

## Pendidikan Kesehatan, Pelatihan Senam Nifas Dan Pijat Bayi Pada Kader dan Masyarakat di Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Aceh Utara

Fitri Hijri Khana<sup>1)</sup>; Rika Mursyida<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> [fitrihiiri352@gmail.com](mailto:fitrihiiri352@gmail.com), Prodi Diploma III Kebidanan, STIKES Bumi Persada Lhokseumawe

### Article Info:

**Keywords:**  
gymnastics,  
puerperium,  
baby massage.

### Article History:

Received : April 11, 2022  
Revised : September 14, 2022  
Accepted : September 30, 2022

### Article Doi:

<http://10.22441/jam.v8i1.15313>

### Abstract

*The postpartum period is the recovery period after childbirth until all the reproductive organs of the female recover. This puerperal period lasts about 6 to 8 weeks after birth. Things to note after giving birth are body temperature, consumption of lochia, breasts, urinary tract, and cardiovascular system. It aims to prevent complications, restore and increase the tone of post-pregnancy muscles, especially the back muscles, pelvic floor and abdomen. Baby massage is important to help the baby's optimal development. This community service consists of three activities, namely health counseling, puerperal gymnastics training, and baby massage. Health education methods are in the form of lectures and questions and answers, training in puerperal gymnastics and baby massage, correct puerperal gymnastics techniques and baby massage, as well as hands-on practice. The purpose of this Community Service is to restore body fitness after childbirth, while baby massage is for optimal baby growth and development. The participants of health education for postpartum gymnastics and baby massage were 20 people. Community service activities are carried out for 1 month from 07 February to 05 March 2022 in Beunot Village, Syamtalira Bayu District. After participating in this activity, the participants understood and were able to practice postpartum gymnastics and Baby Massage independently.*

### Abstrak

Masa nifas adalah masa pemulihan setelah melahirkan sampai semua organ reproduksi wanita pulih. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6 sampai 8 minggu setelah lahir. Hal-hal yang perlu diperhatikan setelah melahirkan adalah suhu tubuh, konsumsi lochia, payudara, saluran kemih, dan sistem kardiovaskular. Bertujuan untuk mencegah komplikasi, memulihkan dan meningkatkan tonus otot pasca-kehamilan, terutama otot punggung, dasar panggul dan perut. Pijat bayi penting untuk membantu perkembangan bayi secara optimal. Pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu penyuluhan kesehatan, pelatihan senam nifas dan pijat bayi. Metode pendidikan kesehatan berupa ceramah dan tanya jawab, pelatihan senam nifas dan pijat bayi, teknik senam nifas dan pijat bayi yang benar, serta praktik langsungnya. Tujuan dari bakti sosial ini adalah pemulihan pasca melahirkan dan pijat bayi untuk tumbuh kembang bayi secara optimal. Peserta senam nifas dan pendidikan kesehatan pijat bayi berjumlah 20 orang. Bakti sosial tersebut akan dilaksanakan selama satu bulan dari tanggal 7 Februari hingga 5 Maret 2022 di Desa Beunot, Kecamatan Syamtalira Bayu. Dengan mengikuti kegiatan ini, Anda akan dapat memahami senam nifas dan pijat bayi, serta dapat mempraktikkannya secara sukarela.

**Kata Kunci:** Senam, Nifas, Pijat Bayi

## PENDAHULUAN

Fitri Hijri Khana., & Rika Mursyida., (2022). Pendidikan Kesehatan, Pelatihan Senam Nifas Dan Pijat Bayi Pada Kader dan Masyarakat di Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Aceh Utara. Jurnal Abdi Masyarakat. Volume 8 (1), 48-63

## Senam Nifas

Masa nifas (postpartum) adalah tahap pemulihan yang dimulai dengan selesainya persalinan dan kembali ke tingkat alat kandungan sebelum hamil. Kali ini 68 minggu setelah melahirkan (Sarwono, 2014). Perlu diperhatikan proses pengembalian organ reproduksi wanita setelah melahirkan. Hal ini karena menjadi dasar perlunya pemantauan ketinggian rongga rahim (TFU) dan derajat kontraksi. Rahim yang berkontraksi dengan baik secara bertahap menyusut dalam ukuran dan menjadi tidak terlihat (Cunningham et al, 2012). Involusi uterus wanita postnatal merupakan proses yang sangat penting karena memerlukan perawatan, dukungan, dan pengawasan khusus untuk memulihkan kesehatannya. Salah satu cara untuk mempercepat involusi rahim adalah dengan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal, dengan harapan rahim akan kembali ke posisi semula tanpa perdarahan postpartum. Apakah untuk melakukan latihan. (Ambarwati, 2010). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya involusi uteri antara lain gerakan nifas, mobilitas ibu dini setelah melahirkan, inisiasi menyusui dini, diet, faktor psikologis, faktor usia, dan faktor genap (Sarwono, 2014). Senam nifas merupakan salah satu upayanya. untuk mengembalikan kenormalan dan meningkatkan kekuatan otot perut. Olahraga dini nifas efektif dalam mendorong retraksi fundus dan drainase lokia, membantu aliran darah uterus untuk berkontraksi dengan baik uterus. Kontraksi yang baik membantu mempersempit pembuluh darah yang terbuka sehingga tidak terjadi perdarahan, kavum uteri berkurang, dan drainase lokia terjadi lebih cepat (Kusparlina, Sundari, 2019).

Senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan berkesinambungan. Senam nifas sangat penting bagi seorang ibu pasca melahirkan untuk mendapatkan kembali kekuatannya setelah melahirkan. Dengan latihan yang teratur, ibu hamil diharapkan lebih tenang dan siap selama dan setelah melahirkan. Senam nifas sebaiknya dilakukan setelah tubuh benar-benar pulih dan penyakit serta gejala kehamilan/persalinan sebelumnya telah hilang (Andriyani, dkk, 2013). Senam nifas sebaiknya diawali dengan pemanasan dan relaksasi senam nifas untuk hasil yang lebih baik (Frilasari, 2014). Pada penelitian Indriati, dkk (2014) pada 11.000 ibu nifas yang melakukan senam nifas didapatkan 76,4% ibu mengalami retraksi uterus dengan cepat. Salah satunya Sitra Hadi dan lainnya. Survei yang dilakukan pada tahun 2014 menemukan bahwa hampir 33,8% ibu menderita subinvolusi uteri karena tidak pernah melakukan senam nifas. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Aceh Utara tahun 2020, hampir 70% ibu tidak pernah melakukan senam nifas setelah melahirkan. Mengapa kebanyakan ibu takut sakit dan dijahit (Anggraini, 2010). Berdasarkan penelitian pendahuluan terhadap 10 ibu nifas yang diwawancarai dan diamati di Desa Beunot pada Februari 2022, 8 (80%) ibu nifas belum pernah senam nifas dan 2 (20%) ibu nifas. Ternyata wanita itu berolahraga setelah melahirkan. Dari delapan wanita postnatal yang tidak melakukan olahraga postpartum, enam wanita postnatal ditemukan mengalami masa sub-involusi setelah melahirkan. Senam nifas jarang dilakukan oleh ibu yang melahirkan. Bu Nifas tidak membuat senam NIFAS. Pertama-tama, saya tidak tahu apa itu latihan NIFAS. Kedua, sangat senang dan bayi Anda berpikir? Ketiga, takut akan penyakit. Padahal, melakukan sesuatu

untuk senam sempit itu mudah. Setelah melahirkan, ibu tidak perlu melakukan perubahan apa pun. Biasanya saya hanya duduk dan menyilangkan kaki. Jika masih merasakan nyeri, ibu dapat melakukan senam nifas dengan posisi berbaring. Kondisi ini berbeda dengan mereka yang melahirkan melalui proses pembedahan. Jika proses persalinan dilakukan secara bedah, senam nifas tidak dapat dilakukan segera seperti pada proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai dia cukup kuat dan tidak merasakan sakit saat bergerak (Maryunani, 2009). Padahal, senam itu mudah. Setelah melahirkan, ibu tidak perlu melakukan perubahan apa pun. Dia biasanya hanya duduk dan menyilangkan kakinya. Jika masih merasakan nyeri, ibu dapat melakukan senam nifas dengan posisi berbaring. Kondisi ini berbeda dengan mereka yang melahirkan melalui proses pembedahan. Jika persalinan dilakukan secara bedah, senam nifas tidak dapat dilakukan secepat persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai dia cukup kuat untuk bergerak tanpa rasa sakit (Brayshaw, 2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi postnatal training adalah internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan fisik dan psikis ibu. Faktor eksternal termasuk pilek, yang membutuhkan pelukan ibu untuk menjaga bayi tetap hangat, dan kelelahan ibu, dan staf medis yang tidak dapat membimbing ibu setelah melahirkan senam nifas. , Bayi lemah awas dan meninggal, sehingga diperlukan perhatian ibu untuk merawat bayinya (Widianti, 2010). Efek yang dapat terjadi jika tidak berolahraga setelah melahirkan antara lain: Risiko infeksi, perdarahan abnormal, atau perdarahan abnormal karena rotasi uterus yang buruk karena ketidakmampuan untuk mengalirkan sisa darah: Kontraksi uterus yang baik yang dapat dihindari, varises (darah bekuan darah karena obstruksi vena) varises (Saleha, 2009).

Dengan melihat manfaat dari olahraga pasca melahirkan Ibu nifas ini sangat membutuhkan peranan penting dalam keluarga, atau upaya peningkatan yaitu keinginannya sendiri dalam upaya promotif dan preventif, upaya promotif misalnya nasehat senam nifas.

### **Pijat Bayi**

Bayi usia 0-12 bulan memerlukan perhatian khusus karena merupakan waktu terbaik bagi tumbuh kembang anaknya (Nugraheni, 2018). Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang cepat, proses pematangan berlanjut, dan terutama fungsi sistem saraf meningkat (Harahap, 2019). Untuk mencapai tumbuh kembang Untuk bayi yang optimal, orang tua terutama ibu perlu memberikan stimulasi yang merangsang bayi. Salah satu bentuk stimulasi yang dapat diberikan adalah pijatan. Manfaat pijat bayi adalah bayi nyaman dan rileks, pijat meregangkan otot bayi, pijat bayi meningkatkan konsentrasi, merangsang perkembangan otak, melancarkan pencernaan dan memberikan oksigen ke otak. Bisa membantu. Salah satu bentuk pemberian stimulus untuk lebih merangsang tumbuh kembang anak adalah dengan memberikan pijat bayi. Pijat bayi telah dipraktekkan di Indonesia secara turun temurun, namun banyak yang tidak menyadari bagaimana pijat dan sentuhan dapat memberikan efek yang menguntungkan untuk tubuh manusia. Bagian yang disentuh adalah kulit, bagian terluas dari tubuh manusia, dan bayi dapat merasakannya. Fungsi ini ada di dalam kandungan. ujung saraf di permukaan kulit merespons sentuhan tertentu dengan


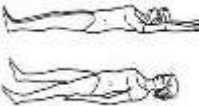



cepat. Sentuhan lembut efektif bahkan untuk bayi prematur. Pijat bayi, juga dikenal sebagai terapi sentuhan, efektif untuk komunikasi antara ibu dan bayi. Sentuhan ini memberikan pijatan ringan untuk menjaga bayi Anda tetap aman dan nyaman.

Banyak ibu yang memberikan bayinya kepada bidan tradisional untuk dipijat. Beberapa orang menganggap pijat perdukunan untuk menyembuhkan bayi yang sakit. Padahal, pijatan ini bisa dilakukan bersama ibu, ayah atau kerabat lainnya. Ini adalah pijatan yang sempurna untuk merasakan kasih sayang orang tua. Perkembangan dan pertumbuhan anak optimal bila ada interaksi antara genetika, perilaku, lingkungan, dan rangsangan yang bermanfaat. Efek positif pijat terhadap rangsangan ini sudah ada sejak lama. Masalah stunting terjadi pada anak Indonesia antara usia 1 sampai 6 bulan dan memerlukan upaya untuk mengurangi stunting yang dapat menghambat kenaikan berat badan pada bayi. Sebuah studi oleh Lilik M et al. Pada tahun 2014 disebutkan bahwa pijat bayi mempengaruhi kualitas tidur pada bayi. Pada masa ini, otak, saraf, dan hormon pertumbuhan telah meningkat sekitar 75%, sehingga tidur bayi merupakan bagian penting dari perkembangan bayi. Kebutuhan tidur bayi perlu dipenuhi dengan cara yang tidak mengganggu perkembangannya ada pijat bayi membantu menjaga bayi Anda tetap sehat. Peningkatan tidur bayi dari pijat dipengaruhi oleh hormon serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter utama yang hadir segera selama pembentukan tidur dan menghambat otak. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan tentang manfaat pijat bayi yang dapat diterapkan langsung pada bayi. Pada umumnya ibu masih takut untuk memberikan pijat bayi di rumah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan kepercayaan diri ibu untuk melakukan pijat bayi di rumah.





## METODE

Penyerahan dana tersebut dilakukan di Desa Beunot, wilayah kerja Puskesmas Syamtalira Bayu. Pelayanan resmi ini berupa penyuluhan kesehatan, senam nifas dan pijat bayi. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan terdiri dari materi ceramah dan tanya jawab yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, dan teknik. Pelatihan termasuk berlatih teknik yang tepat. Pendidikan kesehatan yang akan dilakukan mengacu pada Unit Program Pendidikan Kesehatan (SAP) yang telah dibuat sebelumnya. Isi SAP meliputi tujuan pembelajaran umum dan khusus, pokok dan subtopik materi pendidikan kesehatan, jenjang kegiatan pendidikan kesehatan, kegiatan penyuluhan (dosen dan mahasiswa) dan kegiatan peserta, serta media dan alat pendidikan kesehatan.

Pelatihan yang dilakukan terkait dengan standar operasional prosedur (SOP) senam nifas. SOP senam nifas antara lain: Tabel 1. Prosedur operasional standar (SOP) senam nifas

No	Langkah	Gerakan
1.	Berbaring miring dengan lutut ditekuk. Letakkan tangan Anda di perut di bawah tulang rusuk Anda. Tarik napas dalam-dalam dan perlahan melalui hidung dan hembuskan melalui mulut.	
	Berbaring telentang, angkat tangan ke atas, telapak tangan terpisah. Relaksan lengan kiri Anda sedikit dan luruskan lengan kanan Anda. pada saat yang sama Rilekskan kaki kiri Anda dan luruskan kaki kanan Anda.	
3.	Berbaring telentang dengan kaki sedikit diluruskan. Tarik dasar panggul Anda dan tahan selama 3 detik, lalu santai.	
4.	Miringkan panggul. Berbaring dan tekuk lutut Anda. Kencangkan perut Anda hingga tulang belakang rata, kencangkan glutes Anda, tahan selama 3 detik, lalu rileks..	
5.	Berbaring telentang, tekuk lutut, dan rentangkan tangan ke lutut. Angkat kepala dan bahu Anda sekitar 45 derajat dan tahan selama 3 detik untuk	

	rileks perlahan.	
6.	Berbaring telentang, tekuk lutut, dan rentangkan tangan ke lutut. Angkat kepala dan bahu Anda sekitar 45 derajat dan tahan selama 3 detik untuk rileks perlahan.	
7.	Berbaring telentang dengan tangan di bawah kepala dan kaki terentang. Angkat kaki Anda sehingga pinggul dan lutut Anda sedekat mungkin dengan tubuh Anda. Kemudian luruskan kaki kiri dan kanan Anda dan angkat secara vertikal, perlahan turunkan kembali ke lantai.	
8.	Berbaring telentang dengan kursi di tepi kasur dan kaki di atas. Tubuh sedikit melengkung dan paha serta kaki bagian bawah ditinggikan. Lakukan gerakan jari kaki seperti B. Kuku dan peregangan. lakukan ini selama 30 menit.	
9.	Gerakkan jari-jari kaki Anda secara teratur dengan gerakan melingkar dari luar ke dalam. lakukan setengah gerakan ini	

	menit.	
10.	Gerakkan kaki kiri dan kanan Anda ke atas dan ke bawah seperti gergaji. beri waktu satu setengah menit.	
11.	Berbaring telentang sehingga Anda berdua tidak bergerak. Dekati badan kaki kiri dan kanan dan lakukan gerakan lutut menggenggam Uju, dari ujung batas betis, lutut dan pas, pijat gerakan ini selama 8 sampai 1 hari.	
12.	Berbaring telentang, angkat kaki, dan letakkan tangan di bawah kepala. Tempatkan bantal di antara kaki Anda dan tekan dengan kuat. Pada saat yang sama, lengkungkan tubuh Anda dan angkat bokong Anda dari tempat tidur. Lakukan 4-6 kali dalam 30 menit.	
13.	Berbaring telentang dengan kaki di atas dan lengan di samping. Silangkan kaki kanan Anda di atas kaki kiri Anda dan tekan dengan kuat. Pada saat yang sama, regangkan kaki Anda dan rileks perlahan saat Anda bergerak. 4 detik. Lakukan ini 4-6 kali	

	dalam 30 menit..	
	<p>penekanan namun lembut dengan menggunakan telapak tangan dan jemari.</p> <p>8. Buat bayi rikes dengan bersenandung, menyanyi dan komunikasiverbal dan non verbal lainnya serta kontak mata</p> <p>9. Pijatan di areawajah</p> <p>a. Usap lembut area wajah dengan kedua tangan</p> <p>b. Usap mulaiditengah dahike samping</p> <p>c. Alis mata</p> <p>d. Palpebra</p> <p>e. Usap area hidung kearahpipi</p> <p>f. Pijat lembut area garisketawa</p> <p>g. Antara mulut bagian atasdan hidung</p> <p>h. Dagug kearah belakang telinga dan bawah dagu</p> <p>10. Pijatan di areaDada</p> <p>a. Pijat lembut dada dengan membentukgam barhati</p> <p>b. Pijat lembut dengan menilang ke arah bahu</p> <p>11. Pijatan di areaTangan</p>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Tambahkan minyak bilamasih krang licin</li><li>b. Lakukan perahan Indiadengan mengusapdan pijat lembut bagianbahu hingga pergelangan tangan</li><li>c. Lakukan perahan swedia dengan cara sebaliknya dari arah pergelangan tangan ke arah bahu</li><li>d. Lanjutkan dengan pijitanmemutardari arahtelapak tangan dan jemarinya satu persatu</li><li>e. Diakhiri dengan Gulung lembut lenganyadengan ke dua telapak tangan</li></ul> <p><b>12. Pijatan di areaPerut</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Lakukan penekanan lembut perut atas ke</li></ul>
--	---

13.	<p>Berbaring telentang dengan kaki di atas dan lengan di samping. Silangkan kaki kanan Anda di atas kaki kiri Anda dan tekan dengan kuat. Pada saat yang sama, regangkan kaki Anda dan rileks perlahan saat Anda bergerak.</p> <p>4 detik. Lakukan ini 4-6 kali dalam 30 menit..</p>	
-----	--	---

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur(SOP) Pijat Bayi

<p><b>A.</b> <b>Fase</b> <b>Kerj</b> <b>a</b></p>	<p>1. <i>Persiapan alat</i></p> <p>a. <i>Selimut, handuk tebal dan lembut</i></p> <p>b. <i>Minyak Bayi, Minyak Kelapa, Minyak Terron</i></p> <p>c. <i>Handuk tangan yaitu set pakaian bayi</i></p>
---	--

	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Lepas cincin, gelang, dan jam tangan, potong kuku untuk mencegah cedera, dan sesuaikan suhu ruangan dan AC agar bayi tidak kebingungan.</li><li>3. Letakkan selimut tebal, yang empuk pada landasan yang datar</li><li>4. Tidurkan bayi padaposisi terlentang</li><li>5. Buka pakaian bayi</li><li>6. Tuangkan minyak pada telapak tangan kira-kira satu sendok teh dan gosokkan ke kedua tangan</li><li>7. Pijat bayi dengan</li></ol>
	<p>penekanan namun lembut dengan menggunakan telapak tangan dan jari.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>12. Buat bayi rikes dengan bersenandung, menyanyi dan komunikasiverbal dan non verbal lainnya serta kontak mata</li><li>13. Pijatan di areawajah<ol style="list-style-type: none"><li>a. Usap lembut area wajah dengan kedua tangan</li><li>b. Usap mulaiditengah dahi ke samping</li><li>c. Alis mata</li><li>d. Palpebra</li><li>e. Usap area hidung kearah pipi</li></ol></li></ol>

	<p>f. Pijat lembut area garis ketawa</p> <p>g. Antara mulut bagian atas dan hidung</p> <p>h. Daguk ke arah belakang telinga dan bawah dagu</p> <p><b>14. Pijatan di area Dada</b></p> <p>a. Pijat lembut dada dengan membentuk gambar hati</p> <p>b. Pijat lembut dengan menilang ke arah bahu</p> <p><b>15. Pijatan di area Tangan</b></p> <p>f. Tambahkan minyak bila masih kram licin</p> <p>g. Lakukan perahan India dengan mengusap dan pijat lembut bagian bahu hingga pergelangan tangan</p> <p>h. Lakukan perahan swedia dengan cara sebaliknya dari arah pergelangan tangan ke arah bahu</p> <p>i. Lanjutkan dengan pijatan memutar dari arah telapak tangan dan jemarinya satu persatu</p> <p>j. Diakhiri dengan Gulung lembut lenganyadengan ke dua telapak tangan</p> <p><b>13. Pijatan di area Perut</b></p> <p>a. Lakukan penekanan lembut perut atas</p>
--	---

	ke
	<p>bawah, deng cara seperti mengayuh</p> <ul style="list-style-type: none"><li>b. Angkatlah ke dua kaki bayi dan dan tekankan ke arah perut</li><li>c. Lakukan pijitan memutar di area perut</li><li>d. KuatlahtulisanI love U di perut bayi dengan cara: Huruf “I” dari atas ke bawah di bagian kiri peru bayi ( colon ascenden), Love dengan hufuf “L” terbalik (kolon transversum dankolondesenden) dan buatlah huruf “U”</li><li>e. Tekan dengan lembutseperti mengetukdenganjem ari dari kiri kekanan</li></ul> <p><b>13. Pijatan di areaKaki</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Lakukan perahan india pijat lembut dari arah pangkal paha ke arah pergelangan kaki</li><li>b. Perahn Swedia dilakukan mulai kaki ke arah pangkal paha</li><li>c. Jijat lembut dengan jemari arah tumit ke arah jemari kaki</li><li>d. Tekan lembut jemari kakinya</li><li>e. Lanjutkan pijatan dari telapak kai ke arah ibu jari</li></ul> <p><b>14. Punggung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Tengkurapkan bayi dan letakkan pada</li></ul>

	<p>bantal</p> <p>b. Lakukan pijatan maju mundur sepanjang punggungnya dengan arah horizontal</p> <p>c. Pijat lembut dari arah leher ke bokong bayi</p> <p>d. Pijat bayi dengan jemari secara memutar</p> <p>e. Tekan lembut dari arah</p>
	<p>leher ke arah bokong bayi untuk mengakhiri pijatan</p> <p>15. Bayi baru lahir dapat menikmati hanya dua sampai lima menit pijatan, sementara bayi berusia lebih ≥ 2 bulan dapat menikmati lebih lama</p>
B. Fase Termini nasi	<p>a. Lakukan kontak mata, bercanda, dan memberikan kasih sayang</p> <p>b. Salam penutup: Terimakasih, harapan dan doa penutup untuk bayi serta memujinya bila perlu</p>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Pendidikan Kesehatan, Pelatihan Senam Nifas dan Pijat Bayi” di Desa Beunot, Kecamatan Syamtalira Bayu, dilaksanakan pada Senin tanggal 07 Februari 2022 Jam 09.00 Wib. Hasil kegiatan lokal adalah jumlah orang yang berpartisipasi dalam kegiatan lokal. Komunitas yang terdiri dari 20 orang. Sebelum menjalani pendidikan/pelatihan kesehatan Peserta senam nifas dan pijat bayi tidak mengetahui cara melakukan senam nifas atau pijat bayi, dan tidak melakukan senam sama sekali. Setelah pengabdian masyarakat, peserta akan dapat memahami dan mempraktekkansenamnifas. Pijat bayi mandiri ditandai dengan antusiasme peserta kegiatan ini dan seluruh peserta berlatih senam nifas dan pijat bayi. Kegiatan ini juga mengikutsertakan mahasiswi yang membantu peserta melakukan senam nifas dan pijat bayi dengan benar.



Gambar 1. Peserta Pendidikan Kesehatan, Senam Nifas Dan Pijat Bayi

Salah satu bentuk mobilisasi postnatal adalah senam postnatal. Hal ini sangat penting untuk menormalkan kembali otot-otot yang telah meregang selama kehamilan dan persalinan (Nurniati, 2014). Senam nifas merupakan salah satu bentuk jalan cepat bagi ibu nifas yang salah satunya bertujuan untuk memperlancar proses regresi, namun proses regresi yang tidak lancar menimbulkan dampak buruk bagi ibu nifas sebagai berikut: afek. B. Pendarahan yang berkelanjutan dan proses pemulihan yang lancar. (Syafliandawati, 2017). Setelah menjalani pendidikan dan pelatihan kesehatan senam nifas, ibu nifas, dan pijat bayi, saya memahami senam nifas dan rutin melakukan senam nifas minimal tiga kali seminggu.

## PENUTUP

Pelatihan senam nifas dan pijat bayi dilaksanakan di Desa Beunot, Kecamatan Syamtalira Bayu, Aceh Utara pada pukul 09.00 pada hari Senin 7 Februari 2022. Peserta pengabdian masyarakat yaitu pengurus berumur 40 hari sampai 1 tahun dan ibu nifas sampai umur 20 tahun; kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta mendapatkan pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang senam nifas dan pijat bayi. Peserta KKN harus mengetahui cara melakukan senam nifas dan berlatih minimal tiga kali dalam seminggu sedangkan Pijat Bayi dapat dilaksanakan setelah memandikan bayi secara mandiri di rumah. Dalam hal ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya tentang perawatan ibu nifas dan pijat bayi agar ibu tetap sehat dan bebas dari

komplikasi. Pengurus diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang senam nifas dan pijat bayi sehingga dapat berbagi ilmu dengan masyarakat. Bagi institusi pendidikan, diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat dirasakan oleh seluruh civitas akademika dan proses pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dilaksanakan dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati.(2010). Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta : 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
- Anggraini. (2010). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Brayshaw. (2008). Senam hamil dan nifas. Jakarta : EGC
- Frilasari, Heni.(2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. Jurnal Penelitian Kesehatan. Volume 11 (2). Hal. 223-225
- Citra Hadi, K, Intan, S, Isna, H.(2014). Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. Pharmacy. Volume 11 (01). Hal. 26-39
- Ika, I, Kusumastuti & Titi, A.(2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. Jurnal Involusi Kebidanan. Volume 4 (8). Hal. 33-46
- Indriati, Tunjung, S, Ika, F. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Involusi Uteri Ibu Post Partum. Kosala. Volume 2(1). Hal. 39-4
- Maryunani. (2009). Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas (postpartum), Jakarta : Trans Info Medi
- Nurniati. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum, Jurnal Kesehatan Andalas. Volume 3 (3). Hal. 14-25
- Saleha. (2009). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Syaflindawati. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3. Jurnal Ilmu Kesehatan. Volume 1 (1). Hal. 117-122
- Widianti. (2010). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.