

TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PELAKSANAAN SENAM NIFAS

Muliatul Jannah, Endang Surani, Siti Nurjanah

Universitas Islam Sultan Agung Semarang Jawa Tengah, Indonesia

Email: muliatuljannah45@gmail.com, surani@unissula.ac.id,
sitinurjanah56@std.unissula.ac.id

INFO ARTIKEL	Abstrak
Diterima 28 Oktober 2022 Direvisi 10 November 2022 Disetujui 25 November 2022	Latar Belakang : Dalam masa nifas ini ibu nifas akan mengalami banyak perubahan pada tubuh salah satunya involusi uterus yaitu proses kembalinya uterus dalam keadaan normal seperti sebelum hamil. Pengurangan ukuran uterus pada masa nifas kira-kira berlangsung selama 6 minggu, namun lebih cepat lagi bisa diimbangi dengan cara melakukan Latihan senam nifas secara rutin. Senam nifas adalah suatu latihan yang akan dapat membantu pengembalian uterus kedalam keadaan normal seperti sebelum hamil setelah melahirkan , supaya aliran darah dapat meningkat dan juga lancar, sehingga Latihan senam nifas ini dapat mempengaruhi proses pengecilan rahim. Dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, lutut, bokong, dan tungkai. dimana Gerakan-gerakan tersebut mampu membantu pengembalian uterus kedalam keadaan normal supaya lebih cepat. Selama masa kehamilan dan juga persalinan seorang ibu akan banyak mengalami perubahan pada fisiknya, seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk itu senam nifas bermanfaat untuk dapat mengatasi segala perubahan yang timbul pasca melahirkan. Tujuan: Untuk menelaah lebih dalam tentang pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara meriview beberapa penelitian. Metode: Tinjauan ini menggunakan beberapa sumber meliputi studi pencarian sistematis terkomputerisasi yang diambil dalam jangka waktu lima tahun terakhir. Artikel diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 32 jurnal, kemudian setelah melakukan telaah lebih dalam dan dispesifikasikan dengan judul berjumlah 10 jurnal dengan 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Kata kunci dalam menemukan penelurusan literature review yaitu “ibu hamil”, “ibu nifas”, dan “senam nifas”. Hasil: Pasca melahirkan seorang ibu akan mengalami banyak perubahan secara fisik karta rentetan persalinan, program dari senam nifas sendiri ada untuk dapat membantu ibu hamil pasca melahirkan untuk dapat mmemulihkan kembali sepperri sedia kala.

Keywords:

Knowledge; Postpartum Mothers; Implementation; Gymnastics

Abstract

Background: During this postpartum period, the postpartum mother will experience many changes in her body, one of which is uterine involution, which is the process of the uterus returning to its normal state as before pregnancy. The reduction in the size of the uterus in the puerperium lasts for approximately 6 weeks, but it can be balanced even faster by doing routine postpartum exercises. Postpartum gymnastics is an exercise that will be able to help return the uterus to a normal state such as before pregnancy after giving birth, so that blood flow can increase and also be smooth, so that this puerperal exercise can affect the uterine shrinkage process. With postpartum exercise, the mother will be given some useful movements to tighten the muscles, especially the abdominal muscles, knees, buttocks, and legs. where these movements are able to help the uterus return to its normal state so that it is faster. During pregnancy and childbirth, a mother will experience many changes in her body, such as the abdominal wall becomes loose, the vaginal opening loosens and the pelvic floor muscles loosen. For this reason, postpartum gymnastics is useful to be able to overcome all the changes that arise after giving birth. **Aim :** To examine more deeply the knowledge of postpartum mothers on the application of postpartum gymnastics which is in accordance with previous studies by reviewing several studies **Method:** This review uses several sources including computerized systematic search studies taken over the last five years. The articles obtained in a search are 32 journals, then after doing a deeper study and specified with titles totaling 10 journals with 5 national journals and 5 international journals. The keywords in finding a literature review search were "pregnant women", "postpartum mothers", and "postpartum exercise". **Results:** After giving birth, a mother will experience many changes physically due to a series of deliveries, the postpartum exercise program itself exists to be able to help post-delivery pregnant women to be able to recover back to normal.

Pendahuluan

Masa nifas atau post partum merupakan masa setelah proses persalinan selesai yaitu dengan kurun waktu 6minggu sampai 42 hari, pada masa nifas akan mengalami beberapa perubahan fisiologis yaitu terjadi perubahan organ reproduksi,system pencernaan,system perkemihan,system endokrin,system musculoskeletal, system hematologi dan perubahan pada tanda-tanda vitalnya (Firdani, 2022).

Selama masa kehamilan dan juga persalinan seorang ibu akan banyak mengalami perubahan pada fisiknya, seperti dinding perut menjadi kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul (Restyani et al., 2021). Untuk dapat mengembalikan dinding perut yang kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Latihan senam nifas ini sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kembali seperti keadaan

semula dan menjaga kesehatan agar tetap prima (Oktarina, 2021). Ibu tidak perlu takut untuk dapat bergerak, karena dengan ambulasi dini dapat membantu dinding perut untuk kembali kebentuk semula (Aisyah & Purnamasari, 2021).

Senam nifas adalah suatu latihan yang dapat melakukan proses pengembalian uterus kedalam keadaan normal seperti sebelum hamil setelah melahirkan, supaya aliran darah dapat meningkat dan juga lancar, sehingga dapat mempengaruhi proses pengecilan rahim. Dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, lutut, bokong, tungkai dimana gerakan-gerakan tersebut mampu membantu pengembalian uterus supaya lebih cepat (Gingnell et al., 2015). Senam nifas juga dapat merangsang kontraksinya sehingga kontraksi uterus tersebut akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses pengembalian uterus ke dalam keadaan normal sebelum hamil setelah melahirkan. Senam nifas juga dapat memperlancar proses involusi sehingga dapat mencegah terjadinya perdarahan (Palmadura Et Al., 2021).

Di Indonesia sendiri hanya terdapat sedikit rumah sakit yang menerapkan atau

menyediakan pelayanan senam nifas. Salah satu rumahsakit yang menyediakan program senam nifas ialah RSUD Wangaya

Provinsi Bali. senam nifas mulai jarang digunakan berdasarkan catatan medik RSUD Wangaya Provinsi Bali tahun 2008 pelaksanaan senam nifas diikuti oleh 442 orang (49,71%) dari 916 orang ibu nifas, tahun 2009 diikuti oleh 282 orang (34,26%)

dari 823 orang ibu nifas dan pada tahun 2010 pelaksanaan senam nifas hanya diikuti 86 orang (10,11%) dari 850 ibu nifas (Sukmawati,2014.).

Dari presentase diatas secara tidak langsung memunculkan stigma

bahwa semakin tahun minat ibu nifas terhadap pelaksanaan program senam nifas semakin menurun. Hal tersebut didasari pada tingkat pengetahuan yang minim terhadap manfaat yang diberikan oleh senam nifas dan selain itu juga sangat minimnya edukasi yang diberikan oleh pihak medis atau yang bertanggung jawab terhadap senam nifas serta minimnya rumah sakit yang menyediakan hal tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah lebih dalam tentang tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara meriview beberapa penelitian

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan literatur riview ini adalah tinjauan pustaka yang memiliki banyak informasi terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas dalam penerapan senam nifas. Penelitian ini adalah serangkaian penelitian dengan mengumpulkan pustaka atau dapat juga disebut dengan penelitian yang menggunakan banyak objek penelitian untuk mendapatkan informasi yang beragam. Tinjauan ini menggunakan beberapa sumber yang meliputi studi

pencarian sistematis database terkomputerisasi (Ncbi Dan Google Scholar) Yang Diambil Dalam Waktu Lima tahun terkahir dimulai tahun 2017-2021. Kriteria dalam menentukan kunci penelusuran literatur riview yaitu "Ibu hamil", "Ibu Nifas", dan "Senam Nifas". Artikel jurnal yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 32 jurnal, akan tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul secara sepsifik berjumlah 10 dengan 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional.

Hasil dan Pembahasan

Pasca melahirkan seorang ibu akan mengalami banyak perubahan secara fisik

karta rentetan persalinan, program dari senam nifas sendiri ada untuk dapat membantu ibu hamil pasca melahirkan

untuk dapat mmemulihkan kembali sepeerti sedia kala. Penerapan senam nifas kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi selama 6 minggu pertama setelah kelahiran. Untuk perawatannya sendiri bervariasi terdapat antara 10 sampai dengan 28 hari

untuk dapat pelaksanaan senam nifas itu sendiri (Olza et al., 2020).

Diperolah 5 artikel yang menggunakan subyek penelitian penerapan senam nifas pada ibu hamil, berikut ini adalah penelitian yang digunakan.

Tabel 1
Penelitian Sebelumnya

No	Judul	Metode	Sampel	Analisa Data	Hasil
1.	Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar (Masnilawati & Istiqamah, 2021)	Metode penelitian ini dengan mengguakan studi quasy-experimental design dengan bentuk pretest, posttest dengan control group design	24 Kader	Analisis distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik peserta	Hasil dari pretest yg dilakukan 24 kader dengan 10 pertanyaan pretest yaitu, 17% memiliki pengetahuan baik, 25% pengetahuan cukup, 58% yang memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi 83% memiliki kemampuan baik dan 165 cukup dan tidak ada lagi pengetahuan kurang
2.	Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ny. P dan Ny. D Post Partum Normal di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu (Aisyah & Purnamasari, 2021)	Metode Deskriptif yaitu metode penelitian yang bertujuan membuat gambaran secara objektif	2 Orang	Analisis deskriptif berdasarkan karakteristik peserta	Hasil menunjukkan bahwa penerapan senam nifas dengan efektif mengalami penurunan fundus uteri lebih cepat dibanding ibu yang melakukan senam nifas tidak efektif
3.	Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader Posyandu di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang (Masnilawati & Istiqamah, 2021)	Metode penelitian ini dengan mengguakan studi quasy-experimental design dengan bentuk pretest, posttest dengan	27 Kader	Analisis distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik peserta	Hasil dari pretest yg dilakukan 27 kader dengan 10 pertanyaan pretest yaitu, dengan rata-rata 36,30% memiliki pengetahuan

Tingkat Pengetahuan Ibu Pascapersalinan tentang Pelaksanaan Senam Postpartum

No	Judul	Metode	Sampel	Analisa Data	Hasil
		contol design	group		baik, Setelah diberikan edukasi rata rata meningkat menjadi 72% memiliki kemampuan baik
4.	Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di BPM Siti Sujalmi Jatinom Klaten (Wahyuningsih, 2018)	Metode penelitian ini adalah Pre-Expremental design dengan pretest dan postest group	24 Orang	Analisis data menggunakan uji mann whitney	Hasil penelitian menunjukkan bahwa involusi uteri pada ibu nifas kemlompok intervensi pretest sebagian besar cepat sebanyak 58,3% da kelompok normal dan lambat sebanyak 41,7%
5.	Penyuluhan dan Aplikasi Senam Nifas (Wulandari et al., 2020)	Metode penelitian ini dengan mengguakan studi quasy-experimental design dengan bentuk pretest, postest dengan contol group design	20 Orang	Analisis deskriptif berdasarkan karakteristik peserta	Hasil menunjukkan bahwa penerapan senam nifas dengan efektif mengalami penurunan fundus uteri lebih cepat dibanding ibu yang melakukan senam nifas tidak efektif
6.	Mapping Knowledge Of Gymnastics Nifas, Stomach Tapel And Massage In Mother Nifas (Laili & Sari, 2021)	Metode penelitian ini adalah purposive sampling yaitu dengan cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mengisi kuesioner	74 orang	Analisis deskriptif berdasarkan karakteristik peserta	Hasil : Pengetahuan paling rendah adalah responden berpendidikan SMA 66,7%, ibu nelpon (34, 6%) dan mereka berusia 30-34 tahun (34,8%). Selanjutnya wanita yang mengetahui cara merawat tapel dengan benar 54,1%. Responden pasca sarjana berusia

No	Judul	Metode	Sampel	Analisa Data	Hasil	
					35-39 tahun menunjukkan pengetahuan yang cukup tentang senam nifas (50%).	
7.	Prenatal Impact Program By Pelvic Floor Muscle Education and Training Decreases the Life Impact of Postnatal Urinary Incontinence (Szumilewicz et al., 2020)	High-Low Exercise Supported Pelvic Floor Education and Training	percobaan kuasi-eksperimental di antara 260 wanita kaukasia yang sehat dan pascamelahirkan yang secara individu mengajukan diri untuk evaluasi setelah melahirkan.	260 orang	analisis data menggunakan analisis statistic berdasarka karakteristik peserta	Kelompok pelatihan memulai latihan otot dasar panggul secara teratur jauh lebih awal postpartum daripada kontrol (P<.001). Secara signifikan kurang pelatihan wanita melaporkan dampak kehidupan dari inkontinensia urin baik 2 bulan (P =.03) dan 1 tahun pascapersalinan (P=.005). Dua bulan setelah kelahiran, untuk wanita dengan gejala, skor IIQ secara signifikan lebih rendah dalam pelatihan dibandingkan dengan wanita kontrol (median [Me]=9,4 vs Me=18,9;P =.002). Antara penilaian 1 dan 2 jumlah wanita yang terkena gejala inkontinensia menurun 38% pada kelompok pelatihan dan 20% pada kontrol.
8.	Assessment of Knowledge and Attitude of Women Towards	of Metode penelitian kuantitatif, deskriptif	dalam adalah desain non	160 orang	Analisis deskriptif berdasarkan	Lebih dari 70 persen ibu memiliki pengetahuan

Tingkat Pengetahuan Ibu Pascapersalinan tentang Pelaksanaan Senam Postpartum

No	Judul	Metode	Sampel	Analisa Data	Hasil
	Postpartum Exercise (Szumilewicz et al., 2020)	eksperimental cross sectional.		karakteristik peserta	yang cukup tentang senam nifas. Kurangnya dukungan dan kurangnya waktu selain tidak adanya penyuluhan kesehatan mengenai senam nifas menjadi alasan utama yang diberikan ibu untuk tidak berolahraga.
9.	Pengetahuan Ibu Post Pasrtum Tentang Senam Nifas Di RS Lancang Kuning Pekanbaru (Nurani & Yarnita, 2020)	Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan variable penelitian adalah pengetahuan ibu tentang senam nifas	30 orang	Analisa data menggunakan univariat berdasarkan karakteristik peserta	Pengetahuan tentang senam nifas pada ibu postpartum di Rumah Sakit Lancang Kuning dalam kategori baik sebanyak 4 ibu postpartum (13,3%), cukup sebanyak 19 ibu postpartum (63,3%), dan kurang sebanyak 7 ibu postpartum (23,3%).
10.	Demographic Factors and Knowledge Level Influence Implementation Of Postpartum Gymnastic In Normal Postpartum Mother (Syaiful et al., 2022)	Metode penelitian metode cross sectional dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling	30 orang	Analisis data menggunakan statistik Regresi Linier berdasarkan karakteristik peserta	menunjukkan bahwa faktor demografi (sumber informasi, pekerjaan, dan pendidikan) dan tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pelaksanaan senam nifas pada ibu nifas normal. Angka korelasi untuk tingkat pengetahuan paling besar ($r = 0,785$) sehingga memiliki tingkat pengaruh

No	Judul	Metode	Sampel	Analisa Data	Hasil
					hubungan paling kuat dengan pelaksanaan senam nifas. Hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah, sehingga berarti tingkat pengetahuan meningkat maka pelaksanaan senam nifas akan meningkat.

Dari hasil review yang telah dijelaskan melalui beberapa artikel diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas sangatlah terbatas. Apabila tidak disertai dengan edukasi yang diberikan. Dari beberapa artikel diatas menjelaskan bahwa kurangnya tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas beserta manfaatnya masih tinggi presentasinya dibandingkan dengan ibu nifas yg memiliki pemahaman yang baik terkait pengetahuan senam nifas itu sendiri. setelah diberikan edukasi lebih mendalam terhadap penerapan senam nifas, maka ibu nifas sudah dapat memahami penerapan serta manfaat senam nifas yang telah diberikan. Artikel lainnya diatas juga menjelaskan bahwa efektifitas penerapan senam nifas memberikan dampak yang positif bagi ibu nifas, salah dampak positif dari manfaat senam nifas yaitu kembalinya uterus dalam keadaan normal seperti sebelum hamil lebih cepat dibandingkan dengan penerapan senam nifas yang kurang efektif. Efektifitas dapat tercapai apabila edukasi terhadap senam nifas diterapkan secara maksimal sehingga pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas itu sendiri juga baik. Hasil Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu nifas yang berpendidikan tinggi setara dengan pasca sarjana memiliki pengetahuan cukup baik tentang senam nifas dibandingkan dengan ibu nifas yang berpendidikan rendah setara SMA yang

memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam nifas. Selain itu kurangnya dukungan dari suami ataupun keluarga dan kurangnya waktu serta tidak adanya penyuluhan mengenai senam nifas menjadikan pengetahuan ibu nifas mengenai senam nifas itu kurang. Faktor lainnya yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai senam nifas diantara lainnya yaitu sumber informasi mengenai senam nifas yang tidak tersedia, pekerjaan, pendidikan karena tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pelaksanaan senam nifas pada ibu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari telah jurnal yang telah dilakukan sebanyak 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap penerapan senam nifas sangatlah terbatas apabila tidak disertai dengan edukasi yang diberikan. Dan hasil dari telah jurnallainnya ditemukan bahwa efektifitas penerapan senam nifas juga memberikan dampak yang positif bagi ibu nifas, salah satu dampak positif dari manfaat senam nifas yaitu kembalinya uterus dalam keadaan normal. Beberapa factor yang mempengaruhi rendahnya pengetahuan ibu mengenai senam nifas diantaranya adalah sumber informasi mengenai senam nifas yang tidak tersedia, pekerjaan, pendidikan karena tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pelaksanaan senam nifas pada ibu.

BIBLIOGRAFI

- Aisyah, A., & Purnamasari, F. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ny. P Dan Ny. D Post Partum Normal Di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(02), 46–56. [Google Scholar](#)
- Firdani, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu “M” Umur 30 Tahun Multigravida Dari Umur Kehamilan 31 Minggu 4 Hari Sampai 42 Hari Masa Nifas Dengan Anemia Ringan*. Jurusan Kebidanan. [Google Scholar](#)
- Gingnell, M., Bannbers, E., Moes, H., Engman, J., Sylvén, S., Skalkidou, A., Kask, K., Wikström, J., & Sundström-Poromaa, I. (2015). Emotion reactivity is increased 4-6 weeks postpartum in healthy women: a longitudinal fMRI study. *PloS One*, 10(6), e0128964. [Google Scholar](#)
- Laili, A., & Sari, R. A. (2021). *Mapping Knowledge Of Gymnastics Nifas , Stomach Tapel And Massage In Mother Nifas*. 10(1), 241–246. [Google Scholar](#)
- Masnilawati, A., & Istiqamah, E. (2021). *Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar 1*, 2. 02(01), 75–82. [Google Scholar](#)
- Nurani, R. D., & Yarnita, Y. (2020). *Pengetahuan Ibu Post Pasrtum Tentang Senam Nifas Di RS Lancang Kuning*. 2, 28–32. [Google Scholar](#)
- Oktarina, J. (2021). Senam Nifas Bersama Dalam Proses Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Bps Ida Siswiasutik Kota Pangkalan Bun. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 74–77. [Google Scholar](#)
- Olza, I., Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Leahy-Warren, P., Karlsdottir, S. I., Nieuwenhuijze, M., Villarme, S., Hadjigeorgiou, E., Kazmierczak, M., & Spyridou, A. (2020). Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. *Plos One*, 15(7), e0230992. [Google Scholar](#)
- Palmadura, P., Yorita, E., Mariati, M., Widiyanti, D., & Andriani, L. (2021). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusio Uteri pada Ibu Postpartum*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. [Google Scholar](#)
- Restyani, I., Isytiaroh, I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 603–607. [Google Scholar](#)
- Sukmawati, N. I. M. A. R. I. (2014.). *Perkembangan Kehamilan Pada Ibu “Wm” Umur 24 Tahun Primigravida Trimester Iii Sampai Dengan Masa Nifas*. [Google Scholar](#)
- Syaiful, Y., Qomariah, S. N., Fatmawati, L., Hamdiyah, U. B., Program, N. S., & Program, N. (2022). *Lux mensana*. 1(February), 6–11. [Google Scholar](#)
- Szumilewicz, A., Kuchta, A., Kranich, M., Dornowski, M., & Jastrze, Z. (2020). *Prenatal high-low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impact of postnatal urinary incontinence*. 6(December 2019). [Google Scholar](#)
- Wahyuningsih, E. (2018). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu. *Ilmu Kebidanan*, 17–25.

[Google Scholar](#)

bertanya tentang senam nifas dan dapat menjawab pertanyaan b . Pemberian leaflet senam nifas. 2(April), 38–42. [Google Scholar](#)

Wulandari, N., Handayani, N. I., Ngudia, S., & Madura, H. (2020). *Penyuluhan Dan Aplikasi Senam Nifas 1 Program melahirkan baik yang normal maupun menggunakan tindakan . Berdasarkan hasil studi involusi uterus . Beberapa hal yang dapat mempercepat proses involusi uterus diantaranya a . Penyuluhan Senam Nifas untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan . 5) Indikator : Ibu dapat*

Copyright Holder:

Muliatul Jannah, Endang Surani, Siti Nurjanah (2022)

First Publication Right:

[Jurnal Health Sains](#)

This Article Is Licensed Under:



Tingkat Pengetahuan Ibu Pascapersalinan tentang Pelaksanaan Senam Postpartum