

## OPTIMALISASI MASA NIFAS MELALUI KEGIATAN SOSIALISASI BIMBINGAN SENAM NIFAS DIDESA NGRINGINREJO

Wiwik Muhidayati<sup>1</sup>, Titik Nuryanti<sup>2</sup> Ihsanti  
Indri Fajriya<sup>3</sup> Waqidil Hidayahi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STIKES Rajekwesi Bojonegoro

### Article history

Received : 15 November 2024

Revised : 16 Januari 2025

Accepted : 02 April 2025

### \*Corresponding author

Wiwik Muhidayati

Email : [wiwik.muhidayati@rajekwesi.ac.id](mailto:wiwik.muhidayati@rajekwesi.ac.id)

### Abstrak

World Health Organization (WHO) menganjurkan agar pelayanan kesehatan masa nifas bagi ibu mulai diberikan dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu meningkatkan kekuatan otot perut setelah melahirkan. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang senam nifas pada ibu nifas menggunakan media modul dan video sehingga membantu dalam melakukan senam nifas secara mandiri dan sebagai program tambahan pada kelas ibu nifas. Metode pengabdian dalam kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas menggunakan ceramah tanya jawab, diskusi, simulasi dan praktek senam nifas, disertai pre test dan post test. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan di rumah responden sebanyak 50 orang. Hasil kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas ini memberikan implikasi berupa peningkatan pengetahuan ibu nifas hingga sebesar 9,28. Kegiatan telah memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang senam nifas bagi seluruh responden. Kesimpulannya bahwa kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas memberikan implikasi berupa peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan senam nifas secara mandiri menggunakan modul dan video senam nifas. Selanjutnya puskesmas dapat melanjutkan kegiatan senam nifas tersebut ke dalam materi perawatan nifas pada program kelas ibu hamil.

Kata Kunci: Sosialisasi. Senam.nifas

### Abstract

The World Health Organization (WHO) recommends that postpartum health services for mothers begin within 24 hours after giving birth by competent health workers. Postpartum exercise is an exercise that can be done 24 hours after giving birth with movements that have been adjusted to the condition of mothers after giving birth which aims to maintain and improve maternal circulation during the postpartum period, as well as help increase abdominal muscle strength after giving birth. The purpose of community service is to improve knowledge and skills about postpartum exercise for postpartum mothers using module and video media so as to help in doing postpartum exercise independently and as an additional program in postpartum mother classes. The community service method in postpartum exercise socialization and guidance activities uses lectures, questions and answers, discussions, simulations and postpartum exercise practices, accompanied by pre-tests and post-tests. The activity was carried out for three months at the homes of 50 respondents. The results of this postpartum exercise socialization and guidance activity have implications in the form of increasing knowledge of postpartum mothers by 9.28. The activity has provided benefits in the form of increasing knowledge and skills about postpartum exercise for all respondents. The conclusion is that the socialization and guidance activities of postpartum gymnastics provide implications in the form of increasing knowledge and ability to perform postpartum gymnastics movements independently using postpartum gymnastics modules and videos. Furthermore, the health center can continue the postpartum gymnastics activities into postpartum care materials in the pregnant women's class program.

Keywords: Socialization. Postpartum gymnastics

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan, yang memerlukan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Perubahan fisik yang terjadi pasca persalinan, seperti pemulihan rahim, perbaikan jaringan tubuh yang mengalami cedera, serta pengaturan hormon, menjadikan masa nifas sebagai waktu yang sangat krusial untuk memperhatikan kebugaran ibu. Salah satu kegiatan yang dapat mendukung pemulihan ini adalah senam nifas, sebuah aktivitas fisik yang dirancang untuk membantu ibu mengembalikan kebugaran tubuh, mempercepat proses pemulihan, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Namun, meskipun pentingnya senam nifas sudah diketahui, masih banyak ibu-ibu di desa Ngringinrejo yang belum memanfaatkannya secara maksimal. Berbagai kendala, seperti kurangnya pengetahuan tentang manfaat senam nifas dan kurangnya fasilitas atau bimbingan yang memadai, sering kali menjadi penghalang untuk memulai dan melaksanakan aktivitas ini secara teratur. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada ibu-ibu di desa Ngringinrejo mengenai pentingnya senam nifas melalui kegiatan sosialisasi dan bimbingan yang sistematis.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan masa nifas ibu-ibu di desa Ngringinrejo melalui kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas. Diharapkan dengan adanya program ini, para ibu dapat memahami betul manfaat senam nifas, mengurangi resiko masalah kesehatan pasca persalinan, dan memperoleh keterampilan untuk melaksanakan senam nifas secara mandiri. Dengan demikian, diharapkan kualitas kesehatan ibu dan bayi dapat meningkat, serta masyarakat desa Ngringinrejo akan lebih sadar akan pentingnya perawatan diri pasca melahirkan.

Menurut WHO (2024), Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. AKI di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 13 per 100.000 kelahiran hidup di negara-negara berpendapatan tinggi. Penyebab kematian tertinggi pada ibu hamil dan persalinan yaitu pendarahan hebat, infeksi setelah melahirkan, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman. Target angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2024 adalah

183 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini merupakan target yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Meski demikian, angka kematian ibu di Indonesia masih tergolong tinggi di Asia Tenggara. Angka ini masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) pada tahun 2030, yaitu mengurangi AKI hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup.

Upaya yang telah dilakukan Kementerian Kesehatan Indonesia untuk menurunkan AKI dan AKB yaitu pelayanan kesehatan ibu hamil atau antenatal

harus memenuhi frekuensi minimal enam kali pemeriksaan kehamilan dan dua kali pemeriksaan oleh dokter, pemeriksaan laboratorium, konsumsi gizi

seimbang sesuai porsinya, meminum tablet tambah darah, mengikuti kelas ibu

hamil, melahirkan di fasilitas pelayanan kesehatan. (Kemenkes, 2022)

Bidan pun turut serta andil dalam Upaya ini karena bidan merupakan

tenaga kesehatan yang sangat berperan dalam menurunkan AKI dan AKB.

Peran bidan dalam penurunan AKI dan AKB adalah memberikan pelayanan

secara komprehensif yang dimulai dari asuhan kebidanan kehamilan,

persalinan, bayi baru lahir, nifas dan KB (Munawwarah et al, 2023). ).

Adapun senam nifas merupakan latihan atau gerakan jasmani yang dilakukan sedini mungkin setelah melahirkan yang memiliki fungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut (Pratiwi, 2023).

Berbagai upaya upaya dapat dilakukan untuk mempercepat proses involus uteri yaitu dengan melakukan senam nifas dan pijat oksitosin. Hasil penelitian tentang pengaruh senam nifas dan pijat oksitosin bahwa senam nifas dan pijat oksitosin tersebut merupakan salah satu upaya nonfarmakologik untuk mempercepat proses involusi uteri sehingga dapat mengurangi perdarahan pada ibu postpartum yang sering terjadi sebagai akibat proses involusi yang tidak berjalan normal atau dikenal dengan sub involusi uteri.

## METODE

Tahapan / langkah langkah kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:

- a. Tahapan persiapan
  1. Berkoordinasi dengan Bidan desa, kader dan kepala desa Ngringinrejo kecamatan kalitidu
  2. Berkoordinasi dan kerjasama dengan bidan desa, kader dan kepala desa terkait pentingnya kegiatan sosialisasi senam nifas
  3. Menentukan peserta ibu post partum
- b. Tahapan pelaksanaan program
  1. Membuat rencana kegiatan dengan menentukan tempat dilaksanakannya program pengabdian yang meliputi kegiatan utama dan Pelaksanaan kegiatan antara lain :
    - Diskusi dengan pihak desa terkait perijinan.
    - Data ibu post partum
    - Pemaparan presentasi, diskusi dan edukasidan demonstrasi terkait senam nifas.
  2. Teknis pelaksanaan kegiatan
    - Diskusi dengan pihak desa terkait perijinan. Proses awal kegiatan adalah kordinasi dengan pihak desa sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Setelah menghubungi desa dan menyiapkan permohonan ijin sekaligus dibahas tentang tempat di desa yang bisa digunakan untuk kegiatan. Karena kegiatan mengundang ibu-ibu post partum diupaayakan untuk senyaman mungkin. Pihak desa menyediakan ruang khusus yang dilengkapi peralatan untuk presentasi .diskusi demonstrasi dan Edukasi.
    - Data pemahaman ibu post partum terkait senam nifas belum banyak dipahami dan dimengerti, oleh ibu-ibu post partum terutama ibu-ibu muda Saat kunjungan terakit perijinan juga dilakukan wawancara singkat kepada ibu-ibu didesa

ngringinrejo, dan banyak yang belum mengerti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas meliputi kegitan persiapan, pelaksanaan, monitoring evaluasi dan rencana tindak lanjut. Pada saat persiapan, dilakukan study literatur berupa pengumpulan data dasar dan pendukung, kondisi wilayah, permasalahan, hasil penelitian sebelumnya dan berbagai teori yang berkaitan dengan kegiatan. Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas, bidan koordinator serta bidan desa dan kader untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, identifikasi kelompok sasaran kegiatan dalam hal ini adalah ibu post natal yang bersedia mengikuti kegiatan dan berada di wilayah PKM Kalitidu sebanyak 100 orang. Menyusun materi sosialisasi dan bimbingan senam nifas,

mempersiapkan modul dan vidio sebagai media pembelajaran yang akan digunakan, menyepakati tempat dan waktu kegiatan, persiapan alat-alat utama, pendukung dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Mempersiapkan narasumber baik dari tenaga kesehatan maupun akademisi.

Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan modul yang di cetak dan dibagikan langsung serta vidio yang dapat diakses langsung menggunakan media komunikasi yang dimiliki. Rangkaian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut: Pertama diawali dengan pengenalan, pemaparan tujuan, serta kesepakatan keterlibatan sasaran dalam kegiatan sebagai peserta dengan menandatangani informed consent selama 15 menit. Kedua, sosialisasi dan bimbingan senam post natal diawali dengan penyampaian materi (definisi, manfaat, dan gerakan-gerakan senam nifas secara langsung disampaikan oleh narasumber dari akademisi selama 30 menit, dan dilanjutkan dengan simulasi, demonstrasi dan praktek senam post natal yang dibimbing langsung oleh tenaga kesehatan, yaitu Bidan Desa yang berlangsung selama 60 menit. Pada akhir kegiatan sosialisasi dan bimbingan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi dan bersama-sama melakukan evaluasi

perubahan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan. Keempat, peserta mengulang kembali materi sosialisasi dan bimbingan dan dilanjutkan dengan pengisian post test.

Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum dan sesudah sosialisasi dan bimbingan didesa ngringinrejo kecamatan kalitidu

Pengetahuan	Rata-rata
Pretest	50,02
Posttest	79,29

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum kegiatan sosialisasi dan bimbingan memiliki nilai rata-rata sebesar 50,02, sedangkan nilai rata-rata setelah sosialisasi dan bimbingan meningkat menjadi 79,29 dengan demikian terdapat peningkatan pengetahuan Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi dan bimbingan bagi para ibu nifas agar memahami konsep dasar senam nifas yaitu pengertian, tujuan, manfaat, waktu yang tepat untuk melakukan senam nifas dan gerakangerakannya, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu nifas sehingga mampu melakukan gerakan-gerakan senam nifas secara mandiri.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan bimbingan dan sosialisasi tentang senam nifas telah memberikan implikasi berupa peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu nifas dalam melakukan gerakan-gerakan senam nifas hingga sebesar 95. Media yang digunakan berupa modul dan vidio senam nifas membantu pelaksanaan kegiatan dan kedepannya diharafkan ibu nifas dapat melakukannya secara mandiri.

## REFERENSI

Anggarini, I. A., Hakim, M., & Hidayat, A. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit

Ibu Dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman. Jurnal Unisa Yogya.

Sopiah O, dkk. 2023 Optimalisasi Masa Nifas Melalui Kegiatan Sosialisasi Bimbingan Senam Nifas Di Wilayah Kabupaten Karawang, [Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm) <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/9572/Download%20Artikel>