

**OPTIMALISASI MASA NIFAS MELALUI KEGIATAN SOSIALISASI BIMBINGAN
SENAM NIFAS DI WILAYAH KABUPATEN KARAWANG****Oon Sopiah^{1*}, Citra Resita², Muhammad Arief Setiawan³, Uway Wariah⁴**¹⁻⁴Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi: oon.sopiah@fkes.unsika.ac.id

Disubmit: 15 Maret 2023

Diterima: 04 April 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9572>**ABSTRAK**

Masa nifas dimulai dari placenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Ibu nifas akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis. Senam nifas merupakan salah satu cara membantu ibu segera pulih, bertujuan memperlancar proses *involution uteri*, bermanfaat dari segi kecantikan, mengembalikan kondisi kesehatan dan memperbaiki keregangan otot-otot setelah kehamilan. Pelaksanaan senam nifas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Rumusan masalah berupa terbatasnya pengetahuan dan keterampilan tentang senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Talagasari Kabupaten Karawang, dikarenakan belum adanya sosialisasi dan bimbingan tentang senam nifas. 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 hamil. 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 185 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, Bimbingan, Senam, Nifas**ABSTRACT**

The puerperium begins when the placenta is born and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. Postpartum mothers will experience many physical and psychological changes. Postpartum gymnastics is one way to help the mother recover soon, aims to expedite the process of uterine involution, is beneficial in terms of beauty, restores health and

improves muscle tension after pregnancy. Implementation of postpartum exercise is influenced by internal and external factors. The formulation of the problem is in the form of limited knowledge and skills about postpartum exercise in the working area of the Talagasari Health Center, Karawang Regency, due to the absence of socialization and guidance regarding postpartum exercise. The purpose of the service is to increase knowledge and skills about postpartum exercise for postpartum mothers using modules and video media so that it helps in carrying out postpartum exercise independently and as an additional program for pregnant women classes. The service method in the socialization and guidance of postpartum gymnastics uses question-and-answer lectures, discussions, simulations and practice of postpartum gymnastics, accompanied by pre-tests and post-tests. The activity was carried out for three months in the homes of 185 respondents. The results of this socialization activity and postpartum exercise guidance have implications in the form of increasing the knowledge of postpartum mothers up to 9.28. Activities have provided benefits in the form of increased knowledge and skills about postpartum exercise for all respondents. The conclusion is that postpartum exercise socialization and guidance activities have implications in the form of increasing knowledge and ability to carry out postpartum exercise movements independently using postpartum exercise modules and videos. Furthermore, the health center can continue the postpartum exercise activities in the postnatal care material in the class program for pregnant women.

Keywords: Socialization, Guidance, Gymnastics, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Salah satu indikator yang dapat menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu (AKI). Hal ini tentunya merupakan fenomena yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pembangunan suatu bangsa khususnya pembangunan kesehatan. Masa Nifas merupakan masa yang penting untuk diperhatikan sebagai upaya dalam menurunkan AKI. Setelah persalinan, seorang ibu tubuhnya mengalami masa pemulihan baik secara fisik maupun psikologis. (Anggarini, 2020). Masa nifas (*puerperium*) adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir setelah alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula atau sebelum hamil. (Mularsih, 2017).

Berdasarkan data dari SDKI bahwa salah satu penyebab kematian ibu adalah perdarahan pasca salin (20%). Involusi yang tidak berjalan dengan lancar sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang serius pada ibu nifas dan berakibat buruk diantaranya perdarahan *post partum* yang bersifat lanjut. Karenanya penting untuk melakukan ambulasi dini yang dilanjutkan dengan praktek senam nifas yang bertujuan memperlancar involusi. (Ineke, S H, Murti Ani, 2016).

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 (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020)

Selain itu, Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa setelah melahirkan. Senam nifas tentunya merupakan rangkaian asuhan pada masa nifas yang dilakukan untuk mengembalikan kondisi ibu nifas yang sebelumnya mengalami berbagai perubahan selama masa kehamilan dan persalinan untuk mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (TFU), melancarkan pengeluaran *lochea*, mengurangi infeksi puerperium, meningkatkan fungsi gastrointestinal dan alat kelamin, meningkatkan kelancaran sirkulasi darah untuk membantu pengeluaran sisa metabolisme maupun produksi ASI dan mencegah komplikasi perdarahan lanjut. Senam nifas merupakan salah satu upaya menerapkan asuhan selama masa nifas yang menyeluruh dan berkesinambungan. (Azhari & Triana, 2022).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi 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. Selain itu dapat mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kematian dan angka kesakitan pada ibu. (Anggarini, 2020). Penelitian lainnya tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan jenis *lochea* yang dilakukan di UPT Puskesmas Kaliori Kabupaten Rembang terhadap 46 ibu nifas yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran jenis *lochea* pada ibu primipara, sehingga disarankan kepada pelayanan kesehatan khususnya bidan untuk menganjurkan ibu nifas melakukan senam nifas. (Ineke, S H, Murti Ani, 2016).

Senam nifas saat ini belum dimasukkan ke dalam program kelas ibu hamil pada materi perawatan masa nifas di Kabupaten Karawang ataupun Puskesmas Telagasari. Belum terdapat kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas, dan selama ini senam yang dikenal oleh ibu adalah senam hamil yang dilakukan pada masa kehamilan. Masyarakat masih menganggap bahwa masa nifas sebagai masa yang aman dan tidak perlu dikhawatirkan karena sudah melewati masa kehamilan dan persalinan. Adanya komplikasi dan masalah-masalah yang terjadi pada masa nifas masih belum disadari sebagai penyebab kesakitan dan kematian ibu.

Focus selama menjalani masa nifas adalah terhadap rasa takut dan khawatir dengan rasa sakit di daerah jalan lahir apabila melakukan gerakan-gerakan, masih lelah setelah melewati proses persalinan dan terlalu bahagia dengan kehadiran bayi sehingga senam nifas belum menarik untuk dilakukan. Selain itu, keadaan psikologis seperti *postpartum blues* masih menjadi kendala dalam motivasi melakukan senam nifas. Disamping itu, kepercayaan diri dan dukungan keluarga untuk melakukan senam nifas masih sangat kurang, ditambah dengan adat istiadat/sosial budaya yang masih melekat untuk melakukan tradisi selama masa nifas yang membatasi mobilisasi dan pergerakan ibu nifas.

Saat ini di wilayah kerja PKM Telagasari, hampir sebagian besar ibu nifas belum pernah melakukan senam nifas karena informasi yang tidak didapatkan. Adapun sebagian kecil mendapatkan informasi dari media

sosial, tetapi belum tertarik untuk mencoba melakukannya karena belum ada sosialisasi ataupun bimbingan dari tenaga kesehatan ataupun kader sehingga masih ada rasa khawatir jika dilakukan sendiri.

Study pendahuluan yang dilakukan peneliti selama bulan Juli 2020 pada 30 orang ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2020, didapatkan bahwa ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 80 %, dan sebagian kecil jarang melakukan senam nifas yaitu sebanyak 20%. Selain itu, dari 20% ibu nifas yang melakukan senam nifas belum dilakukan secara teratur dan gerakan-gerakan senam nifas masih banyak yang belum sesuai.

Pelaksanaan senam nifas yang masih sangat rendah karena masih sangat terbatasnya informasi dan edukasi tentang senam nifas, maka langkah awal yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi dan bimbingan senam nifas kepada ibu nifas yang ada di wilayah kerja PKM Telagasari Kabupaten Karawang sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas untuk melakukan senam nifas sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam membantu menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu.

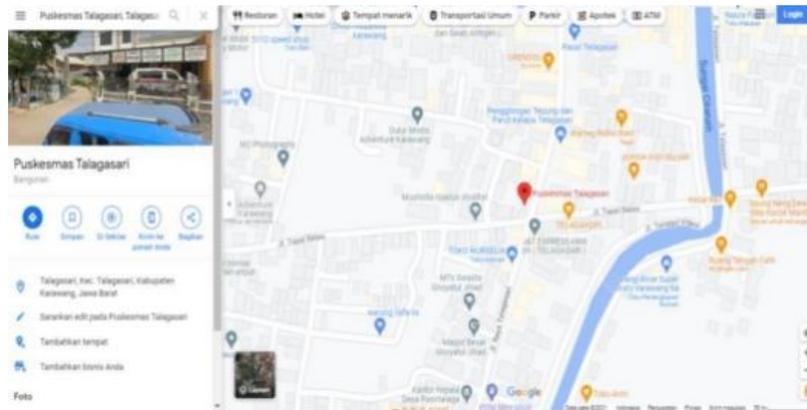
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan uraian dari diatas, didapatkan berbagai masalah yaitu: (1) Pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang senam nifas masih rendah, (2) Senam Nifas belum menjadi bagian dari program kelas ibu hamil dalam penyampaian materi perawatan masa nifas, dan (3) Belum ada modul dan vidio sebagai media informasi dan edukasi senam nifas yang dapat menarik minat untuk melakukan senam nifas.

Dengan demikian diperlukan suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat mendukung upaya promotif dan preventif pada masa nifas berupa kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas. Kegiatan tersebut meliputi: (1) Konsep teori senam nifas (pengertian, tujuan, manfaat, kontraindikasi dan persiapan), dan (2) Gerakan-gerakan senam nifas.

Rumusan pertanyaan berdasarkan masalah di atas pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) Bagaimana meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas, (2) Bagaimana supaya senam nifas menjadi bagian dari program kelas ibu hamil dalam penyampaian materi perawatan masa nifas dan (3) Bagaimana mempersiapkan modul dan vidio sebagai media informasi dan edukasi senam nifas yang dapat menarik minat untuk melakukan senam nifas.

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka sosialisasi dan bimbingan senam nifas dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Telagasari Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang. Adapun peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1 Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Masa Nifas adalah masa setelah proses persalinan yang diawali dengan kelahiran bayi, plasenta, serta selaputnya ini memerlukan tindakan untuk segera memulihkan kembali organ kandungan seperti keadaan sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6-8 minggu. (Ayundy Prameswary1, 2019). Setelah proses persalinan, dinding perut menjadi longgar karena diregang begitu lama pada masa kehamilan. Keadaan ini akan segera pulih kembali. Pemulihan selama masa nifas dapat dibantu dengan melakukan latihan pada otot-otot tertentu akan memberi efek aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga ikut meningkat. Penguatan otot transversus abdominis dapat mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar pengeluaran lochea. (Knowledge et al., n.d.).

Masa nifas juga merupakan suatu rentang waktu yang sangat penting bagi kesehatan ibu dan anak, setelah melewati masa hamil dan melahirkan. Sedangkan Involusio uteri merupakan salah satu fokus yang harus dipantau pada ibu nifas. Involusi uteri merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk membantu supaya aliran darah meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim. (Widatiningsih et al., 2018).

Senam nifas juga merupakan salah satu asuhan pada masa nifas yang dapat dilakukan untuk mengembalikan dan memulihkan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa kehamilan dan persalinan yaitu mempercepat penurunan TFU, melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium, meningkatkan fungsi gastrointestinal dan alat kelamin, meningkatkan proses sirkulasi darah berjalan dengan lancar untuk membantu pengeluaran sisa metabolisme maupun produksi ASI dan mencegah komplikasi perdarahan lanjut. (Victoria & Yanti, 2021). Senam nifas juga merupakan latihan yang sederhana yang dapat dilakukan baik di fasilitas pelayanan kesehatan seperti di rumah sakit, dan dapat dilanjutkan di rumah secara mandiri ataupun dengan pendampingan yang bertujuan

menolong dalam meningkatkan pemulihan fisik ibu nifas dan membantu mengurangi gejala depresi. (Anggarini et al., 2017).

Berbagai manfaat senam nifas dapat dibuktikan dengan berbagai penelitian yang sudah dilakukan dan secara signifikan dapat menunjukkan pentingnya dilakukan senam nifas yang berpengaruh positif baik secara fisik maupun psikologis.

Literature review yang menunjukkan perbedaan penurunan tinggi fundus uteri kategori baik yaitu sejumlah 43 (83%) pada responden yang melakukan senam nifas dan sejumlah 10 (21%) pada responden yang tidak melakukan senam nifas. Kesimpulannya adalah responden yang melakukan senam nifas penurunan tinggi fundus uterinya lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas (Muhammadiyah et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dilakukannya Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Mobilisasi Dini, dan Senam Nifas dengan Involusi Uteri di RSUD ABD AZIZ Kota Singkawang Kalimantan Barat kepada 30 orang ibu nifas menyimpulkan hasil bahwa tidak ada hubungan IMD dengan involusi uteri, tetapi hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan mobilisasi dan senam nifas dengan involusi uteri. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan terhadap ketidaknormalan dalam proses involusi uteri. (Ayundya Prameswary1, 2019).

Penelitian tentang manfaat senam nifas adalah bisa mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Dilakukannya senam nifas dapat membantu memperbaiki kondisi tubuh dengan memperlancar sirkulasi darah dan metabolisme tubuh, sehingga membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja optimal di daerah alveoli dan dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal. Terdapat perbedaan signifikan peningkatan produksi ASI untuk mendukung ASI Eksklusif sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas pada ibu post partum. (Savitri & ., 2018).

Penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan R Bukittinggi menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, artinya ada pengaruh intervensi senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas, sehingga disarankan untuk meningkatkan kegiatan praktek senam nifas pada ibu nifas sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. (V. K. Sari et al., 2022).

Penelitian tentang penerapan senam nifas terhadap tingkat afterpains pada ibu post partum di Kota Salatiga menyampaikan ada perubahan atau penurunan tingkat nyeri afterpains dan dapat membantu proses pemulihan kondisi lebih cepat. Ada banyak manfaat diberikannya intervensi keperawatan non farmakologi (senam nifas) diantara lain mudah dalam pengaplikasiannya dan tidak ada efek samping. (Brier & lia dwi jayanti, 2020).

Penelitian tentang perbedaan efektifitas senam nifas A dan senam nifas N terhadap involusi uterus mendapatkan hasil bahwa senam nifas lebih efektif terhadap proses involusi uterus normal, sehingga senam nifas dapat dijadikan program wajib dalam asuhan nifas. (World Health Organization; London School of Hygiene and Tropical Medicine, 2017)/

Penelitian tentang Pengaruh Senam Nifas terhadap Perubahan Maternal *Depressive Symptoms* di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (RSIA) Sakina Idaman

Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan skor maternal depressive symptoms pada ibu postpartum pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol sebesar 4,9 dengan nilai p value < 0,001, 95% CI=3,097-(6,884) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skor maternal *depressive symptoms* pada ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih besar dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam nifas (Anggarini et al., 2017).

Berdasarkan data bahwa pada tahun 2015 hampir 68% ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas. Saat ini belum ada kenaikan yang signifikan tentang dilakukannya senam nifas oleh ibu nifas. Tentunya hal ini harus segera disikapi dan ditindaklanjuti. Kegiatan sosialisasi, bimbingan, pendidikan kesehatan dan pelatihan tentang senam nifas dapat dilakukan secara bertahap dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas yang meliputi role model teknik senam nifas yang benar untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan yang dilakukan kepada ibu nifas sebanyak 20 orang selama 1 hari di Bulukumba menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta memahami dan mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri (Sumarni et al., 2021).

Pada era digital seperti saat ini dituntut untuk menyampaikan informasi dan edukasi yang dapat menarik peserta dan tidak membosankan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti sepuluh orang ibu nifas dan dua kader posyandu pada setiap kegiatannya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas sebelum adanya kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Dari hasil kegiatan juga terbentuk WA grup sebagai wadah untuk melakukan diskusi. Harapannya untuk pemanfaatan, pengetahuan serta keterampilan tentang senam nifas dapat dilakukan lebih banyak lagi kelompok diskusi di disetiap Puskesmas terlebih di era digital ini, sehingga semua ibu nifas dapat memanfaatkan dan memahami senam nifas dengan baik (Siti Noor Hasanah¹), Lisda Handayani²), Ainul Fithrah Syahidina³), Agusta leni⁴), Dini Indah Purnamasari⁵), Hema Malinie⁶), Ratnawiyah⁷), Rida Ayu Rizki⁸), Salma Mariesa⁹), 2023).

4. METODE.

Persiapan. Melakukan berbagai persiapan kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: (1) Persiapan awal dengan melakukan studi literatur, (2) Melakukan koordinasi, (3) Melakukan identifikasi kelompok sasaran, (4) Menyusun materi sosialisasi dan bimbingan senam nifas, (5) Mempersiapkan modul dan video, (6) Menetapkan tempat dan waktu kegiatan, (7) Persiapan alat-alat utama, pendukung dan bahan dan (8) Persiapan nara sumber

Pelaksanaan. Melakukan berbagai kegiatan identifikasi, analisis, dan melaksanakan persiapan-persiapan yang sudah direncanakan, meliputi: (1) Analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi kematangan persiapan materi, bahan, alat dan tim pelaksana, (2) Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi Kepala Puskesmas, Bidan koordinator, Bidan Desa, Kader Kesehatan, Aparatur Pemerintahan Desa, dan ibu PKK untuk mengidentifikasi target sasaran.

Target sasaran harus dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan, (3) Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas jumlah peserta yaitu di aula Desa, PMB, dan rumah ibu post natal, (4) Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan modul ataupun video dan, (5) Mengukur pengetahuan ibu nifas melalui pre test dan post test.

Monitoring dan Evaluasi. Melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi yaitu: (1) Dilakukan setiap bulan oleh bidan Desa, dan (2) Dilakukan setiap triwulan oleh tim peneliti.

Tindak Lanjut. Melakukan tindak lanjut dari hasil pelaksanaan dan monitoring evaluasi yang telah dilakukan, adalah: (1) Melakukan sosialisasi dan bimbingan senam nifas kepada setiap ibu yang baru melahirkan di usia 1-10 hari nifas, (2) Dilakukan di setiap wilayah Desa didampingi oleh Bidan Desa dan kader, dan (3) Dilakukan setiap bulan, berdasarkan data kelahiran ter update setiap bulannya.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas meliputi kegiatan 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 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 Telagasari sebanyak 185 orang. Menyusun materi sosialisasi dan bimbingan senam nifas, mempersiapkan modul dan video 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.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas diawali dengan melakukan analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan yaitu kebutuhan materi mengenai definisi, manfaat dan gerakan-gerakan senam nifas. Kebutuhan alat dan bahan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan meliputi; *temperature detector*, *handsanitizer*, matras senam, laptop/hp (video) dan modul. Melakukan Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi Kepala Puskesmas, Bidan koordinator, Bidan Desa, Kader Kesehatan, Aparatur Pemerintahan Desa, dan ibu PKK untuk mengidentifikasi target sasaran sebanyak 185 orang. Memastikan target sasaran dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan. Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas jumlah peserta yaitu dilakukan di aula Desa, PMB Bidan Desa, dan rumah ibu nifas yang ada di 14 desa wilayah PKM Telagasari. Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan modul yang di cetak dan dibagikan langsung serta video 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 yaitu Dosen Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Masa Nifas selama 30 menit, dan dilanjutkan dengan simulasi, demonstrasi dan praktek senam post natal yang dibimbing langsung oleh tenaga kesehatan, yaitu Bidan Koordinator dan 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. Setelah selesai, peserta sosialisasi dan bimbingan senam nifas diberikan modul untuk dipelajari dan digunakan selanjutnya dan di share video yang dapat diakses dengan mudah untuk membantu pada saat melakukan senam secara mandiri.

Monitoring dan evaluasi akan dilakukan setiap bulan sekali oleh Bidan Desa bersamaan dengan kegiatan posyandu. Sedangkan dari tim peneliti akan dilakukan setiap triwulan. Rencana tindak lanjut kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam post natal yaitu akan dilaksanakannya kembali secara berkesinambungan kegiatan sosialisasi dan bimbingan kepada setiap ibu yang baru melahirkan di usia 1-10 hari nifas yang dilakukan di rumah peserta ataupun di posyandu. Pelaksanaan dilakukan di 14 Desa wilayah PKM Telagasari, didampingi oleh Bidan Desa dan kader kesehatan. Kegiatan akan dilakukan setiap bulan, berdasarkan data kelahiran *ter update* setiap bulannya. Berikut hasil evaluasi sosialisasi dan bimbingan senam nifas menggunakan video dan modul bagi kader di wilayah puskesmas Telagasari Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang.

Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum dan sesudah sosialisasi dan bimbingan di Wilayah PKM Telagasari Kabupaten Karawang

Pengetahuan	Rata-rata
Pretest	70,02
Posttest	79,29

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum kegiatan sosialisasi dan bimbingan memiliki nilai rata-rata sebesar 70,02, sedangkan nilai rata-rata setelah sosialisasi dan bimbingan meningkat menjadi 79,29 dengan demikian terdapat peningkatan rata-rata sebesar 9,28. 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 gerakan-gerakannya, sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu nifas sehingga mampu melakukan gerakan-gerakan senam nifas secara mandiri.

Aktifitas Senam nifas tentunya dapat dilakukan dan diikuti bagi semua ibu-ibu yang telah melahirkan normal, spontan tanpa adanya komplikasi atau kondisi-kondisi yang dapat memperberat masa nifasnya.

Hasil kegiatan sosialisasi dan bimbingan senam nifas yang telah dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan beberapa penelitian di bawah ini.

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menilai karakteristik dan pemahaman Ibu hamil Trimester III terhadap Model Integrasi Senam Nifas Otaria untuk penurunan TFU pada ibu hamil setelah bersalin didapatkan berdasarkan karakteristik usia terdapat rentang usia 19 s/d 39 tahun, sebanyak 42,5% sebagai Ibu rumah tangga, dan melihat usia ibu masuk kedalam usia reproduktif. Sedangkan untuk pengetahuannya, sebanyak 52,5% memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas Otaria. (Knowledge et al., n.d.)

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba tentang pendidikan kesehatan yang menggunakan metode ceramah dan tanya jawab serta pelatihan senam nifas meliputi *role model* teknik senam nifas yang benar bertujuan mengembalikan kebugaran tubuh pasca persalinan terhadap 20 orang ibu nifas, setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta memahami dan mampu mempraktikkan senam nifas secara mandiri. (Sumarni et al., 2021).

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk pencegahan *low back pain (LBP)* dengan metode pendidikan kesehatan berupa pemaparan materi untuk meningkatkan pengetahuan menggunakan *power point*, *leaflet* serta demonstrasi agar peserta terampil dalam melakukan latihan fisik *William Flexion Exercise*, setelah dievaluasi peserta mampu memahami, menjelaskan definisi, penyebab, tanda dan gejala, serta cara mengatasi *low back pain*. Peserta bersedia melakukan gerakan-gerakan tersebut di rumah secara mandiri sesuai panduan pada *leaflet* yang telah diterima. (F. N. Sari & Suhertusi, 2022).

Pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan aplikasi senam nifas menghasilkan rangkaian kegiatan sebagai berikut: koordinasi dengan aparatur pemerintahan desa kader dan bidan desa, pemberian *leaflet*, materi, pembagian waktu penyampaian materi 10 menit dan sesi diskusi 20 menit. Kegiatan berjalan lancar dan akan dilanjutkan oleh kader dan bidan desa (M. Sari et al., 2021).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Klinik Pratama Arrabih tentang praktik senam nifas melalui penerapan asuhan kebidanan dengan menggunakan lembar observasi atau SOAP, dan *leaflet* menunjukkan bahwa setelah dilakukan asuhan kebidanan selama tiga kali kunjungan ke pada pasien bahwa ibu nifas sudah bisa melakukan senam nifas dan terdapat perubahan pada ibu yaitu tidak adanya komplikasi pada masa nifasnya, sehingga Klinik Pratama Arrabih dapat menerapkan praktek senam nifas sebagai bagian dari asuhan kebidanan kepada setiap ibu *postpartum*. (Victoria & Yanti, 2021).

Penelitian yang dilakukan di BPS Istimajid Kota Semarang dengan menggunakan metode penyuluhan yang bertujuan untuk merubah perilaku melalui proses belajar sehingga dapat meningkatkan minat atau rasa suka dan keterikatan untuk melakukan praktek senam nifas tanpa ada yang menyuruh, bahwa awalnya sebagian besar responden belum mendapatkan

penyuluhan sehingga minatnya rendah untuk melakukan senam nifas. Tetapi, setelah setelah diberikan penyuluhan, minat ibu nifas untuk melakukan senam nifas meningkat secara signifikan, sehingga ibu masa nifas diharapkan dapat meningkatkan praktek senam nifas yang bermanfaat membantu mengurangi rasa sakit setelah melahirkan dan mempercepat pemulihan setelah melahirkan. (Mularsih, 2017).

Penelitian yang dilakukan di Deli Serdang kepada 30 orang ibu nifas dengan jumlah 20 soal dengan kesimpulan bahwa mayoritas responden yang menjawab benar tentang cara melakukan latihan penguat perut sebanyak 86,7 %. Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui kegiatan penyuluhan tentang manfaat senam nifas. (Hutabarat et al., 2020).

Penelitian tentang Efektifitas Media Vidio terhadap tingkat Pengetahuan *Social Distancing* di Universitas Nusa Cendana dilakukan melalui pemberian informasi yang dapat diperoleh dari berbagai media, salah satunya yang efektif adalah media video. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas media video terhadap peningkatan pengetahuan dengan hasil uji statistik nilai p value = 0,000 atau $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan melalui media video. (Bi'i et al., 2021).

Penelitian lainnya tentang Efektivitas Pemberian Edukasi Kesehatan melalui media video terhadap tingkat pengetahuan dalam penerapan protokol kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi menunjukkan bahwa secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi video, sehingga media vidio bisa menjadi tambahan dalam pemberian edukasi dan pembelajaran. (Sayuti et al., 2022).

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang senam nifas dapat dilakukan dengan berbagai metode edukasi dan pembelajaran diantaranya adalah sosialisasi dan bimbingan, pendidikan kesehatan, penyuluhan, pelatihan, serta metode lainnya. Media sebagai sarana edukasi dapat berupa modul, leaflet, vidio dan yang lainnya sehingga menarik minat ibu nifas untuk melakukan senam nifas.

Selain peningkatan pengetahuan yang diperoleh ibu nifas pasca kegiatan sosialisasi dan bimbingan, ibu nifas juga dapat mencoba mempraktekkan gerakan-gerakan senam nifas yang sudah diajarkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh berbagai pihak khususnya mitra. Adapun kendala-kendala yang muncul karena kegiatan dilaksanakan pada kondisi *Covid-19* dapat diatasi melalui ijin satgas *Covid-19* setempat dan keterlibatan serta pemantauan dari PKM Telagasari. Seluruh rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan sesuai dengan harapan dan target walaupun baru pertamakali dilaksanakan di wilayah ini. Peningkatan pengetahuan tentang senam nifas beserta kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakannya merupakan *outcome* dari kegiatan ini. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini:



Gambar 2. Persiapan Materi, Bahan dan Alat



Gambar 3. Penyampaian Materi Senam Nifas



Gambar 4. Kegiatan Sosialisasi dan Bimbingan Senam Nifas



Gambar 5. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

6. 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 9,28. Media yang digunakan berupa modul dan video senam nifas membantu pelaksanaan kegiatan dan kedepannya diharapkan ibu nifas dapat melakukannya secara mandiri. Selanjutnya PKM Telagasari dapat melanjutkan kegiatan senam nifas ke dalam penyampaian materi perawatan nifas pada saat program kelas ibu hamil.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan Um. Mataram*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.31764/Mj.V5i2.1277>
- 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*.
- Ayundya Prameswary¹, F. K. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (Imd), Mobilisasi Dini Dan Senam Nifas Dengan Involusi Uteri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/10.33221/Jiki.V7i04.442>
- Azhari, T., & Triana, A. (2022). Percepatan Involusi Uterus Pasca Persalinan Melalui Senam Nifas. *Jurnal Kebidanan Tekini*, 01(1), 45-55.
- Bi'i, G. R. M., Folamauk, C. L. H., & Telussa, A. S. (2021). Efektivitas Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Social Distancing Dalam Pencegahan Covid-19 Pada Mahasiswa Baru Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 9(2), 231-239. <https://doi.org/10.35508/Cmj.V9i2.5975>
- Brier, J., & Lia Dwi Jayanti. (2020). *Application Of Gymnastics Nifas To Afterpains Level In Mother Post Partum In Ponok Room Salatiga City Hospital Lutfaturrohmah1priharyanti*. 21(1), 1-9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/2203>
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., Sitepu, M. S., & Situmorang, R. B. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 2(2), 58-65.
- Ineke, S H, Murti Ani, S. S. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- Knowledge, I., Public, O., About, M., Exercise, O., Moncongloe, I., & Regency, M. (N.D.). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Otaria Di Desa Moncongloe Kabupaten Maros*. 2181-2185.
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja The Influence Of Postpartum Exercise On Postpartum Woman To. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235-246. <http://jurnal.madanimedika.ac.id/index.php/jmm/article/view/129/87>

- Mularsih, S. (2017). Studi Komparatif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Unsiq*, 4(3), 287-302. <https://doi.org/10.32699/Ppkm.V4i3.433>
- Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2022). Senam Nifas Upaya Percepatan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149-156.
- Sari, V. K., Khairani, N., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., Bukittinggi, D. K., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan R Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, 7(1), 199-208. <http://publikasi.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/743>
- Savitri, N. P. H., & . S. (2018). Pengaruh Senam Nifas Dalam Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 138. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.315>
- Sayuti, S., Almuhammad, Sofiyetti, & Sari, P. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Dalam Penerapan Protokol Kesehatan Di Smpn 19 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 32-39.
- Siti Noor Hasanah¹), Lisda Handayani²), Ainul Fithrah Syahidina³), Agusta Leni⁴), Dini Indah Purnamasari⁵), Hema Malinie⁶), Ratnawiyah⁷), Rida Ayu Rizki⁸), Salma Mariesa⁹), I. F. (2023). *Postpartum Exercise In Digital Era In The Working Area Of Guntung*. 2(1), 347-354.
- Sumarni, S., Lasanuddin, H. V., & Annisa, R. (2021). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas Agar Ibu Tetap Sehat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. *Jcs*, 3(1), 15-21. <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i1.5>
- Victoria, S. I., & Yanti, J. S. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas, Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. 01, 45-55.
- Widatiningsih, S., Rofi'ah, S., Yuniyanti, B., & Sukini, T. (2018). Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader Posyandu Di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. *Link*. <https://doi.org/10.31983/link.v14i1.2955>
- World Health Organization; London School Of Hygiene And Tropical Medicine. (2017). Efektivitas Antara Senam Nifas Versi A Dan Senam Nifas Versi N Terhadap Kelancaran Involusio Uteri Di Puskesmas Binuang Tahun 2017 (Lina Fitriani,S.St.,M.Keb) Salah. *Bmc Public Health*, 5(1), 1-8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>