

Penyuluhan dan Demonstrasi Senam Nifas pada Ibu Nifas

Lisa Siska Anggraini¹, Heni Setyowati², Annisa Efrilian Saepudin³ Juwita Novita⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lisasiska96@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anisaefrilian@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, juwitanovita19@gmail.com

Korespondensi Email: lisasiska96@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2023-10-18</i> <i>Accepted, 2023-12-16</i> <i>Published, 2023-12-28</i>	<i>Puerperal gymnastics can support the process of uterine involution and prevent postpartum bleeding due to delayed uterine involution. The goal of exercise is to restore and maintain the muscle tone that occurs during pregnancy and childbirth. The benefits of doing postpartum gymnastics include preventing complications, restoring pelvic floor muscle strength, and tightening the abdominal wall and perineal muscles. Postpartum exercises cause the abdominal muscles to contract, thus favoring the process of involution that begins after the birth of the placenta. Postpartum gymnastics also has the advantage of being cheap, easy to do at home, and very simple to do. The purpose of this activity is to increase interaction and sharing experiences between participants (postpartum mothers with postpartum mothers) and between postpartum mothers and health workers/midwives and increase understanding, attitudes and behaviors of postpartum mothers about postpartum gymnastics. This method of community service is carried out directly by providing counseling and demonstrations of postpartum gymnastics. Participants were 11 postpartum mothers. The activity began with a pretest followed by giving material with lectures, discussions and demonstrations. The pretest results obtained maternal knowledge before puerperium gymnastics was carried out with good knowledge as many as 7 people (64%) and there were still 4 people (36%) with poor knowledge. The results of the pos test after postpartum gymnastics increased knowledge by 11 people (100%) with good knowledge. The conclusion of the results of this activity is an increase in knowledge before and after the intervention.</i>
<i>Keywords: Postpartum gymnastics, Postpartum Mothers</i>	
<i>Kata Kunci : Senam Nifas, Ibu Post Partum</i>	

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. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu nifas dengan ibu nifas) dan antar ibu nifas dengan petugas kesehatan/bidan dan meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu nifas tentang senam nifas. Metode pengabdian masyarakat ini yang dilakukan secara langsung dengan memberikan penyuluhan dan demonstrasi senam nifas. Peserta sebanyak 11 ibu nifas. Kegiatan diawali dengan pretest dilanjutkan pemberian materi dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pretest didapatkan pengetahuan ibu sebelum dilakukan senam nifas berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (64%) dan masih ada 4 orang (36%) berpengetahuan kurang baik. Hasil post test setelah dilakukan senam nifas terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 11 orang (100%) berpengetahuan baik. Simpulan dari hasil kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

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 60D44 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, 2020).

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 & Wulandari, 2016).

Latihan pascapersalinan 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 et al., 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 di RSUD Balikpapan Baru.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RSUD Balikpapan Baru. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu nifas di RSUD Balikpapan Baru. 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 RSUD Balikpapan Baru dan melakukan identifikasi masalah dan melakukan diskusi terhadap solusi yang akan ditawarkan. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Selanjutnya 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, kemudian dilakukan penyuluhan dengan penyampaian materi senam nifas. Selanjutnya dilakukan pelaksanaan senam nifas yang dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 02 desember 2023 di waktu pagi hari. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya pre test, leaflet, post test, speaker, powerpoint, spanduk, dan matras.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RSUD Balikpapan Baru yang dilaksanakan pada tanggal 02 Desember 2023. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan, pre test, penyampaian materi, post test serta evaluasi hasil tentang senam nifas.

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Kegiatan awal dalam acara ini adalah pretest. Sebelum pre test dimulai, pemateri melakukan pendekatan dengan perkenalan kepada para peserta kegiatan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan ini. Pre test dimaksudkan untuk menilai kemampuan peserta sebelum penyampaian materi. Pretest dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang pengetahuan masyarakat seputar senam nifas. Pre Test terdiri dari 10 pernyataan yang harus dijawab oleh peserta dan akan dilakukan evaluasi dengan post test.

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang senam nifas.

Tabel 1. Usia

Usia	Frequency	Percent (100%)
<20 tahun	1	9,1
20-35 tahun	5	45,5
>35 tahun	5	45,5
Total	11	100.0

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan hasil Sebagian responden memiliki Tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur ibu Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 5 orang (45.5%), rentang usia >35 tahun sebanyak 5 orang (45.5%) dan rentang usia <20 tahun sebanyak 1 orang (9,1%).

Menurut (Rachmawati, 2019), 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. Pendidikan

Pendidikan	Frequency	Percent (100%)
SD	1	9,1%
SMP	3	27,3%
SMA	6	54,5%
Perguruan Tinggi	1	9,1%
Total	11	100%

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan tingkat pendidikan mampu membuat setiap orang mendapatkan pengetahuan dan pengalaman. Terdapat 1 responden (9,1%) yang memiliki pendidikan terakhir SD, terdapat 3 responden (27,3%) memiliki pendidikan terakhir SMP, terdapat 1 responden (9,1%) memiliki pendidikan terakhir. perguruan tinggi, dan terdapat sebanyak 6 responden (54,5%) memiliki pendidikan terakhir SMA.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, dan pengalaman (Nurmala et al., 2018).

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase(%)	Salah	Presentase(%)
1.	Gerakan yoga yang dilakukan setelah melahirkan adalah senam nifas	11	100%	0	0%
2.	Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan	10	90,9%	1	9,1%
3.	Tujuan senam nifas adalah merelaksasikan otot-otot setelah melahirkan	8	72,7%	3	27,3%
4.	Syarat untuk melakukan senam nifas adalah ibu yang melahirkan sehat dan tidak ada kelainan	7	63,6%	4	36,4%
5.	Senam nifas dilakukan mulai hari ke 1 sampai hari ke 10 setelah melahirkan	11	100%	0	0%

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase(%)	Salah	Presentase(%)
6.	Manfaat senam nifas adalah mengencangkan otot-otot dinding perut	7	63,6%	4	36,4%
7.	Senam nifas adalah untuk membentuk sikap tubuh yang baik setelah melahirkan	8	72,7%	3	27,3%
8.	Gerakan senam nifas hari pertama adalah sikap tubuh terlentang dan santai kemudian diikuti dengan melakukan pernafasan perut	10	90,9%	1	9,1%
9.	Nafas dalam dan lambat melalui hidung dan keluarkan melalui mulut termasuk latihan senam nifas yang dilakukan ibu setelah melahirkan	11	100%	0	0%
10.	Gerakan hari ke 9 berupa sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk 90 derajat dan dilakukan secara bergantian hingga 8 kali	9	81,8%	2	18,2%

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan bahwa sebagian ibu nifas belum paham tentang tujuan dan manfaat senam nifas.

Menurut (Sari, 2023), manfaat melakukan senam nifas yaitu dapat merangsang otot-otot polos pada rahim berkontraksi, memperbaiki tonus otot dan peregangan otot abdomen. Selain itu juga dapat membantu kelancaran sirkulasi peredaran darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung, memperkuat otot-otot pada panggul, membantu ibu untuk rileks pasca melahirkan.

Tabel 4. Kegiatan Pre Test

Kategori Pretest	Frekuensi	Percent (100%)
Pengetahuan		
Baik	6	54,5%
Cukup	3	27,3%
Kurang	2	18,2%
Total	11	100%

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa Sebagian besar memiliki jawaban dengan kategori baik sebanyak 6 responden (54,5%), kategori cukup sebanyak 3 responden (27,3%), dan kategori kurang sebanyak 2 responden (18,2%). 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.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi dan Pre Test

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.



Gambar 2. Pembagian Lefleat dan Penyampaian Materi

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.



Gambar 3. Demonstrasi Senam Nifas

Setelah dilakukan pelaksanaan penyampaian materi dan demonstrasi senam nifas yang diikuti sejumlah 11 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 5. Kegiatan Post Test

Katagori Post Test	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	10	90,9%
Cukup	1	9,1%
Kurang	0	0%
Total	11	100%

Setelah pengumpulan soal post test, hasil jawaban responden dianalisis untuk mengevaluasi pengetahuan, pemahaman dan sikap responden terkait senam nifas. Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa seluruh responden sebanyak 10 orang (90,9%) berpengetahuan baik dan sebanyak 1 orang (9,1%) 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.

Tabel 6. Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Setelah Diberikan Edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase%	Salah	Presentase%
1.	Gerakan yoga yang dilakukan setelah melahirkan adalah senam nifas	11	100%	0	0%
2.	Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan	11	100%	0	0%
3.	Tujuan senam nifas adalah merelaksasikan otot-otot setelah melahirkan	11	100%	0	0%
4.	Syarat untuk melakukan senam nifas adalah ibu yang melahirkan sehat dan tidak ada kelainan	11	100%	0	0%
5.	Senam nifas dilakukan mulai hari ke 1 sampai hari ke 10 setelah melahirkan	11	100%	0	0%
6.	Manfaat senam nifas adalah mengencangkan otot-otot dinding perut	11	100%	0	0%
7.	Senam nifas adalah untuk membentuk sikap tubuh yang baik setelah melahirkan	11	100%	0	0%
8.	Gerakan senam nifas hari pertama adalah sikap tubuh terlentang dan santai kemudian diikuti dengan melakukan pernafasan perut	11	100%	0	0%
9.	Nafas dalam dan lambat melalui hidung dan keluarkan melalui mulut termasuk latihan senam nifas yang dilakukan ibu setelah melahirkan	11	100%	0	0%
10.	Gerakan hari ke 9 berupa sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga	11	100%	0	0%

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase%	Salah	Presentase%
	paha membentuk 90 derajat dan dilakukan secara bergantian hingga 8 kali				

Berdasarkan Tabel 6, didapatkan semua responden yakni sebanyak 11 orang (100%) telah mengetahui setelah diberikan informasi bahwa tujuan dan manfaat senam nifas mampu membantu mempercepat pemulihan kondisi pasca melahirkan, mengencangkan otot-otot dinding perut dan merelaksasikan otot-otot setelah melahirkan.

Hal ini sesuai dengan penelitian pada jurnal bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas jika kurangnya informasi dan edukasi kepada ibu nifas tentang banyaknya tujuan dan manfaat dari senam nifas itu sendiri (Jannah et al., 2022). Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan ibu mengenai senam nifas diantaranya adalah sumber informasi mengenai senam nifas yang tidak tersedia, pekerjaan, pendidikan karena tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pelaksanaan senam nifas pada ibu.



Gambar 4. Post Test

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 54,5% dan pada hasil post test dengan kategori baik meningkat menjadi 90,9%. 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.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk memberikan informasi dan keterampilan kesehatan kepada individu, kelompok, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya pemberian pendidikan, informasi, pengetahuan, dan keterampilan untuk meningkatkan mutu kesehatan pada tingkat individu, kelompok, dan masyarakat. Tujuannya adalah mewujudkan masyarakat sehat lingkungan, sehat jasmani, sehat sosial, peduli dan terpelajar. Salah satu kegiatan pendidikan yang umum digunakan dalam Pendidikan Kesehatan adalah konseling. Konseling atau penyuluhan merupakan kegiatan komunikasi atau pertukaran informasi dari pengajar kepada peserta penyuluhan komunikasi atau informasi berupa pengetahuan, keterampilan, atau sikap (Nurbaiti, 2023).

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 (Khairunnisa et al., 2023).

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 (Wulandari et al., 2020).



Gambar 5. Sesi Foto Bersama

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RSUD Balikpapan Baru memberikan manfaat bagi peserta ibu nifas, tujuan dari kegiatan ini tercapai yang ditandai dengan kegiatan berjalan lancar, peserta antusias mengikuti kegiatan, dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh peserta sebagian besar berkurang. Semoga kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala untuk membantu ibu nifas dalam mempercepat pemulihannya pasca melahirkan. Setelah kegiatan ini berlangsung peserta dapat mempraktikkan gerakan senam nifas di rumah secara mandiri atau dapat dibantu oleh suami.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro,.,M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Bapak Eko Susilo,.,SKp,.,Ns.M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Luvi Dian Afriyani,.,S.SiT,.,M.Kes selaku Ketua Program studi S1 Kebidanan UNW
4. Dosen pembimbing kami Ibu Heni Setyowati,.,S.SiT,.,M.Kes yang sudah membimbing mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami.

5. Bapak dr. Listyono Wahid Rhomadani selaku Direktur RSUD Balikpapan Baru yang sudah memberikan kami tempat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.
6. Teman-teman yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini.
7. Peserta yang telah bersedia datang dan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat kami.

Daftar Pustaka

- Ambawarwati, E. R., & Wulandari, D. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendikia Press.
- Jannah, M., Surani, E., & Nurjanah, S. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Pascapersalinan tentang Pelaksanaan Senam Postpartum. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1689–1698. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.676>
- Khairunnisa, Oktavia, E., & Putri, S. R. S. (2023). *Humantech jurnal ilmiah multi disiplin indonesia*. 2(12), 2457–2463.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Gosyen Publishing.
- Nurbaiti, M. (2023). *Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas*. 1(5), 325–330.
- Nurmalia, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, E., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *PROMOSI KESEHATAN*.
- Pohan, R. A. (2018). Penyuluhan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.
- Sari, L. P. (2023). *Penerapan Senam Nifas Sebagai Upaya Dalam Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum*. 4(5), 11026–11030.
- Wahyuningsih Endang. (2020). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 17–25.
- Wulandari, N., Handayani, N. I., Ngudia, S., & Madura, H. (2020). *Penyuluhan Dan Aplikasi Senam Nifas 1 Program melahirkan baik yang normal maupun menggunakan tindakan . Berdasarkan hasil studi involusi uterus . Beberapa hal yang dapat mempercepat proses involusi uterus diantaranya a . Penyuluhan Senam Nifas untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan . 5) Indikator : Ibu dapat bertanya tentang senam nifas dan dapat menjawab pertanyaan b . Pemberian leaflet senam nifas*. 2(April), 38–42.
- Zahra, D., Qothrunnada, Z., Anisah, R. L., Keperawatan, A., & Temanggung, A. (2017). *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (Jikka) Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Maternal Pasca Persalinan Pada Ibu Post Efforts To Resolve Knowledge Deficit About Post Delivery Maternal Health In Mothers Post Partum Through Public Gymnastics Education*.
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., Silvian, M., Kebidanan, N. A., Zainul, H., & Genggong, H. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 11–16.