

## Edukasi Pemulihan Masa Nifas Melalui Pendekatan Keluarga Dalam Program Praktek Senam Nifas

Oon Sopiah<sup>1</sup>, Sekar Ayu Runggandini<sup>2</sup>, Nelly Apriningrum<sup>3</sup>, Uway Wariah<sup>4</sup>.

### **Kata Kunci:**

Senam Nifas;  
Berat badan;  
Buang Air Besar.

### **Keywords :**

Postpartum Exercise;  
Weight;  
Defecation.

### **Correspondensi Author**

Kesehatan, Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas  
Singaperbangsa Karawang.  
Email:  
[sekar.ayu@fikes.unsika.ac.id](mailto:sekar.ayu@fikes.unsika.ac.id)

### **Article History**

Received: 21-04-2024;  
Reviewed: 14-09-2024;  
Accepted: 14-11-2024;  
Available Online: 20-12-2024;  
Published: 29-12-2024

**Abstrak.** Tujuan dilaksanakan kegiatan ini adalah meningkatkan kemandirian dalam mempraktekkan senam nifas sehingga mempercepat pemulihan baik fisik maupun psikologis, serta ibu nifas lebih sehat dan optimal dalam menjalankan perannya sebagai ibu dalam pengasuhan anak. Indikator yang diambil adalah observasi berat badan dan defekasi atau buang air besar ibu nifas. Metode Edukasi menggunakan metode interaktif yaitu ceramah, tanya jawab, diskusi dan observasi yang dipandu oleh tim peneliti, bidan desa dan kader. Hasil pengabdian masyarakat ini sebanyak 80,7 % ibu nifas Mengalami penurunan berat badan antara 5-10 Kg dan sebanyak 15,4 % mengalami penurunan lebih dari 10 Kg dan hanya 3.8 % yang mengalami penurunan berat badan yang kurang dari 5 Kg. Terkait dengan buang air besar sebanyak 69,2% ibu nifas mengalami buang air besar yang normal. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa senam nifas sangat bermanfaat bagi ibu hamil diantaranya dapat membantu ibu menurunkan berat badan dan juga memperlancar buang air besar sehingga membantu mempercepat pemulihan ibu pasca melahirkan.

**Abstract.** The aim of carrying out this activity is to increase independence in practicing postpartum exercise so as to speed up recovery both physically and psychologically, as well as postpartum mothers being healthier and optimal in carrying out their role as mothers in caring for children. The indicators taken are observation of the body weight and defecation of the postpartum mother. The education method uses interactive methods, namely lectures, questions and answers, discussions and observations guided by the research team, village midwives and cadres. As a result of this community service, 80.7% of postpartum mothers experienced a weight loss of between 5-10 kg and as many as 15.4% experienced a weight loss of more than 10 kg and only 3.8% experienced a weight loss of less than 5 kg. Regarding defecation, 69.2% of postpartum mothers experienced normal defecation. With this, it can be concluded that postpartum exercise is very beneficial for pregnant women, including helping mothers lose weight and also facilitating defecation, thereby helping speed up the mother's recovery after giving birth.

## PENDAHULUAN

Waktu setelah persalinan dan kelahiran bayi dikenal sebagai masa nifas, yaitu waktu yang diperlukan untuk mengembalikan organ rahim ke kondisi sebelum hamil setelah lahirnya placenta yang membutuhkan waktu sekitar enam minggu untuk pulih. Istilah masa nifas berasal dari bahasa latin *puer* yang berarti bayi, dan partus yang berarti melahirkan atau waktu segera setelah melahirkan. Selama enam hingga delapan minggu setelah melahirkan dikenal sebagai fase postpartum. Proses ini dimulai setelah persalinan selesai dan berakhir pada saat alat reproduksi pulih, sebagai akibat dari perubahan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh persalinan dan akan kembali ke keadaan sebelum hamil atau tidak hamil (Purwanto, Nuryani, & Rahayu, 2018). Sampling Registration System (SRS) tahun 2018, sekitar 76 % kematian ibu terjadi di fase persalinan dan fase pasca persalinan, dengan proporsi 24% terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan, maka kondisi pasca persalinan perlu menjadi perhatian (Rohati & Siregar, 2023).

Memulihkan kesehatan ibu pada masa nifas merupakan hal yang penting dan berdampak pada berhasil atau tidaknya peran dan fungsi keluarga dalam mendukung proses penyembuhan. Otot-otot yang kendur dan ligamen yang lunak adalah contoh dari perubahan fisik, begitupun postur rahim yang tidak nyaman dan melebar selama kehamilan. Postur tubuh akan menyesuaikan diri untuk mengimbangi perubahan berat badan yang akan meningkat antara 10 dan 15 kg agar persalinan dapat terjadi (Pohan, 2023).

Perubahan yang paling nyata adalah kenaikan berat badan. Berdasarkan rekomendasi bahwa kenaikan berat badan untuk wanita yang kekurangan berat badan (<19,8 kg/m<sup>2</sup>) bertambah 28-40 pound (12,7-18 kg), mereka yang normal berat badan normal (19,8-26,0 kg/m<sup>2</sup>) bertambah 25-35 pound (11-15,8 kg), mereka yang kelebihan berat badan (26,1-29,0 kg/m<sup>2</sup>) bertambah 15-25 pound (5 - 9 kg) (Pruett, Caputo, Sciences, & Virginia, 2011)

Dikatakan bahwa ibu yang baru saja melahirkan merasa takut bergerak terlalu banyak dan khawatir akan timbulnya konsekuensi yang tidak diinginkan.

Sebenarnya, ambulasi dini yang dilakukan oleh ibu yang baru melahirkan dapat mendorong involusi uterus. Selain itu, meskipun kondisi fisiknya kurang baik, ibu nifas juga sering kali mengeluh bagian tubuhnya memanjang. Olahraga nifas setiap hari diperlukan untuk membantu tubuh pulih ke kondisi sebelum hamil walaupun ketika pernapasan dan sirkulasi darah belum kembali normal. (Anggraini, 2018).

Menurut rosenberg et al. Dalam (Roswiyani, 2010) pada pasca melahirkan ibu rentan mengalami depresi pasca melahirkan. Depresi pasca kelahiran disebabkan oleh berbagai alasan, termasuk alasan sosial, psikologis, dan biologis. Depresi pasca melahirkan dapat disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan serta peningkatan hormon yang diikuti dengan peningkatan berat badan yang signifikan. Depresi pasca melahirkan pada ibu baru dapat disebabkan oleh suasana hati pasca persalinan, mekanisme koping, dan stres sosial, di samping sentimen mereka tentang kondisi mereka (Roswiyani, 2010). Menurut Ardiyanti & Dini yang dikutip oleh Sari (2020). Depresi pasca melahirkan ini biasanya terjadi 2-6 minggu pasca melahirkan dengan ciri-ciri timbulnya rasa depresi, perasaan cemas yang tidak biasa, adanya gangguan tidur ataupun sulit tidur dan juga perubahan berat badan (Sari, 2020).

Menurut Risa dan Rika yang dikutip oleh Victoria dan Yanti (2021) pada masa nifas ibu akan mengalami Buang air yang tertunda biasanya 2-3 hari, hal ini dipengaruhi obat-obatan, rasa sakit di perineum dan juga diet cairan (Victoria & Yanti, 2021). Hasil penelitian Riya dalam Yusita et al. (2020). Terdapat 60% ibu nifas memiliki kondisi konstipasi dimana belum dapat buang air besar lebih dari 3 hari. Tentunya ini membuat ibu merasa tidak nyaman. Konstipasi yang terjadi pasca melahirkan akan menimbulkan perut yang kembung, bagian bawah yang tidak nyaman ataupun sakit dan nafsu makan berkurang dan rasa lelah yang lebih cepat terasa, sering mengantuk, dan resiko terjadi wasir (Yusita, Effendi, Achadiyanti, & Praghlapati, 2020).

Beberapa faktor yang dapat mempercepat pemulihan ibu selama fase nifas (involusi uterus) adalah paritas, usia, status gizi, pemberian ASI, aktivitas pasca

persalinan, dan pijatan dengan oksitosin. Kesehatan ibu dapat dicapai melalui edukasi dan aktivitas fisik yang harus dilakukan pada fase nifas setelah melahirkan. Senam nifas adalah program latihan pasca persalinan untuk para ibu (Pohan, 2023).

Senam nifas dapat mengembalikan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan postpartum (Nurani & Yarnita, 2022).

Olahraga memiliki manfaat menurunkan tingkat stres yang dialami ibu melahirkan yang rentan terhadap depresi pasca persalinan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa olahraga teratur membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan pada ibu pasca persalinan dengan meningkatkan sintesis endorfin dalam tubuh, yang juga dikenal sebagai hormon bahagia. Selain itu, langkah-langkah kesehatan mungkin berguna dalam mengurangi gejala depresi. Ada kemungkinan bahwa olahraga saja tidak akan cukup untuk mencegah depresi pasca melahirkan karena penelitian ini cukup besar dan cukup kuat untuk menemukan perbedaan antar kelompok. Penelitian lebih lanjut tentang depresi selama dan setelah kehamilan diperlukan karena depresi dapat dimulai selama kehamilan (Widianti, Fitriani, Natalia, & Widyadhari, 2022).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Kazeminia dkk. pada tahun 2022 serta Liao pada tahun 2020 menyatakan bahwa olahraga mengurangi kelelahan pascapersalinan, yang dapat digunakan untuk konseling dan pengobatan oleh dokter kandungan. Mengurangi masalah pascapersalinan pada wanita dan meningkatkan kualitas kehidupan setelah melahirkan (Kazeminia et al., 2022; Liu et al., 2020).

Rutinitas olahraga hanya dapat dilanjutkan secara bertahap setelah kehamilan dan harus individual. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dilanjutkan segera setelah secara fisik dan aman secara medis. Hal ini tentu akan bervariasi dari satu wanita ke wanita lainnya, kegiatan harus dilakukan secara bertahap. Pada ibu menyusui harus mempertimbangkan untuk menyusui menyusui bayinya sebelum berolahraga untuk

menghindari ketidaknyamanan akibat pembengkakan payudara yang membesar (Artal & O'Toole, 2003).

Wanita hamil mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik dalam banyak hal. Aktivitas fisik menurunkan risiko diabetes gestasional, meningkatkan kapasitas metabolisme dan kardiovaskular, serta mengurangi nyeri punggung dan panggul. Selain itu, hal ini juga membantu ibu melahirkan dan menjaga kesehatan fisiknya, mengurangi kelelahan akibat tugas sehari-hari, mengatur kenaikan berat badan, meningkatkan persepsi ibu terhadap tubuhnya, serta mengurangi kecemasan dan depresi (Widianti et al., 2022).

Dari penelitian penelitian terdahulu meski manfaat senam nifas begitu banyak, namun minat ibu untuk melakukan senam nifas kurang baik, sesuai penelitian yang dilakukan oleh Mularsih bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 81,8 % ibu nifas memiliki minat yang sedang sampai rendah untuk melakukan senam nifas (Mularsih, 2017). Penelitian yang dilakukan Julianto pada tahun 2022 sebanyak 60% ibu nifas memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam nifas dan sebanyak 46,7 % ibu nifas memiliki minat yang rendah terhadap senam nifas (Julianti & Astuti, 2022).

Maka dari kondisi diatas perlu diselenggarakan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu kegiatan edukasi yang bertujuan meningkatkan kemandirian dalam mempraktekkan senam nifas sehingga mempercepat pemulihan kesehatannya secara fisik dan psikologis supaya ibu nifas lebih sehat dan optimal dalam menjalankan perannya sebagai ibu dalam pengasuhan anak terutama terfokus dalam efeknya terhadap penurunan berat badan dan defekasi.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Desa Dongkal Pedes Karawang Jawa Barat. Mitra kegiatan Pengabdian Masyarakat yaitu Kepala Desa Dongkal sebagai kepala pemerintahan desa yang berada di wilayah kerja PKM Sungaibuntu Kabupaten Karawang Jawa Barat, terdiri dari 5 dusun dan terbagi menjadi 12 rukun tetangga. Potensi yang dimiliki mitra di bidang kesehatan adalah terdapat satu fasilitas kesehatan yaitu 1 praktek mandiri bidan dan

5 posyandu yang terdapat di setiap dusun.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah seluruh ibu nifas di yang ada di Desa tersebut. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu tahap persiapan yang meliputi pendekatan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan pendekatan pada mitra untuk meminta izin dan dukungan dalam menggerakkan ibu nifas untuk mengikuti kegiatan ini. Kemudian tahap selanjutnya, tim melakukan izin pada pimpinan PKM Sungaibuntu karena desa tersebut sebagai wilayah binaan dan dilanjutkan permohonan izin kepada Kepala desa. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah dan diskusi terhadap solusi yang akan ditawarkan melibatkan kader dan bidan desa. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Pada tahapan pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendataan jumlah ibu nifas yang bersedia mengikuti senam nifas ini, dilanjutkan dengan memberikan pre test sebelum pada tahap penyampaian materi. Selanjutnya dilakukan pelaksanaan edukasi untuk menyampaikan materi dan praktek senam nifas yang dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 09 Desember 2023 jam 09.00-12.00 WIB. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya lembar pre test, post test, spanduk, matras, modul praktikum dan video senam nifas. Edukasi dilakukan dengan metode interaktif berupa ceramah, tanya jawab, diskusi, praktek dan observasi yang dipandu oleh tim peneliti, bidan desa dan kader. Materi senam nifas disampaikan oleh bidan desa dan simulasi praktek oleh 2 orang mahasiswa kebidanan. Praktek senam nifas oleh ibu nifas didampingi oleh dosen dan kader. Selanjutnya ibu nifas didampingi keluarga dan kader melanjutkan praktek senam nifas setiap hari di rumah secara mandiri melihat modul dan video senam nifas yang sudah diberikan. Setelah itu dilakukan evaluasi untuk melihat efektivitas dan ketercapaian kegiatan dengan metode pre test dan post tes (Harianti, Salim, & Runggandini, 2024).

Adapun langkah-langkah dalam

menerapkan metode pelaksanaan edukasi praktek senam nifas, sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah.

Mitra adalah desa yang secara umum sudah dapat mengakses dan memanfaatkan fasilitas dan pelayanan kesehatan, tetapi masih memiliki keterbatasan dalam kemandirian untuk melakukan asuhan kebidanan masa nifas khususnya senam nifas yang bermanfaat untuk mempercepat pemulihan kesehatan pada masa nifas. Mitra memiliki potensi yaitu sumber daya dengan adanya posyandu dan praktek mandiri bidan sebagai fasilitas yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan praktek senam nifas dan kader posyandu yang dapat dilibatkan untuk mendampingi kegiatan.

2. Analisis Kebutuhan.

Setiap ibu nifas yang sedang dalam menjalani proses masa nifasnya membutuhkan edukasi praktek senam nifas bersama keluarganya sebagai orang terdekat yang dapat mendukung dan membantu dalam upaya mempercepat pemulihan kesehatan pada masa nifas. Selain itu, pelaksana program dalam hal ini Puskesmas melalui bidan desa sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan yang bertanggung jawab dalam pengelolaan pelayanan kebidanan di desa, harus menjadikan edukasi praktek senam nifas sebagai kegiatan rutin yang dimasukkan ke dalam bagian dari program kelas ibu hamil yang di dalamnya terdapat materi asuhan masa nifas. Dibutuhkan media edukasi yang terus dikembangkan secara inovatif dan kreatif sehingga selalu menarik dan dapat digunakan tepat sasaran, efektif dan efisien.

3. Perencanaan Program:

a). Melakukan koordinasi dengan pelaksana program, pengambil kebijakan setempat dan mitra, tokoh masyarakat, dan pihak terkait lainnya; b). Melakukan survey pendahuluan untuk mendapatkan data dasar secara umum khususnya yang berkaitan dengan kesehatan, potensi ataupun permasalahan yang berkaitan dengan program; c). Melakukan pendekatan kepada aparat pemerintah setempat, tokoh masyarakat, kader, keluarga dan ibu nifas; d). Melakukan Survey Mawas Diri (SMD) terhadap keluarga dan ibu nifas, untuk menggali potensi dan permasalahan serta kebutuhan; e). Menyusun dan

mengembangkan media edukasi praktek senam nifas baik modul maupun video, disesuaikan dengan kondisi sasaran supaya dapat menarik minat ibu nifas dan keluarga serta mudah dipahami; f). Merancang jadwal kegiatan sesuai dengan ketersediaan waktu yang dimiliki pelaksana program, kader dan ibu nifas serta keluarganya; g). Mempersiapkan sarana prasarana dan SDM yang terlibat; h). Membuat kelompok komunikasi melalui media whatsapp untuk mempermudah koordinasi dan penyampaian informasi.

4. Pelaksanaan Program.

a). Perkenalan tim peneliti dengan ibu nifas dan keluarga, serta penyampaian tujuan implementasi edukasi praktek senam nifas; b). Mengisi pernyataan bersedia untuk mengikuti kegiatan; c). Melakukan pemeriksaan; d). Melakukan edukasi praktek senam nifas sesuai dengan hari masa nifas, tempat dan jadwal yang telah ditetapkan dengan menggunakan modul ataupun video disesuaikan dengan kebutuhan ibu nifas dan keluarga; e). Mengulang pemeriksaan berat badan dan BAB f). Memantau keadaan umum ibu setelah mempraktekkan senam nifas.

5. Monitoring dan Evaluasi.

a). Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui media whatsapp setiap hari setelah dilakukan edukasi; b). Monitoring dan evaluasi dilakukan oleh bidan desa dan tim pengabdian; c). Apabila ada masalah setelah kegiatan edukasi yang berkaitan dengan kesehatan ibu nifas, maka bidan desa dan tim pengabdian akan menindaklanjuti pemeriksaan ke Puskesmas dan disesuaikan dengan kondisi ibu nifas.

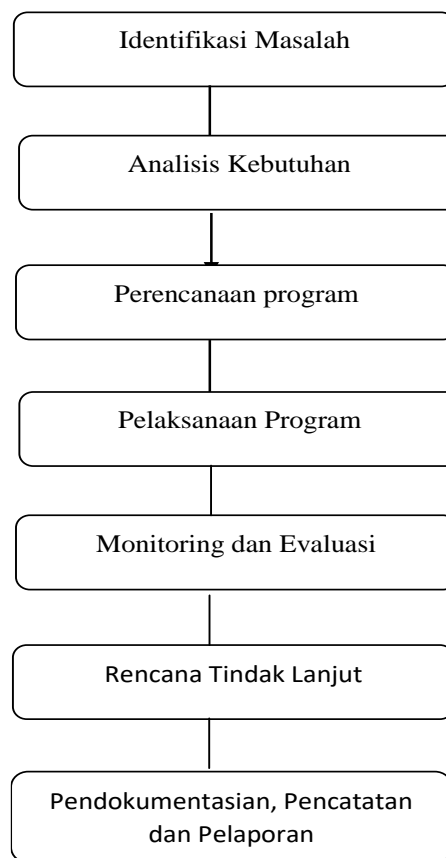
6. Rencana Tindak Lanjut.

a). Kegiatan edukasi praktek senam nifas dapat dilanjutkan oleh bidan desa sebagai kegiatan rutin dalam pemberian asuhan kebidanan baik pada saat kunjungan rumah, kegiatan posyandu maupun kegiatan kelas ibu hamil; b). Prodi D-III Kebidanan yang melakukan praktek klinik kebidanan di PKM Sungaibuntu, akan menjadikan edukasi praktek senam nifas sebagai target kompetensi yang dapat diimplementasikan di desa mitra dan sekitarnya.

7. Pendokumentasian, Pencatatan dan Pelaporan.

a). Membuat dokumentasi seluruh kegiatan; b). Membuat dokumentasi khusus

kegiatan edukasi; c). Mencatat dan melaporkan setiap kegiatan selesai dilaksanakan.



Gambar 1. Bagan pelaksanaan kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilakukan mulai dari Bulan Mei 2023 sampai dengan Agustus 2023 di wilayah desa Dongkal wilayah kerja PKM Sungaibuntu Kecamatan Pedes Karawang Jawa barat. Kegiatan dilakukan dengan sistem jemput bola langsung ke rumah ibu nifas. Ibu nifas yang bersedia untuk dapat mengikuti kegiatan ini berjumlah 26 ibu nifas. Ibu nifas kemudian diperiksa dan dicatat kondisi berat badan lalu diwawancara mengenai pola kondisi defekasi atau buang air besar. Setelah itu ibu nifas dan keluarga yang mendampingi diberikan edukasi dengan metode ceramah mengenai senam nifas dan mempraktekan senam nifas dan menuntun ibu hamil untuk mengikuti gerakan senam nifas. Ibu nifas diberikan modul dan video senam nifas. Kegiatan ini

dilakukan dan dipantau selama 14 hari dan pada hari ke 14 di observasi kembali berat badan dan kondisi defekasi atau buang air besar dan didapat data berikut .

**Tabel 1.** Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Kebiasaan Defekasi / Bab (Buang Air Besar)

NO	PENURUNAN BB			BAB HARI KE HARI KE-	
	Kurang baik </=5 Kg	Cukup Baik 5-10 kg	Baik > 10 kg	Normal </= 3	Tdk Normal > 3
1		10		3	
2		8		3	
3		6			4
4		10		3	
5			11	3	
6		10		3	
7		7			4
8		9		3	
9		9		3	
10		9		3	
11		8			4
12		8			4
13		6		2	
14			11		6
15		8		3	
16			11		6
17		5			4
18		10		3	
19		7		3	
20		6			4
21		7		3	
22		8		3	
23		10		3	
24			11	3	
25		8		3	
26	4			3	
Jumlah ibu nifas	1	21	4	18	8
%	3,8	80,7	15,3	69,2	30,7

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa senam nifas dapat membantu dalam

menurunkan berat badan, dimana dari 26 ibu nifas yang berpartisipasi sebanyak 80,7 % atau sebanyak 22 ibu nifas mengalami penurunan berat badan yang cukup baik yaitu antara 5-10 Kg dan sebanyak 15,4 % atau 4 orang mengalami penurunan baik yaitu lebih dari 10 Kg dan hanya 3.8 % atau 1 orang yang mengalami penurunan berat badan yang kurang dari 5 Kg.

Data tersebut sejalan dengan kesimpulan pada penelitian yang dilakukan oleh Larson dan Meyer pada tahun 2002 bahwa dengan Pada masa nifas, banyak wanita yang memasukkan jalan kaki ke dalam rutinitas sehari-hari mereka (misalnya mendorong anak di kereta dorong) dan jalan kaki berkhasiat dalam mengurangi risiko penyakit serta penelitian intervensi kecil pada wanita pasca persalinan yang kelebihan berat badan menunjukkan bahwa olahraga aman dan mendorong penurunan berat badan dan mencegah obesitas pada wanita (Larson & Meyer, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati et al. pada tahun 2022 kepada 38 responden menghasilkan data dan kesimpulan yang sejalan, bahwa senam nifas menjadi salah satu faktor penurunan berat badan pada ibu nifas yang melakukan senam nifas, dengan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti pola makan, aktivitas fisik dan menyusui yang dilakukan oleh ibu nifas (Nurhidayati, Yulianti, & Sandiyah, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Wilcox et al. Pada tahun 2018 sejalan dengan data ini dimana kesimpulan dari penelitian tersebut menyampaikan bahwa meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan intervensi gaya hidup yang lebih sehat mendorong penurunan berat badan setelah melahirkan, dan meningkatkan kesehatan fisik yang positif bagi ibu dan anak mereka (Wilcox et al., 2018).

Untuk kondisi defekasi, sebanyak 69,2

Pada gambar 1 Ibu nifas diberi edukasi langsung terkait dengan teknik senam

% ibu nifas yang melakukan senam nifas mengalami defekasi normal yaitu 1-3 hari dan, sebanyak 30,7 % mengalami defekasi yang tidak normal lebih dari 3 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putro dan Hidayanti (2009) bahwa 80% ibu nifas yang melakukan senam nifas mengalami buang air besar yang normal dan hanya 20% yang tidak normal sedangkan ibu yang tidak melakukan senam nifas hanya 40% yang mengalami buang air besar secara normal dan 60% tidak normal (Putro & Hidayanti, 2009). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yusita et al. (2020) mengenai pengaruh senam nifas pelvic floor muscle training terhadap fungsi defekasi pada ibu post partum spontan menyatakan bahwa senam nifas ini memiliki pengaruh yang baik terhadap proses defekasi dimana ibu nifas yang melakukan senam nifas sebanyak 76,9% mengalami defekasi normal dibanding ibu yang tidak melakukan senam nifas hanya 13,3% yang mengalami defekasi normal (Yusita et al., 2020). Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan.



**Gambar 1.** Dokumentasi kegiatan edukasi senam nifas



**Gambar 2 .** Dokumentasi Kegiatan Edukasi Senam Nifas bersama Ibu nifas dan Keluarga

Pada gambar 2 ibu nifas dan keluarga diberi edukasi mengenai manfaat senam nifas, kemudian diperlihatkan modul senam nifas dan video senam nifas serta diberi penjelasan. Ibu nifas dan keluarga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal hal yang terkait dengan senam nifas. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat kegiatan praktek senam nifas, sangat berdampak positif secara ekonomi dan social. Dampak secara ekonomi setelah dilakukan pengabdian praktek senam nifas sebagai berikut : Senam nifas sangat bermanfaat untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu nifas serta mencegah adanya masalah-masalah dan komplikasi selama masa nifas, baik secara fisik maupun psikologis. Pemulihan yang cepat dan kondisi ibu nifas yang sehat tentunya akan menekan bahkan menghilangkan kebutuhan biaya yang akan dipergunakan untuk transportasi dan akomodasi, konsultasi, pemeriksaan, pengobatan dan pelayanan kesehatan lainnya, sehingga dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Bogucka dan Biali (2019) bahwa melakukan latihan fisik, baik selama kehamilan, kehamilan dan pascapersalinan, atau pada periode pascapersalinan, secara efektif mengurangi gejala depresi pascapersalinan. Selain itu, olahraga juga meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan tingkat kelelahan pada ibu muda. Latihan fisik yang diawasi, latihan akrobatik, dan latihan di rumah memiliki efek yang menguntungkan bagi kesehatan mental wanita selama masa nifas. Namun demikian, sangat penting untuk mendapatkan

bimbingan dari seorang ahli dan mengikuti instruksi yang tepat sebelum melakukan aktivitas apa pun. Kesehatan mental dan fisik saling terkait. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengedukasi para ibu muda tentang jumlah aktivitas fisik yang dianjurkan. Dikatakan juga bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal bergantung pada kesehatan dan kondisi fisik ibu (Daria Kołomańska & Agnieszka Irena Mazur, 2019). Tersedianya sarana prasarana yang memfasilitasi kelompok senam nifas cadasceria dapat menjadi peluang bisnis bersama yang dikelola masyarakat yang hasilnya dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan masyarakat secara bersama sebagai Dana Sosial Masyarakat atau Dana Kesehatan.

Dampak secara sosial setelah dilakukannya praktek senam nifas adalah akan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sehingga menghasilkan SDM yang berkualitas dalam perawatan pemulihan masa nifas. Mempererat silaturahmi, kedekatan dan meningkatkan trust antara masyarakat, keluarga, kader kesehatan, tenaga kesehatan dan akademisi untuk bersama sama melakukan optimalisasi pelayanan kesehatan ibu dan anak di komunitas. Hal ini sejalan dengan penelitian pada tahun 2020 bahwa olahraga fisik memiliki efek yang menguntungkan pada depresi pasca persalinan yang bahkan meluas ke dukungan sosial yang lebih tinggi (Christian & Christian, 2020). Selain itu, dapat meningkatkan perubahan perilaku kesehatan secara mandiri yang positif sehingga kepercayaan dan budaya setempat yang merugikan kesehatan selama masa nifas dapat dikurangi dan dihilangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhaniati dkk (2019), yang menyimpulkan bahwa hasil uji Person *Chi Square* pada penelitiannya didapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan keikutsertaan kelas ibu hamil yang dapat diartikan dengan adanya peningkatan pengetahuan maka terdapat perubahan perilaku kesehatan yang positif (Ramadhaniati, Wulandari, & Wahyuni, 2019).

## SIMPULAN DAN SARAN

Peran ibu pasca melahirkan



dipengaruhi oleh proses penyembuhan. Selama masa nifas setelah melahirkan, biasanya ibu mengalami keterlambatan buang air besar, yang sering terjadi 2-3 hari setelah melahirkan. Banyak wanita yang baru saja melahirkan mengalami konstipasi pasca melahirkan, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk buang air besar selama lebih dari 3 hari berturut-turut sehingga menyebabkan ketidaknyamanan bagi sang ibu. Senam nifas dapat membantu proses penyembuhan ibu nifas. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyelenggarakan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan kemandirian dalam melakukan senam nifas. Pengajaran praktik senam nifas dilakukan dengan menggunakan pendekatan satu arah dan dua arah, yang meliputi ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Ibu nifas didampingi keluarga akan segera melakukan latihan nifas di bawah pengawasan dan pemantauan selama 14 hari oleh bidan desa, kader dan tiem pengabdian masyarakat. Selama kegiatan ini diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Media edukasi yang digunakan terdiri dari modul dan video. Selanjutnya dilakukan penelitian pra-eksperimental tanpa adanya kelompok perbandingan atau kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-test dan post-test satu kelompok. Hasil pengabdian masyarakat ini bahwa sebanyak 80,7 % ibu nifas mengalami penurunan berat badan antara 5-10 Kg dan sebanyak 15,4 %, mengalami penurunan lebih dari 10 Kg dan hanya 3,8 % yang mengalami penurunan berat badan yang kurang dari 5 Kg. Terkait dengan buang air besar sebanyak 69,2% ibu nifas mengalami buang air besar yang normal. Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa edukasi senam nifas pada ibu nifas setelah melahirkan ini merupakan kegiatan yang menambah pengetahuan dan kemampuan praktek senam nifas yang didampingi oleh keluarga dan sangat bermanfaat membantu menurunkan berat badan dan juga memperlancar buang air besar.

Saran pada kegiatan selanjutnya bahwa edukasi senam nifas harus ditingkatkan agar semakin banyak ibu nifas yang memahami manfaat dan dapat melakukan praktek senam nifas secara mandiri. Edukasi senam nifas dapat dimulai pada saat kehamilan di kegiatan kelas ibu

hamil sehingga pada periode masa nifas, ibu sudah terampil dan terlatih dalam melakukan senam nifas.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, T. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Budi Mulia Medika Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 8(2), 121–128. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v8i2.135>
- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med*, 6–12.
- Christian, I., & Christian, C. M. (2020). Sports Psychiatry: Exercise and postpartum depression. *Sport & Exercise Medicine Switzerland*, 68(4), 30–31.
- Daria Kołomańska, B., & Agnieszka Irena Mazur, B. (2019). Physical Activity and the Occurrence of Postnatal Depression — A Systematic Review. *Medicina*.
- Harianti, R., Salim, N. A., & Runggandini, S. A. (2024). *Kegiatan Edukasi Gizi Tentang Stunting dan Gizi Seimbang Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Sebagai Agen of Change dalam Pencegahan Stunting*. 7, 560–566.
- Julianti, U. F., & Astuti, E. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Minat Terhadap Senam Nifas [Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Minat Terhadap Senam Nifas]. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2).
- Kazemina, M., Salari, N., Shohaimi, S., Akbari, H., Khaleghi, A. A., Bazrafshan, M. R., & Mohammadi, M. (2022). Assessing The Effects Of Exercise On Post-Partum Fatigue Symptoms: A Systematic Review And Meta-Analysis. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X*, 15(March), 100155. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2022.100155>

- Larson, D. E., & Meyer. (2002). Effect of postpartum exercise on mothers and their offspring: A review of the literature. *Obesity Research*, 10(8), 841–853.
- Liu, N., Wang, J., Chen, D., Sun, W., Li, P., & Zhang, W. (2020). European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology Effects of exercise on pregnancy and postpartum fatigue : A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Obstetrics and Gynecology*, 253, 285–295. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.08.013>
- Mularsih, S. (2017). Studi Komparatif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang [Comparative Study of Interest in Postpartum Exercise Before and After Given Counseling to Postpartum. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 4(3), 287–302. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v4i3.433>
- Nurani, R. D., & Yarnita, Y. (2022). Jurnal Kesehatan As-Shiha Pengetahuan Ibu Post Pasrtum Tentang Senam Nifas Di RS Lancang Kuning. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 28–32.
- Nurhidayati, N., Yulianti, T., & Sandiyah. (2023). SENAM NIFAS BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU NIFAS. *Jurnal Kebidanan*, XV(02), 150–160.
- Pohan, R. A. (2023). Penyuluhan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 2(1), 28–31.
- Pruett, M. D., Caputo, J. L., Sciences, S., & Virginia, W. (2011). *Exercise Guidelines for Pregnant and Postpartum Women*. 33(3), 100–103.
- Purwanto, T. S., Nuryani, & Rahayu, T. P. (2018). *Modul Ajar Nifas dan Menyusui* (2nd ed.). Surabaya: Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Putro, G., & Hidayanti, H. (2009). Studi Kasus Hubungan Senam Nifas dengan Status Kesehatan Ibu Nifas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 12(3), 306–311.
- Ramadhaniati, Y., Wulandari, E., & Wahyuni, R. (2019). Pengetahuan, Sikap Ibu, Dan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Kabupaten Bengkulu Tengah [Knowledge, Attitudes, and Participation of Pregnant Women in Maternal Classes in the Working Area of Sidodadi Health Center, Central B. *Jurnal Sains Kesehatan*, 26(1), 45–51.
- Rohati, E., & Siregar, R. U. P. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kematian Ibu pada Masa Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Kota Depok Tahun 2021. *Jengala: Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 2(1), 72–81.
- Roswiyani. (2010). Postpartum depression. *Temu Ilmiah Nasional II*. <https://doi.org/10.6224/JN.60.6.22>
- Sari, R. A. (2020). Literature Review: Postpartum Depression. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Victoria, S. I., & Yanti, J. S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 45–55.
- Widianti, E., Fitriani, R., Natalia, N., & Widyadhari, E. (2022). Upaya Pencegahan Depresi Pasca Persalinan Pada Wanita Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(3), 470–483.
- Wilcox, S., Liu, J., Addy, C. L., Turner-McGrievy, G., Burgis, J. T., Wingard, E., ... Boutté, A. K. (2018). A randomized controlled trial to prevent excessive gestational weight gain and promote postpartum weight loss in overweight and obese women: Health In Pregnancy and Postpartum (HIPP). *Contemporary Clinical Trials*, 66, 51–63. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2018.01.0>

08

Yusita, I., Effendi, J. S., Achadiyanti, & Praghlapati, A. (2020). Pengaruh Pelvic Floor Muscle Training Terhadap Fungsi Defekasi Pada Ibu Postpartum Spontan.: Effect of Pelvic Floor Muscle Training on Defecation Function in Spontaneous Postpartum Mothers. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 86–92.