

**IMPLEMENTATION OF POSTPARTUM GYMNASTICS EDUCATION TO
IMPROVE KNOWLEDGE AS AN EFFORT TO ACCELERATE
THE UTERINE INVOLUTION PROCESS IN POSTPARTUM
MOTHERS AT RST DR SOEDJONO MAGELANG**

Salni Parman¹, Yusniarita², Atik Badi'ah³
Nursing Departement Of Kemenkes Poltekkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email : salniparman@gmail.com

ABSTRACT

Background: Based on the World Health Organization (WHO) in 2020, the maternal mortality rate is very high. The maternal mortality rate in the world is around 287,000 women who die during and after pregnancy or childbirth. Based on data from the Indonesian Health Profile in 2022, the MMR is still around 305 per 100,000 Live Births, not reaching the target of 183 per 100,000 Live Births in 2024. The causes of maternal death in Indonesia in 2022 were Hypertension 801 cases, Bleeding 741 cases, Heart 232 cases, and other causes as many as 1,504 cases (Indonesian Health Profile in 2022). Based on data from the Central Java Health Office, there were 121 cases of maternal death in 2018. This figure shows a decrease compared to 2017 which reached 475 cases. In 2018, around 57.24% of maternal deaths occurred during the postpartum period, 25.42% during pregnancy, and 17.38% during childbirth. One of the main causes of death is bleeding (hemorrhagic), which accounts for around 22.60% of all cases.

Aims: to implementing Postpartum Gymnastics Education as an Effort to Accelerate the Uterine Involution Process in Postpartum Mothers at dr. Soedjono Hospital, Magelang

Method: Case study on 2 postpartum mothers at RST dr Soedjono Magelang. The instrument uses a modified observation sheet and SOP for Postpartum Exercise which is carried out for 05-20 minutes per day.

Results: The nursing problems that emerged in both patients were knowledge deficits related to lack of exposure to information, after intervention for 3x05-20 minutes the knowledge deficit problem was resolved

Conclusion: Postpartum exercise education can solve the problem of postpartum mothers who experience a deficit in maternal health knowledge after giving birth, so that maternal knowledge increases at RST Soedjono Magelang.

Keywords: Postpartum Gymnastics Education, Postpartum Knowledge, Uterine Involution

**PENERAPAN EDUKASI SENAM NIFAS UNTUK MENINGKATKAN
PENGETAHUAN SEBAGAI UPAYA DALAM MEMPERCEPAT PROSES
INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI RST DR SOEDJONO
MAGELANG**

Salni Parman¹, Yusniarita², Atik Badi'ah³

Program Studi Profesi Ners Keperawatan Kemenkes Poltekkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

email : salniparman@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2020 Angka kematian ibu sangat tinggi. Angka kematian ibu didunia sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan maupun persalinan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 AKI masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 Kelahiran Hidup di tahun 2024. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 yaitu Hipertensi 801 kasus, Perdarahan 741 kasus, Jantung 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (Profil Kesehatan Indonesia tahun, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah, tercatat 121 kasus kematian ibu pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan adanya penurunan dibandingkan dengan tahun 2017 yang mencapai 475 kasus. Pada tahun 2018, sekitar 57,24% kematian ibu terjadi pada masa nifas, 25,42% saat kehamilan, dan 17,38% saat proses persalinan. Salah satu penyebab utama kematian adalah perdarahan (hemoragik), yang mencakup sekitar 22,60% dari seluruh kasus.

Tujuan: menerapkan Edukasi senam nifas sebagai upaya untuk mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum di RST dr Soedjono Magelang.

Metode: Studi kasus pada 2 ibu postpartum di RST dr Soedjono Magelang. Instrumen menggunakan lembar observasi modifikasi dan SOP Senam nifas yang dilakukan selama 05-20 menit perhari.

Hasil: Masalah keperawatan yang muncul pada kedua pasien yaitu defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi, setelah dilakukan intervensi selama 3x05-20 menit masalah defisit pengetahuan teratasi

Kesimpulan: Edukasi senam nifas dapat menyelesaikan masalah ibu post partum yang mengalami defisit pengetahuan kesehatan maternal pasca persalinan, sehingga pengetahuan ibu meningkat di RST Soedjono Magelang.

Kata Kunci: Edukasi Senam Nifas, Pengetahuan Postpartum, Involusi Uteri