

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM IBU NIFAS DI DESA AEK HARUAYA**

Sri Oktalisa<sup>1</sup>, Popy Anggraini Harahap<sup>2</sup>, Dede Fadilah Rahmadani<sup>3</sup>, Ria Rahma Fourtuna<sup>4</sup>,  
Sri Wahyuni<sup>5</sup>, Septi Emilia<sup>6</sup>, Putri Ramadona<sup>7</sup>

Dosen STIKes Paluta Husada  
Mahasiswa STIKes Paluta Husada Prodi DIII Kebidanan

**ABSTRACT**

Postpartum is an exercise that is carried out from the first day of birth every day until the tenth day. It consists of a series of body movements carried out to speed up the recovery of the mother's condition. This outreach activity was carried out at the Aek Haruaya village hall in October 2024. This activity was attended by village officials, village midwives, lecturers and students of the DIII Midwifery Study Program as well as postpartum mothers who live in Aek Haruaya village. The counseling activity begins with an opening by the village midwife, followed by providing counseling about the benefits and objectives of postpartum exercise, and the steps for postpartum exercise, then continues with demonstrating the correct steps for postpartum exercise. It is hoped that after this activity postpartum mothers will increase their knowledge about the benefits of postpartum exercise and be able to do postpartum exercise to speed up postpartum recovery.

**Keywords:** *Health Education, Postpartum Women's Exercise*

**ABSTRAK**

Nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.. Tujuan enam nifas Mempercepat penurunan Tinggi Fundus Senam Uteri (TFU) ke bentuk semula. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di balai desa Aek Haruaya pada bulan Oktober 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh perangkat desa, bidan desa, dosen dan mahasiswa Prodi DIII Kebidanan serta ibu nifas yang berdomisili di desa Aek Haruaya. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh bidan desa, dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat dan tujuan senam nifas, langkah-langkah senam nifas, lalu dilanjutkan dengan mendemonstrasikan langkah-langkah senam nifas yang benar. Diharapkan setelah kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas serta mampu melakukan senam nifas untuk mempercepat pemulihan pasca persalinan.

**Keyword:** Pendidikan Kesehatan, Senam Ibu Nifas

**PENDAHULUAN**

Masa nifas (Puerperium) dimulai sejak lahirnya plasenta dan berakhir saat organ rahim kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas dimulai 2 jam setelah lahirnya plasenta dan berakhir pada 6 minggu (42 hari) dari plasenta. (Risa, 2012). Masa nifas merupakan masa yang memerlukan perhatian khusus, karena proses involusi uterus sangat penting dan harus berjalan

dengan baik. selama masa nifas, proses involusi rahim terjadi, yaitu rahim kembali ke keadaan sebelum kehamilan dan terjadi kontraksi pada uterus.

Apabila proses involusi uterus tidak berjalan dengan baik maka akan menimbulkan suatu keadaan yang disebut subinvolusi, dimana uterus gagal untuk mengikuti pola normal involusi atau proses involusi uterus tidak berjalan

dengan baik sehingga proses kontraksi uterus terhambat. Pada masa nifas biasanya ibu takut untuk banyak bergerak, karena beberapa kepercayaan ibu yang belum genap 40 hari tidak diperbolehkan melakukan aktifitas, pada persalinan normal dan ibu dalam keadaan normal maka biasanya Ibu diperbolehkan untuk bangun dan dari tempat tidur setelah 24-48 jam setelah persalinan contohnya berjalan, mandi dan ke WC atau kamar mandi dengan bantuan keluarga ambulansi dilakukan secara bertahap sesuai kekuatan ibu (Irma, 2019).

Beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi dan diperhatikan ibu setelah melahirkan adalah kebutuhan gizi, mobilisasi dini, kebersihan diri, istirahat dan seks. Contoh salah satu Kebutuhan personal Hygien seperti Mandi, kebutuhan Eliminasi seperti BAB dan BAK dan mobilisasi dini seperti Mandi, ke Wc dan senam nifas. Mobilisasi awal yang bisa dilakukan ibu bertujuan untuk mengurangi bendungan lochea dalam rahim memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin dan mempercepat normalisasi alat kelamin (Irma, 2019).

Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi dini yang dilakukan pada ibu yang diperhatikan dengan gerakan yang berurutan dan bertahap, dilakukan pada ibu yang merasa sanggup atau benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyakit masa nifas misalnya pada konferensi pasca kejang demam atau selama atau setelah melahirkan di antara waktu makan bila setelah makan membuat Ibu merasa tidak nyaman, mobilisasi awal yang bisa dilakukan ibu bertujuan untuk mengurangi bendungan lochea dalam rahim meningkatkan memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin dan mempercepat normalisasi alat kelamin (Irma, 2019).

Gerakan fisik sederhana bisa dilakukan pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan yaitu gerakan latihan pernapasan dada dan pernapasan perut. Gerakan senam nifas sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus-menerus setiap hari gerakan bisa dilakukan selama 8 kali setiap harinya, Senam nifas ini dilakukan pada ibu yang diperhatikan dengan gerakan yang berurutan dan bertahap, dilakukan pada ibu yang merasa sanggup atau benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyakit masa nifas misalnya pada konferensi

pasca kejang demam atau selama atau setelah melahirkan di antara waktu makan bila setelah makan membuat Ibu merasa tidak nyaman (Irma, 2019).

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas antaralain : pengetahuan, lebih banyak ibu nifas yang tidak mengetahui tentang manfaat dari senam nifas, pendidikan, pendidikan yang tinggi mempengaruhi pelaksanaan senam nifas dibandingkan yang pendidikan rendah, kesehatan ibu akan lebih cepat pulih apabila melakukan senam hamil daripada yang tidak melakukan, motivasi yang kuat mendorong seorang ibu untuk dapat melaksanakan senam hamil. Faktor budaya mempengaruhi pelaksanaan senam nifas karena merupakan anggapan yang keliru terhadap perilaku ibu setelah melahirkan dan Faktor tenaga kesehatan sangat berperan dalam pelaksanaan senam nifas.

Ada tiga alasan mengapa ibu nifas jarang melakukan senam nifas diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi. Lingkungan, pendidikan, pengetahuan serta usia menjadi salah satu hambatan dalam penerimaan informasi, yang mengakibatkan banyak ibu yang beranggapan bahwa ibu akan baik-baik saja tanpa melakukan hal seperti senam nifas. Tetapi pemberian informasi senam nifas kepada ibu post partum tetap di berikan agar ibu memiliki pengetahuan terkait senam nifas ini, yang diharapkan dapat membantu ibu mengerti tentang salah satu kebutuhan masa nifas, sehingga ibu bisa memberikan sudut pandang tentang senam nifas, yang dapat membuat ibu mau untuk merencanakan dan melakukan senam nifas ini.

Pada ibu hari pertama pasca bersalin biasanya akan mengalami kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat merilekan badan sehingga dapat melemaskan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagaimana ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali ke keadaan sebelum hamil, salah satu caranya adalah melakukan senam nifas yang dilakukan dari hari 1-10. manfaat yang didapatkan dalam melakukan senam nifas antara lain dapat memperlancar pengeluaran darah, merelaksasikan otot-otot yang tegang, dan juga dapat membantu memperbaiki keadaan ibu, serta

membuat ibu lebih rileks. Tetapi sebelum melakukan ibu harus mempunyai persepsi terlebih dahulu tentang senam nifas.

Pada hari pertama pasca bersalin ini lah ibu harus mempunyai persepsi sendiri tentang senam nifas agar apabila ibu mengetahui manfaat dari senam ini yang sesuai dengan kebutuhan serta keinginan ibu maka ibu diharapkan ibu akan meluangkan waktunya untuk mempelajari, mengali informasi seputar senam nifas, dan melakukan hal tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui persepsi ibu terhadap senam nifas yang di ambil dari segi pengetahuan serta pemahaman ibu sendiri, dari hasil wawancara dari 3 ibu nifas, 2 ibu memberikan tanggapan bahwa senam nifas merupakan senam untuk ibu nifas dengan manfaat dapat menegah perdrahan, sedangkan 1 ibu yang di wawancarai menyaktakan ibu belum mengetahui informasi tentang senam nifas.

Maka peneliti tertarik untuk memberikan informasi tentang senam nifas kepada ibu yang diharapkan ibu dapat memberikan persepsi yang positif terhadap senam nifas, Sebagaimana diketahui bahwa persepsi dapat mempengaruhi tindakan seseorang, penelitian ini dilakukan untuk mengetehui bagaimana persepsi ibu nifas terhadap senam nifas dengan adanya persepsi yang positif terhadap senam nifas dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan tentang senam ibu nifas dilaksanakan oktober 2024. Persiapan kegiatan ini dilakukan dengan kordinasi dengan Kepala desa. Kordinasi ini dilakukan untuk mendapatkan iin kegiatan penyuluhan serta penetapan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari pukul 09.00 WIB pagi di Desa Aek Haruaya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dihadiri oleh perangkat desa, bidan desa, dosen dan mahasiswa Prodi DIII Kebidanan serta ibu nifas yang berdomisili di desa Aek Haruaya. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh bidan desa, dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat dan tujuan senam nifas, langkah-langkah senam nifas,lalu dilanjutkan dengan

mende monstrasikan langkah-langkah senam nifas yang benar. Pelaksanaan kegiatan ini juga mendapat bantuan dari ibu bidan desa, seperti persiapan ruang untuk senam nifas. Kegiatan tersebut berjalan dengan lancar, tertib dan sukses.

Setelah dilakukan senam nifas kebugaran fisik ibu nifas sebelum diberikan pelatihan senam hamil mayoritas (95%) tidak bugar. Sedangkan sesudah diberikan pelatihan terjadi peningkatan kebugaran, dimana mayoritas (95%) pada kategori bugar.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Adapun manfaat senam nifas antara lain:

1. Mempercepat penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) ke bentuk semula
2. Mempercepat pemulihan otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan
3. Membantu dan memperlancar pengeluaran lochea
4. Membantu mengurangi rasa nyeri pada otot-otot pasca melahirkan
5. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi organ-organ reproduksi
6. Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi seperti emboli, trombosis
8. Meningkatkan kebugaran bagi ibu post partum

Selain itu kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain :

1. Terjadinya infeksi karena involusi uterus yang kurang baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan
2. Pendarahan yang abnormal
3. Trombosis Vena (sumbatan pada vena akibat bekuan darah)
4. Varises

## **KESIMPULAN**

Masa nifas (Puerperium) dimulai sejak lahirnya plasenta dan berakhir saat organ Rahim kembali kekeadaan sebelum hamil. Masa nifas dimulai 2 jam setelah lahirnya plasenta dan

berakhir pada 6 minggu (42 hari) dari plasenta. Manfaat yang di dapatkan dalam melakukan senam nifas antara lain dapat memperlancar pengeluaran darah, merelaksasikan otot-otot yang tegang, dan juga dapat membantu memperbaiki keadaan ibu, serta membuat ibu lebih rileks. Untuk seterusnya Pengadaan kelas Senam nifas bagi Ibu postpartum sangat bermanfaat terutama untuk mempercepat proses Involusi Uteri. Ibu nifas harus lebih sering untuk melakukan senam nifas agar Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan.

## REFERENSI

- Risa. (2012). Masa-masa senam ibu nifas. 10(2).  
Irma. (2019). Kebutuhan senam ibu nifas dan factor yang mempengaruhi senam ibu nifas, 1(2)

Pohan, R. (2023). Penyuluhan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(1), 28–31. Retrieved from <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidimpuan.ac.id/index.php/jpmd/article/view/100>

Yusuf, S., & Nasution, L. K. (2023). Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Istirahat Pada Ibu Hamil Di Desa Purbatua Pijorkoling. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(2), 24–26. Retrieved from <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidimpuan.ac.id/index.php/jpmd/article/view/244>

