



# Edukasi Senam Nifas Pada Ibu Post Partum

Putri Rizkiyah Salam\*<sup>1</sup>, Erisa Yuniardiningsih\*<sup>2</sup>, Merissa Pramudita\*<sup>3</sup>, Firdausi Imamatul Jannah\*<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [sputririzkiyah@gmail.com](mailto:sputririzkiyah@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Edukasi yang wajib dilakukan sepanjang fase nifas dapat membantu ibu tetap sehat pasca melahirkan. Pada masa nifas, wanita dapat berolahraga dengan melakukan senam nifas. Olah raga yang dilakukan ibu setelah melahirkan disebut dengan senam nifas. Membantu proses involusi rahim serta menjaga dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa ini. Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu pada masa nifas, tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu akan manfaat senam nifas. Untuk membantu ibu nifas mendapatkan kembali kesehatannya setelah proses kehamilan dan persalinan, Metode Aktivitas menggunakan konseling dan peragaan senam nifas. Dengan pendampingan dari petugas Puskesmas dan kader kesehatan, penyuluhan tentang senam nifas bagi ibu baru untuk meningkatkan kesehatannya selama masa nifas berjalan dengan baik. Sikap ibu terhadap kegiatan senam nifas cukup baik setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Untuk membantu pemulihan ibu setelah melahirkan, hampir semua ibu sangat yakin bahwa olahraga pasca melahirkan sangatlah penting. Mendorong kebijakan Puskesmas untuk secara konsisten melakukan inisiatif sosialisasi kesehatan ibu dalam rangka meningkatkan kemampuan ibu khususnya dalam menjalani hidup sehat.

**Kata kunci :** Senam nifas, post partum

## Abstract

*Exercise and education that must be carried out throughout the postpartum phase can help mothers stay healthy after giving birth. During the postpartum period, women can exercise by doing postpartum exercises. Exercise that mothers do after giving birth is called postpartum exercise. Helps the process of uterine involution and maintains and improves maternal circulation during this period. In an effort to improve maternal health during the postpartum period, the aim of this outreach is to increase maternal awareness of the benefits of postpartum exercise. To help postpartum mothers regain their health after pregnancy and childbirth, the Activity Method uses counseling and demonstration of postpartum exercises. With assistance from Puskesmas officers and health cadres, counseling about postpartum exercises for new mothers to improve their health during the postpartum period went well. The mother's attitude towards postpartum exercise activities was quite good after counseling and demonstrations. To help mothers recover after giving birth, almost all mothers strongly believe that postnatal exercise is very important. Encourage Puskesmas policies to consistently carry out maternal health outreach initiatives in order to improve mothers' abilities, especially in living a healthy life.*

**Keywords :** postpartum exercise, postpartum

## 1. PENDAHULUAN

Tubuh ibu mengalami banyak perubahan selama enam minggu setelah melahirkan, yang dikenal sebagai masa nifas, dan sangat penting bagi ibu untuk menerima perawatan yang tepat pada masa ini. Fase nifas yang biasanya berlangsung selama enam minggu atau empat puluh hari, dimulai saat plasenta keluar dan berlanjut hingga organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil (Rahmawati, 2013). Akibat ligamen, fasia, dan jaringan genital, wanita sering mengeluhkan "prolaps kandung kemih" setelah melahirkan. Dinding panggul selalu tegang selama proses persalinan, dan jalan lahir bisa saja rusak. Selain itu, otot dasar panggul menjadi kendur setelah

melahirkan karena terlalu banyak meregang selama kehamilan dan persalinan. berubah menjadi kendur. Karena perubahan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh proses persalinan, proses ini dimulai setelah persalinan selesai dan berakhir ketika organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil atau tidak hamil. Berhasil tidaknya peran dan fungsi keluarga yaitu menunjang kesembuhan ibu nifas ditentukan oleh pemulihan kesehatan ibu pada masa nifas. Anda akan mengalami perubahan fisik dan psikologis selama fase pasca melahirkan.

Untuk mengimbangi perubahan berat badan selama kehamilan, rahim membesar, otot menjadi kaku, ligamen menjadi lunak dan terkulai, serta postur tubuh berubah. Untuk memperlancar proses persalinan, berat badan akan naik hingga 10–15 kg (Wiknjosastro, 2009). Mobilisasi dini, paritas, usia, kondisi gizi, pemberian ASI, senam nifas, dan pijat oksitosin merupakan beberapa faktor yang dapat mempercepat kesembuhan ibu pada masa nifas (involusi uterus). Olah raga dan edukasi yang wajib dilakukan sepanjang fase nifas dapat membantu ibu tetap sehat pasca melahirkan. Pada masa nifas, wanita dapat berolahraga dengan melakukan senam nifas. Olah raga yang dilakukan ibu setelah melahirkan disebut dengan senam nifas. Tujuannya adalah untuk mendukung proses involusi uterus serta mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu saat ini (Brayshaw, 2008). Senam pasca melahirkan membantu mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memperkuat otot-otot dasar panggul, menjaga postur tubuh yang baik, dan menghindari masalah. Kontraksi otot perut selama aktivitas pasca melahirkan membantu proses involusi (Brayshaw, 2007).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh bidan desa, ibu nifas kurang memahami informasi yang diberikan, dan terdapat beberapa alasan mengapa mereka tidak melakukan senam nifas setelah melahirkan. Ibu nifas selama ini telah diberikan informasi mengenai senam nifas saat hamil, namun belum pernah dilakukan secara langsung. Pertama, dia sakit; kedua, dia terlalu gembira dan hanya memikirkan anaknya; dan ketiga, dia tidak tahu bagaimana melakukan senam pascapersalinan. Penelitian, pengajaran, dan pengabdian kepada masyarakat, semuanya merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Al-Qodiri. Sejalan dengan visi dan tujuan STIKes, para pengajar inisiatif DIII Kebidanan di STIKes Bhakti Al-Qodiri telah membuat inisiatif Pengabdian Kepada Masyarakat. Mengingat hal tersebut, sangat penting untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Senam Nifas pada Ibu Postpartum”.

## 2. METODE

Pada bulan Desember 2024 dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan yang dilakukan antara lain berupa pemberian penyuluhan manfaat olahraga setelah melahirkan, serta melakukan demonstrasi senam pasca melahirkan melalui berbagai kegiatan, seperti survei lokasi pengabdian masyarakat. Permohonan izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat, koordinasi administrasi (surat menyurat), pengorganisasian alat dan bahan serta akomodasi, penataan ruang penyuluhan. Kegiatan Edukasi Kesehatan terdiri dari pengenalan dan pengenalan ibu nifas yang menjadi fokus kegiatan pelatihan, serta pemberian informasi tujuan konseling dan manfaatnya. Kegiatan demonstrasi meliputi menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk latihan, memberikan petunjuk pada setiap gerakan latihan, memperagakan latihan pasca melahirkan, melakukan demonstrasi ulang pada setiap ibu nifas, diakhiri dengan pemberian doorprize kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan, dan menyusun laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. . Luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu nifas tentang makna, manfaat, waktu, dan gerakan senam nifas. senam setelah melahirkan dan tujuan setiap gerakan senam setelah melahirkan.

Berdasarkan hasil penyuluhan dan demonstrasi, ibu nifas mampu melakukan gerakan senam nifas dan memahami informasi yang diberikan. Ibu hamil ditanyai sejumlah pertanyaan mengenai isi materi konseling untuk mengukur tingkat pemahamannya. Para ibu juga diminta untuk mengajukan pertanyaan tentang informasi dan mendemonstrasikan senam nifas. Sementara itu, program pengabdian masyarakat yang memberikan konseling kepada ibu nifas telah dibentuk. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran para ibu akan pentingnya melakukan senam nifas. Selain itu, inisiatif tersebut diyakini dapat membantu menurunkan angka kematian ibu akibat pendarahan, sehingga membuat ibu pasca melahirkan lebih sadar akan pentingnya memantau kesehatan mereka setelah melahirkan.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dengan bantuan kader kesehatan dan petugas Puskesmas, program sosialisasi senam nifas bagi ibu nifas untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas selama masa nifas berjalan dengan baik. Pemateri memberikan pengenalan singkat sebelum memulai latihan dan kemudian mencoba mempelajari lebih lanjut tentang senam pasca melahirkan. Mengenai pengertian senam nifas, tujuannya, manfaatnya, kapan melakukannya, dan akibat jika tidak dilakukan, pembicara mengajukan beberapa pertanyaan. Dalam kegiatan penyuluhan, peserta tampak terlibat dan memperhatikan materi penyuluhan. Pada peragaan senam nifas, mereka diamati dengan penuh perhatian mengamati setiap gerakan dan melakukan peragaan dengan bantuan ibu-ibu dan mahasiswa kebidanan. Latihan pembekalan materi berlangsung kurang lebih empat puluh menit, dan pemateri mempersilahkan peserta untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan pada akhir acara. Sementara itu, demonstrasi berlangsung sekitar satu jam. Mengenai isi informasi, peserta penyuluhan mengajukan tiga pertanyaan. Setelah pertanyaan peserta, presenter mengajukan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab guna menilai konten yang telah disajikan.

Setelah memperagakan setiap latihan dan menjelaskan kelebihanannya, mereka melakukan peragaan latihan pasca melahirkan. Seluruh peserta kemudian mengikuti demonstrasi lanjutan dengan bantuan kader kesehatan. Sikap ibu terhadap kegiatan senam nifas cukup positif setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Untuk membantu pemulihan ibu setelah melahirkan, hampir semua ibu sangat yakin bahwa olahraga pasca melahirkan sangatlah penting. Tidak ada hambatan dalam melakukan upaya penjangkauan dan demonstrasi secara sistematis dan efisien.

### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kegiatan ini, maka pengabdian masyarakat tentang senam nifas bagi ibu baru telah terlaksana dengan efektif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu baru pada masa nifas dan mempercepat penyembuhannya. Para ibu nifas menyambut antusias proyek pengabdian masyarakat tentang praktik kebugaran pasca melahirkan. Mereka yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan, khususnya kesehatan ibu dan anak, mungkin bisa menjadi sasaran sarana agar kegiatan pelayanan seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>
- [2] Mindarsih, T. (2020). Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja The Influence of Postpartum Exercise on Postpartum Woman to. 11(02), 235–246.
- [3] Saputri, I. N. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Postpartum hemoragic is caused by unfavorable uterine involution , therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary . *Puerpera*. 2(2).
- [4] Asih Y. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. In: marwan A, editor. 1st ed. jakarta timur: cv.trans info medika; 2016
- [5] American Pregnancy Association (2015). *Postpartum Massage*
- [6] Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- [7] Dhany Dahniarti, Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas WOHA BIMA, STIKES Yahya Bima,2017.
- [8] Murray, D. *Very Well Family* (2018). *Oxytocin and Breastfeeding*.
- [9] Pollard, Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [10] Rukiyah Ai. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. 1st ed. Wahyuahmad, editor. jakarta timur: cv. trans info medika; 2018.
- [11] Rusdiarti.(2014). *Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember*. Akademi Kebidanan Jember.