

# PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM NIFAS TERHADAP IBU NIFAS DI RS ROEMANI MUHAMMADIAH SEMARANG

Rana Ayu Iswari<sup>1</sup>, Emi Nurlaela<sup>2</sup>, Riah Damawanti<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Ibu nifas akan mengalami diasatis rectus abdominis yang merupakan peregangan dinding otot perut, apabila terjadi keregangan maka diperlukan upaya pengembalian peregangan dengan senam nifas. Ketidaktauhan ibu nifas mengenai snam nifas dapat diatasi melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan ditujukan pada perubahan perilaku secara terencana pada pasien.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hasil penerapan pendidikan kesehatan mengenai senam nifas terhadap pengetahuan ibu mengenai senam nifas.

**Method:** Penerapan hasil penelitian Meta Nurbaiti (2023) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Nifas terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas” dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien postpartum. Penulis mengelola 1 responden ibu masa nifas hari pertama. Penulis menggunakan kuesioner yang diberikan pada ibu nifas, dilakukan pre dan post test. Kuesioner tersebut untuk mengidentifikasi pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas. Kuesioner berjumlah 20 soal yang sama diterapkan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Senam dilakukan 1x pelatihan, redomeontrasi 1x sebelum kuesioner post test.

**Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan mengenai senam nifas pada ibu nifas. Pada kuesioner pre test terdapat 15 jawaban benar atau 75% yang termasuk pada kategori pengetahuan sedang atau cukup, dan pada kuesioner post test dimana ada peningkatan jawaban benar yaitu 18 atau 90% yang termasuk pada ketogori pengetahuan baik, selisih yang didapatkan sebesar 15%.

**Simpulan:** Dalam penerapan hasil penelitian ini, ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pada ibu nifas.

**Kata Kunci:** Senam Nifas, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan

## Latar Belakang

Masa nifas atau postpartum adalah masa yang dimulai dari setelah masa plasenta keluar dan berakhir setelah alat kandungan kembali seperti keadaan semula sebelum melahirkan. Masa nifas berlangsung kurang lebih 6 minggu. Masalah yang sering timbul selama masa nifas adalah pendarahan postpartum. Pendarahan postpartum terjadi akibat kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah proses persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek (Victoria, 2020).

Kondisi uterus setelah melahirkan harus dilakukan pemantauan melalui pemeriksaan tinggi fundus uteri, kontraksi utrus, pernyataan keluhan pasien berupa nyeri kontraksi uterus. Kontraksi uterus berarti terjadi kekuatan otot-otot uterus untuk kembali ke keadaan semula sebelum hamil. Selain otot-otot uterus yang dipantau, juga otot-otot perut perlu kita kaji melalui pemeriksaan diastasis recti abdominis. Diastasis recti abdominis adalah

keregangan dinding otot perut, disertai dengan perluasan jaringan linea alba yang mengembung dari dinding perut. Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut ibu serta mencegah terjadinya diastasis recti abdominis setelah melahirkan adalah dengan berolahraga. Jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah dengan gerakan sederhana seperti senam nifas (Suparyanto, T., Sugesti, R., & Yolandia, R, A, 2023).

Senam nifas dilakukan untuk melatih mobilisasi dini ibu nifas, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan. Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan harus dilakukan secara teratur, bertahap, sistematis dan berkesinambungan setiap hari sejak melahirkan (Nurjannah, 2020).

Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan adalah salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot perut bagian bawah, kontraksi otot ini akan membantu proses involusi. Ambulasi dini yang dilakukan sesegera mungkin dan dalam frekuensi yang sering sangat diperlukan dalam masa nifas (Victoria, 2020).

Senam nifas adalah latihan gerakan sederhana yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan untuk menjaga dan memperlancar aliran darah. Hal ini dikarenakan saat ibu berolahraga setelah melahirkan otot - otot yang mengalami peregangan selama kehamilan persalinan dapat kembali seperti semula. Selain itu senam nifas juga memiliki manfaat psikologis seperti meningkatkan kemampuan untuk mengelola stress dan bersantai, sehingga mengurangi depresi setelah melahirkan yang sering terjadi di masa nifas (Nurbaiti, 2023). Fenomenanya senam nifas jarang dilakukan disebabkan karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi(Wendari F., dkk. 2014).

Ketidaktauuan ibu nifas mengenai senam nifas dapat diatasi melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses untuk perubahan perilaku secara terencana pada individu, kelompok, atau masyarakat untuk lebih mandiri dalam mencapainya kehidupan yang sehat. Pendidikan kesehatan juga merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu mengatasi masalah kesehatan secara mandiri.

Pendidikan kesehatan tidak hanya berhubungan dengan komunikasi informasi tetapi juga berhubungan dengan adaptasi motivasi, keterampilan, dan kepercayaan diri untuk melakukan tindakan untuk memperbaiki kesehatan, yang merupakan gambaran penting dari peran perawat

profesional dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan suatu penyakit (Mulati & Susilowati, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Nurbaiti tahun 2023, Ada perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada Ibu Postpartum tentang senam nifas sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Victoria, 2020, yang mengatakan ada pengaruh senam nifas terhadap kelancaran pengeluaran ASI, mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan, serta meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi masa nifas. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk menerapkan senam nifas dalam pengelolaan kasus Ibu nifas di Ruang Ayyub1 RS Roemani Semarang.

Hasil survey awal penulis, data yang diperoleh dari Ruang Ayyub 1 RS Roemani Semarang jumlah ibu nifaspada bulan September-Desember 2023 adalah 617 orang. Ny. M merupakan salah satu Ibu nifas yang dirawat di Ruang Ayyu 1 RS Roemani Semarang, Ny. M dijadikan kasus kelolaan penulis dan dilakukan tindakan pendidikan kesehatan mengenai senam nifas.

## **Metode**

Penerapan hasil penelitian Meta Nurbaiti (2023) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Senam Nifas terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas” dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien postpartum. Penulis mengelola 1 responden ibu masa nifas hari pertama. Penulis menggunakan kuesioner yang diberikan pada ibu nifas, dilakukan pre dan post test. Kuesioner tersebut untuk mengidentifikasi pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas. Kuesioner berjumlah 20 soal yang sama diterapkan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Senam dilakukan 1x pelatihan, redomeontrasi 1x sebelum kuesioner post test.

## **Hasil dan Pembahasan**

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 28 Desember 2023, yang dihadiri oleh ibu pada masa nifas dan suaminya. Sebelum dilakukan senam nifas, ibu tidak mengetahui apa itu senam nifas dan tidak melakukan senam nifas. Selama proses penyuluhan atau pendidikan kesehatan dijelaskan mengenai senam nifas, penyuluhan tersebut berjalan dengan baik didukung dengan ibu yang mengetahui apa itu senam nifas, dapat mengisi kuesioner yang diberikan, ibu dapat mempraktekan gerakan senam nifas sesuai arahan.

Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan mengenai Senam Nifas disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pre test dan Post test Kuesioner

No	Pengetahuan		Presentase (%)		Selisih
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
1	15	18	75%	90%	3 poin (15%)

Dari hasil analisa tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat adanya peningkatan atau pengaruh pendidikan kesehatan senam nifas terdapat tingkat pengetahuan pada ibu nifas. Klasifikasi pengukuran pengetahuan dikategorikan menjadi 3 yaitu kategori baik (76 - 100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<55%). Dapat dilihat bahwa pada kuesioner pre test terdapat 15 jawaban benar atau 75% yang termasuk pada kategori pengetahuan sedang atau cukup, dan pada kuesioner post test dimana ada peningkatan jawaban benar yaitu 18 atau jika di presentasikan yaitu 90% yang termasuk pada ketogori pengetahuan baik, selisih yang didapatkan sebesar 15%. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Meta Nurbaiti tahun 2023, yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan Ibu Post Partum tentang senam nifas sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan. Hasil analisis statistik nilai  $p = 0,002$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pengetahuan Ibu PostPartum tentang senam nifas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurjana2023, dengan berjudul Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Praktik Mandiri Bidan diperoleh nilai  $t$  sebesar  $-3.808$  serta  $p = .001$  ( $p<0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat mengedukasi ibu nifas tentang senam nifas dan memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai senam nifas. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Pengaruh pendidikan kesehatan senam nifas terhadap pengetahuan primipara tentang senam nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan senam nifas terhadap perubahan pengetahuan primipara tentang senam nifas dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) (Wendari., dkk. 2014).

Pendidikan kesehatan merupakan upaya menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan ke dalam perilaku yang diinginkan dari Individu ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Dengan dilakukan pendidikan kesehatan mengenai senam nifas maka pengetahuan seseorang atau responden tentang senam nifas akan meningkatkan sehingga antara hasil

penelitian terhadap responden yang diberikan pendidikan kesehatan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan akan berbeda hasilnya (Sitepu J., 2014).

Dari penelitian Anggraini tahun 2020, mengatakan bahwa senam nifas dapat berpengaruh dalam mobilisasi dini ibu pada masa nifas, semakin cepat ibu melakukan mobilisasi dini makan akan semakin cepat pula proses dari involusi uterusnya. Pemberian pendidikan kesehatan atau edukasi senam nifas berpengaruh besar terhadap pemahaman responden terhadap pelaksanaan senam nifas. Pemahaman yang baik akan mengan menumbuhkan sikap keluarga dalam memberikan dukungan kepada ibu nifas untuk melakukan senam nifas yang teratur dan terarah, agar dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dalam masa nifas. Semakin tinggi ibu nifas mendapatkan dukungan keluarga dan kader dalam melakukan senam nifas, maka semakin rutin pula ibu nifas akan senam nifas secara mandiri. Ibu nifas yang sehat akan menurunkan Angka terjadinya komplikasi pasca persalinan dan menurunkan AKI di Indonesia (Windarti et al., 2022).

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan Sumarni (2021), menunjukkan hasil bahwa sebelum mendapat pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas, responden tidak mengetahui bagaimana senam nifas dan tidak melakukan senam nifas, setalah dilakukan penyuluhan peserta paham dan mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri ditandai dengan rasa antusias para peserta untuk mengikuti kegiatan dan semua peserta mempraktikkan cara senam nifas. Mayoritas ibu dalam masa nifas takut bergerak sehingga menggunakan sebagianbesar waktunya untuk tidur terus menerus. Pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas dilakukan menumbuhkan pemahaman ibu nifas untuk melakukan senam nifas secara mandiri dirumah.

Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan, teori teori dan penelitian terdahulu maka dapat dikatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat memberikan ilmu baru yang baik bagi ibu dalam masa nifas melalui informasi yang telah diberikan. Hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai kesehatan sehingga ibu dalam masa nifas dapat mengetahui dan mau melakukan senam nifas dengan manfaat yang akan diapatkan sebagai langkah untuk mencegah komplikasi setelah melahirkan yang beresiko tinggi pada ibu pada masa nifas.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penerapan penelitian yang telah dilakukan penulis, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas di Ruang Ayyub 1 RS Roemani Muhammadiyah Semarang. Dibuktikan

dengan hasil kuesioner pre test yaitu 75% dan masuk kategori cukup, dan untuk hasil kuesioner post test yaitu 90% dan masuk pada kategori pengetahuan baik.

## Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, penulis menyarankan agar pendidikan kesehatan tentang senam nifas dapat diterapkan di RS Roemani Muhammadiyah Semarang untuk dapat meningkatkan kesejahteraan ibu pada masa nifas, maka diharapkan :

### 1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penerapan penelitian ini dapat menjadi refrensi dan masukan secara konseptual dan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan khususnya di profesi keperawatan maternitas untuk meningkatkan mengenai pendidikan kesehatan tentang senam nifas pada ibu dalam masa nifas.

### 2. Bagi Rumah Sakit

Penulis menyarankan agar tenaga kesehatan terutama profesi keperawatan untuk meningkatkan peran sebagai edukator melalui pendidikan kesehatan mengenai senam nifas pada ibu postpartum sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada ibu nifas.

## Daftar Pustaka

Mulati, T., Susilowati D. (2023). Pendidikan Kesehatan Ibu Balita. Cetakan pertama, september 2023. CV Tahta Media Grub. Sukoharjo: Tahta Media Grup. Diakses dihalaman: <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/411>

Nurbaiti, M., Kardewi.(2023). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Post Partum Tentang Pengetahuan Senam Nifas. Citra Delima. p-ISSN: 2087-2240; e-ISSN: 2655-792. DOI: 10.33862/citradelima.v7i1.354. Diakses dihamalan: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3609486>

Nurjanah, I., Resmi, G., Fauziah, N, A. (2023). Pendidikan Kesehatan Reproduksi: Edukasi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di PMB Hj Ade Karnita S. ST. Jurnal Abdi Mahksada. Vol. 1, No. 1, Januari 2023, hal 41-44. Diakses dihalaman: <https://ejournal.stikesadvaitamedika.ac.id/index.php/AbdiMahosada/article/download/153/103/>

Suparyanto, T., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2024). Efektivitas Pemakaian Korset dan Senam Nifas Terhadap Diastasis Rekti Abdominal Pada Ibu Postpartum di RS Krakatau Medika Tahun 2023. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(3), 6141-6150. Diakses dihalaman: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Victoria, I, S., Yanti, J, S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Terkini*. e-ISSN 0000-0000. Vol. 1 No. 1 (2021): Jurnal Kebidanan Terkini. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss1.313>.

Wendari, F., Priscillia, V., & Wahyu, W. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Garuda Kemendikbud*. VOLUME 9, No 2, Oktober 2013 : 197-205.

Diakses dihalaman:

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=904687&val=14210&title=Pengaruh%20Pendidikan%20Kesehatan%20Senam%20Nifas%20Terhadap%20Pengetahuan%20Primipara%20Tentang%20Senam%20Nifas%20di%20Wilayah%20Kerja%20Puskesmas%20Lubuk%20Buaya%20Padang>

Zebua, B., Sembiring, A. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Persalinan Normal di Puskesmas Samambawa Nias Selatan Tahun 2023. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. Vol.2, No.2 April 2024. e-ISSN: 2964-9676; p-ISSN: 2964-9668, Hal 104-111. DOI: <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i2.3650>