



SENAM NIFAS BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU NIFAS

Novita Nurhidayati¹⁾, Triani Yulianti²⁾, Sandiyah³⁾
^{1), 2), 3)} **Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Estu Utomo**
E-mail: novita1259@gmail.com; tranieub@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan, setelah melahirkan banyak perubahan yang dialami dan dikeluhkan oleh para ibu selain berubahnya rutinitas kegiatan ibu sehari-hari juga adanya perubahan dalam tubuh salah satunya perubahan berat badan. Dampak yang ditimbulkan dari penambahan berat badan atau berat badan tidak turun bahkan mengalami obesitas dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fisik, timbul ketidaknyamanan yang dapat mengakibatkan terhambatnya ibu dalam memberikan ASI atau merawat bayinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan berat badan ibu nifas di Klinik Pratama Jasmine Medika Desa Babatan Katibung Lampung Selatan. Penelitian menggunakan one grup pre test – post test design. Subyek penelitian yang diambil 38 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan tehnik pengambilan sampel total sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini senam nifas dan variabel terikat penurunan berat badan ibu. Hasil yang diperoleh setelah diberikan senam nifas menunjukkan bahwa ada perubahan berat badan ibu antara sebelum dan sesudah diberikan senam nifas dengan nilai p-value $0.026 < 0,05$ dengan nilai rata-rata 55,34. Kesimpulan yang didapat senam nifas berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada ibu nifas.

Kata Kunci : Berat Badan, Nifas, Senam Nifas

THE EFFECT OF PARTIAL EXERCISE ON WEIGHT LOSS OF POSTPARTUM MOTHERS

ABSTRACT

The postpartum period is the period after childbirth, after giving birth there are many changes experienced and complained about by mothers in addition to changes in the daily routine of mothers' activities as well as changes in the body, one of which is changes in body weight. The impact of gaining weight or not losing weight even being obese can result in disruption of physical activity, and discomfort that can result in the inhibition of mothers in breastfeeding or caring for their babies. The purpose of this study was to determine the effect of postpartum exercise on postpartum maternal weight loss at the Jasmine Medika Pratama Clinic, Babatan Katibung Village, South Lampung. The study used one group pre-test – post-test design. The research subjects were 38 people who fit the inclusion criteria with the total sampling technique. The independent variable in this study was postpartum exercise and the dependent variable was maternal weight loss. The results obtained after giving postpartum exercise showed that there was a change in the mother's weight between before and after giving postpartum exercise with a p-value of $0.026 < 0.05$ with an average value of 55.34. The conclusion is that giving postpartum gymnastics is one way to lose weight for postpartum mothers.

Keywords : Body Weight, Postpartum, Postpartum Gymnastics

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan yaitu terhitung dari setelah plasenta keluar sampai seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya, masa nifas disebut juga masa pemulihan, dimana alat-alat kandungan akan kembali pulih seperti semula. Masa nifas merupakan masa ibu untuk memulihkan kesehatan ibu yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu (Nugroho, 2014).

Setelah melahirkan banyak perubahan yang dialami dan dikeluhkan oleh para ibu selain berubahnya rutinitas kegiatan ibu sehari-hari juga adanya perubahan dalam tubuh yaitu seperti adanya perubahan mental ibu, perubahan payudara dan organ kewanitaan, adanya perubahan kondisi perut dan adanya perubahan berat badan. Menurut peneliti dari *University of Chicago and Houston Methodist Hospital* yang dipublikasikan oleh *healty day* menyebutkan Sebanyak 75% ibu yang baru melahirkan memiliki badan gemuk dimana terdapat 774 ibu dalam golongan ekonomi rendah mengalami masalah berat badan normal sebelum hamil namun mengalami kenaikan berat badan hingga satu tahun setelah melahirkan (Natalia, 2014).

Dampak yang ditimbulkan dari penambahan berat badan ibu atau berat badan ibu yang tidak turun bahkan

mengalami obesitas dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas fisik, timbul ketidaknyamanan yang dapat mengakibatkan terhambatnya ibu dalam memberikan ASI atau merawat bayinya.

Kebutuhan dasar masa nifas meliputi perawatan kebersihan diri, gizi, ambulasi dini, eliminasi, istirahat, seksual, latihan senam nifas, laktasi dan keluarga berencana (Ambarwati, 2019). Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Ambarwati, 2019).

Sebagai upaya bidan dalam mengatasi permasalahan diatas salah satunya adalah dengan memberikan konseling tentang masa nifas serta mengajarkan dan menganjurkan untuk melakukan senam nifas dimana terdapat 13 gerakan yang dapat dilakukan setiap hari selama 10 menit selama masa nifas berlangsung mampu menurunkan berat

badan ibu, membuat ibu lebih bugar dan membuat ibu lebih sehat. Dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain : Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises (Saleha, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 pasien *post partum* 5 orang mengatakan bahwa berat badannya belum mengalami penurunan setelah 2 minggu melahirkan hal tersebut disebabkan karena kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan kurangnya aktivitas fisik, sementara 3 orang mengatakan mengalami obesitas akibat perubahan fisiologi selama kehamilan dan pada saat menyusui ibu mengatakan nafsu makannya meningkat sementara 2 pasien berikutnya mengatakan tidak memperhatikan apakah berat badannya menurun atau tidak dan selain itu anggapan ibu nifas mengenai aktivitas fisik yang masih sering disalah artikan, yang mana mereka beranggapan bahwa

aktivitas fisik yang efektif adalah dengan mengerjakan pekerjaan rumah, seperti mencuci, menyapu dan lain-lain. Sehingga mereka merasa tidak perlu lagi melakukan aktivitas lain seperti senam nifas sebagai upaya pemulihan pasca bersalin.

Berdasarkan uraian masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan berat badan pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *Pre eksperimen* yaitu penelitian yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding atau kelas control. Desain penelitian yang digunakan adalah *one grup pre test – post test*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas hari pertama yang tidak mengalami komplikasi pada Bulan Juni-Juli tahun 2022. Jumlah sampel yang digunakan adalah 38 responden, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berat Badan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Nifas

R	BB Pre	BB Post	Selisih	Ket
1	62,5	62	0,5	Turun
2	56	56	0	Tetap
3	49	49	0	Tetap
4	63	63	0	Tetap
5	47	47	0	Tetap
6	58	58	0	Tetap
7	59	59	0	Tetap
8	51,5	51	0,5	Turun
9	59	59	0	Tetap
10	48	48	0	Tetap
11	51	51	0	Tetap
12	66	66	0	Tetap
13	74	74	0	Tetap
14	47	47	0	Tetap
15	50	50	0	Tetap
16	69	69	0	Tetap
17	48	48	0	Tetap
18	66	66	0	Tetap
19	47	46,7	0,3	Turun
20	53	53	0	Tetap
21	65	65	0	Tetap
22	68,2	67,3	0,9	Turun
23	54	54	0	Tetap
24	62	62	0	Tetap
25	55	55	0	Tetap
26	52	52	0	Tetap
27	52	51	1	Turun
28	62	62	0	Tetap
29	68,5	68	0,5	Turun
30	47	47	0	Tetap
31	51	51	0	Tetap
32	45,5	45,5	0	Tetap
33	48	48	0	Tetap
34	46,6	46,6	0	Tetap
35	42,5	42,5	0	Tetap
36	54	54	0	Tetap
37	49	49	0	Tetap
38	56,5	56,5	0	Tetap

Berdasarkan tabel 1 diatas berat badan dan 32 tidak mengalami penurunan berat badan atau tetap berat badannya. didapati bahwa dari 38 responden ada 6 orang yang mengalami penurunan badannya.

Tabel 2.
 Hasil Rata-Rata Berat Badan Ibu Sebelum Diberikan Senam Nifas

	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Min-Max
Berat Badan Sebelum	38	55,34	8,052	43-74

Berdasarkan tabel 2 diatas nifas adalah 55,34 dengan standar didapati bahwa rata-rata berat badan deviasi 8,052. Nilai minimal 43 dan responden sebelum diberikan senam maksimal 74.

Tabel 3.
 Hasil Rata-Rata Berat Badan Ibu Sesudah Diberikan Senam Nifas

	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Min-Max
Berat Badan Setelah	38	55,24	8,009	43-74

Berdasarkan tabel 4.6 diatas nifas adalah 55,24 dengan standar didapati bahwa rata-rata berat badan deviasi 8,009. Nilai minimal 43 dan responden setelah diberikan senam maksimal 74.

Analisis Bivariat

Tabel 4.
 Hubungan Sumber Informasi Dengan Persepsi Ibu Hamil Terhadap Vaksin Covid-19 di Puskesmas Boyolali II

	N	Rata-rata	Standar Deviasi	<i>p value</i>
Berat Badan Sebelum	38	55,34	8,052	0,026
Berat Badan Sesudah	38	55,24	8,009	

Berdasarkan tabel 4 diatas adalah 55,24. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa sebelum dilakukan menunjukkan nilai p value 0,026, atau senam nifas rata-rata berat badan ibu < 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa adalah 55,34 dan setelah diberikan terdapat pengaruh senam nifas terhadap senam nifas rata-rata berat badan ibu berat badan ibu nifas.

PEMBAHASAN

1. Berat Badan Ibu Sebelum Diberikan Senam Nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata berat badan ibu sebelum melahirkan adalah 55,34 dengan berat badan minimal 43 kg dan berat badan maksimal responden adalah 74 kg. Setelah melahirkan banyak perubahan yang dialami dan dikeluhkan oleh para ibu selain berubahnya rutinitas kegiatan ibu sehari-hari juga adanya perubahan dalam tubuh yaitu seperti adanya perubahan mental ibu, perubahan payudara dan organ kewanitaan, adanya perubahan kondisi perut dan adanya perubahan berat badan. Menurut Anggraeni (2012) perubahan berat badan adalah ukuran tubuh seseorang yang bisa turun atau naik sewaktu-waktu yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram

Menurut peneliti dari *University of Chicago and Houston Methodist Hospital* yang dipublikasikan oleh healthy day menyebutkan sebanyak 75% ibu yang baru melahirkan memiliki badan gemuk dimana terdapat 774 ibu dalam golongan ekonomi

rendah mengalami masalah berat badan normal sebelum hamil namun mengalami kenaikan berat badan hingga satu tahun setelah melahirkan (Natalia, 2014)

Perubahan berat badan pada ibu postpartum merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah bagi ibu postpartum, hal ini dapat memicu menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, karena pada periode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, namun pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas atau sebaliknya terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum yang terus menerus karena adanya aktifitas yang bertambah setelah melahirkan sehingga hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya penyakit (Yulianti, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa rata-rata responden pada hari pertama dilakukan penimbangan berat badan sebelum diberikan senam

nifas adalah berat badan ibu minimal adalah 43 kg dan maksimal ibu memiliki berat badan 74 kg.

2. Berat Badan Ibu Setelah Diberikan Senam Nifas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui rata-rata berat badan ibu setelah diberikan senam nifas adalah 55,24 dengan berat badan minimal 43 kg dan berat badan maksimal responden adalah 74 kg. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata berat badan ibu selama 10 hari pemberian senam nifas ada perbedaan. Setelah melahirkan, ibu akan mengalami perubahan penurunan berat badan antara 5-11 kg disebabkan proses kelahiran memberikan bayinya ASI eksklusif dan melakukan olahraga.

Selama kehamilan dan persalinan Ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik

dilakukan pada ibu setelah melahirkan (Rukiyah, 2014)

Kebutuhan dasar masa nifas meliputi perawatan kebersihan diri, gizi, ambulasi dini, eliminasi, istirahat, seksual, latihan senam nifas, laktasi dan keluarga berencana. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Ambarwati, 2019).

Menurut Yulianti (2018) faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan adalah faktor lingkungan, usia, faktor psikis, menurunnya kativitas fisik, kebiasaan pola makan, dan pemakaian KB. Terjadinya perubahan pada ibu nifas merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah bagi ibu nifas, hal ini dapat memicu

menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, karena pada periode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, namun pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya obesitas atau sebaliknya terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum yang terus menerus karena adanya aktifitas yang bertambah setelah melahirkan sehingga hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya penyakit

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan rata-rata berat badan ibu tersebut merupakan suatu keadaan yang terjadi dimana faktor senam nifas bukan merupakan faktor utama adanya perbedaan rata-rata berat badan responden, namun adanya perbedaan tersebut karena adanya faktor lain yaitu adanya pola makan responden, faktor lingkungan, dan lain-lain.

3. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat perbedaan berat badan responden antara sebelum diberikan senam nifas dengan setelah diberikan senam nifas yaitu hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai pvalue $0,026 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam nifas merupakan salah satu faktor penyebab turunnya berat badan ibu nifas.

Dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain : Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), timbul varises (Saleha, 2019).

Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot

perut adalah dengan senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan dan mencegah timbulnya gejala komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Ambarwati, 2019).

Faktor yang mempengaruhi senam nifas yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan fisik dan kesiapan psikologis ibu. Sedangkan faktor eksternal meliputi bayi kedinginan dimana bayi membutuhkan dekapan ibu untuk menghangatkan tubuh bayi, kelelahan ibu, tenaga kesehatan kurang tersedia dalam mengajarkan senam nifas pada ibu post partum, bayi kurang siaga sehingga membutuhkan perhatian ibu dalam mengurus bayi (Widianti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa

adanya penurunan berat badan ibu tidak terjadi secara signifikan atau penurunan berat badan selama 10 hari diberikan senam nifas tidak terjadi secara drastis hal tersebut terjadi karena faktor lain yang mempengaruhi perubahan berat badan responden tersebut diantaranya adalah pola makan ibu nifas, aktivitas fisik ibu nifas dan menyusui pada ibu nifas merupakan beberapa faktor pemicu perubahan berat badan pada responden.

PENUTUP

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebelum diberikan senam nifas rata-rata berat badan ibu nifas adalah 55,34. Setelah diberikan senam nifas rata-rata berat badan ibu nifas adalah 55,24. Hasil *uji wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value } 0,026 < 0,05$ hal tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan berat badan ibu antara sebelum dan sesudah diberikan senam nifas.

Hasil penelitian ini diharapkan Ibu nifas dapat melakukan kegiatan senam nifas atau aktivitas fisik lainnya dalam kehidupan sehari-hari sehingga kesehatan ibu selalu

terjaga. Bagi Bidan Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemberian asuhan kebidanan dengan memberikan senam nifas secara rutin sehingga bukan hanya penurunan berat badan saja namun dapat meningkatkan kesehatan ibu nifas

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Ambarwati, (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Andriyani, Nurlaila & R. Pranajaya. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan. Volume IX (2). Hal. 180-185*
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brayshaw. (2018). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta : EGC
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajawali Pers
- Diana, et.al. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Surakarta: CV OASE Group
- Frilasari, Heni.(2014). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Volume 11 (2). Hal. 223-225
- Husein, S. (2014) 'Pengaruh Antenatal Care terhadap Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR)', *Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Vol. 3, No. 2 Desember 2014: 160-167*
- Irma. Nazifah Nauroh, Eka Diah and Mulyaningsih, Mulyaningsih. (2019) Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post partum* Di Puskesmas Kartasura. Working Paper. STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
- Larson, (2012). <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20158/5/Chapter%20I.pdf>. Di akses pada 20 Maret 2022
- Muryunani, A dan Sukaryati, Y. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Music*, Jakarta: Trans Info Media Muryati.
- Natalia.M.D. (2014). Masalah Kaum Ibu, Berat Badan Melesat Setelah Melahirkan. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20141217/106/383463/masalah-kaum-ibu-berat-badan-melesat-setelah-melahirkan>.
- Nita.N. (2014). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Kelancaran Eliminasi Pada Ibu Nifas Di Desa Pamoyanan Kecamatan Kadipaten Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2014
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, dr,Taufan. (2012). *Patologi Kebidanan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mabud, Mandang, & Mamuaya (2015). Hubungan Pengetahuan, Pendidikan, Paritas dengan Pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan (JIDAN) Vol 2 No 2*.
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. diakses pada 25 Maret 2022
- Rukiyah. (2014). *Asuhan Kebidanan I*. Jakarta : Trans Info. Media
- Saleha, (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Soetjiningsih dan Ranuh, G. (2013). *Tumbuh Kembang Anak Ed 2*.

Jakarta: EGC Sragen . Naskah
Publikasi

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

Widianti. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika

Yuliati, L. (2018). Gambaran Perawatan Ibu Nifas Di Wilayah Kecamatan Miri

Yulaikhah, Lily. (2019). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.

Zakiah.M, T.Ekasari., M.S. Natalie dkk. 2018. Pendidikan kesehatan dan peltihan senam nifas. *Jurnal pngabdian kepada masyarakat. Volume 2, No. 1, Mei 2018: Page 11- 16 ISSN: 2579-7905*