

**Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Maret, 2024**

ABSTRAK

Khusnul Khotimah¹, Emi Nurlaela²

**Penerapan Senam Nifas Terhadap *Afterpain* Pada Ibu Post Partum
Di Ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

Latar belakang: *Afterpain* merupakan rasa nyeri atau kram dan rasa mules-mules yang dirasakan ibu setelah persalinan karena kontraksi rahim, sering terjadi pada ibu multipara karena pada ibu multipara uterus yang teregang penuh dua kali lipat cenderung bertambah kendur sehingga nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas menjadikan tidak nyaman dan akan menimbulkan dampak gangguan kesehatan. Sehingga dapat mengganggu dalam proses perawatan ibu nifas dan bayinya. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan latihan gerakan senam nifas.

Tujuan: Penerapan ini untuk mengetahui efektifitas penurunan tingkat *afterpain* setelah dilakukan penerapan Senam Nifas pada ibu post partum di ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Metode: Desain penulisan ini menggunakan study kasus dengan melakukan penilaian pada ibu post partum pre dan post penerapan intervensi senam nifas selama dua hari dengan pemberian satu kali dalam sehari. Partisipan pada study kasus ini adalah pasien dengan ibu pasca melahirkan spontan di ruang Yasmin RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Hasil: Menunjukkan bahwa terapi non farmakologi penerapan senam nifas dapat menurunkan tingkat *afterpain* pada ibu post partum spontan. Dengan penurunan skala nyeri sedang menjadi skala ringan.

Simpulan: Terapi senam nifas pada ibu post partum dapat menurunkan ketidaknyamanan yang disebabkan *afterpain*. Penerapan senam nifas dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu 6 jam post partum spontan.

Kata kunci: *Afterpain*; *Post Partum*; *Senam Nifas*

ABSTRACT

Khusnul Khotimah¹, Emi Nurlaela²

The Implementation of Postnatal Exercise to Afterpain in Postpartum Mothers in Yasmin Ward RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Introduction: Afterpain is the pain or cramps and discomfort felt by mothers after childbirth due to uterine contractions. It often occurs in multiparous women since the uterus, which is fully stretched, tends to become looser and causes discomfort and potential health issues. This condition can interfere with the care process for postpartum mothers and their babies. One of the non-pharmacological therapies that can be implemented is postnatal exercise.

Objective: The intervention was meant to determine the effectiveness of reducing afterpain levels by the implementation of postnatal exercises in postpartum mothers in Yasmin ward RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Method: This study applied a case study design by assessing postpartum mothers before and after the implementation of postnatal exercise interventions over two days, with one session per day. The participants in this case study were patients who had given birth spontaneously in Yasmin Ward RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Results: The findings indicated that the implementation of non-pharmacological therapy through postnatal exercises could reduce the level of afterpain in spontaneous postpartum mothers, decreasing the pain scale from moderate to mild.

Conclusion: Postnatal exercise therapy could reduce the discomfort caused by afterpain in postpartum mothers. Mothers can perform postnatal exercises independently 6 hours after spontaneous delivery.

Keywords: *Afterpain; Postpartum; Postnatal Exercise*