

## **Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat *Afterpains* Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek Rsud Kota Salatiga**

Lutfaturrohmah, Priharyanti Wulandari\*

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

<sup>2</sup>Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email : [wulancerank@gmail.com](mailto:wulancerank@gmail.com)

### Abstrak

Latar belakang : *World Health Organization* (WHO) menganjurkan agar pelayanan kesehatan masa nifas bagi ibu mulai diberikan dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu meningkatkan kekuatan otot perut setelah melahirkan

Tujuan : Untuk mengetahui penerapan senam nifas terhadap tingkat *afterpains* pada ibu post partum di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga.

Metode : Desain penelitian adalah model atau metode yang akan digunakan peneliti untuk melakukan sesuatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Pada penelitian ini digunakan desain penelitian pre experimental designs dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design, penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol. Jumlah total 4 responden, pemberian implementasi dengan SOP yang sudah valid dan dilakukan selama 4 hari dengan intensif pemberian satu kali dalam sehari dengan waktu pagi hari.

Hasil : Dari hasil implementasi telah diberikan kepada beberapa responden yaitu terapi senam nifas mengatakan ada perubahan atau penurunan tingkat nyeri *afterpains*. Ada beberapa faktor pendukung yang membuat nyeri yang ibu rasakan menjadi berkurang salah satunya keluarga.

Kesimpulan : Terapi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dapat membantu proses pemulihan kondisi lebih cepat. Ada banyak manfaat diberikannya intervensi keperawatan non farmakologi (senam nifas) diantara lain mudah dalam pengaplikasiannya tidak ada efek samping,

Kata Kunci : Senam nifas, *Afterpains*, Post Partum

## **Application of Gymnastics Nifas To Afterpains Level In Mother Post Partum In Ponak Room Salatiga City Hospital**

Lutfaturrohmah<sup>1</sup>Priharyanti Wulandari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Students of Ners Professional Study Program, Widya Husada University Semarang

<sup>2</sup> Lecturer of Ners Professional Study Program, Widya Husada University Semarang

Email :lutfa.rahmah77@gmail.com

### *Abstract*

*Backgroud : The World Health Organization (WHO) recommends that postpartum health services for mothers begin to be provided within 24 hours of giving birth by competent health workers. Gymnastics is an exercise that can be done 24 hours after giving birth with movements that have been adjusted to the condition of mothers after childbirth that aims to maintain and improve the circulation of the mother during the postpartum period, and help increase the strength of the abdominal muscles after giving birth.*

*Purpose: To find out the application of nifas gymnastics to the afterpains level in post partum mothers in the Ponak Room of Salatiga City Hospital.*

*Method: Research design is a model or method that will be used by researchers to conduct something research that provides direction to the course of research. In this study used pre experimental designs research design with one group pretest-posttest design research design, this study without using a control group.*

*Results: From the results of implementation has been given to several respondents, namely nifas gymnastics therapy said there is a change or decrease in the level of afterpains pain. There are several supporting factors that make the pain that the mother feels reduced one of them family.*

*Conclusion: Postpartum gymnastics therapy in postpartum mothers can help the recovery process of the condition faster. There are many benefits of giving non-pharmacological nursing interventions (gymnastics nifas) among others easy in its application there are no side effects,*

*Keywords: Gymnastics nifas, Afterpains, Post Partum*

## PENDAHULUAN

Kondisi setelah melahirkan (*post partum*) dinding abdomen masih lunak dan kendur diakibatkan karena putusnya serat-serat elastic kulit distensi yang berlangsung lama akibat membesarnya uterus selama kehamilan. Proses persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap (Verney et al., 2008).

Menurut WHO (*World Health Organization*), di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Dengan kata lain, 1.400 perempuan meninggal setiap hari atau lebih dari 500.000 perempuan meninggal setiap tahun. Menurut Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa AKI pada tahun 2007 sebesar 228/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu ini turun dibandingkan pada tahun 2002 yang mencapai 307/100.000 kelahiran hidup (Depkes, 2007). Berdasarkan Survey Kesehatan Daerah tahun 2006, AKI di provinsi Jawa Tengah sebesar 101/100000 kelahiran hidup. Sedangkan tahun 2007, sebesar 116,3/100000 kelahiran hidup. Kematian maternal diantaranya 41% pada waktu nifas, 28,5% disebabkan karena perdarahan, 22% eklamsia dan 10% infeksi (Dinas Kesehatan Kota Salatiga, 2008).

*World Health Organization* (WHO) menganjurkan agar pelayanan kesehatan masa nifas bagi ibu mulai diberikan dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Pelayanan kesehatan secara tepat dan cepat, diharapkan dapat mengatasi sebagian masalah kesehatan masyarakat, salah satu pelayanan kesehatan tersebut adalah pelayanan kesehatan ibu nifas dalam mengatasi masalah yang terjadi

Pemantauan ibu post partum meliputi mobilisasi, TTV, involusi uteri, BAB dan BAK, laktasi, pola istirahat, lochia, dan personal hygiene. Pelayanan ibu

nifas merupakan pelayanan kesehatan sesuai standar pada ibu mulai 6 jam sampai 42 hari pasca persalinan, diperlukan adanya kunjungan minimal sebanyak 3 kali dengan distribusi waktu kunjungan nifas pertama (KF I) 6 jam sampai 3 hari setelah persalinan.

Periode post partum ialah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, memperbaiki tonus otot pelvis, dan otot vagina, memperbaiki regangan otot tungkai bawah, dan memperkuat otot-otot dasar perut dan dasar panggul (Andriyani et al., 2017). Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan olahraga. Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki peredaran darah, menjaga kekuatan otot serta memperbaiki kelenturan otot (Kahol et al., 2008). Jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas.

Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu meningkatkan kekuatan otot perut setelah melahirkan (Brayshaw et al.,

2008). Para ibu kerap merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan, dikarenakan ibu merasa khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan pendarahan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini termasuk senam nifas, dengan senam nifas kondisi umum ibu menjadi lebih baik dan pemulihan lebih cepat.

Proses pemulihan kesehatan pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting bagi ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula atau masa pemulihan agar tubuh tetap sehat dan segar diperlukan suatu senam yang dikenal dengan nama senam nifas. Ibu nifas yang melakukan senam nifas sesuai aturan dapat memperbaiki keadaan umum ibu, sirkulasi darah yang lancar, proses laktasi yang baik serta involusi uteri yang semakin cepat. (Astuti, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Suciani Pujiningrum, 2019), dengan judul “Penerapan Senam Nifas Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Nifas di Mendalan Wagir Malang” menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan. Dimana setelah di observasi selama 3 hari, dengan intensitas yang sama nyeri yang dirasakan ibu mulai reda. Dalam penerapan sendiri senam dapat membantu mengurangi nyeri, secara psikologis ada banya otot dan anggota tubuh yang diberi latihan intensif sehingga peredaran darah

menjadi normal dan membantu penyaluran nutrisi untuk membantu pemulihan kondisi. Hal ini juga sejalan dengan jurnal kedokteran yang dilakukan penelitian oleh (Rustiningsih, 2010), dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Intensitas Nyeri Perinium Dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar” didapatkan hasil adanya pengaruh. Disimpulkan dengan pemberian senam nifas pasca ibu melahirkan, membantu pemulihan nyeri pada ibu. Tetapi pemenuhan nutrisi juga harus diperhatikan

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada rabu tanggal 04 Agustus 2021 di ruang ponek RSUD Kota Salatiga, hasil wawancara dengan ibu Ny.K mengatakan sebagian besar ibu tidak melakukan senam nifas dikarenakan takut dan merasakan nyeri setelah melahirkan. Setelah dilakukan pengkajian lebih mendalam mereka menyatakan mau melakukan senam nifas, dan menyetujui adanya pelaksanaan senam nifas.

Berdasarkan latar belakang bahwa senam nifas sangat penting untuk mengurangi nyeri dan membantu pemulihan post partum, serta adanya data penunjang dari hasil studi pendahuluan maka peneliti tertarik mengambil judul penelitian “Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat *Afterpains* Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipergunakan dalam sebuah penelitian untuk mencapai tujuan penelitian. Metode penelitian atau sering disebut juga metodologi penelitian adalah sebuah desain atau rancangan penelitian. Rancangan ini berisi rumusan tentang objek atau subjek yang akan diteliti, teknik-teknik pengumpulan data, prosedur pengumpulan dan analisis data berkenaan dengan fokus masalah tertentu (Sugiyono, 2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Studi Kasus**

Studi kasus ini dilakukan di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga dengan fokus studi ibu *post partum* normal. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 – 18 Agustus 2021. Responden berjumlah 4 pasien kelolaan dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan yang akan dikelola selama 4 hari. Studi kasus ini dilakukan dengan pemberian terapi senam nifas pada ibu *post partum* hari ke-1. Dari hasil studi didapatkan 4 responden yang telah diberikan terapi senam nifas mengatakan ada perubahan atau penurunan tingkat nyeri *afterpains*. Pemberian intervensi sesuai dengan SOP senam nifas dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan VDS (*Visual Discribe Scale*). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam nifas terhadap tingkat

*afterpains* pada ibu *post partum* di Ruang Ponek RSUD Kota Salatiga. Berikut hasil implementasi kepada 4 responden yang dilakukan selama 2-3 hari. Ditunjang dengan kondisi ibu yang sudah diijinkan untuk pulang dan melakukan perawatan di rumah.

| Responden | Pre Test   | Post Test  |
|-----------|--|--|
| Ny.K      | TD : 148/99 mmHg, Skala<br>Nyeri : 7<br>P : saat pindah posisi tidur<br>Q : seperti tertusuk jarum<br>R : perut dan pinggang<br>S : 7<br>T : tiba-tiba | TD : 137/98 mmHg, Skala<br>Nyeri : 6<br>P : saat miring<br>Q : seperti tertusuk jarum<br>R : perut dan pinggang<br>S : 6<br>T : berpindah posisi |
| Ny.O      | TD : 128/100 mmHg, Skala<br>Nyeri : 7<br>P : saat terlentang<br>Q : seperti tertusuk jarum<br>R : pinggang<br>S : 7<br>T : terus-menerus               | TD : 121/90 mmHg, Skala<br>Nyeri : 5<br>P : pindah posisi tidur<br>Q : dipukul benda tumpul<br>R : pinggang<br>S : 5<br>T : 1 menit sekali       |
| Ny.S      | TD : 130/90 mmHg, Skala<br>Nyeri : 8<br>P : terlentang<br>Q : tertusuk jarum<br>R : perut dan pinggang<br>S : 8<br>T : terus-menerus                   | TD : 126/98 mmHg, Skala<br>Nyeri : 7<br>P : miring<br>Q : tertusuk jarum<br>R : perut dan pinggang<br>S : 7<br>T : 1 menit sekali                |
| Ny.L      | TD : 124/100 mmHg, Skala<br>Nyeri : 7<br>P : tidur<br>Q : dipukul benda tumpul<br>R : pinggang belakang<br>S : 7<br>T : 1 menit sekali                 | TD : 119/80 mmHg, Skala<br>Nyeri : 6<br>P : miring<br>Q : dipukul benda tumpul<br>R : pinggang belakang<br>S : 6<br>T : tiba-tiba                |

## 2. Pembahasan

Dari hasil studi kasus yang ditampilkan dalam tabel 4.1 menunjukkan hasil adanya perubahan intensitas nyeri yang diberikan kepada 4 responden. Hal ini sesuai dengan tujuan studi kasus untuk mengetahui apakah ada hasil dari penerapan senam nifas terhadap *afterpains* ibu *post partum*. Responden yang pertama menunjukkan penurunan intensitas nyeri. Dalam hal pemberian implementasi responden ini mengeluhkan nyeri menjalar

di sekitar punggung. Setelah diberikan relaksasi, terdapat perubahan. Hal ini memberikan dampak positif karena dapat memperlancar peredaran darah disekitar punggung atau bagian yang dirasa nyeri. Sehingga intensitas nyeri dapat menurun.

Responden yang kedua memiliki keluhan yang sama dengan responden ke satu. Namun ada sedikit perbedaan dimana responden kedua ini perlu pendekatan psikologis yang lebih dalam. Dengan harapan hasil yang diberikan dari pemberian terapi bisa maksimal. Didapatkan hasil adanya penurunan nyeri setelah diberikan terapi. Dapat disimpulkan pemberian terapi untuk responden kedua berhasil.

Untuk responden tiga dan empat adalah ibu yang baru pertama melahirkan. Di usianya yang masih belia, responden tiga berumur 28 tahun dan responden empat berumur 29 tahun setelah diberikan terapi juga menunjukkan adanya perubahan nyeri.

Dari keempat responden yang telah diberikan tindakan keperawatan berupa terapi senam nifas, dapat digaris bawahi tindakan tersebut sangat relevan membantu ibu pasca melahirkan untuk mengurangi nyeri. Tidak

terpaut dengan usia ibu melahirkan, tetapi bagaimana cara perlakuan implementasi dapat diberikan secara maksimal. Sehingga responden mampu mengendalikan nyeri dengan harapan dapat dilakukan ketika nyeri terjadi.

Studi kasus ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nunuk Sri Rahayu dkk tahun 2016, dengan judul “Penerapan Senam Nifas Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Nifas di Mendalan Wagir Malang” menunjukkan hasil ada pengaruh yang signifikan. Dimana setelah di observasi selama 3 hari, dengan intensitas yang sama nyeri yang dirasakan ibu mulai reda. Dalam penerapan sendiri senam dapat membantu mengurangi nyeri, secara psikologis ada banya otot dan anggota tubuh yang diberi latihan intensif

sehingga peredaran darah menjadi normal dan membantu penyaluran nutrisi untuk membantu pemulihan kondisi. Meski demikian ada beberapa faktor penunjang yang membuat nyeri yang ibu rasakan menjadi berkurang. Seperti halnya kondisi psikis ibu yang selalu didampingi oleh keluarga membuat ibu rileks tidak membuat beban pikiran. Ditambah dengan asupan nutrisi yang cukup sehingga mampu membantu mempercepat pemulihan ibu pasca melahirkan.

Dalam jurnal keperawatan dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat *Afterpains* Pada Ibu Post Partum di RSUD Muhammadiyah Bantul” menjelaskan tingkat *afterpains* sebelum melakukan senam nifas pada ibu post partum yaitu 33% tidak nyeri, 34% nyeri ringan, dan 33% nyeri berat. Dan setelah dilakukan senam nifas presentase nyeri menurun 80 % tidak nyeri, 20% nyeri ringan dan 0% nyeri berat. Karena dengan diberikannya senam membantu sirkulasi darah menjadi lancar sehingga pendistribusian oksigen dan nutrisi untuk membangun jaringan baru menjadi lebih cepat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Dari hasil studi kasus yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan dan pembahasan tentang penerapan senam nifas terhadap tingkat *afterpains* pada ibu *post partum* di Ruang Ponek

RSUD Kota Salatiga sebagai berikut :

- a. Terapi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dapat membantu proses pemulihan kondisi lebih cepat. Dimana pemberian terapi ini tidak ada efek samping apabila ibu tidak ada komplikasi.
- b. Kondisi psikis ibu juga menunjang proses penyembuhan disisi lain diberikannya senam nifas. Karena dari hasil intervensi terhadap 4 responden didapatkan ada salah satu ibu kondisinya tidak tenang (gelisah). Dari hasil pemberian senam nifas juga mempengaruhi tingkat nyeri itu sendiri.
- c. Pemberian secara *continue* dapat memberikan dampak positif dan mempercepat pemulihan ibu *post partum* dengan diimbangi asupan nutrisi yang seimbang dan kondisi psikis yang stabil
- d. Ada banyak manfaat diberikannya intervensi keperawatan non farmakologi (senam nifas) diantara lain mudah dalam pengaplikasiannya dan tidak ada efek samping,

### 2. Saran

- a. Bagi Pasien  
Ibu *post partum* setelah selesai dilakukan perawatan di RS dapat melakukan senam nifas secara mandiri di rumah dengan dibekali dengan SOP yang sudah ada
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat dijadikan sumber dan referensi untuk penelitian kedepan khususnya di bidang ilmu keperawatan maternitas

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A., Nurlaila, N., & Pranajaya, R. (2017). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(2), 180–185.
- Anggraini, S. (2020). *LITERATUR REVIEW: PENGARUH SENAM NIFAS UNTUK PENURUNAN FUNDUS UTERI*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Astuti, S. F. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Preeklampsia Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Tahun 2014-2015*.
- Brayshaw, D. J., Hoskins, B., & Blackburn, M. (2008). The storm-track response to idealized SST perturbations in an aquaplanet GCM. *Journal of the Atmospheric Sciences*, 65(9), 2842–2860.
- Depkes, R. I. (2007). *Keputusan Menteri Kesehatan No. 938/Menkes. SK/VIII/2007. Tentang Standar Asuhan Kebidanan*.
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2011). Asuhan kebidanan pada ibu nifas. *Jakarta: Salemba Medika*, 198.
- Dharma, K. K., Damhudi, D., Yarden, N., & Haeriyanto, S. (2018). Increase in the functional capacity and quality of life among stroke patients by family caregiver empowerment program based on adaptation model. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(4), 357–364.
- Kahol, K., Leyba, M. J., Deka, M., Deka, V., Mayes, S., Smith, M., Ferrara, J. J., & Panchanathan, S. (2008). Effect of fatigue on psychomotor and cognitive skills. *The American Journal of Surgery*, 195(2), 195–204.
- Mansyur, N. (2014). *Buku ajar: Asuhan kebidanan masa nifas*. Selaksa Media.
- Margaret, I., Becker, A., Blom, J., Bonilla, I., Goesmann, A., Göttfert, M., Lloret, J., Mittard-Runte, V., Rückert, C., & Ruiz-Sainz, J. E. (2011). Symbiotic properties and first analyses of the genomic sequence of the fast growing model strain

- Sinorhizobium fredii HH103 nodulating soybean. *Journal of Biotechnology*, 155(1), 11–19.
- Medford, A. J., & Hatzell, M. C. (2017). Photon-driven nitrogen fixation: current progress, thermodynamic considerations, and future outlook. *Acs Catalysis*, 7(4), 2624–2643.
- Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas ASI EKSKLUSIF*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Putri, P. S. D. P., Sujiyatini, S., & Tyastuti, S. (2012). Hubungan hipertensi dalam kehamilan dengan kejadian BBLR di RSUD Wonosari. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 1(1).
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N. T. (2017). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 2(1), 19–24.
- Ramadhanti, P. (2019). *Perbedaan Pengajaran Teknik Menyusui dengan Metode Demonstrasi dan Metode Picture and Picture pada Ibu Postpartum terhadap Penatalaksanaan Menyusui di Ruang Nifas Rumah Sakit Aura Syifa Kabupaten Kediri*.
- Rustiningsih, L. (2010). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Postpartum Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul*. 13.
- Suciani Pujiningrum, A. R. (2019). Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar. *UMI Medical Journal*, 4(2), 11–19. <https://doi.org/10.33096/umj.v4i2.64>
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca pembayaran: Konsep, Metodologi dan penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Trisnawati, U., & Bahiyatun, B. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kunjungan Nifas di Puskesmas Jepon Kabupaten Blora Tahun 2012. *Jurnal Kebidanan*, 2(4), 31–34.
- Verney, J., Kadi, F., Charifi, N., Féasson, L., Saafi, M. A., Castells, J., Piehl-Aulin, K., & Denis, C. (2008). Effects of combined lower body endurance and upper body resistance training on the satellite cell pool in elderly subjects. *Muscle & Nerve: Official Journal of the American Association of Electrodiagnostic Medicine*, 38(3), 1147–1154.
- Yanti, P. A., & Andreinie, R. (2020). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Frekuensi Kunjungan Masa Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 157–160.
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., & Natalia,

M. S. (2018). PENDIDIKAN  
KESEHATAN DAN  
PELATIHAN SENAM NIFAS.

*J-PENGMAS (Jurnal  
Pengabdian Kepada  
Masyarakat), 2(1).*