

---

**PEMBERDAYAAN KADER DALAM PELAKSANAAN KEGEL EXERCISE IBU NIFAS UNTUK  
MENCEGAH PENDARAHAN POSTPARTUM DI PUSKESMAS LAUBALENG**

**Mediana Sembiring<sup>1</sup>, Nur Azizah<sup>2</sup>, Eva ratna Dewi<sup>3</sup>, Yesica Geovany Sianipar<sup>4</sup>, Kasvi Irmayani<sup>6</sup>, Lydia  
Rimenda<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>STIKes Mitra Husada Medan

correspondence author: Telepon: 082164003047, E-mail

[mediyana01@gmail.com](mailto:mediyana01@gmail.com), [azizahlubis243@gmail.com](mailto:azizahlubis243@gmail.com), [evaratna.dewi87@gmail.com](mailto:evaratna.dewi87@gmail.com),  
[yesicageovanyisianipar@gmail.com](mailto:yesicageovanyisianipar@gmail.com), [yanikasviirma@gmail.com](mailto:yanikasviirma@gmail.com), [imendalidya@gmail.com](mailto:imendalidya@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Masa nifas berlangsung selama lebih kurang 6 minggu atau 42 hari. Masa ini ibu membutuhkan mobilisasi atau latihan, latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali kebentuk sebelum hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*).

Pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberdayakan kader di wilayah kerja puskesmas wilayah kerja puskesmas lau Baleng Kab. Tanah Karo tersebut, yang berada diposyandu setiap Pustu dan sebagai wadah tempat melatih kader dalam pelaksanaan senam kegel Exercise pada ibu nifas hari pertama samapai ibu post partum hari ke 7 untuk mencehah pendarahan.

Metode yang dilakukan dengan 4 tahap yaitu mengkaji keadaan pedesaan partisipatif, pengembangan kelompok, penyusunan rencana dan pelaksanaan kegiatan serta monitoring dan evaluasi partisipatif

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berupa Pelatihan Edukasi Kesehatan ibu post partum atau ibu nifas, hingga terbentuk pola menjaga kesehatan reproduksi pada subjek sasaran. Pelatihan ini mampu memberikan pemahaman mengenai sistem dan fungsi organ reproduksi dan bagaimana mekanisme kerjanya. Sehingga mereka akan paham dan mampu mengaplikasinnnya pada kegiatan harian mereka sehingga terbentuk pola dan prilaku keseharian yang sadar akan kebersihan dan kesehatan sistem reproduksinya.

**Keyword :** Kegel Exercise: ibu Nifas : pendarahan

---

## PENDAHULUAN

Masa nifas berlangsung selama lebih kurang 6 minggu atau 42 hari. Masa ini ibu membutuhkan mobilisasi atau latihan, latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat uterus ditandai dengan warna dan jumlah lokia. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali kebentuk sebelum hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Target peserta yaitu kader di wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng tersebut, yang berada diposyandu setiap Pustu untuk membantu bidan dalam pelaksanaan senam kegel dan sebagai wadah tempat melatih kader dalam pelaksanaan senam kegel Exercise pada ibu nifas hari pertama sampai ibu post partum hari ke 7 untuk mencehah pendarahan.

## METODE

Metode Pelaksanaan memuat hal-hal berikut: (1) Tempat dan Waktu (Uraikan lokasi kegiatan dan waktu pelaksanaan. Jika memungkinkan disertai peta atau gambar lokasi lainnya), (2) Khalayak sasaran/Mitra Kegiatan (Uraikan siapa, berapa jumlahnya dan bagaimana cara menentukannya), (3) Metode

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berupa Pelatihan Edukasi Kesehatan ibu post partum atau ibu nifas, hingga terbentuk pola menjaga kesehatan reproduksi pada subjek sasaran. Target luaran kegiatan pengabdian berupa, produk jasa dan publikasi. Luaran jasa berupa paparan materi tahap demi tahap edukasi kesehatan mulai dari pengenalan organ reproduksi, bagaimana organ reproduksi bekerja dalam sistem reproduksi dan hormon yang mempengaruhinya, sampai pada cara menjaga kesehatan dan sistem reproduksi.

Dimana melalui pelatihan ini mampu memberikan pemahaman mengenai sistem dan fungsi organ reproduksi dan bagaimana mekanisme kerjanya. Sehingga mereka akan paham dan mampu mengaplikasikannya pada kegiatan harian mereka sehingga terbentuk pola dan perilaku keseharian yang sadar akan kebersihan dan kesehatan sistem reproduksinya. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berupa Pelatihan Edukasi Kesehatan Reproduksi.

Pengabdian (contoh: Uraikan Persiapan, penyuluhan, pelatihan, pendampingan, demonstrasi, dll), (4) Indikator Keberhasilan (Uraikan indikator yang akan dicapai dalam kegiatan pengabdian), (5) Metode Evaluasi (Uraikan teknik melakukan evaluasi untuk mengukur ketercapaian indikator keberhasilan

## HASIL

Analisis Univariat dilakukan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan distribusi setiap variabel dengan sasaran yaitu kader di Puskesmas Lau Baleng tersebut, yang berada diposyandu setiap Pustu.

Karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia pada resiko

## DAN

## PEMBAHASAN

rendah yaitu sebanyak 23 responden (76,6%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden beresiko yaitu sebanyak 19 orang (63%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi yaitu sebanyak 15 orang (50%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 21 orang (70%). Berdasarkan karakteristik

responden mayoritas responden baik yang dilakukan senam kegel maupun yang tidak dilakukan senam kegel berusia resiko rendah. Usia resiko rendah merupakan usia reproduksi sehat, karena pada usia tersebut perempuan berada pada usia yang aman untuk menjalankan reproduksi. Usia aman tersebut memiliki makna bahwa pada usia itu perempuan memiliki resiko yang sangat rendah untuk terjadinya komplikasi kehamilan melahirkan maupun nifas (Bobak, 2014). Menjelaskan tentang hasil atau luaran pengabdian dapat berdampak berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan atau berupa produk bagi kader. Hasil juga mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan. Jika berupa benda perlu ada penjelasan spesifikasi produk, keunggulan dan kelemahannya. Penulisan luaran perlu dilengkapi foto, tabel, grafik, bagan, gambar dsb. Pembahasan berurut sesuai dengan urutan dalam tujuan, dan sudah dijelaskan terlebih dahulu. Pembahasan disertai argumentasi yang logis dengan mengaitkan hasil PKM dengan teori, hasil PKM yang lain dan atau hasil penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka minimal 10 ditulis berdasarkan model APA 5th (American Psychological Association. Menggunakan Reference manager (end note, mendeley, zetero dan sejenisnya) untuk memudahkan dalam editing dan review. Sumber-sumber yang dirujuk dan minimal 80% berupa pustaka terbitan 5 tahun terakhir. [ARIAL, 12, normal] jurnal nasional dan internasional.

##### Sumber artikel jurnal:

- Ahmed, W., & Bruinsma, M. (2006). A Structural Model of Self-Concept, Autonomous Motivation and Academic Performance in Cross-Cultural Perspective. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(3), 551–575.
- Marini, A., Maksum, A., Satibi, O., Edwita, Yarmi, G., & Muda, I. (2019). Model of student character based on character

Hasil dari terlaksananya kegiatan PKM ini berdampak terhadap kader setelah terlaksananya pelatihan. Kader lebih mengerti tahapan dalam melaksanakan senam kegel dan mengerti manfaat dilakukan senam kegel terhadap ibu nifas. Hasil dari program PKM ini dapat berkelanjutan pada kelas ibu hamil di Puskesmas Lau Baleng.

#### KESIMPULAN

Hasil mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan berupa benda dan perlu ada penjelasan spesifikasi produk, keunggulan dan kelemahannya Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan berupa Latihan kepada Kader dan diharapkan dapat memotivasi masyarakat dan kader untuk melakukan Latihan Senam Kegel kepada ibu Nifas serta dapat mengatasi kejadian pendarahan post partum pada ibu.

- building in teaching-learning process. *Universal Journal of Educational Research*, 7(10), 2089–2097. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.071006>
- Wyk, M. (2012). The Effects of the STAD-Cooperative Learning Method on Student Achievement. *Attitude and Motivation in Economics Education Journal of Social Sciences*, 33(2), 261–270. <https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893104>

##### Sumber buku:

- Listyarti, R. (2012). *Pendidikan Karakter dalam Metode Aktif, Inovatif, & Kreatif*. Jakarta: Erlangga.
- Narwanti, S. (2011). *Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Familia Pustaka Keluarga.
- Samani, Muchlas, & Hariyanto. (2012). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Saptono. (2011). Dimensi-Dimensi Pendidikan Karakter (Wawasan, Strategi Dan Langkah Praktis. Jakarta: Erlangga.

**Sumber Skripsi/KTI:**

Palupi, F. H. (2010). hubungan konsep diri dan kebiasaan belajar dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Mitra Husada Karanganyar pada mata kuliah

askeb II. Diambil dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/20617/Hubungan-Konsep-Diri-dan-Kebiasaan-Belajar-dengan-Prestasi-Belajar-Mahasiswa-Akademi-Kebidanan-Mitra-Husada-Karanganyar-pada-Mata-Kuliah-Askeb-II>

**DOKUMENTASI**

