

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata tahu, dalam kamus besar bahasa indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Menurut Bloom, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Darsini *et al*, 2019).

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, objektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah (Darsini *et al*, 2019)

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu digambarkan sebagai mengingat terhadap materi yang telah dipelajari atau sudah ada sebelumnya. Pemahaman ambang batas ini melibatkan mengingat item tertentu dan seluruh materi yang telah dipelajari atau dipelajari. Oleh karena itu, ini adalah ambang batas pemahaman yang rendah.

Pengukuran mengacu pada tingkat pemahaman seseorang dalam mempelajari cara antara lain menyebutkan, mengatakan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjelaskan dengan jelas sesuatu yang dipahaminya dan bagaimana menafsirkan informasi tersebut secara jelas dan ringkas. Seseorang yang telah memahami suatu benda atau materi harus mampu menjelaskan, menerangkan, mengilustrasikan, memotivasi, dan sebagainya.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang yang telah menggunakan materi pembelajaran dalam situasi atau kondisi dunia nyata. Aplikasi ini mencakup penggunaan rumus, hukum, prinsip, dan jika berlaku dalam konteks atau situasi lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk memilah atau memisahkan suatu objek atau materi ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih memiliki keterkaitan satu dan yang lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan seseorang untuk merangkum atau menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru. Sintetis ini dapat meringkas, Menyusun dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku (Rahman, 2020).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1. Faktor Internal

a. Usia

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Usia merupakan hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik

b. Jenis kelamin

Pada pertengahan abad ke-19, para peneliti dapat membedakan perempuan dan laki-laki hanya dengan melihat otaknya, meski penelitian terbaru menyebutkan bahwa otak secara fisik tidak ada perbedaan otak antara perempuan dan laki-laki. Namun, menurut penelitian yang dilakukan Verma, menemukan adanya perbedaan signifikan antara sirkuit otak perempuan dan laki-laki, bahkan ketika mereka melakukan hal yang sama. Adanya perbedaan respon antara perempuan dan laki-laki terjadi karena perempuan memiliki verbal center pada kedua bagian otaknya, sedangkan laki-laki hanya memiliki verbal center pada otak bagian kiri. Biasanya ini yang menyebabkan perempuan lebih suka berdiskusi, bergosip, bercerita panjang lebar dibanding laki-laki. Laki-laki lebih suka melihat sesuatu yang mudah, mereka tidak memiliki 'koneksi' yang baik tentang hal-hal yang melibatkan perasaan, emosi, atau curahan hati. Itu sebabnya, perempuan suka mengeluhkan bahwa laki-laki tidak cukup peka, melupakan hal-hal yang dianggap penting oleh perempuan seperti ulang tahun pernikahan. Hal ini dipicu karena otak laki-laki biasanya ketika memutuskan sesuatu jarang melibatkan perasaan. Laki-laki juga jarang menganalisis perasaannya dibandingkan dengan perempuan yang biasanya selalu melibatkan perasaan dalam memutuskan sesuatu.

7. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh pendidikan jenjang pendidikan formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghadapi sesuatu permasalahan. Hal ini dikarenakan dalam proses pendidikan formal, individu akan diajarkan untuk mengidentifikasi masalah, menganalisa sesuatu permasalahan dan mencoba untuk memecahkan atau mencari solusi atas suatu permasalahan.

b. Pekerjaan

Pekerjaan pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan manusia baik untuk mendapatkan gaji (salary) atau kegiatan yang dilakukan untuk mengurus kebutuhannya seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau yang lainnya. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik langsung maupun secara tidak langsung. Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seseorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses suatu informasi. Pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulangnya, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dimasa lalu untuk memecahkan masalah. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Dalam hal ini, pengetahuan ibu yang pernah melahirkan seharusnya lebih tinggi daripada pengetahuan ibu yang belum melahirkan sebelumnya.

d. Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapat pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal atau keinginan yang dimiliki individu. Minat merupakan sesuatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

f. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun

sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

g. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu.

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan esay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya persentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76-100%), sedang atau cukup (56-75%) dan kurang (<55%) (Darsini *et al*, 2019).

2.2 Konsep Dasar Nifas

2.2.1 Pengertian Nifas

Masa nifas adalah masa sesudah proses persalinan yang memerlukan proses penyembuhan seperti sebelum kehamilan selama kurang lebih 6 minggu, selama proses pemulihan berlangsung akan mengalami perubahan fisik bersifat fisiologis serta memberikan rasa tidak nyaman pada awal postpartum dan kemungkinan bisa kearah patologis bila tidak mendapatkan perawatan masa nifas yang baik dan benar (Yuliana, W., & Hakim, 2020).

2.2.2 Karakteristik Ibu Nifas

Menurut KBBI karakteristik adalah: Tanda, ciri atau fitur yang bisa di pergunakan untuk identifikasi, kekhasan atau pembedaan.

1. Usia

Usia adalah umur seseorang yang dihitung sejak lahir sampai dengan ulang tahunnya. Seiring bertambahnya usia, cara seseorang berpikir dan bertindak akan menjadi lebih matang. Masyarakat percaya bahwa orang dewasa lebih dipercaya daripada orang belum dewasa. Ini adalah hasil dari pengalaman dan kematangan mental.

2. Paritas

Paritas merupakan kondisi perempuan yang telah melahirkan anak hidup, dimana perempuan mendapatkan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman pribadi. Pengalaman adalah cara untuk mendapatkan pengetahuan yang benar. Jadi, pengalaman pribadi juga bisa dijadikan sebagai usaha untuk mendapatkan pengetahuan. Pengalaman pribadi, baik secara langsung maupun tidak langsung tidak selalu membawa kesimpulan yang tepat yaitu primipara, multipara, dan grande multipara (Kana, G. M. Suhartik, 2021).

- a. Wanita hamil yang baru melahirkan ketika usia kehamilannya mencapai 28 minggu atau lebih.

- b. Multipara, di sisi lain, adalah wanita yang sudah pernah mengalami kehamilan selama minimal 28 minggu dan telah melahirkan 2 atau lebih bayi.
- c. Selain itu, wanita grandemultipara adalah wanita yang sudah pernah mengalami kehamilan selama minimal 28 minggu dan telah melahirkan lebih dari 5 bayi.

3. Pendidikan

Pendidikan adalah proses memberi generasi muda pengetahuan, pengalaman, nilai, dan keterampilan untuk mempersiapkan generasi berikutnya untuk melakukan fungsi hidup baik secara lahir maupun batin. Pendidikan yaitu proses persiapan dan pembinaan siswa atau individu yang berlangsung dari kelahiran hingga kematian Menurut (Kana, G. M. Suhartik, 2021) jenjang pendidikan terdiri atas:

- a. Pendidikan dasar adalah tingkat pendidikan dasar yang diberikan kepada anak-anak selama 9 (sembilan) tahun ajaran pertama.
- b. Pendidikan menengah adalah tingkat pendidikan dasar yang lebih tinggi atau pendidikan lanjutan dari pendidikan dasar.
- c. Pendidikan pasca sekolah menengah adalah pendidikan tinggi, yang mencakup program sarjana, magister, doktor, dan profesi yang diberikan oleh perguruan tinggi (Kana, G. M. Suhartik, 2021).

3.2.3 Tahap Masa Nifas

Ada beberapa tahapan masa nifas antara lain sebagai berikut (Elza Fitri, 2023) :

1. *Immediate postpartum*

Masa yang di mulai sejak plasenta lahir sampai 24 jam pascasalin. Pada periode ini ibu nifas sudah diperbolehkan untuk berjalan-jalan atau melakukan mobilisasi dini. Hal-hal yang perlu diperhatikan bidan pada periode ini yaitu pemantauan secara kontinue terhadap kontraksi uterus, pengeluaran lochia, kandung kemih, dan tanda-tanda vital ibu nifas.

2. *Early postpartum*

Masa yang di mulai dari 24 jam pertama pascasalin sampai dengan 1 minggu. Hal-hal yang perlu diperhatikan bidan pada periode ini yaitu: memastikan involusi uteri (penurunan TFU) dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan pascasalin, pengeluaran lochia tidak normal, gizi ibu selama masa nifas, dan proses menyusui ibu terhadap bayinya.

3. *Late postpartum*

Masa yang di mulai dari 1 minggu sampai 6 minggu pascasalin. Hal-hal yang perlu diperhatikan bidan pada periode ini yaitu tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan fisik ibu nifas serta mulai memberikan kongling KB jika halnya ibu belum ber-KB secara segera setelah melahirkan.

3.2.4 Perubahan Fisiologis Masa Nifas

1. Perubahan Sistem Reproduksi

Setelah bersalin tubuh ibu mengalami perubahan, rahim mengecil, serviks menutup, vagina kembali pada ukuran normal dan payudara mengeluarkan ASI. Perubahan pada sistem reproduksi secara keseluruhan disebut proses involusi. Involusi adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Organ dalam sistem reproduksi yang mengalami perubahan yaitu:

a. Uterus

Proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil setelah melahirkan disebut involusi. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Pada akhir tahap ketiga persalinan, uterus berada di garis tengah, kira kira 2 cm di bawah umbilicus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira-kira sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 1 minggu (kira-kira sebesar grapefruit (jeruk asam) dan beratnya kira-kira 1000 gram. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus uterus mencapai 1 cm di atas tali

umbilikalisis. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi berlangsung dengan cepat. Fundus turun kira-kira 1 sampai 2 cm setiap 24 jam. Pada hari pascapartum keenam fundus normal akan berada di pertengahan antara umbilicus dan simfisis pubis. Uterus tidak bisa dipalpasi pada abdomen pada hari ke-9 pascapartum. Uterus yang pada waktu hamil penuh beratnya 11 kali berat sebelum hamil, berinvolusi menjadi kira-kira 500 gram, 1 minggu setelah melahirkan dan 350 gram, 2 minggu setelah melahirkan uterus berada di dalam panggul sejati lagi. Pada minggu keenam, beratnya sampai 60 gram dan pada minggu ke-8 uterus memiliki berat 30 gram yaitu seberat uterus normal. Peningkatan kadar estrogen dan progesterone bertanggung jawab untuk pertumbuhan massif uterus selama masa hamil. Pertumbuhan uterus prenatal tergantung pada hyperplasia, peningkatan jumlah sel-sel otot dan hipertropi, pembesaran sel-sel yang sudah ada. Pada masa pascapartum penurunan kadar hormone-hormon ini menyebabkan terjadinya autolysis, merusak secara langsung jaringan hipertiroid yang berlebihan. Sel-sel tambahan yang terbentuk selama masa hamil menetap. Inilah penyebab ukuran uterus sedikit lebih besar setelah hami

Uterus akan mengalami involusi yang diakibatkan oleh kontraksi kontraksi otot polos uterus sebagai proses pengembalian ke bentuk semula seperti sebelum hamil. Uterus akan mengalami perubahan ukuran. Kontraksi dan retraksi ini menyebabkan uterus berbentuk globuler, ukuran menyusut dengan cepat hal ini direfleksikan dengan perubahan lokasi uterus dari abdomen kembali menjadi organ panggul. Segera setelah plasenta lahir, Tinggi Fundus Uteri (TFU) sekitar pertengahan simpisis pubis dan umbilicus. Setelah 24 jam tonus segmen bawah uterus telah pulih kembali sehingga mendorong fundus ke atas menjadi setinggi umbilicus. Pada hari pertama dan kedua TFU satu jari di bawah umbilicus, hari ke-5 TFU setinggi 7

cm di atas simpisis atau setengah simpisis-pusat, pada hari ke-10 tidak ada lagi. Fundus turun 1-2 cm setiap 24 jam.

(Ulya, Ni'matul *et al.*, 2021).

1) Autolisis

Merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi didalam otot uterus enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah mengendur hingga panjangnya 10 kali panjang sebelum hamil dan lebarnya 5 kali lebar sebelum hamil yang terjadi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormone estrogen dan progesterone. Sitoplasme sel yang berlebih akan cerna sendiri sehingga tertinggal jaringan fibro elastic dalam jumlah renik sebagai bukti kehamilan

2) Iskemia

Hal ini disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus-menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta sehingga membuat uterus menjadi relative anemi dan menyebabkan serat otot atrofi.

3) Atrofi jaringan

Jaringan yang berproliferasi dengan adanya estrogen yang menyertai pelepasan plasenta. Selain perubahan atrofi pada otot-otot uterus, lapisan desidua akan mengalami atrofi dan terlepas dengan meninggalkan lapisan basal yang akan beregenerasi menjadi endometrium yang baru.

4) Efek Oksitosin

Intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, diduga terjadi sebagai respons terhadap penurunan volume intrauterine yang sangat besar. Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi uterus dan retraksi otot uterus sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan.

Selama 1-2 jam pertama postpartum intensitas kontraksi uterus bisa berkurang dan menjadi teratur. Karena itu penting sekali menjaga dan mempertahankan kondisi uterus pada masa ini. Suntikan oksitosin biasanya diberikan secara intravena atau intramuscular segera setelah kepala bayi lahir. Pemberian ASI segera setelah bayi lahir juga akan merangsang pelepasan oksitosin karena isapan bayi pada payudara (Ulya Ni'matul *et al.*, 2021).

Tabel 1. Involusi Uteri

Involusi Uteri	Tinggi Fundus Uteri (TFU)	Berat Uterus	Diameter Uterus
Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12,5 cm
7 hari (minggu 1)	Pertengahan pusat dan simfisis	500 gram	7,5 cm
14 hari (minggu 2)	Tidak teraba	350 gram	5 cm
6 minggu	normal	60 gram	2,5 cm

d. Afterpains

Pada primipara, tonus otot uterus meningkat sehingga fundus pada umumnya tetap kencang. Relaksasi dan kontraksi yang periodik sering dialami multipara dan bisa menimbulkan nyeri yang bertahan sepanjang masa awal puer perium. Rasanya setelah melahirkan ini akan lebih nyata dirasakan oleh ibu melahirkan dengan kondisi tertentu, misalnya pada persalinan yang overdistensi atau peregangan berlebih yaitu pada kasus bayi besar (makrosimia) atau bayi kembar. Menyusui dan oksitosin tambahan biasanya meningkatkan nyeri ini karena keduanya merangsang kontraksi uterus. Biasanya nyeri ini berkurang intensitasnya dan melemah pada hari ketiga postpartum (Ulya *et al.*, 2021).

e. Lochea

Pelepasan plasenta dan selaput janin dari dinding rahim terjadi pada stratum spongiosum bagian atas. Setelah 2-3 hari tampak lapisan atas stratum yang tinggal menjadi nekrosis, sedangkan lapisan bawah yang berhubungan dengan lapisan otot terpelihara dengan baik dan menjadi lapisan endometrium yang baru. Bagian yang nekrotis akan keluar menjadi lochea (Ulya *et al.*, 2021). Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas mempunyai reaksi basa/alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat. Lochea mempunyai bau amis (anyir), meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda pada setiap wanita. Lochea juga mengalami perubahan karena proses involusi. Perubahan lochea tersebut adalah :

1) Lochea rubra (Cruenta)

Muncul pada hari pertama sampai hari kedua post partum, warnanya merah mengandung darah dari luka pada plasenta dan serabut dari desidua dan chorion.

2) Lochia sanguilenta

Berwarna merah kuning, berisi darah lendir, hari ke 3-7 pascapersalinan.

3) Lochia serosa

Lochea Serosa Muncul pada hari ke 7-14, berwarna kecokelatan mengandung lebih banyak serum, lebih sedikit darah juga leukosit dan laserasi plasenta.

4) Lochea alba

Lochea Alba Sejak 2-6 minggu setelah persalinan, warnanya putih kekuningan mengandung leukosit, selaput lendir serviks dan serabut jaringan yang mati (Baston, H & Hall, J 2021).

f. Tempat tertanamnya plasenta

Saat plasenta keluar, secara normal uterus berkontraksi dan relaksasi/retraksi sehingga volume/ruang tempat plasenta berkurang atau berubah cepat dan 1 hari setelah persalinan berkerut sampai

diameter 7,5 cm. Kira-kira 10 hari setelah persalinan, diameter tempat plasenta $\pm$ 2,5 cm. Segera setelah akhir minggu ke 5-6 epitelial menutup dan meregenerasi sempurna akibat dari ketidakseimbangan volume darah, plasma, dan sel darah merah (Khasanah & Sulistyawati, 2021).

g. Perubahan Pada Vagina Dan Perineum

Estrogen pascapartum yang menurun berperan dalam penipisan mukosa vagina dan hilangnya rugae. Vagina yang semula sangat teregang akan kembali secara bertahap ke ukuran sebelum hamil, 6 sampai 8 minggu setelah bayi lahir. Rugae akan kembali terlihat pada sekitar minggu ke empat, walaupun tidak akan semenonjol pada wanita nullipara. Pada umumnya rugae akan memipih secara permanen. Mukosa tetap atrofik pada wanita menyusui sekurang-kurangnya sampai menstruasi dimulai kembali. Penebalan mukosa vagina terjadi seiring pemulihan fungsi ovarium. Kekurangan estrogen menyebabkan penurunan jumlah pelumas vagina dan penipisan mukosa vagina. Kekeringan lokal dan rasa tidak nyaman saat koitus (dispareunia) menetap sampai fungsi ovarium kembali normal dan menstruasi dimulai lagi. Biasanya wanita dianjurkan menggunakan pelumas larut saat melakukan hubungan seksual untuk mengurangi nyeri. Pada awalnya, introitus mengalami eritematosa dan edematosa terutama daerah episiotomy atau jahitan laerasi. Perbaikan yang cermat, pencegahan atau pengobatan dini hematoma dan hygiene yang baik selama dua minggu pertama setelah melahirkan biasanya membuat introitus dengan mudah dibedakan dengan introitus pada wanita nullipara. Selama proses persalinan, vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan, setelah beberapa hari persalinan kedua organ ini kembali dalam keadaan kendor. Rugae timbul kembali pada minggu ketiga. Himen tampak sebagian tonjolan kecil dan dalam proses pembentukan berubah menjadi karunkulae mitiformis yang khas bagi wanita multipara.

Ukuran vagina akan selalu lebih besar dibandingkan keadaan saat sebelum persalinan pertama.

Perubahan pada perineum pascapersalinan terjadi pada saat perineum mengalami robekan. Robekan jalan lahir dapat terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomy dengan indikasi tertentu. Meskipun demikian, latihan otot perineum dapat mengembalikan tonus tersebut dan dapat mengencangkan vagina hingga tingkat tertentu. Hal ini dapat dilakukan pada akhir puerperium dengan Latihan harian (Ulya, Ni'matul *et al.*, 2021)

a. Perubahan Tanda-Tanda Vital

Tanda vital merupakan tanda-tanda terhadap keadaan umum ibu yang meliputi nadi, suhu, tekanan darah dan pernafasan. Frekuensi dan intensitas nadi merupakan tanda vital yang sensitif terhadap adanya perubahan keadaan umum ibu. Frekuensi nadi ibu secara fisiologis pada kisaran 60-80 kali per menit. Perubahan nadi dengan frekuensi bradikardi (100 kali per menit) menunjukkan adanya tanda syok atau perdarahan. Perubahan suhu secara fisiologis terjadi pada masa segera setelah persalinan, yaitu terdapat kenaikan suhu tubuh berkisar $0,2-0,5^{\circ}\text{C}$, dikarenakan aktivitas metabolisme dan kebutuhan kalori yang meningkat saat persalinan. Perubahan suhu tubuh berada pada kisaran $36,5^{\circ}\text{C}-37,5^{\circ}\text{C}$.

Namun kenaikan suhu tubuh tidak akan mencapai 38°C , karena hal ini menandakan adanya tanda infeksi. Perubahan suhu tubuh ibu terjadi hanya beberapa jam setelah persalinan, apabila ibu istirahat dan mendapat asupan nutrisi serta minum yang cukup, maka suhu tubuh akan kembali normal. Pengukuran tekanan darah juga harus dilakukan, jika ibu tidak memiliki riwayat morbiditas terkait hipertensi, superimposed hipertensi serta preeklampsia/eklampsia, maka biasanya tekanan darah akan kembali pada keadaan normal dalam waktu 24 jam setelah persalinan. Pada keadaan normal, frekuensi pernapasan relatif tidak mengalami perubahan, pada masa

postpartum berkisar pada frekuensi pernapasan orang dewasa 12-16 kali per menit (Ulya *et al.*, 2021).

b. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perubahan volume darah seperti kehilangan darah selama melahirkan dan mobilisasi, juga pengeluaran cairan ekstrasvaskuler (edema fisiologis). Pada minggu ke-3 dan ke-4 setelah bayi lahir, volume darah biasanya menurun sampai mencapai volume darah sebelum hamil. Pada persalinan pervaginam, ibu kehilangan darah sekitar 300-400 cc, sedangkan pada persalinan dengan tindakan operasi kehilangan darah dapat terjadi dua kali lipat. Perubahan pada sistem kardiovaskuler terdiri atas volume darah (blood volume) dan hematokrit (haemoconcentration). Pada persalinan pervaginam, hematokrit akan naik kembali normal setelah 4-6 minggu postpartum sedangkan pada persalinan dengan tindakan operasi hematokrit cenderung stabil. Tiga perubahan fisiologi sistem kardiovaskuler pascapartum yang terjadi pada ibu nifas antara lain:

1. Hilangnya sirkulasi uteroplasenta yang mengurangi ukuran pembuluh darah maternal 10-15%.
2. Hilangnya fungsi endokrin plasenta yang menghilangkan stimulus vasodilatasi.
3. Terjadinya mobilisasi air ekstra vaskuler yang disimpan selama wanita hamil. Denyut jantung, volume dan curah jantung meningkat sepanjang masa hamil, dan akan lebih meningkat lagi saat bersalin pada semua jenis persalinan.

Keadaan ini meningkat lebih tinggi selama 30-60 menit karena darah yang biasanya melintasi sirkulasi uteroplasenta tiba-tiba kembali ke sirkulasi umum. Curah jantung biasanya tetap naik dalam 24-48 jam postpartum dan menurun ke nilai sebelum hamil dalam 10 hari pasca salin. Perubahan faktor pembekuan darah yang disebabkan kehamilan menetap dalam jangka waktu yang bervariasi selama masa nifas. Peningkatan fibrinogen plasma terjadi minimal melewati

minggu pertama, demikian juga dengan laju endap darah. Kehamilan normal berhubungan dengan peningkatan cairan ekstraseluler yang cukup besar, dan diuresis postpartum merupakan kompensasi yang fisiologis untuk keadaan ini. Ini terjadi secara teratur antara hari ke-2 dan ke-5 dan berkaitan dengan hilangnya hipervolemia kehamilan residual. Pada preeklampsia, baik retensi cairan antepartum maupun diuresis postpartum dapat sangat meningkat. Pada uterus masa nifas, pembuluh darah yang membesar menjadi tertutup oleh perubahan hialin, secara perlahan terabsorpsi kembali, kemudian digantikan oleh yang lebih kecil. Akan tetapi sedikit sisa-sisa dari pembuluh darah yang lebih besar tetap bertahan selama beberapa tahun. Tubuh ibu akan menyerap kembali sejumlah cairan yang berlebihan setelah persalinan. Pada sebagian besar ibu, hal ini akan mengakibatkan pengeluaran urine dalam jumlah besar, terutama pada hari pertama karena diuresis meningkat. Ibu juga dapat mengalami edema pada pergelangan kaki dan tangan mereka, hal ini dimungkinkan terjadi karena adanya variasi proses fisiologis yang normal karena adanya perubahan sirkulasi. Hal ini biasanya akan hilang sendiri dalam kisaran masa nifas, seiring dengan peningkatan aktivitas ibu untuk merawat bayinya.

c. Perubahan Sistem Pencernaan

Selama masa hamil salah satu yang dapat memengaruhi sistem pencernaan ibu di antaranya adalah meningkatnya kadar progesteron yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah, dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Pasca melahirkan, kadar progesteron juga mulai menurun. Namun demikian, faal usus memerlukan waktu 3-4 hari untuk kembali normal. Secara fisiologi terjadi penurunan tonus dan motilitas otot saluran pencernaan secara menetap dan singkat dalam beberapa jam setelah bayi lahir, setelah itu 30 Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas akan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Pada ibu dengan proses persalinan operasi dimungkinkan keadaan ini terjadi karena

pengaruh analgesia dan anastesia yang bisa memperlambat pengembalian tonus dan motilitas pada keadaan normal. Keadaan ini menyebabkan ibu pasca melahirkan sering mengalami konstipasi. Beberapa cara agar ibu dapat buang air besar kembali teratur, antara lain pengaturan diet yang mengandung serat buah dan sayur, cairan yang cukup, serta pemberian informasi tentang perubahan eliminasi dan penatalaksanaannya pada ibu (Astuti *et al.*, 2021).

Pasca melahirkan biasanya ibu merasa lapar, karena metabolisme ibu meningkat saat proses persalinan, sehingga ibu dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan, termasuk mengganti kalori, energi, darah dan cairan yang telah dikeluarkan selama proses persalinan. Ibu dapat mengalami perubahan nafsu makan. Pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3–4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun progesteron menurun setelah melahirkan, asupan makanan juga mengalami penurunan selama satu atau dua hari.

d. Perubahan Sistem Hematologi

Leukositosis meningkat, sel darah putih sampai berjumlah 15.000 selama persalinan, tetap meningkat pada beberapa hari pertama post partum. Jumlah sel darah putih dapat meningkat lebih lanjut sampai 25.000-30.000 di luar keadaan patologi jika ibu mengalami partus lama. Hb, Ht, dan eritrosit jumlahnya berubah di dalam awal puerperium (Ulya *et al.*, 2021).

Selama masa hamil secara fisiologi terjadi peningkatan kapasitas pembuluh darah, digunakan untuk menampung aliran darah yang meningkat, yang diperlukan oleh plasenta dan pembuluh darah uteri. Penarikan kembali estrogen menyebabkan diuresis yang terjadi secara cepat sehingga mengurangi volume plasma kembali pada proporsi normal. Aliran ini terjadi dalam 2-4 jam pertama setelah kelahiran bayi. Selama masa ini, ibu mengeluarkan banyak sekali jumlah urine. Menurun hingga menghilangnya hormon progesteron membantu mengurangi retensi cairan yang melekat dengan

meningkatnya vaskuler pada jaringan tersebut selama kehamilan disertai adanya trauma pada masa persalinan. Setelah persalinan, shunt akan hilang dengan tiba-tiba. Volume darah ibu relatif akan bertambah. Keadaan ini akan menyebabkan beban pada jantung meningkat. Keadaan ini dapat diatasi dengan mekanisme kompensasi dengan adanya hemokonsentrasi sehingga volume darah kembali seperti sedia kala. Umumnya, ini akan terjadi pada 3-7 hari post partum. Pada sebagian besar ibu, volume darah akan kembali pada keadaan semula sebelum hamil pada 1 minggu postpartum (Astuti *et al.*, 2021).

e. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Adaptasi sistem muskuloskeletal ibu yang terjadi mencakup hal-hal yang dapat membantu relaksasi dan hipermobilitas sendi dan perubahan perut ibu akibat pembesaran uterus. Stabilisasi secara sempurna akan terjadi pada minggu 6-8 setelah persalinan. Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah persalinan. Pembuluh-pembuluh darah yang berada di antara anyaman otot-otot uterus akan terjepit. Proses ini akan menghentikan perdarahan setelah plasenta dilahirkan. Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fasia yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi pulih kembali ke ukuran normal. Pada sebagian kecil kasus uterus menjadi retrofleksi karena ligamentum retundum menjadi kendur. Tidak jarang pula wanita mengeluh kandungannya turun. Setelah melahirkan karena ligamen, fasia, dan jaringan penunjang alat genitalia menjadi kendur. Sebagai akibat putusnya serat-serat kulit dan distensi yang berlangsung lama akibat besarnya uterus pada waktu hamil, dinding abdomen masih agak lunak dan kendur untuk sementara waktu. Untuk memulihkan kembali jaringan-jaringan penunjang alat genitalia, serta otot-otot dinding perut dan dasar panggul, dianjurkan untuk melakukan latihan atau senam nifas, bisa dilakukan sejak 2 hari post partum Striae pada abdomen tidak dapat menghilang sempurna tapi berubah menjadi halus/samar, garis putih

keperakan. Dinding abdomen menjadi lembek setelah persalinan karena meregang selama. Semua ibu puerperium mempunyai tingkatan diastasis yang mana terjadi pemisahan muskulus rektus abdominus. Beratnya diastasis tergantung pada faktor-faktor penting termasuk keadaan umum ibu, tonus otot, aktivitas/pergerakan yang tepat, paritas, jarak kehamilan, kejadian/kehamilan dengan overdistensi. Faktor-faktor tersebut menentukan lama waktu yang diperlukan untuk mendapatkan kembali tonus otot (Ulya *et al.*, 2021).

f. Perubahan Sistem Perkemihan

retensio urine. Kandung kemih dalam masa nifas kurang sensitif dan kapasitasnya bertambah, sehingga penuh atau sesudah kencing masih tertinggal urine residual (normal + 15 cc). Sisa urine dan trauma pada kandung kemih waktu persalinan memudahkan terjadinya infeksi. Dilatasi ureter dan pyelum normal dalam waktu 2 minggu. Urine biasanya berlebihan (poliuri) antara hari 2-5, hal ini disebabkan karena kelebihan cairan sebagai akibat retensi air selama masa hamil dan sekarang dikeluarkan. Kadang-kadang hematuri akibat proses katalitik involusi. Acetonuri terutama pada persalinan yang sulit dan lama, yang disebabkan pemecahan karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan energi, sebagai akibat kegiatan otot-otot rahim meningkat. Terjadi proteinuria akibat dari autolisis sel-sel otot di mana pada masa hamil, perubahan hormonal yaitu kadar steroid tinggi yang berperan meningkatkan fungsi ginjal. Begitu sebaliknya, pada pasca persalinan kadar steroid menurun sehingga menyebabkan penurunan fungsi ginjal. Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan. Urine dalam jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12 – 36 jam sesudah persalinan. Buang air kecil sering sulit selama 24 jam pertama, kemungkinan akibat spasme sfingter dan edema leher buli-buli ureter, karena

bagian ini mengalami kompresi antara kepala janin dan tulang pubis selama proses persalinan (Ulya *et al.*, 2021).

g. Perubahan Endokrin

Setelah proses persalinan, sistem endokrin kembali kepada keadaan seperti sebelum hamil. Hormon kehamilan mulai menurun segera setelah plasenta lahir. Penurunan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan peningkatan prolaktin dan menstimulasi air susu. Hormon Plasenta menurun setelah persalinan, HCG menurun dan menetap sampai 10% dalam 3 jam hingga hari ke tujuh sebagai omset pemenuhan mammae pada hari ke- 3 post partum. Pada hormon pituitary prolaktin meningkat, pada wanita tidak menyusui menurun dalam waktu 2 minggu. SH dan LH meningkat pada minggu ke- 3. Lamanya seorang wanita mendapatkan menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor menyusui. Sering kali menstruasi pertama ini bersifat anovulasi karena rendahnya kadar estrogen dan progesterone. Setelah persalinan terjadi penurunan kadar estrogen yang bermakna sehingga aktivitas prolactin juga sedang meningkat dapat memengaruhi kelenjar mammae dalam menghasilkan ASI.

h. Perubahan Payudara

Pada saat kehamilan sudah terjadi pembesaran payudara karena pengaruh peningkatan hormon estrogen, untuk mempersiapkan produksi ASI dan laktasi. Payudara menjadi besar ukurannya bisa mencapai 800 gr, keras dan menghitam pada areola mammae di sekitar puting susu, ini menandakan dimulainya proses menyusui. Segera menyusui bayi setelah melahirkan melalui proses inisiasi menyusui dini (IMD), walaupun ASI belum keluar lancar, namun sudah ada pengeluaran kolostrum. Proses IMD ini dapat mencegah perdarahan dan merangsang produksi ASI. Pada hari ke 2 hingga ke 3 postpartum sudah mulai diproduksi ASI matur yaitu ASI berwarna. Pada semua ibu yang telah melahirkan proses laktasi terjadi secara alami. Fisiologi menyusui mempunyai dua mekanisme fisiologis yaitu; produksi ASI dan sekresi ASI atau let down reflex. Selama

kehamilan, jaringan payudara tumbuh dan menyiapkan fungsinya untuk menyediakan makanan bagi bayi baru lahir. Setelah melahirkan, ketika hormon yang dihasilkan plasenta tidak ada lagi, maka terjadi positive feedback hormone (umpan balik positif), yaitu kelenjar pituitary akan mengeluarkan hormon prolaktin (hormon laktogenik). Sampai hari ketiga setelah melahirkan, efek prolaktin pada payudara mulai bisa dirasakan. Pembuluh darah payudara menjadi membesar terisi darah, sehingga timbul rasa hangat. Sel-sel acini yang menghasilkan ASI juga mulai berfungsi. Ketika bayi menghisap puting, reflek saraf merangsang kelenjar posterior hipofisis untuk mensekresi hormon oksitosin. Oksitosin merangsang reflek let down sehingga menyebabkan ejeksi ASI melalui sinus laktiferus payudara ke duktus yang terdapat pada puting (Ulya *et al.*, 2021).

2.3 Senam Nifas

2.3.1 Pengertian

Senam nifas adalah serangkaian gerakan ringan yang bertujuan mempercepat pemulihan tubuh setelah persalinan. Senam nifas dapat dilakukan oleh ibu setelah 6 jam melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan, menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Alaqoh, 2022).

2.3.2 Manfaat

Manfaat melakukan senam nifas yaitu dapat merangsang otot-otot polos pada rahim berkontraksi, memperbaiki tonus otot dan peregangan otot abdomen. Selain itu juga dapat membantu kelancaran sirkulasi peredaran darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung, memperkuat otot-otot pada panggul, membantu ibu untuk rileks pasca melahirkan (Sari, 2023).

2.3.3 Tujuan

Berdasarkan tujuan dari dilakukannya senam nifas ini antara lain (Afiyah Sri Harnany, 2021) :

1. Untuk membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses pemulihan fungsi alat kandungan
3. Membantu pemulihan kekuatan dan kekencangann otot panggul, perut, dan pernieum
4. Per lancar pengeluaran lochea darah nifas
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot setelah melahirkan
6. Merelaksasikan otot yang menunjang kehamilan dan persalinan mencegah kemungkinan timbulnya kelainan dan komplikasi nifas.

2.3.4 Waktu Dilakukan Senam Nifas

Latihan ini dilakukan bila ibu sudah sembuh total dan tidak ada komplikasi obstruktif atau penyakit nifas (seperti tekanan darah tinggi, kejang, kejang demam Untuk ibu dengan persalinan normal, senam nifas sebaiknya dilakukan pada hari pertama post partum, dengan syarat ibu sudah merasa kuat untuk melakukannya (Rustiningsih, 2022).

Untuk ibu yang proses persalinannya melalui proses operasi, tidak dapat langsung melakukan senam nifas seperti halnya proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak. Tanyakan pada dokter kapan mulai bisa melakukan senam nifas (Zubaidah, 2021).

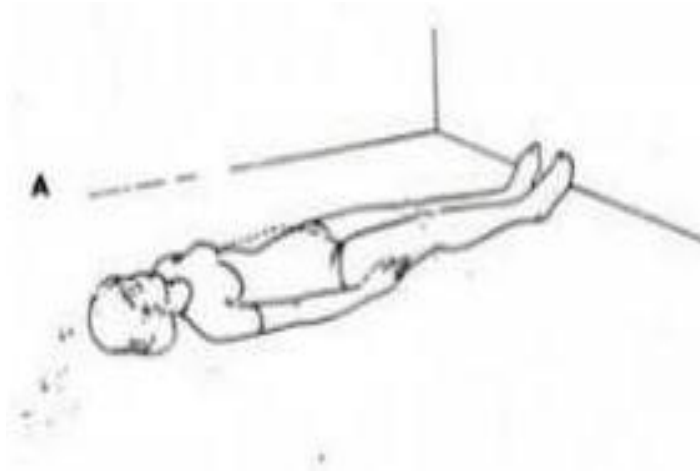
2.3.5 Cara Melakukan Senam Nifas

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak gerakan kaki dan tangan secara santai Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas senam nifas sebaiknya

dilakukan dalam waktu 24 jam Setelah melahirkan. kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Syaiful 2020)

Ada berbagai variasi gerakan senam nifas Meskipun demikian tujuan dan manfaatnya sama.

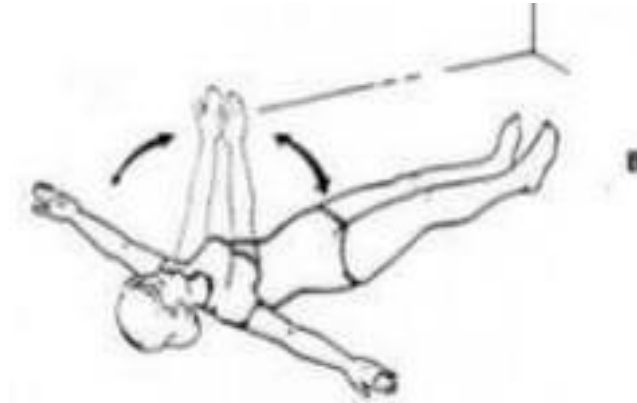
1. Gerakan pertama



Gambar 1. Gerakan senam nifas langkah pertama

Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian dilakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembung perut, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut, Ulangi sebanyak 8 kali (Zubaidah, 2021).

2. Langkah kedua



Gambar 2. Gerakan senam nifas langkah kedua

Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian dilakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembung perut, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut, Ulangi sebanyak 8 kali (Zubaidah, 2021).

3. Langkah ketiga



Gambar 3. Gerakan senam nifas langkah ketiga

Berbaring rileks dengan posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk. angkat pantat secara perlahan kemudian turunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. gerakan dilakukan 8 kali (Zubaidah, 2021).

4. langkah keempat



Gambar 4. Gerakan senam nifas langkah keempat

posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di Atas perut dan lutut ditekuk. angka Kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. jangan lupa mengatur pernafasan ulangi gerakan sebanyak 8 kali (Zubaidah, 2021).

5. langkah kelima



Gambar 5. Gerakan senam nifas langkah kelima

Tubuh tidur telentang, Kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulang sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksi kan perut ketika mengangkat kepala. lakukan perlahan dan atur perna an Saat melakukan gerakan. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali (Zubaidah, 2021).

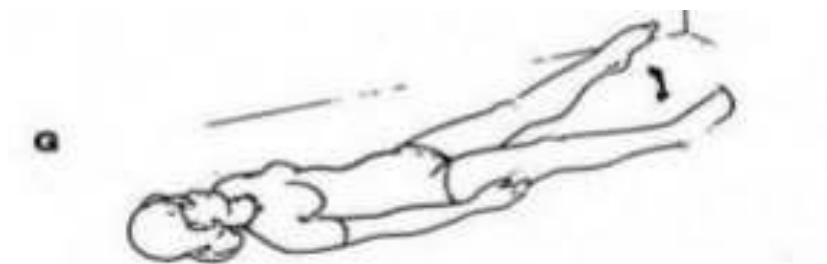
6. langkah keenam



Gambar 6. Gerakan senam nifas langkah keenam

Posisi tidur terlentang, Kaki lurus dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 secara bergantian Antara kaki kiri dan kaki kanan. jangan menghentak ketika menurunkan kaki lakukan perlahan tapi bertenaga. lakukan gerakan sebanyak 8 kali. (Zubaidah, 2021).

7. Langkah ketujuh



Gambar 7. Gerakan senam nifas langkah ketujuh

Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanangerakan dapat Diulangi 8 kali (Zubaidah, 2021).

8. langkah delapan



Gambar 8. Gerakan senam nifas langkah kedelapan

Posisi nunging, Nafas melalui pernafasan perut kerutkan anus dan tahan 5 sampai 10 detik saat anus dikerutkan, ambil kemudian pelan pelan sambil mengendurkan anus. gerakan dilakukan 8 kali (Zubaidah, 2021).

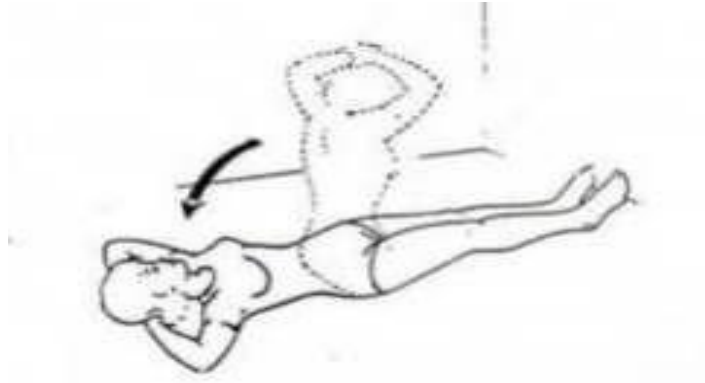
9. Langkah kesembilan



Gambar 9. Gerakan senam nifas langkah kesembilan

Posisi berbaring, kaki lurus, Kedua tangan di samping badan angkat kedua kaki dalam keadaan lurus 90 derajat kemudian turunkan kembali pelan-pelan. jangan menghentak ketika menurunkan kaki. atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki. gerakan dapat dilakukan sebanyak 8 kali (Zubaidah, 2021).

10. Langkah kesepuluh



Gambar 10. Gerakan senam nifas langkah kesepuluh

Tidur terlentang, Kaki lurus, kedua Telapak tangan di letak di belakang kepala. kemudian bangun sampai duduk, kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit-up), lakukan gerakan sebanyak 8 kali (Sari, 2020).