kehamilan dan persalinan,

sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan pada masa nifas.

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

RW II Kelurahan Balas Klumprik merupakan sebuah RW yang terletak di wilayah Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung, Kabupaten Surabaya, Provinsi Jawa Timur. RW II terletak di arah Selatan dan berjarak 10 km dari kota Surabaya. RW II terdiri dari enam RT. Jumlah penduduk Kelurahan Balas Klumprik berdasarkan data Statistik 4.740 jiwa di tahun 2014. Hingga kini kenaikan laju pertumbuhan penduduknya sekitar 0,76 %.

Tingkat pendidikan masyarakat kelurahan Balas Klumprik sekitar 35% hanya berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi penyebab pengetahuan mengenai masalah miksi dan defekasi, sehingga dapat menyebabkan kecemasan selama nifas yang nantinya dapat berdampak pada muncul komplikasi dalam masa nifas. Maka dari itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi serta post natal exercises bertujuan untuk mengembalikan kekencangan otot perut, vagina dan panggul yang meregang akibat proses kehamilan dan persalinan, sehingga

dapat meringankan ketidaknyamanan pada masa nifas.

METODE

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ibu nifas di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Metode yang digunakan dengan Penyuluhan tentang penyebab masalah miksi dan defekasi serta demonstrasi post natal exercises. Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan *pre test* dan *post test* berupa kuisioner yang akan diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai penyebab miksi dan defekasi masa nifas.

HASIL

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat “Post natal exercises sebagai upaya pemulihan miksi dan defekasi masa nifas di RT 6 RW 2 Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung Surabaya” adalah sebagai berikut :

1. Gambaran Umum Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas dan demonstrasi post natal exercises. Semua ibu nifas di wilayah RT 6 RW II merupakan peserta dalam kegiatan

pengabdian masyarakat. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta “Post natal exercises sebagai upaya pemulihan miksi dan defekasi masa nifas” berdasarkan usia yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan :

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	< 20 tahun	2	10
2	20-35 tahun	15	75
3	>35 tahun	3	15
Total		20	100

Berdasarkan tabel diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan jumlah 15 orang (75%) dan sebagian kecil berusia < 20 tahun dengan jumlah 2 orang (10%).

2. Tingkat pengetahuan responden tentang Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk pengetahuan ibu tentang Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas di wilayah RT 6 RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre Test				Post Test			
Tahu		Tidak		Tahu		Tidak	
N	%	N	%	N	%	N	%
6	30	14	70	18	90	2	10

tabel diatas menunjukkan hasil pre test peserta yang tidak mengetahui Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas sebesar 14 orang (70%) , sedangkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan

defekasi masa nifas sebesar 18 orang (90%).

3. Ketrampilan responden tentang Post Natal exercises.

Hasil dari *pre test* dan *post test* Ketrampilan tentang Post Natal exercises di wilayah RT 6 RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre Test		Post Test	
Bisa		Tidak	
N	%	N	%
3	15	17	85
16	80	4	20

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test tentang ketrampilan tidak ada peserta yang bisa melakukan prenatal yoga, berdasarkan hasil post test peserta yang bisa melakukan prenatal yoga sebesar 16 orang (80%).

KESIMPULAN

1. Ibu nifas di wilayah RT 6 RW II Kelurahan Balas Klumprik sebagian besar berusia 20 – 35 tahun.
2. Pengetahuan ibu nifas tentang Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas berdasarkan hasil pre test sebagian besar ibu nifas tidak mengetahui tentang Post natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas, sedangkan berdasarkan hasil post test hampir seluruh ibu nifas sudah mengerti Post

natal exercises dalam mengatasi miksi dan defekasi masa nifas

3. Keterampilan ibu nifas tentang Post natal exercises berdasarkan hasil pre test seluruh ibu nifas tidak bisa melakukan post natal exercises dengan benar, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar ibu nifas sudah bisa melakukan post natal exercises dengan benar.

REFERENSI

- Ambarwati, E,R,Diah, W. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha. Medika
- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Bahiyatun., 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Bobak, Jensen & Lowdermik. 2004. *Maternity Nursing*. (7th ed).St Louis. Mosby
- Ermiami, dkk. 2007. *Efektifitas Bladder Training terhadap Fungsi eliminasi buang air kecil pada ibu post partum spontan di Jakarta*. Skripsi : Universitas Indonesia
- Perry,et al. 2010. *Maternal Child nursing care*. (4th ed). Elsevier. Mosby
- Potter, Patricia, Anne G Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC