



Yasi Anggasari, S.ST, M.Kes

Dosen Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan (FKK)

SELAMA kehamilan seorang wanita akan banyak mengalami berbagai perubahan. Tak hanya perubahan secara fisik yang kasat mata. Sistem organ pada perempuan juga mengalami perubahan, terutama organ reproduksi selain itu pada awal masa nifas, 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 betangsung dan trauma ini dapat berkurang setelah 24 jam post partum.

Hendaknya BAK dapat dilakukan sendiri secepatnya setelah persalinan. 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. Inilah sebabnya, perempuan membutuhkan perawatan usai melahirkan. Salah satu perawatan masa nifas yang bisa dilakukan adalah senam nifas.

senam nifas adalah exercise yang dilakukan paska persalinan dengan tujuan meningkatkan kembali kekuatan otot-otot yang mengalami pelemahan selama masa kehamilan. senam nifas ini mempunyai manfaat yang berarti bagi ibu-ibu setelah melahirkan diantaranya adalah:

#### 1. Mengembalikan rahim pada posisi semula

Pada masa kehamilan, ukuran rahim yang semula kecil akan semakin bertambah besar seiring berkembangnya bayi dalam rahim ibu. Setelah melahirkan, ukuran rahim yang membesar tersebut akan mengerut dan belum berubah seperti keadaan semula. Dengan melakukan senam nifas ini dapat membantu penyembuhan yang terjadi pada rahim

#### 2. Memperbaiki elastisitas otot yang telah mulur

Semua otot abdominal perlu diberikan exercise untuk mengembalikan ke bentuknya semula dan meningkatkan kekuatannya, namun yang paling penting adalah otot transversus abdominis yang besar perannya pada stabilitas pelvis

#### 3. Mencegah kesulitan buang air besar atau buang air kecil

Dengan melakukan senam nifas, dapat membantu memperlancar buang air kecil dan buang air besar bagi ibu pasca persalinan. Setelah persalinan kondisi tubuh ibu akan mengalami penurunan karena terkurasnya tenaga pada saat melahirkan. Hal ini membuat ibu akan mengalami kesulitan untuk buang air kecil dan besar. Selain itu dengan mengonsumsi serat dari buah dan sayur dapat membantu memperlancar buang air

#### 4. Memperlancar sirkulasi darah

Senam nifas sama halnya dengan manfaat senam lainnya yaitu melancarkan sirkulasi darah. Badan yang sehat membuat aktivitas sehari-hari menjadi lancar sehingga membuat ibu dapat dengan tenang memberikan ASI yang eksklusif

#### 5. Membantu menurunkan berat badan

Pada masa kehamilan akan membuat berat badan naik dengan Senam nifas mampu membantu untuk menurunkan berat badan dan menyehatkan tubuh ibu.

Beberapa gerakan senam nifas yang bisa dilakukan :

#### 1. Latihan dasar panggul

Gerakan senam nifas ini bagus untuk mengencangkan otot-otot di sekitar rahim, vagina, kandung kemih, dan anus. Gerakan ini dapat dilakukan sambil berdiri, duduk, atau berbaring. Berikut ini adalah cara melakukannya:

- Pastikan otot-otot perut rileks. Jangan menahan napas atau mengejan.
- Tarik napas, kemudian embuskan sambil mengencangkan otot-otot yang dipakai untuk menahan pipis. Tahan selama 4 hingga 5
- Setelah itu, kamu dapat memperlama tekanan selama 8-10 detik sambil bernapas normal.
- Jika sudah bisa mengencangkan otot selama 10 detik, lakukan 5 kali tekanan dengan cepat.
- Ulangi rangkaian senam nifas ini sebanyak tiga kali sehari.

#### 2. Latihan dasar dada

**PERISTIWA** **POLITIK** **Keadilan** **EKONOMI** **UNUSA** **Pendidikan** **GAYA HIDUP**  
berbaring di lantai dengan lutut menekuk dan tepak kaki menyentuh lantai. Kencangkan perut dan otot dasar panggul pelan-pelan, lalu angkat kepala dan bahu seperti sedang sit up. Ulangi gerakan ini sebanyak 10-15 kali.

#### 3. Latihan punggung

Berbaring di lantai atau tempat tidur dan letakkan bantal di bawah kepala. Kemudian tekuk lututmu, kencangkan otot dasar panggul dan perut bagian bawah, dan lengkungkan punggung selama beberapa detik. Setelah itu, luruskan kembali punggungmu. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali dan cobalah untuk tidak menahan napas.

senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 6 jam setelah persalinan, kemudian dilakukan teratur setiap hari dan dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit, dilakukan secara bertahap disesuaikan dengan kondisi ibu. senam nifas tidak boleh dilakukan pada ibu melahirkan dengan komplikasi atau gangguan lain. Dengan demikian diharapkan terjadinya proses fisiologi yang dapat mengembalikan kondisi otot ibu seperti sebelum hamil termasuk fungsi eliminasi miksi dan defekasi. \*