



## Edukasi Penggunaan Bengkung Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Kassi-Kassi

Sumarni Sumarni<sup>1\*</sup>, Nahira Nahira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, email: [sumarni@unimerz.ac.id](mailto:sumarni@unimerz.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, email: [nahira.megarezky23@gmail.com](mailto:nahira.megarezky23@gmail.com)

\*Korespondensi Author

### Info Artikel

Diajukan: 29 Mei 2024

Diterima: 8 Juni 2024

Diterbitkan: 08 Agustus

2024

#### Keyword:

Bengkung, Abdominal circumference

#### Kata Kunci:

Bengkung, Lingkar Perut.

### Abstract

During the postpartum period, the process of uterine involution occurs, which is a parameter for measuring recovery during the postpartum period and will have an impact on maternal morbidity and mortality. Using bengkung is an alternative used to tighten the abdominal muscles and help speed up the recovery of the uterus to its original shape. So in the end it will help the abdominal muscles work more perfectly. The aim of this community service is to help postpartum mothers in using bengkung according to the SOP so that they can reduce the abdominal circumference of post-partum mothers at the Kassi-Kassi Health Center. Community Service was analyzed using a quasi-experimental design and a pre-test and post-test design approach. The number of participants was 30 people and from the SPSS test results for reducing abdominal circumference in respondents before the intervention, the average pretest value was 84.44 cm and after treatment it was 82.12 cm. with a p-value of 0.032, testing using the Paired T-Test. This Community Service activity is one of the activities that can help health workers in educating post-partum mothers in using a good bengkung and according to the SOP so that a reduction in abdominal circumference can be achieved in accordance with post-partum mothers' day.

### Abstrak

Masa nifas terjadi proses involusi uterus yang merupakan parameter pengukuran pemulihan pada masa nifas dan akan berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu. Penggunaan bengkung menjadi salah satu alternatif yang digunakan untuk mengencangkan otot perut dan membantu mempercepat pemulihan rahim ke bentuk semula. Sehingga pada akhirnya akan membantu agar otot abdomen bekerja lebih sempurna. Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu ibu Post Partum dalam penggunaan bengkung yang sesuai dengan SOP sehingga dapat menurunkan lingkar perut ibu post partum di Puskesmas Kassi-Kassi. Hasil data PkM di analisis menggunakan desain quasi eksperimen dan pendekatan pretest dan posttest design. Jumlah peserta sebanyak 30 orang dan dari hasil PkM di temukan penurunan lingkar perut pada responden sebelum dilakukan intervensi diperoleh nilai rata-rata pretest 84, 44 cm dan setelah perlakuan dengan nilai 82.12 cm. dengan nilai p-value 0,032 pengujian menggunakan Paired T-Test. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini membantu petugas kesehatan dalam melakukan edukasi terhadap ibu post partum dalam menggunakan bengkung yang baik dan sesuai SOP sehingga penurunan lingkar perut dapat tercapai sesuai dengan hari ibu post partum.

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang sangat penting dan harus diperhatikan, karena apabila tidak dilakukan pengelolaan dengan benar, masa nifas akan menjadi masa yang sangat berbahaya bagi ibu post partum, karena pada masa nifas rawan terjadi komplikasi yang bisa menyebabkan kematian ibu dan dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu. (Rahayu, 2018)

Dalam masa nifas terjadi perubahan pada organ- organ reproduksi, diantaranya uterus, servik uteri, vagina, perineum, dan otot organ panggul. Pada uterus terjadi beberapa perubahan dimulai dari involusi uterus, kontraksi, afterpains, regenerasi tempat plasenta dan keluarnya lochea dari jalan lahir.

Pada masa nifas proses involusi uterus akan berlangsung proses penyusutan uterus hingga kembali ke ukuran semula atau sebelum hamil. Normalnya setelah hari kesepuluh uterus tidak lagi teraba, namun bila sampai 2 minggu pasca persalinan uterus belum juga masuk panggul perlu dicurigai adanya subinvolusi (Dewi, T. R. 2018)

Dewasa ini masyarakat kembali beranggapan dan mempraktikkan budaya yang dilakukan nenek moyang. Seperti penggunaan bengkung pada masa nifas yang kembali diminati dan dianggap memiliki manfaat untuk mempercepat proses pengembalian kondisi rahim keadaan sebelum hamil. Akan tetapi di Indonesia penggunaan bengkung masih menjadi pro dan kontra karena menurut beberapa pendapat, penggunaan bengkung yang tidak benar justru akan menghambat proses involusi uterus yang akan membahayakan ibu nifas. Namun, budaya bengkung di Indonesia masih sulit ditinggalkan karena sudah menjadi budaya yang turun temurun diwariskan dari zaman nenek moyang.

Beberapa lagi beranggapan bahwa penggunaan stagen bermanfaat untuk mengembalikan elastisitas otot perut dan mengembalikan bentuk tubuh seperti keadaan sebelum hamil. Sebagian lagi justru beranggapan bahwa penggunaan bengkung mengakibatkan rasa kurang nyaman karena perut tertahan, gatal-gatal pada kulit, sulit bergerak, dan dapat menimbulkan bengkak pada kaki apabila kurang benar dalam penggunaan bengkung. (Widaryanti, 2019).

Sejak dulu bahkan sampai sekarang banyak wanita hamil yang memakai bengkung setelah melahirkan. Alasan beberapa ibu setelah melahirkan diantaranya agar otot perut dan kulit yang longgar dapat cepat kembali ke bentuk tubuh seperti sebelum hamil, mengembalikan bentuk perut agar kembali ramping. Dengan adanya tekanan pada abdomen dengan penggunaan bengkung akan lebih memaksimalkan dalam proses pemulihan tonus abdomen, mengurangi nyeri punggung serta dapat menyangga punggung ibu nifas sehingga dapat membentuk postur tubuh seperti sebelum hamil.

Selain itu ibu nifas yang menggunakan bengkung bisamendapat tekanan atau kompresi pada perut sehingga membantu menyangga perut pada daerah sekitar lumbopelvic (Siyoto, 2019)

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan pada Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar pada bulan Desember tahun 2023. Sasaran Pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu Postpartum hari yang berada di puskesmas kassi-kassi, dalam kegiatan ini tim pengmas melibatkan sejumlah mahasiswa dan bidan yang berada di puskesmas Kassi-Kassi.

Kegiatan pengmas dilakukan tahapan sebagai berikut: 1) koordinasi dengan mitra pengmas yaitu LPPM Universitas Megarezky dan Puskesmas Kassi – kassi kota makassar; 2) sosialisasi materi terkait penggunaan bengkung pada ibu post partum sesuai dengan SOP; 3) Media sosialisasi menggunakan brosur; 4) evaluasi kegiatan dilakukan dengan membagikan quisioner *pre-post test* pada akhir dan awal sesi kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 18 Desember 2023 dimulai pada pukul 09.00 sampai 13.00 dengan jumlah peserta 30 orang. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan membawakan materi terkait cara menggunakan bengkung yang dengan cara baik dan sesuai SOP. Pada kegiatan ini dilakukan *pre-test* sebagai dasar pengetahuan awal dari peserta yang mengikuti kegiatan ini dan dilakukan *post-test* sebagai evaluasi dari hasil pengabdian masyarakat ini.

Tabel 1. Penurunan lingkaran perut pada responden sebelum dan sesudah dilakukan perawatan Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Kassi-Kassi

Kelompok	Mean	Std. Deviation	p-value
Pretest	84.44	1.18	0.032
Posttest	82.12	0.14	

Berdasarkan tabel.1 diatas, penurunan lingkaran perut pada responden sebelum dilakukan intervensi atau perlakuan diperoleh nilai rata-rata pretest 84, 44 cm dan setelah perlakuan dengan nilai 82.12 cm. Hal ini menunjukkan ada penurunan lingkaran perut setelah penggunaan bengkung dari nilai p- value 0,032 dari hasil *uji paired T-Test*. Hasil didukung dengan teori bahwa ibu dalam masa nifas yang menggunakan bengkung yang berfungsi sebagai kain penyangga akan bisa mendapatkan kompresi atau tekanan pada perut sehingga mampu

membantu menyangga perut dan daerah lumbopelvic dengan memberikan sedikit tekanan di otot tranversus abdominis.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Secara anatomi, otot perut terdiri dari tiga lapisan dimana lapisan yang sangat dalam adalah transversus abdominis, yang berfungsi sebagai korset tubuh, sebagai penahan dan menjaga stabilitas, serta memainkan peran penting dalam mengembuskan napas dan batuk. Lapisan berikutnya yaitu rektus abdominis yang merupakan otot perut untuk melenturkan tulang belakang. Sedangkan lapisan terakhir dan paling dekat dengan permukaan yaitu Obliques internal dan eksternal, merupakan otot perut yang memutar batang tubuh dan memberi tubuh rotasi dan gerakan menyamping. Bengkung dapat mengencangkan otot perut dan membantu mempercepat pemulihan rahim ke bentuk semula. Sehingga pada akhirnya akan membantu agar otot abdomen bekerja lebih sempurna (Kamaruddin, 2019).



Gambar 2. Simulasi Pemasangan Bengkung

Selain penggunaan bengkung Maturitas dari organ reproduksi ibu akan menentukan proses involusi uterus, dimana proses involusi uterus dipengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan. Menurut pendapat peneliti, usia yang paling aman untuk

bereproduksi adalah usia 20-35 tahun, karena pada rentang usia ini kondisi organ reproduksi termasuk otot-otot uterus sedang dalam kondisi optimal. Pada usia ini kondisi vitalitas ibu sedang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat kandungan juga semakin cepat karena proses regenerasi dari sel-selnya sangat bagus. Jika ibu berusia kurang dari 20 tahun maka elastisitas otot uterus ibu belum maksimal, sedangkan pada usia lebih dari 35 tahun elastisitas otot ibu sudah berkurang. (Sajar,2018).

## **KESIMPULAN**

Pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Penggunaan Bengkung pada ibu post partum di Puskesmas Kassi-kassi kota Makassar, yang dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2023 dengan jumlah peserta 30 orang. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga bisa diterapkan pada ibu post partum baik dilingkungan sendiri/dirumah maupun di instansi pelayanan kesehatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Budiyarti, E. 2011. Efektivitas Penggunaan Stagen dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja PKM Karang Tengah. [www.eprints.ums.ac.id](http://www.eprints.ums.ac.id) diakses padatanggal 21 Maret 2017
- Dewi, T. R. 2018. efektivitas bengkung dan gurita terhadap involusi uterus dan pengeluaran lochea di puskesmas keling kabupaten Kediri. Posiding senmas. 214
- Hesty, et al. 2013. Konsep Perawatan Kehamilan Etnis Bugis Pada Ibu Hamil di Desa Buareng Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unhas*. Vol 34. 2013
- Kamaruddin, M. et al. (2019) 'Trust in the ability of Bengkung Culture to Increase Breast Milk Production in the Bulukumba Community', *Exploration of Indonesian Natural Resources Based on Entrepreneurship in the Era of the Industrial Revolution 4.0*, pp. 476–479.
- Rahayu, D. T. (2017) 'Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(2), pp. 179–184.
- Rahayu, D. T. (2018) 'Efektivitas Bengkung dan Gurita Terhadap Involusi Uterus dan Pengeluaran Lochea di Puskesmas Kediri', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, III (4), pp. 197–254.
- Sajar, N., Aziz, A. A. and Aris, A. (2018) 'Malay Bengkung: Traditional to Contemporary Design', in *Proceedings of the Art and Design International Conference (AnDIC 2016)*, pp. 63–71.
- Siyoto, S. (2019) 'Analysis of Uterus Involution, Lochea Expenditures and Back Pains on the Post Partum Mother Using Bengkung and Gurita', *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(4), p. 313.
- Sugita dan Widiastuti. 2016. Budaya Jawa Ibu Postpartum di Desa Candirejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, Volume 1, No 1.

Widaryanti, R. and Riska, H. (2019) *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*. Yogyakarta: Deepublish.

