

**PELATIHAN KADER KESEHATAN TENTANG SENAM NIFAS
DI WILAYAH KABUPATEN KARAWANG****Oon Sopiah¹, Nelly Apriningrum^{2*}, Citra Resita³, Uway Wariah⁴**¹⁻⁴Universitas Singaperbangsa Karawang

Email Korespondensi: nelly.apriningrum@fkes.unsika.ac.id

Disubmit: 05 Juni 2022

Diterima: 15 Juni 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.6872>**ABSTRAK**

Berbagai keluhan sering dirasakan ibu nifas seperti nyeri perut bagian bawah yang semakin bertambah saat menyusui bayinya, badan pegal, nyeri luka jalan lahir, gangguan pencernaan dan sebagainya. Berbagai upaya untuk memulihkan kembali alat kandungan serta menguatkan otot-otot rahim dan perut pada ibu nifas diantaranya melalui mobilisasi dini dan senam nifas. Serangkaian aktivitas fisik pada senam nifas melalui gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot kerangka tubuh yang dapat meningkatkan energi dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik agar ibu nifas mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan rumusan masalah berupa terbatasnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengenai senam nifas di wilayah puskesmas Talagasari Kabupaten Karawang. Dengan demikian diperlukan pemberdayaan masyarakat khususnya kader kesehatan yang bertujuan agar kader mampu menjalankan peran dan tugasnya dalam mendukung program kesehatan ibu dan anak diantaranya melalui pelatihan senam nifas. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah dengan pelatihan. Adapun penyampaian materi pengetahuan menggunakan metode ceramah tanya jawab, sedangkan keterampilan senam nifas menggunakan metode demonstrasi dan simulasi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 bulan dengan jumlah responden 52 kader kesehatan. Pelatihan dalam kegiatan ini memberikan implikasi berupa peningkatan pengetahuan responden hingga sebesar 12,72 sedangkan keterampilan responden meningkat sebesar 55,1. Kegiatan pengabdian telah memberikan manfaat khususnya bagi responden serta bagi seluruh masyarakat Kecamatan Talagasari Kabupaten Karawang secara umum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dikembangkan di beberapa desa lainnya di wilayah Puskesmas Talagasari maupun lainnya di Kabupaten Karawang

Kata Kunci: Kader, nifas, senam.**ABSTRACT**

Various complaints are often felt by postpartum mother such as lower abdominal pain that increases when breastfeeding the baby body aches, pain from birth canal wounds, digestive disorders and so on. Various efforts to restore the uterus and strengthen the uterine and abdominal muscles in

postpartum women include early mobilization and postpartum exercise. A series of physical activities in postpartum gymnastics through body movements produced by skeletal muscle contractions that can increase energy with the aim of increasing physical fitness so that postpartum women are able to carry out daily tasks with enthusiasm. Based on the preliminary study, the formulation of the problem was found in the form of limited knowledge and skills of health cadres regarding postpartum gymnastics in the area of Talagasari Public Health Center, Karawang Regency. Thus, it is necessary to empower the community, especially health cadres, which aims to make the cadres able to carry out their roles and duties in supporting maternal and child health programs, including through postpartum gymnastics training. The community service method used is training. The delivery of knowledge material uses the question and answer lecture method, while postpartum gymnastics skills use demonstration and simulation methods. The service activity was carried out for 3 months with a total of 52 health cadres as respondents. The training in this activity has implications in the form of increasing respondents' knowledge by 12,72 while respondents' skills increase by 55,1. Service activities have provided benefits, especially for respondents and for the entire community of Talagasari District, Karawang Regency in general. This community service activity is expected to be developed in several other villages in the Talagasari Health Center area and others in Karawang Regency.

Keywords; Cadre, Postpartum, Gymnastic.

1. PENDAHULUAN

Fase penting bagi kehidupan kesehatan reproduksi perempuan yang merupakan rentang waktu setelah melewati masa kehamilan dan persalinan adalah masa nifas. Berbagai keluhan sering dirasakan ibu nifas diantaranya nyeri perut bagian bawah yang semakin bertambah saat menyusui bayinya, seiring dengan proses pengecilan rahim yang terjadi secara fisiologis.

Berbagai upaya untuk memulihkan kembali alat kandungan serta menguatkan otot-otot rahim dan perut pada ibu nifas diantaranya melalui mobilisasi dini dan senam nifas. Melalui latihan dan gerakan yang dilakukan ibu nifas segera setelah proses persalinan akan dapat mengembalikan otot-otot rahim kembali seperti sebelum hamil. Senam nifas yang dilakukan secara bertahap, sistematis dan berkesinambungan akan dapat mengembalikan kebugaran tubuh, mempercepat proses penyembuhan, pemulihan otot-otot punggung, otot dasar panggul, otot rahim dan otot perut ibu pasca salin. Senam nifas sebaiknya dilakukan jika tidak ada keluhan dan gejala yang membahayakan. (Ambarwati, 2018), (Andriyani et al., 2013).

Senam nifas merupakan aktivitas fisik melalui gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot kerangka tubuh yang dapat meningkatkan energi dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik agar ibu nifas mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat dan penuh kewaspadaan, sehingga dapat mengurangi kelelahan serta memiliki energi yang cukup dalam menjalankan perannya. (Masnilawati & Istiqamah, 2021)

Ibu yang menjalani masa nifas memerlukan dukungan dan perhatian dari berbagai pihak, baik tenaga kesehatan, keluarga dan masyarakat sekitar

termasuk kader kesehatan untuk dapat meningkatkan kesehatan ibu nifas. Kader kesehatan sebagai bagian dari masyarakat setempat dan dekat dengan masyarakat sekitar bekerja secara sukarela, dengan demikian keberadaan kader perlu dibina untuk membantu tenaga kesehatan dalam menjalankan program kesehatan di masyarakat. (Dewi, 2017).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan senam nifas dapat meningkatkan kesehatan. Hasil penelitian menjelaskan bahwa senam nifas dapat mengembalikan organ-organ reproduksi ke bentuk semula dan memperlancar pengeluaran darah, sisa plasenta serta mempercepat penurunan tinggi fundus uteri sehingga dapat mencegah perdarahan post partum. (Toloan & Hendrawan, 2020). (Yulita Elvira Silviani, 2020). (Usman et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melaksanakan senam nifas ibu nifas tidak mengalami *post partum blues* serta memiliki efikasi diri positif. (Indriyani, 2015). Latihan fisik pada senam nifas memberikan manfaat kesehatan bagi ibu *post partum*, sebagaimana penelitian dengan menggunakan studi *crosssectional* yang dilakukan ibu post partum di Nigeria selama periode pengambilan data 12 minggu. (Adeniyi et al., 2013)

Berbagai hasil penelitian menunjukkan manfaat senam nifas bagi kesehatan ibu *postpartum* dalam upaya menurunkan angka kesakitan maupun kematian ibu khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia. namun demikian berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang, senam nifas masih jarang dilakukan oleh ibu-ibu postpartum karena berbagai alasan diantaranya ketidaktahuan ibu postpartum maupun rasa nyeri dan lelah yang dialami ibu pasca melahirkan, padahal gerakan senam nifas mudah dan simple serta aman sesuai hari masa nifas serta dapat dilakukan di rumah. Untuk itu diperlukan pendidikan kesehatan bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran serta perubahan perilaku khususnya pelaksanaan senam nifas.

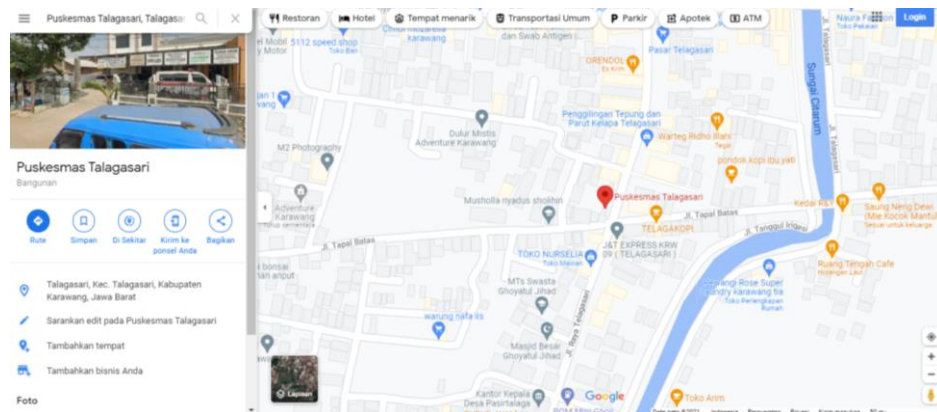
Peningkatan kesadaran dan pemberdayaan masyarakat akan pentingnya perilaku hidup sehat perlu melibatkan masyarakat untuk berperan serta dalam pelayanan program kesehatan. Sumber daya masyarakat yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan diantaranya adalah kader kesehatan. Jumlah kader kesehatan di wilayah puskesmas Talagasari Kabupaten Karawang pada tahun 2021 adalah 360 orang. Kader yang telah mengikuti kegiatan bimbingan dan sosialisasi senam nifas sebanyak 28 orang kader (7,8%), dan masing-masing desa berjumlah 2 orang. Rendahnya jumlah perwakilan dan persentase kader kesehatan yang mengikuti pelatihan kurang membantu dalam upaya percepatan pemulihan kesehatan ibu nifas. Pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang senam nifas juga masih sangat terbatas bahkan sebagian besar kader kesehatan belum mengetahui tentang senam nifas tersebut. Dengan demikian penting dilakukan pelatihan senam nifas kepada kader kesehatan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya sehingga dapat mensosialisasikan kepada masyarakat dan keluarga ibu nifas, serta bersama keluarga ibu nifas dapat bekerjasama untuk melakukan bimbingan dan pendampingan senam nifas bagi masyarakat Kabupaten Karawang.

2. MASALAH

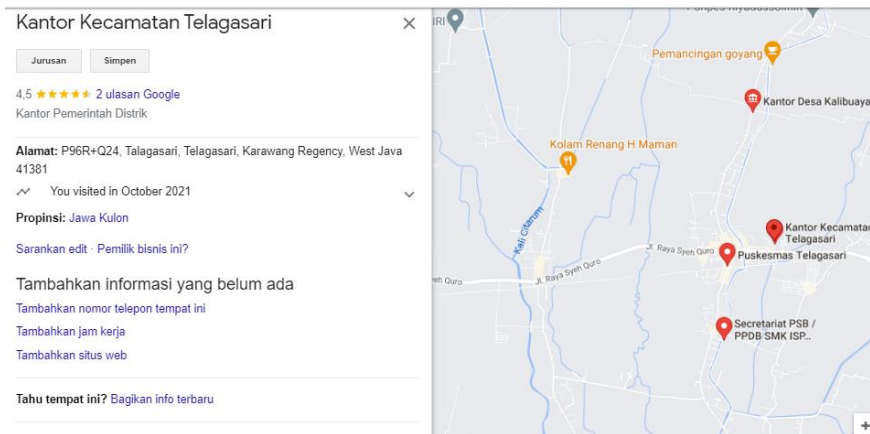
Berdasarkan latarbelakang diatas maka didapatkan rumusan masalah meliputi terbatasnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengenai senam nifas di wilayah puskesmas Talagasari Kabupaten karawang. Dengan demikian diperlukan pemberdayaan masyarakat khususnya kader kesehatan agar mampu menjalankan peran dan tugas kader dalam mendukung program kesehatan ibu dan anak diantaranya melalui pelatihan senam nifas. Program pelatihan yang ditawarkan sebagai solusi dari permasalahan yang muncul diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan untuk selanjutnya dapat mensosialisasikan kepada masyarakat dan keluarga ibu nifas, serta bersama keluarga ibu nifas dapat bekerjasama untuk melakukan bimbingan dan pendampingan senam nifas kepada masyarakat di Kecamatan Talagasari Kabupaten Karawang.

Rumusan pertanyaan berdasarkan rumusan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana pengetahuan dan keterampilan kader di wilayah Kecamatan Talagasari Kabupaten Karawang tentang senam nifas.

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan senam nifas bagi kader kesehatan dilakukan di wilayah Puskesmas Talagasari Kecamatan Talagasari Kabupaten Karawang. Berikut peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah puskesmas Talagasari Kabupaten Karawang Jawa Barat.



Gambar 1 Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Puskesmas Talagasari Kecamatan Talagasari Kabupaten Karawang



Gambar 2 Lokasi Aula Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang

3. KAJIAN PUSTAKA

Senam nifas merupakan senam yang dilakukan setiap hari sejak hari pertama melahirkan sampai hari kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk membantu agar aliran darah meningkat dan lancar, sehingga berpengaruh pada proses pengecilan rahim. Hasil kegiatan pelatihan senam nifas berupa peningkatan tingkat pengetahuan kader posyandu tentang senam nifas serta adanya kegiatan pendampingan senam nifas oleh kader posyandu terhadap ibu nifas di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid. Diharapkan agar kegiatan pendampingan senam nifas oleh kader ini tetap terlaksana sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu nifas. (Widatiningsih et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Jayanti dkk bertujuan untuk menghasilkan sebuah model pelatihan teknis bagi Penyuluh KB untuk meningkatkan kompetensi dalam pelaksanaan pembinaan kader Institusi Masyarakat Pedesaan/Perkotaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para ahli memberikan nilai rata-rata sebesar 94,95% atau sangat baik. Dari hasil penilaian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Model Pelatihan Teknis Pembinaan Kader KB telah teruji valid dan dapat diimplementasikan. (Jayanti, 2019).

Kader posyandu merupakan sumber daya manusia (SDM) yang berperan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak (KIA). SDM harus dikembangkan untuk meningkatkan produktivitasnya. Pengembangan SDM bertujuan untuk mencapai kemajuan suatu organisasi pelayanan sosial yang dapat dilakukan melalui pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan kinerjanya. Pelatihan tentunya dilakukan sesuai dengan kebutuhan yang berkaitan dengan pengelolaan SDM. (Bariqi, 2020).

Beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pelatihan sebagai bagian dari pengembangan SDM yang dapat menongkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang. Melalui pelatihan, pemberian pendidikan kesehatan dapat menstimulasi motivasi ibu nifas untuk melakukan senam nifas maupun aktivitas kegiatan ibu nafas lainnya. (Putri & Hilmanto, Dany, 2021), (Rosita Dewi, Heni Setyowati, 2016). Kondisi pandemi *Covid-19* dan *new normal* merupakan tantangan untuk terus meningkatkan kesehatan ibu dan anak. , media yang tepat berpengaruh terhadap perubahan dan tercapainya tujuan pembelajaran dalam kegiatan pelatihan.

4. METODE

a. Persiapan

Persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi persiapan materi, sasaran, tempat, bahan dan alat ;

- 1) Persiapan awal dengan melakukan studi literatur, membuat materi pelatihan mengenai senam nifas.
- 2) Persiapan sasaran melalui identifikasi kelompok sasaran kader kesehatan.
- 3) Persiapan materi, alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
- 4) Koordinasi dengan kepala puskesmas, bidan koordinator serta bidan desa untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan.

b. Sasaran

Target sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader kesehatan yang belum mengikuti pelatihan senam nifas dan bersedia untuk mengikuti pelatihan senam nifas serta terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Jumlah sasaran kegiatan ini terdapat 52 orang kader.

c. Implementasi

- 1) Analisis situasi untuk mengidentifikasi situasi dan kebutuhan yang diperlukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi persiapan materi, bahan, alat dan tim pelaksana.
- 2) Identifikasi target sasaran kegiatan dengan melibatkan stakeholder meliputi kepala puskesmas, bidan koordinator dan bidan desa untuk mengidentifikasi target sasaran. Target sasaran harus dalam keadaan sehat serta tetap memenuhi standar protokol kesehatan.
- 3) Tempat pelaksanaan kegiatan yang disesuaikan dengan kapasitas jumlah peserta.
- 4) Menentukan metode pelaksanaan kegiatan dengan pelatihan senam nifas bagi kader dengan menggunakan video.
- 5) Mengukur pengetahuan dan keterampilan kader tentang senam nifas.
- 6) Melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pelaksana .

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi persiapan, menentukan sasaran, implementasi, monitoring dan evaluasi. Persiapan baik persiapan materi, bahan dan alat dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen prodi Kebidanan dan dosen prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta beberapa mahasiswa prodi kebidanan Universitas Singaperbangsa Karawang. Hasil analisis situasi dibutuhkan alat dan bahan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan pengabdian meliputi ; *temperature detector*, *handsanitizer*, matras senam, *sound system*, laptop, video dan daftar tilik senam nifas. Materi mengenai definisi, manfaat dan cara senam nifas dimodifikasi dari beberapa referensi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan sosialisasi yang disampaikan secara langsung untuk memaparkan tujuan kegiatan serta kesepakatan keterlibatan sasaran dalam kegiatan pengabdian sebagai

responden dengan menandatangani *informed consent*. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 52 kader kesehatan sesuai dengan kriteria sasaran, Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah kader kesehatan yang belum pernah mengikuti pelatihan senam nifas dan bersedia mengikuti kegiatan pelatihan, dari 52 kader dibagi menjadi 2 kelompok agar memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian dilakukan selama 2 bulan mulai dari koordinasi dengan pihak puskesmas dan kecamatan. Tempat kegiatan pelatihan direkomendasikan oleh kepala puskesmas dan camat yaitu di Aula Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pelatihan senam nifas bagi kader melalui ceramah tanya jawab terkait pengetahuan serta demonstrasi dan simulasi terkait keterampilan senam nifas. Pelatihan dilakukan dengan membagi peserta pelatihan dalam 4 kelompok yang dilakukan selama 2 hari. Waktu kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 12 oktober 2021 jam 08.00 -12 WIB dan 13 - 17 WIB dan tanggal 18 oktober 2021 jam jam 08.00 -12 WIB dan 13 - 17 WIB. Kegiatan pelatihan diawali dengan kegiatan sosialisasi pemaparan tujuan dan kesepakatan pelaksanaan pelatihan. Saat memasuki ruangan, peserta dipastikan dalam keadaan sehat melalui pengecekan suhu tubuh, cuci tangan dan menggunakan masker serta tidak ada keluhan sakit.

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memaparkan materi menggunakan *power point* dengan metode ceramah tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi ; definisi, tujuan, manfaat, indikasi, kontra indikasi serta prosedur tindakan senam nifas. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan pelaksanaan senam nifas dengan melihat video secara langsung. Seluruh peserta mempraktikkan senam nifas dipandu oleh tim pelaksana kegiatan dengan metode demonstrasi dan simulasi.

Pada akhir kegiatan pelatihan, peserta pelatihan diberikan penjelasan untuk mengulang kembali materi pelatihan baik pengetahuan maupun keterampilan sebagai upaya tindak lanjut kegiatan pelatihan. Peserta pelatihan dibekali daftar tilik keterampilan serta video senam nifas sebagai panduan untuk mengulang kembali dirumah masing-masing. Rencana tindak lanjut pelatihan akan dilakukan evaluasi 1 bulan pasca pelatihan

Evaluasi praktik senam nifas dilakukan di aula Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang. Evaluasi dilakukan pada tanggal 02 November 2021 dan 18 November 2021 yang masing-masing dibagi dalam 2 sesi. Berikut hasil evaluasi pelatihan senam nifas menggunakan video bagi kader di wilayah puskesmas Telagasari Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang

Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi pengetahuan kader tentang senam nifas sebelum dan sesudah pelatihan di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang

Pengetahuan	Rata-Rata	95 % CI
Pretest	66,65	64,34 - 68,97
Posttest	79,37	77,10 - 81,63

Hasil analisis didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan adalah 66,65 dengan estimasi interval diperoleh 64,34 - 68,97. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan setelah pelatihan adalah 79,37 dengan estimasi interval diperoleh 77,10 - 81,63

Tabel 2. Tabel distribusi frekuensi keterampilan kader tentang senam nifas sebelum dan sesudah pelatihan di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang

Keterampilan	Rata-Rata	95 % CI
Pretest	40,96	37,73 - 44,19
Posttest	96,06	94,62 - 97,50

Hasil analisis didapatkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan adalah 40,96 dengan estimasi interval diperoleh 37,73 - 44,19. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan setelah pelatihan adalah 96,06 dengan estimasi interval diperoleh 94,62 - 97,50

b. Pembahasan

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa pengetahuan kader kesehatan tentang senam nifas dengan menggunakan video sebelum kegiatan pelatihan memiliki rata-rata sebesar 66,65, sedangkan rata-rata setelah pelatihan meningkat menjadi 79,37 dengan demikian terdapat peningkatan rata-rata sebesar 12,71. Selain pengetahuan tentang senam nifas, keterampilan kader dalam melaksanakan senam nifas juga mengalami peningkatan dari sebelum pelatihan dan setelah pelatihan yaitu dari 40,96 menjadi 96,06 atau meningkat sebesar 55,1

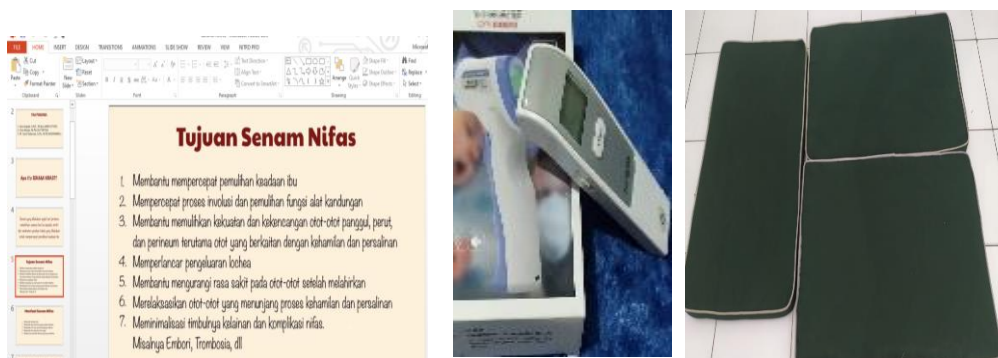
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan bagi para kader kesehatan agar memahami konsep senam nifas, tujuan, manfaat serta waktu yang tepat untuk melakukan senam nifas dalam upaya peningkatan pengetahuan kader yang dilanjutkan dengan pelaksanaan keterampilan senam nifas dengan menggunakan video yang dipandu oleh tim pelaksana. Materi pelatihan senam nifas tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi yang dilakukan oleh Masnilawati dkk. (Masnilawati & Istiqamah, 2021) serta kegiatan kelompok pendamping Nifas (KP Nifas). (Rini et al., 2021). (Windarti et al., 2022) Materi konsep, tujuan, manfaat juga diberikan pada responden secara langsung yaitu ibu nifas pada kegiatan pelatihan sebagai bentuk realisasi pengabdian kepada masyarakat. (Sri Rahayu, Widia Lestari, 2012).

Pelatihan senam nifas memberikan dampak peningkatan pengetahuan bagi para kader dan ibu post partum, sebagaimana beberapa hasil penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. (Hutagaol, 2020), (Sumarni et al., 2021).

Selain peningkatan pengetahuan yang diperoleh responden pasca pelatihan, keterampilan senam nifas juga mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang memberikan output berupa peningkatan keterampilan dan minat baik

responden para ibu post partum maupun para kader kesehatan. (Mularsih, 2017),

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan bagi kader kesehatan tentang senam nifas ini telah terlaksana dengan baik yang didukung oleh berbagai pihak khususnya pihak mitra, beberapa kendala yang muncul seperti pelaksanaan kegiatan pada kondisi Covid-19 dapat diatasi melalui ijin dari satgas Covid-19 dan puskesmas setempat. Rangkaian kegiatan pengabdian mulai dari sosialisasi, pemaparan materi pelatihan dan praktek senam nifas, monitoring dan evaluasi telah terlaksana sesuai harapan dan target. Peningkatan pengetahuan serta keterampilan dalam melaksanakan senam nifas merupakan *outcome* dari kegiatan ini. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini ;



Gambar 3. Persiapan materi, bahan dan alat



Gambar 4. Herregistrasi Pelatihan Senam Nifas



Gambar 5. Kegiatan Pelatihan



Gambar 6. Monitoring Evaluasi Praktik Senam Nifas dan Dokumentasi

6. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah berjalan dengan baik atas kerjasama dari berbagai pihak. Pelatihan dalam kegiatan ini memberikan implikasi berupa peningkatan pengetahuan responden hingga sebesar 12, 72 sedangkan keterampilan responden meningkat sebesar 55,1. Kegiatan pengabdian telah memberikan manfaat khususnya bagi responden serta bagi seluruh masyarakat Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang secara umum. Dengan kemampuan kader kesehatan tentang senam nifas diharapkan dapat mendampingi setiap ibu nifas diwilayah binaannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dikembangkan di beberapa desa lainnya di wilayah Puskesmas Telagasari maupun lainnya di Kabupaten Karawang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adeniyi, A. F., Ogwumike, O. O., & Bamikefa, T. R. (2013). *Postpartum Exercise among Nigerian Women: Issues Relating to Exercise Performance and Self-Efficacy*. *ISRN Obstetrics and Gynecology*, 2013, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2013/294518>
- Ambarwati, E. R. (2018). *Asuhan kebidanan Nifas (Cetakan ke)*. Mitra Cendikia Press.
- Andriyani, Nurlaila, & Pranajaya, R. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 138-146.
- Bariqi, M. D. (2020). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 5(2), 64-69. <https://doi.org/10.21107/jsmb.v5i2.6654>
- Dewi, D. S. (2017). Peran Komunikator Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Status Gizi Balita Di Posyandu Nurikelurahan Makroman Kecamatan Sambutan Kota Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 272-282.
- Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51-58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- Indriyani, R. (2015). Hubungan Postpartum Blues, Dan Efikasi Diri Dengan Pelaksanaan Senam Nifas Di Polindes Tunas Bunda Desa Manddelen Kecamatan Lenteng Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika,"* 21-35.

- Jayanti, R. D. (2019). Pengembangan Model Pelatihan Teknis Bagi Penyuluh Keluarga Berencana Untuk Meningkatkan Kompetensi Melaksanakan Pembinaan Kader Institusi Masyarakat Pedesaan/Perkotaan. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 21(1), 56-74. <https://doi.org/10.21009/jtp.v21i1.9940>
- Masnilawati, A., & Istiqamah, E. (2021). Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar. *02(01)*, 75-82.
- Mularsih, S. (2017). Studi Komparatif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 4(3), 287-302. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v4i3.433>
- Putri, N. A., & Hilmanto, Dany, Z. (2021). *Effect of Mommy Nifas Application to Increase Knowledge and Skill of Mother*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 139-146.
- Rini, S., Dewi, F. K., & Dewi, P. O. (2021). PKM Kelompok Pendamping Nifas (KP Nifas) di Posyandu Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 165-170. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v6i1.1577>
- Rosita Dewi, Heni Setyowati, K. S. (2016). Motivasi Ibu Post Partum Melakukan Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan. *Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran, Semarang, September*, 85-93.
- Sri Rahayu, Widia Lestari, R. W. (2012). *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nias dengan Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Kemampuan dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum*.
- Sumarni, Lasanuddin, H. V., & Annisa, R. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas agar Ibu Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19 di Kademi kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. *Journal of Community Service*, 3, 15-21.
- Toloan, S., & Hendrawan, H. (2020). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Lochea pada Ibu Pasca Bersalin yang Mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini dan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19 No 3(3), 126-133.
- Usman, H., Dewie, A., & Ahsan, M. (2019). Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involutio Uteri. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 117. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.215>
- Widatiningsih, S., Rofi'ah, S., Yuniyanti, B., & Sukini, T. (2018). Pelatihan Senam Nifas Bagi Kader Posyandu Di Desa Ambartawang Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. *Link*, 14(1), 14. <https://doi.org/10.31983/link.v14i1.2955>
- Windarti, Y., Anggasari, Y., & Zahra, F. (2022). Pemberdayaan Kader dan Keluarga Sebagai Pendamping Senam Nifas di Kelurahan Wonokromo Surabaya. 2, 18-24.
- Yulita Elvira Silviani, I. M. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 50-58.