

SENAM NIFAS TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI FISIOLOGI IBU POSTPARTUM PRIMIPARA DI KABUPATEN JOMBANG

Dwi Prasetyaningati¹, Agustina Maunatur Rohmah², Anita Rahmawati³, Muarrofah⁴
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika
Email: dwiprasetya_82@yahoo.com

ABSTRAK

Post partum terjadi sejak pengeluaran hasil konsepsi, plasenta dan sampai dengan pemulihan fisiologis system organ. Ibu perlu untuk beradaptasi fisiologis seperti saat sebelum hamil. Masa ini merupakan masa yang rawan, rentan risiko terjadinya komplikasi postpartum seperti perdarahan post partum, infeksi masa nifas, anemia, pre eklampsia/eklampsia, dan depresi. Senam nifas dianggap sebagai alternatif kegiatan fisik tubuh yang tepat pada ibu post partum untuk menstabilkan, mempertahankan, meningkatkan serta membantu kekuatan otot perut pasca melahirkan, sehingga adaptasi fisiologi ibu dapat tercapai dengan baik. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh senam nifas terhadap kemampuan adaptasi fisiologi ibu postpartum primipara di Kabupaten Jombang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif quasy eksperimental, desain yang digunakan "one group pretest-posttest". Sejumlah 18 responden yang digunakan untuk penelian ini, alat ukur kemampuan sosialisasi menggunakan kuesioner. Uji statistik bivariate dianalisis melalui Wilcoxon dengan $p < 0.05$. Kemampuan adaptasi fisiologi sebelum perlakuan didapatkan hampir sebagian responden dalam ketegori kurang yaitu 38,9%, baik yaitu ada 37,8,3%, sangat baik 33.3%, sementara hasil setelah dilakukan dilakukan senam nifas menjadi meningkat yaitu didapatkan kurang 5,5%, baik 50,0 % dan sangat baik 44, 5% dengan nilai p : 0,000. terdapat pengaruh senam nifas terhadap kemampuan adaptasi fisik dan psikologis ibu postpartum primigarvida di Kabupaten Jombang

Kata Kunci: Senam Nifas, Adaptasi fisiologi, Postpartum

ABSTRACT

Post partum occurs from the expulsion of the products of conception, the placenta and until the physiological recovery of organ systems. Mothers need to adapt physiologically to the way they were before pregnancy. This period is a vulnerable period, prone to the risk of postpartum complications such as postpartum bleeding, postpartum infections, anemia, pre-eclampsia/eclampsia, and depression. Postpartum exercise is considered an appropriate alternative physical activity for postpartum mothers to stabilize, maintain, increase and help the strength of the postpartum abdominal muscles, so that the mother's physiological adaptation can be achieved properly. This research to analyze the effect of postpartum exercise on the physiological adaptability of primiparous postpartum mothers in Jombang Regency. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design, a "one group pretest-posttest" design. The number of respondents was 18 respondents. The instrument for measuring socialization abilities uses a questionnaire. Statistical analysis used the Wilcoxon test with $p < 0.05$. Almost all respondents'

physiological adaptability before postpartum exercise was in the poor category, namely 38.9%, good, namely 37.8.3%, very good, 33.3%, while the physiological adaptability of postpartum mothers after postpartum exercise increased, namely categories: poor 5.5%, good 50.0% and very good 44.5%. Statistical analysis of the Wilcoxon test obtained p: 0.000. There is an influence of postpartum exercise on the physical and psychological adaptation abilities of postpartum primigravida mothers in Jombang Regency

Keywords: *Postpartum Exercise, Physiological Adaptation, Postpartum*

PENDAHULUAN

Periode post partum merupakan masa yang terjadi sejak pengeluaran hasil konsepsi, plasenta sampai dengan pemulihan fisiologis system organ, yang terdiri dari 3 fase yaitu akut (24 jam pertama setelah plasenta lahir), awal (1 sampai 7 hari pasca persalinan), akhir (6 minggu hingga 6 bulan) (Romano *et al.*, 2010). Post partum menjadi masa transisi dengan cakupan multi system, secara fisik psikologis, mental, sosial dari proses kehamilan, persalinan dan pemulihan sampai pada kondisi seperti sebelum hamil (Safitri & Cahyanti, 2016).

Pada masa post partum merupakan masa rawan karena rentan risiko terjadinya komplikasi post partum yang diantaranya perdarahan post partum, infeksi masa nifas, anemia, pre eklampsia/eklampsia, dan depresi, bahkan menurut WHO (2017) data kematian pasca bersalin tertinggi disebabkan oleh infeksi dan perdarahan.

Kondisi ini juga sangat tinggi terjadi di negara berkembang yaitu 500/100.000 kelahiran hidup, untuk wilayah Asia Tenggara terdata khusus Negara Indonesia tmenduduki

peringkat pertama dengan data mencapai 305/100.000 kelahiran hidup, (Kemenkes RI., 2017).

Sampling Registration System (SRS) 2018, menyebutkan didapatkan 76 % kematian ibu terjadi pada intranatal dan 24 % pada post natal, dengan proporsi terjadi dimasa kehamilan 24 %, waktu bersalin 36 % dan setelah persalinan 40 % dari persentase tersebut 62 % tempat kejadian berada di Rumah Sakit (Kemenkes, 2021).

Data ini diperkuat oleh penelitian Heriyani, 2012 bahwa angka kematian ibu terjadi pada kondisi setelah kehamilan yaitu 60%, dan pada masa nifas di 24 jam pertama pasca persalinan yaitu 50% dengan penyebab utama adalah *postpartum bleeding*.

Kegagalan involusi uteri yang merupakan salah satu pemicu terjadinya perdarahan post partum. Secara definisi involusi merupakan proses uterus mengembalikan volume pada ukuran sebelum hamil. Prosesnya dimulai setelah lahirnya plasenta karena kontraksi otot polos uterus secara teratur dan berkelanjutan.

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

Apabila involusi ini tidak berhasil dengan baik atau mengalami hambatan berproses mengembalikan seperti tidak hamil maka mengakibatkan berbagai manifestasi yang terjadi pada ibu, seperti warna lochea tetap/rubra, penurunan fundus lambat, tonus otot rahim lembek, tidak merasakan nyeri/mules, sehingga terjadi perdarahan berlebih bahkan tidak terduga.

Kondisi ini diperkuat ketika Ibu pasca bersalin enggan untuk melakukan pergerakan, hal ini disebabkan ibu merasa lelah, masih terasa nyeri, ketakutan lukanya robek kembali, sehingga menjadikan hambatan melakukan gerakan atau mobilisasi, padahal melalui gerakan/mobilisasi dini dapat mempercepat involusi uteri, mengurangi bendungan lochea, sirkulasi darah pada saluran reproduksi semakin lancar, juga proses normalisasi keadaan semula semakin cepat.

Upaya untuk mengembalikan keadaan seperti kondisi tidak hamil, serta pemulihan kekuatan otot dinding perut salah satunya melalui cara berolahraga, karena ini sangat bermanfaat untuk stamina tubuh, elastisitas otot semakin baik dan sirkulasi darah menjadi lancar (Kahol *et al.*, 2008).

Tepat untuk periode ini, karena secara spesifik ini merupakan suatu latihan yang dapat dilaksanakan sedini mungkin yaitu di 0 hari post

bersalin melalui gerakan yang bisa ditoleransi oleh ibu bertujuan mempertahankan, meningkatkan dan memulihkan secara fisik meliputi system, tulang dan pergerakan, reproduksi, juga laktasi. (Brayshaw *et al.*, 2008).

Ketakutan yang dialami ibu post partum sering muncul. Dipicu adanya nyeri, luka, lochea, sehingga mobilisasi terhambat. Pengalaman pertama proses bersalin (primipara) juga menunjang timbulnya persepsi jika terlalu banyak bergerak akibatnya semakin berat keluhan atau dampaknya semakin parah.

Sesungguhnya, waktu 6 jam pertama pasca bersalin secara spontan, ibu sudah diperbolehkan melakukan pergerakan, mulai dari gerakan seperti *Range of Motion* (ROM), posisi miring kanan dan kiri, termasuk senam nifas, dan tentunya ini akan membantu kondisi umum ibu terkait rehabilitasi pasca bersalin, yang secara spesifik sirkulasi darah menjadi lancar, proses pemberian ASI ke bayi tercukupi, involusi uteri yang semakin cepat (Astuti, 2015).

Keuntungan lainya juga disebutkan antara lain, sikap tubuh dapat diperbaiki setelah masa hamil dan inpartu, mengembalikan tonus otot daerah pelvi dan vagina, regangan tungkai bawah, dan bagian dasar perut, panggul lebih elastis dan kuat (Andriyani *et al.*, 2017).

Studi pendahuluan di bulan Maret 2024, pada postpartum hari ke 2 di

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

Kabupaten Jombang, selama masa perawatan dari 10 pasien, mereka menjelaskan secara dini belum pernah melakukan senam nifas, dan yang terjadi lebih mengarah pada perawatan memenuhi kebutuhan untuk mandiri, serta melakukan fungsi peran sebagai ibu.

Untuk itu peneliti tertarik melakukan analisa mendalam tentang pengaruh senam nifas terhadap adaptasi fisiologi Ibu Postpartum primipara di Kabupaten Jombang.

METODE PENELITIAN

Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif *quasy-experimental*, rancangan “*one group pretest-posttest*” perlakuan senam nifas. Sampel sebanyak 18 responden, sesuai kriteria inklusi, melalui Purposive Sampling. Responden diberikan kuesioner pada 8 jam pertama pasca melahirkan dengan kondisi yang sudah memenuhi kriteria inklusi, kemudian diberikan latihan senam nifas tahap 1 selama 10 menit.

Hari kedua dan ketiga diberikan 2 kali pagi dan sore dengan durasi sama. Setelah itu partisipan diminta untuk mengisi kuesioner post latihan. *hari k masing-masing*. Uji analisis bivariate menggunakan Wilcoxon dengan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	f	%
< 21 tahun	6	33,3
22-35 tahun	11	61,2
36 < tahun	1	5,5
Total	18	100,0

Data Primer: April 2024

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 21 sampai 35 tahun yaitu 11 responden (61,2%).

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Persalinan

Jenis Persalinan	f	%
Spontan	10	55,5
Sectio Caesarea	6	33,4
Induksi	2	11,1
Total	18	100

Data Primer: April 2024

Tabel 1.2 menunjukkan sebagian besar jenis persalinan yang dialami Ibu adalah secara spontan yaitu 10 responden (55,5 %)

Tabel 1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu

Tingkat Pendidikan	f	%
Rendah	4	22,2
Menengah	11	61,1
Tinggi	3	16,7
Total	18	100

Data Primer: April 2024

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

Tabel 1.3 menunjukkan tingkat pendidikan Ibu sebagian besar adalah menengah yaitu 11 responden (61,1%).

Tabel 1.4 Karakteristik Responden berdasarkan pernah mendapatkan informasi senam nifas selama hamil

Mendapatkan Informasi	f	%
Tidak pernah	13	72,2
Pernah	5	27,8
Total	18	100

Data Primer: April 2024

Tabel 1.4 menunjukkan sebagian besar tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas yaitu sejumlah 13 responden (72,2%).

2. Data Khusus

Tabel 2.1 Distribusi kemampuan beradaptasi Ibu secara Fisiologis sebelum dilakukan senam nifas

Kemampuan Adaptasi	f	%
Kurang	7	38,9
Baik	5	27,8
Sangat Baik	6	33,3
Total	18	100

Data Primer: April 2024

Tabel 2.1 menunjukkan hampir sebagian kemampuan adaptasi secara fisiologis yang dialami adalah kurang yaitu 7 responden (38,9%).

Tabel 2.2. Distribusi kemampuan beradaptasi Ibu secara fisiologis setelah dilakukan senam nifas

Kemampuan Sosialisasi	f	%
Kurang	1	5,5
Baik	9	50,0
Sangat Baik	8	44,5
Total	18	100

Data Primer: April 2024

Tabel 2.2 menunjukkan sebagian Ibu sesudah dilakukan senam nifas kemampuan beradaptasi secara fisiologisnya baik yaitu 9 responden (50,0%).

Tabel 2.3 Tabulasi silang Kemampuan Adapatasi fisiologi Ibu Post Partum Primipara Sebelum dan Sesudah senam nifas

Kemampuan adaptasi	Sebelum Senam nifas		Sesudah Senam nifas	
	F	%	f	%
Kurang	7	38,9	1	5,5
Baik	5	37,8	9	50,0
Sangat Baik	6	33,3	8	44,5
	18	100	18	100

Uji Wilcoxon P = 0.000

Data Primer : April 2024

Tabel 2.3 menunjukkan kemampuan adaptasi responden sebelum dilakukan senam nifas yaitu kurang (38,9%), sesudah dilakukan senam nifas sebagian menjadi baik (50,0%).

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

Uji statistik wilcoxon didapatkan ada pengaruh senam nifas terhadap kemampuan beradaptasi secara fisiologis Ibu Postpartum Primipara di Rumah Sakit Kabupeten Jombang dengan nilai $p = 0.000$, atau $p < \alpha$ yang memiliki arti H_0 ditolak dan H_1 diterima.

PEMBAHASAN

Kemampuan beradaptasi secara fisiologis Ibu Post Partum Primipara di rumah sakit sebelum dilakukan senam nifas.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan adaptasi fisiologi ibu post partum primipara di Rumah sakit adalah hampir sebagian kurang. Menurut peneliti, hal ini erat kaitanya dengan tingkat pendidikan dan kurang terpaparnya informasi responden tentang senam nifas pada ibu post partum, sesuai data umum hasil penelitian.

Meskipun sebagian besar responden pendidikanya pada tingkat menengah, namun didapatkan frekuensi lebih dari separuh reponden tidak pernah mendapatkan pengetahuan secara khusus tentang senam nifas pasca melahirkan.

Artinya informasi secara khusus tentang senam nifas belum didapatkan melalui proses pembelajaran di sekolah apalagi pada jenjang sekolah menengah umum, dan ini merupakan pengalaman pertama ibu mengalami proses bersalin dampaknya ibu dalam kondisi bingung.

Keterpaparan informasi belum pernah didapatkan tentang manfaat, serta langkah –langkah gerakan yang merupakan bagian dari senam nifas, ibu tidak bisa melakukan sendiri gerakan tersebut, sehingga kemampuan adaptasi fisiologi ibu hampir sebagian adalah kurang.

Notoadmojo (2010) menyatakan, bahwa pendidikan sangat penting untuk seseorang supaya mendapatkan informasi, misalnya informasi tentang senam nifas.

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi keinginan seseorang dalam mengaplikasikan suatu ilmu khususnya sesuatu yang penting guna menunjang peningkatan kesehatan. Keaktifan seseorang dalam berperilaku ditunjang oleh informasi yang diterima.

Individu yang terpapar informasi yang lebih paham menimbang, menganalisa dan mengaplikasikan secara objektif dan rasional. Melalui pola fikir yang bersifat rasional dan realistis, maka seseorang akan lebih bisa memahami secara penerimaan persepsi tentang hal baru, kemudian diterapkan ketika itu dianggap bermanfaat bagi dirinya.

Dari teori tesebut artinya bahwa seseorang yang bependidikan tinggi semakin mudah menyerap informasi, menambah pengetahuan, pengetahuan akan berdampak pada sikap, dan selanjutnya sikap akan mempengaruhi perilaku.

Ketika ibu pernah mendapatkan pendidikan tentang pentingnya senam

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

nifas dan manfaatnya maka serta merta ibu akan mencoba mengaplikasikan apa yang sudah diterimanya, ketika kondisi post partum, menconca melakukan senam nifas dengan harapan supaya

segera pulih fungsi tubuhnya dan bisa menjalankan peranya yang baru dengan maksimal.

Namun demikian karena responden belum pernah terpapar informasi tersebut akhirnya adaptasi fisiologi belum bisa terjadi dengan baik yaitu dengan kategori kurang.

Kemampuan Beradaptasi secara fisiologis Ibu Post Partum Primipara di rumah sakit setelah dilakukan senam nifas. Tabel 2.2 menunjukkan bahwa sebagian besar adalah baik. Menurut peneliti hal ini erat kaitanya dengan usia ibu post partum yaitu kategori 21-35 tahun dan jenis persalinan ibu yaitu normal/spontan, sesuai data yang ditunjukkan pada tabel 1.1 dan table 1.3.

Menurut peneliti usia reproduksi yang aman adalah pada kisaran 21-35. Usia tersebut mengidentifikasikan bahwa mereka mengalami kematangan yang maksimal baik secara fisiologi, psikologis, mental dan sosial, sehingga akan mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi perubahan, mampu beradaptasi dengan baik melalui edukasi atau latihan yang diterimanya, guna sesuatu yang bermafaat untuk pencapaian peran yang diinginkan.

Ketika ibu mendapatkan kesempatan dilakukan senam nifas, ibu

berkenan melakukannya, dengan harapan tubuhnya bisa secepat mungkin pulih pasca melahirkan.

Nursalam (2014), dalam bukunya menjelaskan bahwa individu dengan usia dewasa mempunyai perasaan dan sikap bertanggung jawab yang tinggi, cermat, teliti dan rasional dibandingkan dengan yang berusia lebih muda ataupun usia yang beresiko dalam hal ini diatas 35 tahun, karena pada usia tersebut lebih rentan ketika terjadi komplikasi post partum, ataupun tingkat kecemasan yang tinggi.

Jenis persalinan juga mempengaruhi terhadap kemauan ibu melakukan senam nifas. Persalinan normal/spontan lebih cenderung aman, dan secara fisiologis cepat pada masa pemulihan khususnya dari rasa nyeri.

Ibu dengan persalinan spontan, dilakukan apabila tidak didapatkan indikasi yang membahayakan bagi janin dan ibu itu sendiri, artinya tidak ada komplikasi penyerta pada kehamilan dan persalinan, sehingga ibu lebih mudah menerapkan senam nifas, dan terjadi percepatan dalam beradaptasi secara fisiologi.

Kondisi pasca persalinan juga erat kaitanya dengan jenis persalinan dilakukan pada ibu, persalinan dengan metode section caesarea ataupun dengan induksi, memberikan jeda waktu yang lebih lama, diantaranya karena adanya luka insisi bekas operasi, ketakutan luka tidak bisa menutup sempurna, pengaruh anastesi yang belum hilang, ataupun rasa yang

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

masih nyeri dengan skala tinggi, sehingga mempengaruhi motivasi ibu melakukan pergerakan atau senam nifas.

Sejalan dengan penelitian Sarcinawati (2017) dijelaskan secara detail ibu dengan jenis persalinan normal lebih mampu melakukan pergerakan ataupun mobilisasi dengan cepat dibandingkan ibu dengan persalinan section caesarea. Penjelasan ini diperkuat oleh Zourladani *et al.*, 2015, bahwa secara fisiologis ibu pasca melahirkan akan mengalami penurunan resistensi otot seiring dengan perubahan hormonal.

Artinya kondisi ibu pasca melahirkan jelas mengalami penurunan dan berada pada tingkat kelelahan, apalagi persalinan ibu dilakukan dengan penambahan tindakan serta medikasi tertentu, misalnya pemberian anastesi dan obat-obat tambahan untuk merangsang kontraksi uterus seperti induksi oksitosin dan sebagainya.

Namun demikian, pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa usia dan jenis persalinan yang terjadi ibu, memberikan dampak yang baik, yaitu ibu lebih mampu beradaptasi fisiologi dengan kategori baik setelah dilakukan senam nifas Pengaruh senam nifas terhadap kemampuan kemampuan adaptasi fisiologi ibu postpartum primipara.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000$ kedua variabel ini berpengaruh kuat. Opini peneliti, kemampuan adaptasi fisiologis post

partum erat kaitanya dengan pengaruh senam nifas, karena senam nifas terdiri dari gerakan gerakan yang merangsang kekuatan otot untuk aktif maksimal, memberikan pengaruh dalam mobilisasi dini, mempercepat pemulihan system organ dan khususnya pada system reproduksi antara lain proses laktasi, involusi uteri juga pembersihan uterus melalui pengeluaran lochea.

Hamillton (1995) menjelaskan bahwa bagian dari adaptasi fisiologi post partum meliputi tanda-tanda vital, system kardiovaskuler, tekanan darah, pernafasan, endokrin, laktasi, gastrointestinal, musculoskeletal dan system reproduksi.

Senam nifas erat kaitanya dalam membantu peningkatan kekuatan otot. Pada hasil pre test ibu dilakukan pemeriksaan mulai dari tanda vital, kekuatan otot, kemampuan mobilisasi, laktasi dan involusi uteri meliputi tinggi posisi fundus dan status darah yang dikeluarkan.

Senam nifas dapat diterapkan pada hari pertama dan kedua kemudian di observasi hasilnya, ternyata mengalami peningkatan kemampuan adaptasi fisiologi. Sejalan dengan himbauan PKCC, 2014, pada 6 jam pasca persalinan, senam nifas dapat dilakukan pada masa nifas dapat dengan gerakan tahap awal yang bersifat peregangan dan kelenturan otot, mengembalikan ke kondisi seperti sebelum hamil, artinya senam nifas dapat dilakuan sejak dini, pada masa

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

recovery pasca persalinan dengan catatan ibu tanpa komplikasi.

Zourladani *et al.*, 2015, pada penelitiannya juga menyatakan bahwa pelaksanaan senam nifas yang sifatnya bertahap dimulai dari frekuensi yang bertahap membantu meningkatkan kesehatan badan ibu, fungsi jantung stabil, pernafasan reguler, kekuatan muskuloskeletal, dan stamina bertambah bagus, ekstremitas.

pergerakannya optimal, dan pengurangan lemak tubuh. Salah satu penilaian awal seorang mampu beradaptasi dengan baik secara fisiologi post partum adalah kemampuan dalam mobilisasi. Senam nifas menstimulasi mobilisasi dini., kondisi immobilisasi akan berdampak terjadinya komplikasi post partum diantaranya lambatnya penurunan tinggi fundus uteri, menghambat lancarnya laktasi, involusi uteri terganggu, dampak selanjutnya peran ibu akan terhambat.

Penelitian Wahyuni & Syukur, (2020) menerangkan ibu nifas yang mengaplikasikan senam ini pada pengukuran penurunan TFU mendapatkan nilai tinggi daripada dengan yang tidak menerapkan latihan gerakan. Senam nifas memberi banyak manfaat yaitu memperbaiki elastisitas otot yang semula mengalami peregangan, kemudian juga menurunkan ketegangan, ibu menjadi lebih tenang, sirkulasi darah lancar, dan mempercepat pengembalian uterus (involusi) lebih cepat.

Sejalan dengan pernyataan Timlin & Simpson (2017) bahwa latihan fisik sejak dini pada post partum khususnya senam nifas mampu menjaga elastisitas pasca bersalin, meningkatkan kekuatan dan peregangan otot, relaksasi baik, menjadikan kualitas ibu postpartum semakin optimal, kesejahteraan postpartum dapat dimaksimalkan (Ulorica & Patil, 2014).

Kesimpulan

Kemampuan adaptasi fisiologi Ibu Post Partum Primipara sebelum diberikan perlakuan adalah kurang, setelah dilakukan senam nifas sebagian besar dengan kategori baik, artinya ada pengaruh senam nifas terhadap kemampuan fisiologi ibu postpartum primipara di Kabupaten Jombang.

Saran

Kepada perawat ruang nifas, diharapkan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi fisiologi Ibu Post Partum Primara, perawat hendaknya meningkatkan inovasi dan kreativitas yang menarik, mengemas bentuk senam nifas yang dilakukan sejak dini pasca persalinan, melalui bentuk edukasi atau latihan yang bisa ditoleransi oleh pasien, melalui penerapan asuhan keperawatan ibu post partum. Kepada ruangan perawatan nifas diharapkan dapat membuat program latihan khusus senam nifas sebagai aspek penting dan rutinitas yang wajib dilakukan perawat melalui

Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

proses edukasi dan latihan, sehingga bisa dilaksanakan oleh setiap pasien.

Pada poli kandungan atau hamil hendaknya memberikan informasi terkait agenda yang nantinya akan dilakukan pada kondisi pasca melahirkan, sehingga ibu mengingat, memahami pentingnya melakukan senam nifas untuk menunjang kemampuan adaptasi fisiologis pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, A., Nurlaila, N., & Pranajaya, R. Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*; 2017

Astuti, S., Judistiani, T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. I. Asuhan kebidanan nifas & menyusui. Benar dengan perilaku menyusui. Jakarta: Erlangga; 2015.

Sri Dewi *et al.* Analisis Konsep Perceived Readiness (Kesiapan) Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*; 2022. 7(1), 229-35

Dewi, N. W. S. P. K. Penyembuhan Baby Blues Syndrome dan Depression Melalui Chandra Namaskara dan Brahmari Pranayama. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*; 2020.1(1), 1-14

Heriyani, R. Asuhan kebidanan ibu nifas dan menyusui. CV Trans Info Media; 2012

Indriyastuti, H. I., Kusumastuti, Aryani, T. Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas di bps sri jumiati kecamatan bulupesanren kabupaten kebumen. *Jurnal Involusi Kebidanan*; 2015. 4(8), 33-36

Kahol, K., Leyba, M. J., Deka, M., et al. Effect of fatigue on psychomotor and cognitive skills. *The American Journal of Surgery*; 2008.195(2), 195-04

Kemendes RI. Survey Demografi Kesehatan Indonesia; 2017

Malahayati, I., Sembirin, R. N. S. Perbandingan efektifitas mobilisasi dini dan senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu postpartum normal di bidan praktek mandiri (bpm) kota pemalang siantar. *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research” Forikes Voice”)*; 2019. 11(1), 34. <https://doi.org/10.33846/sf.v11i1.571>

Nursalam. Manajemen keperawatan dan aplikasi dalam praktik keperawatan. Salemba Medika: Jakarta; 2016



Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 52 - 62

Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2012

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329886/WHO-RHR-19.20-eng.pdf?ua=1>

PPKC. Pelatihan bimbingan senam hamil dan nifas dini. Pusat: PPKC; 2014

Zourladani, A., Zafrakas, M., Chatzigiannis, B., Papasozomenou, P., Vavilis, D., & Matziari, C. The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: a randomized controlled trial in primiparous, lactating women. Archives of Gynecology and

Safitri, Y., Cahyanti, R. D. Hubungan tingkat pengetahuan dan motivasi terhadap kemandirian ibu nifas dalam perawatan diri selama *early postpartum*. Diponegoro University; 2016

Sarcinawati, M.M., At All. (20017). Suvey mobilisasi dini pada ibu post partum di ruang flamboyant dan sasando rsud. Prof dr. W. Z. Johannes kupang. CHMK Midwifery Scientific Journal; 2017. 1(1), 13-20.

Timlin, D., & Simpson, E. E. A. A preliminary randomised control trial of the effects of Dru yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. Midwifery; 2017. (46) 29–36.

Ulorica, L. P. A. M., Patil, H. S. Effect Of Postnatal Exercises On Quality Of Life In Immediate Postpartum Mothers: A Clinical Trial. Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology; 2014. 6(1), 11–14..

WHO. *Maternal Mortality Evidance Brief. Maternal Mortality*; 2017. 1-4