

## Peningkatan Pengetahuan Tentang Senam Nifas di RSUD Tidar Magelang

Amelia Hesti Pradita<sup>1</sup>, Agil Ayu Sabila<sup>2</sup>, Mutia Rahmadani<sup>3</sup>,  
Heni Hirawati Pranoto<sup>4</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>5</sup>, Ari Andayani<sup>6</sup>, Partinah<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ameliahesti044@gmail.com

<sup>2</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, sabilaagil@gmail.com

<sup>3</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mutiarahmadani080901@gmail.com

<sup>4</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, heniparanoto@gmail.com

<sup>5</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

<sup>6</sup>Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

<sup>7</sup>RSUD Tidar Magelang

Korespondensi Email: ameliahesti044@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-12-07 Accepted, 2024-12-10 Published, 2024-12-19</p>	<p><i>The postpartum period needs more attention because maternal death occurs during the postpartum period. In this figure, the Maternal Mortality Rate (MMR) describes the number of women who die after giving birth due to lack of maternal care. Postpartum exercise can support the uterine involution process and prevent postpartum bleeding due to delayed uterine involution. In general, postpartum mothers do not carry out postpartum exercises, because postpartum mothers do not know about postpartum exercises and do not realize that postpartum exercises will affect their needs. muscles will receive oxygen, blood flow will become smooth so that it can help the health recovery process after giving birth. The method used in this community service activity is pre test post test. The target of this activity is post partum mothers who are in the Bougenville room. This community service activity starts from July 21 – August 11 2024 and is carried out in the Bougenville room (Mother's room). The instrument used was a questionnaire to measure the knowledge of mothers of toddlers before and after being given counseling. Mothers' knowledge before being given counseling and demonstrations about postpartum exercise was in the good category of 15 respondents (50%), the sufficient category of 10 respondents (33%), and the poor category of 5 respondents (17%). Mothers' knowledge after being given counseling and demonstrations about postpartum exercise was that all 29 respondents (97%) had good knowledge and 1 person (3.0%) had sufficient knowledge. Counseling has proven to be effective in increasing mothers' knowledge about postpartum exercise at Tidar Hospital, Magelang.</i></p>
<p><i>Keywords: Knowledge, Postpartum Exercise, Postpartum</i></p> <p><b>Kata Kunci:</b> Pengetahuan, Senam Nifas, Ibu Nifas</p>	

### Abstrak

Masa nifas perlu mendapat perhatian lebih karena kematian ibu terjadi pada masa nifas. Pada angka tersebut,

Angka Kematian Ibu (AKI) menggambarkan banyaknya perempuan yang meninggal setelah melahirkan karena kurangnya perawatan terhadap ibu. Senam nifas dapat menunjang proses involusi uterus dan mencegah perdarahan postpartum akibat involusi uterus yang tertunda. Pada umumnya ibu postpartum tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui tentang senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan. otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pre test post test. Sasaran kegiatan ini adalah ibu post partum yang berada di ruang Bougenville. sebanyak 30 orang Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari tanggal 21 Juli – 11 Agustus 2024 yang dilakukan di ruang Bougenville (ruang Ibu). Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang senam nifas yaitu dengan kategori baik sebanyak 15 responden (50%), kategori cukup sebanyak 10 responden (33%), dan kategori kurang sebanyak 5 responden (17%). Pengetahuan ibu sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang senam nifas yaitu bahwa seluruh responden sebanyak 29 orang (97%) berpengetahuan baik dan sebanyak 1 orang (3,0%) yang perpengetahuan cukup. penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas di RSUD Tidar Magelang.

---

### **Pendahuluan**

Masa nifas atau nifas adalah jangka waktu sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah berakhirnya persalinan. Setelah masa nifas, organ reproduksi perlahan berubah seperti sebelum hamil. Masa nifas perlu mendapat perhatian lebih karena kematian ibu terjadi pada masa nifas. Pada angka tersebut, Angka Kematian Ibu (AKI) menggambarkan banyaknya perempuan yang meninggal setelah melahirkan karena kurangnya perawatan terhadap ibu (Wahyuningsih Endang, 2023).

Senam nifas dapat menunjang proses involusi uterus dan mencegah perdarahan postpartum akibat involusi uterus yang tertunda. Tujuan olahraga adalah untuk memulihkan dan mempertahankan tonus otot yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Manfaat melakukan senam pasca melahirkan antara lain mencegah komplikasi, memulihkan kekuatan otot dasar panggul, serta mengencangkan otot dinding perut dan perineum. Latihan pasca melahirkan menyebabkan otot perut berkontraksi sehingga mendukung proses involusi yang dimulai setelah lahirnya plasenta. Senam pasca melahirkan juga memiliki keunggulan karena murah, mudah dilakukan di rumah, dan sangat sederhana untuk dilakukan (Ambawarwati, E. R., & Wulandari, 2016). Latihan pasca persalinan mempengaruhi kebutuhan oksigen otot, meningkatkan kebutuhan. Artinya membutuhkan aliran darah yang kuat, seperti otot-otot rahim. Latihan nifas diyakini merangsang kontraksi, yang menyebabkan kontraksi rahim, memperlancar keluarnya lokia, dan lebih disukai mempengaruhi proses involusi rahim (Sari, 2023).

Pada umumnya ibu postpartum tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui tentang senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan. otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Berdasarkan fenomena di atas maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam nifas pada ibu postpartum. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari. Dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, hasil yang didapat diharapkan dapat optimal dengan melakukan secara bertahap. Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan dilakukan secara bertahap dan terus menerus (Pohan, 2018).

Faktor yang mempengaruhi pelatihan pasca melahirkan meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan fisik dan psikis ibu. Faktor luar antara lain suhu tubuh bayi yang dingin, perlunya pelukan ibu agar bayi tetap hangat, kelelahan ibu, ketidakmampuan petugas kesehatan dalam merawat ibu setelah melahirkan, dan senam nifas, yang meliputi namun tidak terbatas pada, pengajaran. Oleh karena itu, para ibu perlu berhati-hati saat merawat bayinya (Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, 2018). Perdarahan akibat tertundanya proses involusi uterus pada masa nifas merupakan penyebab banyak kematian ibu. Setelah melahirkan, tubuh ibu mengalami perubahan fisiologis, misalnya rahim kembali ke ukuran semula. Proses ini disebut involusi uterus. Jika terjadi involusi maka risiko terjadinya perdarahan postpartum sangat tinggi karena banyak pembuluh darah yang terbuka di tempat implantasi plasenta. Upaya untuk menunjang proses involusi rahim antara lain dengan latihan dan gerakan yang membantu otot perut berkontraksi. Salah satu olahraga yang bisa dilakukan ibu setelah melahirkan adalah senam nifas (Maritalia, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa rata-rata mereka belum mengerti serta belum pernah melakukan senam nifas karena kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat melakukan upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu post partum tentang pentingnya senam nifas dan sehingga dapat menerapkan senam nifas dengan baik.

## Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pre test post test. Sasaran kegiatan ini adalah ibu post partum yang berada di ruang Bougenville sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari tanggal 21 Juli – 11 Agustus 2024 yang dilakukan di ruang Bougenville (ruang Ibu). Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

## Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil yang didapat dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
< 20 Tahun	5	16,7 %
20-35 Tahun	15	50 %
> 35Tahun	10	33.3 %
Total	30	100

Berdasarkan Tabel diatas didapatkan hasil Sebagian responden memiliki Tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur ibu Sebagian besar

responden berusia 20-35 tahun sebanyak 11 orang (50%), rentang usia >35 tahun sebanyak 10 orang (33,3%) dan rentang usia <20 tahun sebanyak 5 orang (16,7%).

Menurut (Pohan, 2018). faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan setiap orang yakni umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan setiap orang akan lebih matang dalam suatu pola pikir. Pengetahuan responden yang baik tentang senam nifas juga dipengaruhi oleh informasi tentang senam nifas yang pernah didapat oleh setiap responden. Dari hasil penelitian lebih dari Sebagian responden mengatakan pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas dari media elektronik dan hanya beberapa responden yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan.

Tabel 2 Usia Pendidikan

<b>Pendidikan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
SD	2	6,7 %
SMP	6	20,0 %
SMA	20	66,7 %
Perguruan Tinggi	2	6,7 %
Total	30	100%

Berdasarkan di atas, didapatkan tingkat pendidikan mampu membuat setiap orang mendapatkan pengetahuan dan pengalaman. Terdapat 2 responden (6,7%) yang memiliki pendidikan terakhir SD, terdapat 6 responden (20%) memiliki pendidikan terakhir SMP, terdapat 20 responden (66,7%) memiliki pendidikan terakhir. perguruan tinggi, dan terdapat sebanyak 2 responden (6,7%) memiliki pendidikan terakhir SMA dan 2 responden adalah lulusan perguruan tinggi (6,7%). Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, dan pengalaman (Nurmala et al, 2018).

Tabel Kegiatan Pretest

<b>Pengetahuan Pretest</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik	15	50%
Cukup	10	33%
Kurang	5	17%
Total	30	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa Sebagian besar memiliki jawaban dengan kategori baik sebanyak 15 responden (50%), kategori cukup sebanyak 10 responden (33%), dan kategori kurang sebanyak 5 responden (17%). Namun masih terdapat ibu yang belum paham tentang senam nifas Hal ini menunjukkan bahwa belum sepenuhnya masyarakat memahami tentang hal tersebut, sehingga perlu di upayakan kegiatan semacam pengabdian ini untuk dapat membekali masyarakat dalam meningkatkan derajat masyarakat.

Setelah melaksanakan pretest, dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh masing-masing pemateri dengan rincian sebagai berikut : Pemberian Materi pada sesi ini diantaranya menjelaskan tentang pengertian senam nifas, manfaat senam nifas, indikasi dilakukannya senam nifas, tujuan senam nifas dan tata cara gerakan senam nifas. Pada kegiatan ini dilakukan demonstrasi tata cara gerakan senam nifas yang diikuti oleh semua peserta. Senam nifas ini adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai dengan hari kesepuluh. Tujuan senam nifas ini sendiri yaitu membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum serta membantu merelaksasikan otot-otot pasca melahirkan. Senam nifas ini lakukan semua peserta dengan dibantu untuk mendapatkan posisi yang nyaman. Setelah dilakukan pelaksanaan penyampaian materi dan demonstrasi senam nifas

yang diikuti sejumlah 30 peserta. Maka dilakukan evaluasi kepada semua peserta untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan pengetahuan para peserta. Berikut adalah hasil post test evaluasi peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang senam nifas.

**Tabel Kegiatan Posttest**

<b>Pengetahuan Posttest</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Baik	29	97%
Cukup	1	3%
Kurang	0	0%
Total	30	100

Setelah pengumpulan soal post test, hasil jawaban responden dianalisis untuk mengevaluasi pengetahuan, pemahaman dan sikap responden terkait senam nifas. Berdasarkan Tabel diatas, menunjukkan bahwa seluruh responden sebanyak 29 orang (97%) berpengetahuan baik dan sebanyak 1 orang (3,0%) yang perpengetahuan cukup. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi meningkatkannya pengetahuan peserta yaitu pendidikan, peserta yang berpendidikan tinggi setara SMA dan perguruan tinggi memiliki pengetahuan cukup baik tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu nifas yang berpendidikan rendah setara SD dan SMP yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam nifas. Faktor lainnya yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai senam nifas diantara lainnya yaitu sumber informasi mengenai senam nifas yang tidak tersedia, pekerjaan, pendidikan karena tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pelaksanaan senam nifas pada ibu.

Hasil evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi tentang senam nifas. Secara keseluruhan pemahaman peserta tentang senam nifas dengan kategori baik meningkat, dapat dilihat dari hasil pre test dengan kategori baik yakni 50% dan pada hasil post test dengan kategori baik meningkat menjadi 97%. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan mencapai tujuan penyuluhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang tinggi setelah mengikuti program tersebut.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Zahra, et al yang berjudul Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Maternal Pasca Persalinan Pada Ibu Post Partum Melalui Edukasi Senam Nifas, yang menunjukkan hasil bahwa . Pada penelitian ini, diketahui bahwa edukasi senam nifas efektif untuk mengatasi defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan pada ibu post partum dibuktikan dengan pre test dan post test pada Ny. N dan Ny. Z sebelum intervensi adalah 16,6% dan 8,3% setelah intervensi meningkat menjadi 100% pada kedua responden dengan interpretasi pengetahuan baik, dan tercapainya ekspektasi luaran keperawatan yaitu tingkat pengetahuan meningkat (Zahra et al, 2017).Hal yang sama juga dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa, et al, diperoleh hasil sebagian besar responden yang mendapat informasi tentang senam nifas sangat baik sebanyak 27 orang (73.0%) dan responden cukup baik sebanyak 10 orang (27.0%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan informasi pendidikan kesehatan. Hal ini dapat diartikan minat responden untuk mencari tahu tentang senam nifas yang sudah baik, mempengaruhi pengetahuan responden .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pohan yang menyatakan bahwa keberhasilan penyuluhan dan demonstrasi senam nifas dimana kegiatan tersebut dilakukan dengan memberikan informasi manfaat dari tiap-tiap gerakan senam nifas (Pohan, 2018). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, et al yang menyatakan bahwa terdapat

peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah dilakukan penyuluhan dan aplikasi senam nifas (Ambawarwati, E. R., & Wulandari, 2016).

### **Simpulan dan Saran**

Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan tentang *senam nifas* dan demonstrasi yaitu dengan kategori baik sebanyak 15 responden (50%), kategori cukup sebanyak 10 responden (33%), dan kategori kurang sebanyak 5 responden (17%). Pengetahuan ibu sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang senam nifas yaitu bahwa seluruh responden sebanyak 29 orang (97%) berpengetahuan baik dan sebanyak 1 orang (3,0%) yang berpengetahuan cukup. penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas di RSUD Tidar Magelang. Adapun saran bagi ibu nifas yaitu diharapkan agar mengaplikasikannya dengan tepat. Kemudian saran bagi tenaga kesehatan yaitu lebih meningkatkan asuhan kebidanan dengan komplementer.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada responden yang bersedia membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini, pembimbing klinik di ruang Bougenville RSUD Tidar Magelang, pembimbing akademi dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Ambawarwati, E. R., & Wulandari, D. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendikia Press.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Gosyen Publishing.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.
- Pohan, R. A. (2018). *Penyuluhan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. Angewandte Chemie International Edition*.
- Sari, L. P. (2023). *Penerapan Senam Nifas Sebagai Upaya Dalam Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum*.
- Wahyuningsih Endang. (2023). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Zahra, D., Qothrunnada, Z., Anisah, R. L., Keperawatan, A., & Temanggung, A. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Maternal Pasca Persalinan Pada Ibu Post Efforts To Resolve Knowledge Deficit About Post Delivery Maternal Health InMothers Post Partum Through Public Gymnastics Education. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar ( Jikka )*
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.