

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Pendampingan kader ibu sehat: Pelayanan Free Active dan Kegel Exercise metode blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya**



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes (0710039302)**

**Atik Swandari S.ST, M.Kes (0704038305)**

**Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr (0724038504)**

**Jihan Tsabita (20201668008)**

**Afifah Nuraini (20201668005)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

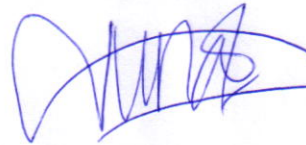
**2020-2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Pendampingan kader ibu sehat: Pelayanan Free Active dan Kegel Exercise metode blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya
- Skema : Pengabdian
- Jumlah Dana : Rp5.169.500
- Ketua Pengabdian**
- a. Nama Lengkap : Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
  - b. NIDN : 0710039302
  - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 085736390009
  - f. Alamat Email : nurulfajrir@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
- a. Nama Lengkap : Atik Swandari S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0704038305
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
- a. Nama Lengkap : Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr
  - b. NIDN : 0724038504
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
- a. Nama Lengkap : Jihan Tsabita
  - b. NIM : 20201668008
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
- a. Nama Lengkap : Afifah Nuraini
  - b. NIM : 20201668005
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 02 Juli 2021

Ketua Pengabdian



Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302

Mengetahui  
Dekan FK UMSurabaya



Dr. Nur Mukarromah, SKM., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Menyetujui  
Ketua LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pendampingan Kader Ibu Sehat: “Pelayanan Free Active Dan Kegel Exercise Metode Blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya,

Ketua Pelaksana

Nurul Faj'ri Romadhona. S.Fis., M.Kes

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>4</b>
1.1 Latar Belakang Kegiatan .....	4
1.2 Tujuan Kegiatan .....	6
1.3 Manfaat Kegiatan .....	6
<b>BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b>	<b>7</b>
2.1 Sasaran Kegiatan.....	7
2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan .....	7
2.3 Hasil dan Evaluasi Kegiatan .....	7
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>9</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>10</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1 Latar Belakang Kegiatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “Pelayanan Free Active Dan Kegrel Exercise Metode Blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Pada fase melahirkan ada wanita yang mengalami persalinan secara normal dan juga ada yang melalui operasi (Sectio Caesarea). Sectio Caesarea di definisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi pada dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerektomi). Sectio caesarea di lakukan berdasarkan berbagai indikasi, Adapun indikasi dari sectio caesarea adalah berdasarkan indikasi ibu dan indikasi janin. Pada kasus sectio caesarea angka mortalitas dua kali angka pada kelahiran pervaginam, disamping itu angka morbiditas yang terjadi akibat infeksi, kehilangan darah, dan kerusakan organ internal lebih

tinggi pada persalinan *sectio caesarea*. Indonesia mempunyai kriteria angka *sectio caesarea* standar antara 15 - 20% untuk RS rujukan. Angka itu dipakai juga untuk pertimbangan akreditasi Rumah Sakit (Mulyawati, 2011). Menurut Rasjidi, 2009 *Sectio Caesarea* di definisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi pada dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerektomi). Dibandingkan 15 tahun yang lalu prosedur ini prosedur ini semakin banyak dilakukan dan menjadi prosedur untuk menyelamatkan kehidupan. Salah satu alasan peningkatan kelahiran dengan bedah caesar adalah karena sebagian persalinan sungsang sudah tidak lagi dilakukan melalui persalinan normal. Persalinan normal harus dilakukan jika benar-benar dibutuhkan (Latief, 2010). WHO mengatakan antara tahun 2007 dan 2008, terjadi peningkatan 110.000 per kelahiran di Asia dari kelahiran yang dilakukan dengan *Sectio Caesarea* (Sinha Kounteya dalam Nunik, 2019).

Perlu dilakukan intervensi *free aktif exercise*, statik kontraksi dan kegel *exercise* untuk mengurangi nyeri pasca operasi, mencegah risiko *Deep Vein Thrombosis* atau DVT, memperkuat otot perut dan otot dasar panggul akan membantu individu melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mudah. Selama periode postpartum, tubuh mengalami transformasi yang signifikan. Gerakan dalam senam kegel menyebabkan eksitasi otot, yang cairan ekstraseluler meningkatkan kalsium sitosol, yang membantu reaksi biokimia dari sintesis protein seluler terkait kalsium dan mengaktifkan miosin dalam rantai kinase, menyebabkan aktin dan miosin berikatan dan menyebabkan kontraksi otot. Kemampuan ibu untuk mengatasi stres meningkat karena merasa lebih rileks, dan rangkaian mekanisme ini mencegah kelemahan dan peregangan lebih lanjut untuk mengurangi rasa sakit. Ini juga memperkuat otot-otot dasar panggul dan meningkatkan elastisitas otot-otot vagina dan panggul (Ulfah et al. dalam Lanto, 2021).

## 1.2 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di lingkup RS Sepanjang Surabaya dengan tujuan memberikan Pelayanan manfaat free aktif exercise dan kegel exercise untuk mengurangi nyeri pasca operasi, mencegah risiko *DeepVein Thrombosis* atau DVT, memperkuat otot perut dan otot dasar panggul akan membantu individu melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mudah.

## 1.3 Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini memberikan manfaat kepada ibu – ibu post operasi sectio caesarea dalam mengurangi nyeri dan mengembalikan aktivitas fungsional. Kegiatan ini juga memberi Pelayanan, bahwa ada bentuk latihan yang dapat dilakukan di rumah pasca operasi sectio caesarea. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam mengembangkan keilmuan terapi latihan pada pasca operasi sectio caesarea.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### 2.1 Sasaran kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah pasien ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea yang masih mengalami keterbatasan gerak dan fungsi serta masih merasakan nyeri perineum atau nyeri pasca operasi sectio caesarea di RS Sepanjang Surabaya.

#### 2.2 Prosedur Pelaksanaan

Ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea di RS Sepanjang Surabaya, mendapat intervensi terapi latihan berupa free active exercise dan kegel exercise.

Setelah mendapat intervensi terapi latihan berupa free active exercise dan kegel exercise, dilakukan pengukuran terhadap pengurangan nyeri menggunakan VAS, *Manual Muscle Testing* (MMT) untuk mengukur peningkatan kekuatan otot, *Katz Index* (KI) untuk mengukur kemampuan fungsional.

#### 2.3 Hasil dan Evaluasi

Setelah dilakukan pemberian intervensi terapi latihan berupa free active exercise dan kegel exercise, pasien ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea merasakan ada perubahan daripada sebelum diberikan intervensi. Pemberian terapi latihan akan mengkontraksikan otot dan melancarkan suplai nutrisi ke otot-otot perut dan dasar panggul yang terlibat dalam proses kehamilan dan persalinan sehingga nyeri akan berkurang. Pemberian latihan kekuatan otot pada ibu post operasi, memperbaiki lingkup gerak sendi yang diakibatkan kehamilan dan persalinan serta dapat membantu mencegah stress pada ibu pasca melahirkan. Mobilisasi dini pada ibu post sectio caesarea telah berhasil meningkatkan aktivitas fungsional sehari-hari ibu. Dikarenakan semakin dini diberikan mobilisasi maka pasien akan meningkat fungsionalnya. Mobilisasi membantu



agar cepat sehat dan badan tidak kaku, dan juga mobilisasi dapat menjadikan ibu lebih mandiri dan membantu kerja organ pencernaan. Serta mobilisasi yang di berikan secara bertahap dapat membantu dalam mempercepat kesembuhan ibu pasca operasi sectio caesarea. Mereka tampak antusias dan senang ketika melakukan intervensi terapi latihan dan merasa terbantu atas adanya pengabdian ini. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perlu dilakukan latihan sebanyak 3-5x dengan cara melakukan gerakan mandiri atau dibantu oleh seorang fisioterapi. Selain itu untuk kedepannya akan diberikan juga buku panduan atau video oleh fisioterapi yang isinya berupa gerakan - gerakan free active exercise dan kegel exercise seperti yang diajarkan oleh fisioterapi tadi agar ibu – ibu dapat tetap melakukan gerakan sesuai petunjuk yang sudah ada dibuku atau video.

### **BAB III**

#### **PENUTUP**

Demikian laporan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelayanan Free Active Dan Kegel Exercise Metode Blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea dimanapun berada. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## LAMPIRAN

### Rincian Biaya

NO	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	2	Hari	Rp 500.000	Rp 1.000.000
<b>Sub Total</b>					
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Kertas HVS	3	Rim	Rp 40.000	Rp 120.000
2	Tinta Printer Epson Black	2	Botol	Rp 110.000	Rp 220.000
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	1	Botol	Rp 107.500	Rp 107.500
4	Data Kuota Internet	4	Orang	Rp 52.000	Rp 208.000
5	Bolpoin	5	Box	Rp 15.500	Rp 77.500
6	Bolpoin tebal	5	Buah	Rp 26.500	Rp 132.500
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 32.550	Rp 162.750
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 24.500	Rp 122.500
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 11.250	Rp 56.250
10	Boxfile	5	Buah	Rp 18.900	Rp 94.500
11	Lem	5	Buah	Rp 38.000	Rp 190.000
12	Masker	4	Box	Rp 20.000	Rp 80.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 38.500	Rp 115.500
14	Face shield	5	Buah	Rp 7.500	Rp 37.500
15	Konsumsi	20	Buah	Rp 25.000	Rp 500.000
16	Penggandaan Kuisisioner	20	Eksemplar	Rp 24.500	Rp 490.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	20	Eksemplar	Rp 10.500	Rp 210.000
18	X-Banner	2	Buah	Rp 100.000	Rp 200.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	3	Paket	Rp 15.000	Rp 45.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 4.369.500</b>
NO	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	1	Kali	Rp 300.000	Rp 300.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 500.000	Rp 500.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 800.000</b>
<b>TOTAL PENGELUARAN</b>					<b>Rp 5.169.500</b>



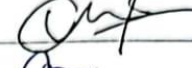



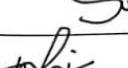
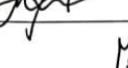

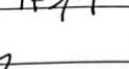

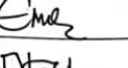


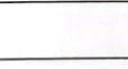
Foto Kegiatan





**ABSENSI**

**DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
PRODI SARJANA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

NO	NAMA	TANDA TANGAN
	Hana Jati	
	Qoirul	
	Anam	
	Mahna	
	Wulan	
	Gemplon	
	Amad abdulah W.	
	Sulis Joning	
	Marta Wati	
	Martati ningsin	
	Dan sastro	
	Subabra	
	Emily	
	NGATIPH	
	Ginda aisyah	

## SURAT TUGAS

Nomor: 92/TGS/IL3.AU/LPPM/F/2021

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes	0710039302	Dosen UMSurabaya
2	Atik Swandari S.ST, M.Kes	0704038305	Dosen UMSurabaya
3	Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr	0724038504	Dosen UMSurabaya
4	Jihan Tsabita	20201668008	Mahasiswa UMSurabaya
5	Afifah Nuraini	20201668005	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Pendampingan kader ibu sehat: Pelayanan Free Active dan Kegel Exercise metode blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2020-2021.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 19 February 2021

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.051.1987.14.113

**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 92/SP/IL3.AU/LPPM/F/2021**

Pada hari ini **Jumat** tanggal **Sembilan Belas** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Satu**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Pendampingan kader ibu sehat: Pelayanan Free Active dan Kegel Exercise metode blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya

Anggota : 1. Atik Swandari S.ST, M.Kes  
2. Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
3. Jihan Tsabita  
4. Afifah Nuraini

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2021.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.169.500,- (Lima Juta Seratus Enam Puluh Sembilan Ribu Lima Ratus Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302

- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.051.1987.14.113

Pihak Kedua



Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
NIDN. 0710039302



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Seratus Enam Puluh Sembilan Ribu Lima Ratus Rupiah  
(dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp5.169.500,-**

Surabaya, 19 February 2021

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes

# Pelayanan Free Active Dan Kegel Exercise Metode Blended Pada Ibu Pasca SC Di RS Sepanjang Surabaya

Nurul Faj'ri Romadhona<sup>1</sup>, Khabib Abdullah<sup>2</sup>, Atik Swandari<sup>3</sup>, Ifa Gerhanawati<sup>4</sup>, Cakra Waritsu<sup>5</sup>, Ken Siwi<sup>6</sup>, Fadma Putri<sup>7</sup>, Khairunnisa<sup>8</sup>, Endang Titik Nurhidayati<sup>9</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>RS Sepanjang Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [Alamat\\_email@gmail.com](mailto:Alamat_email@gmail.com)

## Abstract

*Section Caesarea is defined as the birth of a fetus through an incision in the abdominal wall (laparotomy) and uterine wall (hysterectomy). It is necessary to carry out free active exercise interventions, static contractions and Kegel exercises to reduce post-operative pain, prevent the risk of Deep Vein Thrombosis or DVT, strengthening the abdominal muscles and pelvic floor muscles will help individuals carry out daily tasks more easily. The research results showed that there was a reduction in pain, increased strength of the abdominal muscles and pelvic floor muscles, increased functional activity, and accelerated the healing process after Sectio Caesarea. The conclusion of this research is that free active exercise therapy, static contractions, and Kegel Exercise can reduce pain, increase muscle strength, and increase functional activity, and help speed up the healing process after Sectio Caesarea.*

**Keywords:** Sectio Caesaria, Kegel Exercise, Free active exercise, Static Contractions

## Abstrak

Sectio Caesarea di definisikan sebagai lahirnya janin melalui insisi pada dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerektomi). Perlu dilakukan intervensi free aktif exercise, statik kontraksi dan kegel exercise untuk mengurangi nyeri pasca operasi, mencegah risiko Deep Vein Thrombosis atau DVT, memperkuat otot perut dan otot dasar panggul akan membantu individu melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mudah. Hasil penelitian didapatkan adanya penurunan nyeri, peningkatan kekuatan otot perut dan otot dasar panggul, meningkatkan aktivitas fungsional, mempercepat proses penyembuhan pasca Sectio Caesaria. Kesimpulan penelitian ini adalah terapi Latihan free active exercise, statik kontraksi, dan kegel exercise mampu menurunkan nyeri, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan aktivitas fungsional, dan membantu mempercepat proses penyembuhan pasca Sectio Caesaria.

**Kata Kunci:** Sectio Caesaria, Terapi Kegel, Free aktif exercise, Statik Kontraksi

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

## PENDAHULUAN

Pada fase melahirkan ada wanita yang mengalami persalinan secara normal dan juga ada yang melalui operasi (Sectio Caesarea). Sectio Caesarea (SC) adalah proses persalinan pada ibu hamil melalui suatu pembedahan atau operasi guna melahirkan bayi lewat insisi pada dinding abdomen dan uterus (Oxorn & William, 2010). Faktor penyebab dilakukan tindakan SC dibedakan menurut faktor ibu antara lain penyakit pada ibu, pembedahan rahim sebelumnya, sumbatan pada jalan lahir, perdarahan antepartum, permintaan pasien, usia, distosia kelainan panggul, induksi gagal dan dari faktor janin antara lain gawat janin, kelainan tali pusat, distosia karena kelainan letak janin, kehamilan kembar, janin besar, janin abnormal (Kasdu 2003). Indonesia mempunyai kriteria angka section caesaria standar antara 15 – 20% untuk RS rujukan. Angka itu dipakai juga untuk pertimbangan akreditasi Rumah Sakit (Mulyawati, 2011).

Dampak tindakan SC yaitu nyeri, trombosis, dan penurunan fungsi saraf gastrointestinal pada kolon (Chesnut, 2008). Mekanisme terjadinya penurunan sistem gastrointestinal pada pasien SC disebabkan karena tindakan anastesi spinal, yaitu

pada lumbal 4 dan 5 yang mengakibatkan penurunan fungsi syaraf pada lumbal ke 4 dan 5 kebawah dan sekitarnya. Menurunnya sistem gastrointestinal dapat menimbulkan ileus paralitik yang mengakibatkan akumulasi gas dan distensi abdomen (Keat sally, 2013).

Untuk mencegah komplikasi post SC ibu harus segera melakukan mobilisasi dini sesuai dengan tahapannya. Mobilisasi dini adalah kebijaksanaan untuk secepat mungkin membimbing ibu post SC bergerak di tempat tidurnya, membimbingnya segera untuk menyusui bayinya dan beranjak dari tempat tidurnya. Mobilisasi dini merupakan faktor yang menonjol dalam mempercepat pemulihan dan dapat mencegah komplikasi post SC, namun mobilisasi dini harus tetap dilakukan secara hati-hati dan sesuai dengan tahapannya. Karena itu ibu post SC disarankan tidak malas untuk bergerak post SC dan harus segera mobilisasi dini. Semakin cepat bergerak makan semakin baik (Wirnata, 2010, Hemilton, 2013).

Perlu dilakukan intervensi free aktif exercise, statik kontraksi dan kegel exercise untuk mengurangi nyeri pasca operasi, mencegah risiko *Deep Vein Thrombosis* atau DVT, memperkuat otot perut dan otot dasar panggul akan membantu individu melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mudah. Selama periode postpartum, tubuh mengalami transformasi yang signifikan. Gerakan dalam senam kegel menyebabkan eksitasi otot, yang cairan ekstraseluler meningkatkan kalsium sitosol, yang membantu reaksi biokimia dari sintesis protein seluler terkait kalsium dan mengaktifkan miosin dalam rantai kinase, menyebabkan aktin dan miosin berikatan dan menyebabkan kontraksi otot. Kemampuan ibu untuk mengatasi stres meningkat karena merasa lebih rileks, dan rangkaian mekanisme ini mencegah kelemahan dan peregangan lebih lanjut untuk mengurangi rasa sakit. Ini juga memperkuat otot-otot dasar panggul dan meningkatkan elastisitas otot-otot vagina dan panggul (Ulfah et al. dalam Lanto, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di lingkup RS Sepanjang Surabaya dengan tujuan memberikan Pelayanan manfaat free aktif exercise dan kegel exercise untuk mengurangi nyeri pasca operasi, mencegah risiko *Deep Vein Thrombosis* atau DVT, memperkuat otot perut dan otot dasar panggul akan membantu individu melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mudah. Kegiatan ini memberikan manfaat kepada ibu – ibu post operasi sectio caesarea dalam mengurangi nyeri dan mengembalikan aktivitas fungsional. Kegiatan ini juga memberi Pelayanan, bahwa ada bentuk latihan yang dapat dilakukan di rumah pasca operasi sectio caesarea. Sasaran kegiatan ini adalah pasien ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea yang masih mengalami keterbatasan gerak dan fungsi serta masih merasakan nyeri perineum atau nyeri pasca operasi sectio caesarea di RS Sepanjang Surabaya.

## **METODE**

Ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea di RS Sepanjang Surabaya, mendapat intervensi terapi latihan berupa free active exercise dan kegel exercise. Setelah mendapat intervensi terapi latihan berupa free active exercise dan kegel exercise, dilakukan pengukuran terhadap pengurangan nyeri menggunakan VAS, *Manual Muscle Testing* (MMT) untuk mengukur peningkatan kekuatan otot, *Katz Index* (KI) untuk mengukur kemampuan fungsional.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan pemberian intervensi terapi latihan berupa free active exercise dan kegel exercise, pasien ibu – ibu pasca operasi sectio caesarea merasakan

ada perubahan daripada sebelum diberikan intervensi. Pemberian terapi latihan akan mengkontraksikan otot dan melancarkan suplai nutrisi ke otot-otot perut dan dasar panggul yang terlibat dalam proses kehamilan dan persalinan sehingga nyeri akan berkurang. Pemberian latihan kekuatan otot pada ibu post operasi, memperbaiki lingkup gerak sendi yang diakibatkan kehamilan dan persalinan serta dapat membantu mencegah stress pada ibu pasca melahirkan.

Mobilisasi dini pada ibu post sectio caesarea telah berhasil meningkatkan aktivitas fungsional sehari-hari ibu. Dikarenakan semakin dini diberikan mobilisasi maka pasien akan meningkat fungsionalnya. Mobilisasi membantu agar cepat sehat dan badan tidak kaku, dan juga mobilisasi dapat menjadikan ibu lebih mandiri dan membantu kerja organ pencernaan. Serta mobilisasi yang di berikan secara bertahap dapat membantu dalam mempercepat kesembuhan ibu pasca operasi sectio caesarea. Mereka tampak antusias dan senang ketika melakukan intervensi terapi latihan dan merasa terbantu atas adanya pengabdian ini. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perlu dilakukan latihan sebanyak 3-5x dengan cara melakukan gerakan mandiri atau dibantu oleh seorang fisioterapi. Selain itu untuk kedepannya akan diberikan juga buku panduan atau video oleh fisioterapi yang isinya berupa gerakan - gerakan free active exercise dan kegel exercise seperti yang diajarkan oleh fisioterapi tadi agar ibu – ibu dapat tetap melakukan gerakan sesuai petunjuk yang sudah ada dibuku atau video.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah terapi Latihan free active exercise, statik kontraksi, dan kegel exercise mampu menurunkan nyeri, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan aktivitas fungsional, dan membantu mempercepat proses penyembuhan pasca Sectio Caesaria.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chotimah, Chusnul., Puspitasari , Lina. *EFEKTIFITAS STATIK KONTRAKSI OTOT DASAR PANGGUL DAN TRANSVERSUS ABDOMINIS UNTUK PERCEPATAN FLATUS POST SECTIO CAESAREA* e.issn: 2715-7547. Hal 44-45
- Putri, Aulia Kurnianing, dll (2021) . *Efektivitas Terapi Latihan (Free Active Movement dalam Menambah Lingkup Gerak Sendi pada Pasien Osteoarthritis Genu Dextra*. Physio Healthy Science Volume 3, Nomor 2