



PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN MELALUI PELATIHAN SENAM NIFAS DI WILAYAH PUSKESMAS KENDAL I

Ana Sundari*, Titi Mursiti, Agustin Setianingsih

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Jl. Tirto Agung, Pedalangan, Banyumanik, Semarang, Jawa Tengah 50268, Indonesia

[*sundariana.70@gmail.com](mailto:sundariana.70@gmail.com)

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2022 terdapat 3.572 kasus dengan 741 kasus disebabkan karena perdarahan. Penyebab kematian ibu akibat perdarahan sebagian besar terjadi pada masa setelah persalinan (50-60%) akibat kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus (atonia uteri). Kegagalan kontraksi uterus pasca melahirkan dapat dicegah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas bermanfaat untuk memulihkan kembali kekuatan otot-otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot pada dinding perut dan perineum, membantu membentuk sikap tubuh lebih baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Kader Kesehatan merupakan sumber daya manusia yang mempunyai kemampuan untuk membantu petugas kesehatan dalam pemberdayaan Masyarakat untuk mendukung terwujudnya Masyarakat yang memiliki perilaku sehat. Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader Kesehatan tentang senam nifas untuk pencegahan perdarahan ibu pasca melahirkan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 2 hari terdiri dari kegiatan pemberian materi pada hari pertama dan praktik senam nifas pada hari kedua. Kegiatan diikuti oleh 22 kader Kesehatan di wilayah Puskesmas Kendal I. Evaluasi dengan mengisi lembar post tes serta praktik senam nifas yang dilakukan oleh kader. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader tentang senam nifas dan mampu melakukan praktik senam nifas. Kegiatan ini dilanjutkan oleh kader untuk memberikan pengajaran kepada ibu nifas di wilayah masing-masing sebagai upaya pencegahan perdarahan di wilayah mitra.

Kata kunci: kader kesehatan; perdarahan; senam nifas

EMPOWERMENT OF HEALTH CADRES THROUGH POSTPARTUM GYMNASTICS TRAINING IN THE KENDAL I HEALTH CENTER AREA

ABSTRACT

The Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia in 2022 was 3,572 cases with 741 cases caused by bleeding. The cause of maternal death due to bleeding mostly occurs in the postpartum period (50-60%) due to weakness or absence of uterine contractions (uterine atonia). Failure of postpartum uterine contractions can be prevented by doing postpartum exercises. Postpartum exercises are useful for restoring the strength of the pelvic floor muscles, tightening the muscles on the abdominal wall and perineum, helping to form a better body posture and prevent complications. Health Cadres are human resources who have the ability to assist health officers in empowering the community to support the realization of a community that has healthy behavior. The purpose of this community service activity is to provide information, improve the knowledge and ability of health cadres about postpartum gymnastics for the prevention of postpartum maternal bleeding. Service activities were carried out for 2 days consisting of material giving activities on the first day and postpartum gymnastics practice on the second day. The activity was attended by 22 health cadres in the Kendal I Health Center area. Evaluation by filling in post-tes sheets and postpartum exercise practices carried out by cadres. The results of the activity showed an increase in cadres' knowledge of postpartum gymnastics and were able to practice postpartum gymnastics. This activity was continued by

cadres to provide teaching to postpartum mothers in their respective regions as an effort to prevent bleeding in partner areas.

Keywords: bleeding; health cadres; postpartum gymnastics

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih cukup tinggi. Jumlah kematian ibu pada tahun 2021 sebesar 7.389. Faktor penyebab AKI tahun 2021 dengan 3 penyebab tertinggi adalah Covid-19 yaitu 2.982 kasus, perdarahan 1.320, lain-lain 1.309 kasus dan hipertensi dalam kehamilan 1.077 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Sedangkan tahun 2022, AKI di Indonesia mengalami penurunan pada angka 3.572 kasus. Penyebab AKI tahun 2022 mengalami pergeseran, dimana perdarahan pada urutan ketiga sejumlah 741 kasus, hipertensi dalam kehamilan 801 kasus dan lain-lain 1.504 kasus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Penyebab kematian ibu akibat perdarahan sebagian besar terjadi pada masa setelah persalinan (50-60%) akibat kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus (atonia uteri). Kegagalan otot-otot uterus untuk berkontraksi secara sempurna dapat menimbulkan gangguan serius hingga menyebabkan perdarahan hebat setelah melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan pelayanan komprehensif bagi ibu pada masa nifas sebagai salah satu pilar utama dalam strategi penurunan AKI (Rullynil et al., 2014).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa ibu yang mengalami komplikasi perdarahan sebanyak 7,0%. Atonia uteri disebabkan karena kegagalan kontraksi uterus sebagai upaya untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan hingga menyebabkan terjadinya subinvolusio uteri. Kegagalan kontraksi uterus pasca melahirkan dapat dicegah dengan melakukan senam nifas (Arisandi et al., 2022). Periode masa nifas merupakan tahap setelah melahirkan yang dikaitkan dengan adanya banyak perubahan fisik maupun psikologis. Senam nifas terbukti bermanfaat bagi Kesehatan fisik dan psikologis seorang ibu pasca persalinan (Lowen., 2020). Masa nifas merupakan masa penting Dimana terjadi proses pemulihan organ-organ reproduksi. Salah satu kebutuhan yang harus dilakukan adalah observasi tinggi fundus uteri (TFU) dan kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang baik secara bertahap akan menyebabkan Rahim berkurang ukurannya sampai tidak dapat diraba di atas simpisis pubis. Beberapa factor yang mempengaruhi kontraksi uterus antara lain kadar Hb, kadar kalsium, volume intrauterine, menyusui dan senam nifas (Rullynil et al., 2014).

Senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah persalinan ketika keadaan tubuhnya sudah pulih kembali. Senam nifas berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan ibu, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot perut, otot punggung dan otot dasar panggul setelah kehamilan dan persalinan (Ineke et al., 2016). Senam nifas bermanfaat untuk memulihkan kembali kekuatan otot-otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot pada dinding perut dan perineum, membantu membentuk sikap tubuh lebih baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Senam nifas mampu mencegah terjadinya komplikasi perdarahan post partum secara dini. Saat melaksanakan senam nifas, akan terjadi kontraksi otot-otot perut yang membantu dalam proses involusi uteris yang dimulai setelah lahirnya plasenta (Ineke et al., 2016). Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ($p=0,00$) dan hari ke-6 ($p=0,00$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam nifas memberikan pengaruh pada penurunan tinggi fundus uteri (Rullynil et al., 2014).

Kader Kesehatan merupakan sumber daya manusia yang mempunyai kemampuan untuk membantu petugas kesehatan dalam pemberdayaan Masyarakat untuk mendukung terwujudnya Masyarakat yang memiliki perilaku sehat. Kader diharapkan mampu berperan aktif dan menjadi pendorong, motivator dan penyuluh di Masyarakat (Pusat Pelatihan SDM Kesehatan, 2018). Pemberdayaan kader adalah suatu strategi yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan serta mewujudkan kemandirian kader dalam melakukan peran dan fungsinya dalam Pembangunan Kesehatan Masyarakat (Adistie et al., 2017). Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah mampu meningkatkan pengetahuan kader Kesehatan mengenai senam nifas serta dapat mempraktikkan pada ibu post partum sebagai salah satu upaya dalam pencegahan perdarahan pasca melahirkan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan salah satu tridharma perguruan tinggi untuk meningkatkan Kesehatan ibu dan anak. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kendal 1 selama 2 hari yaitu tanggal 25 – 26 Agustus 2022. Peserta/sasaran dalam kegiatan adalah kader-kader Kesehatan di wilayah Puskesmas Kendal 1. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu :

1. Tahap persiapan
Kegiatan pada tahap persiapan meliputi penyusunan proposal, seleksi proposal, pengajuan ijin kegiatan pengabdian Masyarakat dan koordinasi persiapan kegiatan. Koordinasi dilaksanakan dengan pihak puskesmas Kendal 1 dan pelatih senam yang telah bersertifikat.
2. Tahap pelaksanaan
Pelatihan senam nifas yang ditujukan untuk memberdayakan kader-kader kesehatan diawali dengan kegiatan pre test untuk kader-kader kesehatan dengan mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang senam nifas, pemberian materi dan tanya jawab tentang Senam Nifas, dan demonstrasi / praktik senam nifas.
3. Tahap evaluasi
Kegiatan yang dilakukan pada tahap evaluasi adalah melakukan post test dan evaluasi praktik senam nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan bersama antara Poltekkes Kemenkes Semarang UPP Kampus Kendal dengan Puskesmas Kendal 1 Kecamatan Kendal. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25-26 Agustus 2022.

1. Tahap persiapan
Kegiatan pada tahap persiapan terdiri dari penyusunan proposal, seleksi proposal, pengajuan ijin kegiatan pengabdian Masyarakat dan koordinasi persiapan kegiatan. Tahap persiapan kegiatan pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan sejak bulan Maret 2022.
2. Tahap pelaksanaan
Pelatihan senam nifas bagi kader-kader Kesehatan yang ada di wilayah Puskesmas Kendal 1 dilaksanakan pada tanggal 25-26 Agustus 2022 bertempat di aula Puskesmas Kendal 1. Kegiatan diikuti oleh 22 kader kesehatan Puskesmas Kendal 1. Kegiatan diawali dengan kegiatan pre test untuk kader-kader kesehatan tentang senam nifas dan pemberian materi. Hari kedua kegiatan yang dilaksanakan adalah praktik senam nifas.

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi merupakan rangkaian akhir dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan yang dilakukan pada tahap evaluasi adalah melakukan post test dan evaluasi praktik senam nifas.

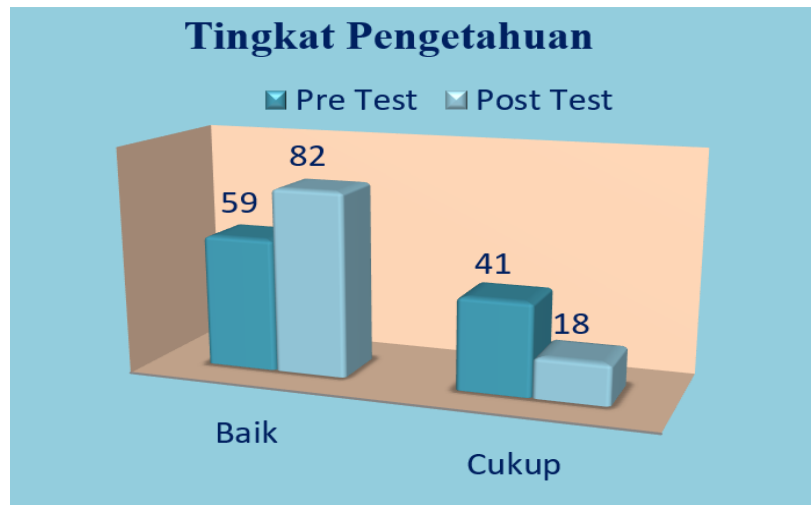
Berdasarkan hasil evaluasi, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta / sasaran dan kemampuan pengabdian Masyarakat tentang senam nifas setelah dilaksanakan pelatihan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pre test dan post test.

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Pelatihan Senam Nifas di Wilayah Puskesmas Kendal I” dilaksanakan selama 2 hari yaitu tanggal 25 – 26 Agustus 2022. Kegiatan yang dilaksanakan di aula Puskesmas Kendal 1 terdiri dari kegiatan pre test, pemberian materi, praktik senam nifas dan post test.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan. Hasil uji pre test dan post test yang dilakukan pada peserta pelatihan. Hasil psot test menunjukkan terjadi peningkatan dari kategori pengetahuan baik yaitu dapat menjawab benar dengan nilai ≥ 75 sebanyak 13 orang (59%) dan pengetahuan cukup dengan nilai < 75 sebanyak 9 orang (41%). Sedangkan hasil uji post test didapati hasil pengetahuan baik yaitu dapat menjawab benar dengan nilai ≥ 75 sebanyak 18 orang (82%) dan pengetahuan kurang dengan nilai < 75 sebanyak 4 orang (18%).



Gambar 2. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan tentang Senam Nifas

Senam nifas yang dilakukan secara teratur sesuai dengan Teknik yang diajarkan akan membantu mempercepat pemulihan kondisi ibu, mempercepat proses involusi uterus, membantu pemulihan dan mengencangkan otot daerah panggul, perut dan perineum. Selain itu, senam nifas juga memperlancar pengeluaran lochea, membantu mengurangi rasa sakit dan mengurangi resiko komplikasi (Marliandini & Ningrum, 2015). Pelaksanaan senam nifas secara tepat waktu dan bertahap dari demi hari akan memberikan hasil yang maksimal dan dapat mempengaruhi involusi uterus sebagaimana tujuan dari senam nifas yaitu mempercepat proses involusi uterus dan memperlancar pengeluaran lochea (Yanti & Sundawati, 2014). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali A, 2019, Latihan senam salah satunya dengan latihan perut sering disarankan pada wanita pasca melahirkan dengan diastasis rectus abdominis (DRA) sebagai salah satu intervensi non bedah, pada penelitiannya disimpulkan bahwa program latihan stabilitas inti dalam, sangat efektif dalam penurunan pemisahan interecti ($p < 0,0001$) (Thabet & Alshehri, 2019).

Senam nifas akan mempercepat proses involusi uteris pada ibu nifas. Hal ini terlihat dari hasil pemeriksaan tinggi fundus uteri yang mengalami penurunan lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan senam nifas atau melakukan senam nifas tidak teratur (Sari et al., 2020). Senam nifas merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang mempengaruhi system kardiovaskuler, aliran darah otot dan curah jantung meningkat, begitu juga pada system pernafasan dan system metabolic dalam perubahan ATP dan ADP dengan pelepasan energi ke otot untuk terjadinya kontraksi (Widjajakusuma, 2014). Uterus yang berkontraksi dengan baik akan mempercepat proses involusi uterus yaitu perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus (Varney & Dkk., 2015). Diawal pelatihan senam diperlukannya informasi mengenai manfaat olahraga/ senam/ Latihan aerobic terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kondisi tubuh, kualitas tidur, dan depresi pascapersalin tanpa mempengaruhi produksi dan komposisi ASI atau pertumbuhan bayi (Yang & Chen, 2018).

Tata laksana pada ibu pasca persalinan, perlu adanya informasi tentang manfaat olah raga dan kapan saat memulai dan mengikuti program olahraga. Latihan aerobic terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, kardiorespirasi, komposisi tubuh, kualitas tidur dan mengurangi resiko

depresi pasca persalinan agar tidak mempengaruhi produksi dan komposisi ASI atau pertumbuhan bayi (Loewen et al., 2020)

Kader Kesehatan adalah seseorang yang mau dan mampu melaksanakan upaya-upaya untuk meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat di bawah pembinaan petugas Kesehatan yang dilakukan atas kesadaran diri sendiri dan tanpa pamrih apapun. Kader berperan secara aktif sebagai penggerak dan penyebar informasi tentang Kesehatan kepada Masyarakat sehingga Masyarakat menjadi tahu, mau dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat guna mewujudkan keluarga dan Masyarakat yang sehat sesuai dengan social budaya setempat (Pusat Pelatihan SDM Kesehatan, 2018). Keaktifan kader dipengaruhi oleh banyak factor diantaranya pelatihan, Pendidikan dan pengawasan oleh petugas Kesehatan. Factor-faktor tersebut dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi kader tentang berbagai informasi Kesehatan sehingga peran kader akan lebih baik (Didah, 2020). Pelatihan bagi kader merupakan hal yang sangat penting untuk dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan kader dalam melaksanakan perannya dalam lingkungan Masyarakat sekitar (Jambormias et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan berbasis pelatihan kader-kader yang dilakukan dengan berbagai cara baik ceramah, diskusi dan praktikum yang diberikan oleh tenaga Kesehatan dan narasumber terkait terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan motivasi kader Kesehatan (Mediani et al., 2020). Adanya hubungan yang signifikan antara peranan kader dengan motivasi ibu balita untuk datang ke posyandu merupakan salah satu alasan kuat untuk mengadakan pelatihan dalam rangka meningkatkan kapasitas, pengetahuan dan ketrampilan kader (Subagyo et al., 2015). Berdasarkan *systematic review* (Rebekah E et al., 2021) menyimpulkan bahwa terapis fisik dan profesional perawatan kesehatan lainnya harus memperhatikan adanya hambatan utama dalam melakukan senam / olah raga pada ibu pasca partum, karena hal tersebut maka diperlukannya bimbingan dalam memberikan informasi dan konseling sehingga dapat meningkatkan keinginan senam / olah raga pascapersalinan. Pemberdayaan Kader dan Keluarga Sebagai Pendamping Senam Nifas yang dilakukan di Kelurahan Wonokromo Surabaya menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi, pengetahuan atau pemahaman peserta tentang senam nifas sebagian besar (52.5%) adalah baik. Ini menunjukkan media informasi yang baik akan mempengaruhi pemahaman seseorang. Kader yang aktif akan sangat membantu terutama dalam meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat (Windarti et al., 2022).

Kader Kesehatan bertanggung jawab terhadap Masyarakat dan pimpinan-pimpinan yang ditunjuk di daerah setempat. Kader diharapkan mampu melaksanakan petunjuk sesuai yang diberikan oleh tim Kesehatan (Jalpi et al., 2020). Upaya pemberdayaan kader salah satunya dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan dan pelatihan. Pendidikan Kesehatan adalah suatu kegiatan untuk menyampaikan pesan Kesehatan kepada individu tau Masyarakat dengan harapan kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang Kesehatan lebih baik sehingga akan memberikan efek pada perubahan perilaku (Nuzula et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan hasil pengetahuan baik yaitu dapat menjawab pertanyaan dengan benar nilai ≥ 75 Sebanyak 13 Orang (59%) dan pengetahuan cukup dengan nilai < 75 sebanyak 9 orang (41%). sedangkan hasil uji post test didapati hasil pengetahuan baik yaitu dapat menjawab benar dengan nilai ≥ 75

sebanyak 18 orang (82%) dan pengetahuan kurang dengan nilai < 75 sebanyak 4 orang (18%). Kader dapat melakukan senam nifas dan dapat mempraktikkan pada peserta pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistie, F., Maryam, N. N. A., & Lumbantobing, V. belinda M. (2017). Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Deteksi Dini Gizi Buruk pada Balita (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran). *Dharmakarya : Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 6(3), 173–177.
<https://jurnal.unpad.ac.id/dharmakarya/article/view/14844/7910>
- Arisandi, E., Sihalohe, I. K., & Simamora, H. G. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2), 68–80.
<https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/2867/2121>
- Didah. (2020). Peran dan Fungsi Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinangor. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 218–221.
- Ineke, Ani, M., & Sumarni, S. (2016). Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45–54.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61720/jib.v1i3.17>
- Jalpi, A., Rizal, A., & Fahrurazi. (2020). Pemberdayaan Kader Posyandu terhadap Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Kelurahan Sungai Miai Kota Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al Ikhlas*, 6(2), 205–219.
- Jambormias, R. M., Nusawakan, A. W., & Sanusi, R. R. (2020). Peran Kader dalam Pelayanan Kesehatan Maternal di Puskesmas Ch M Tiahahu Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 51–56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Loewen, B. B., Collum, C. B., & Ryan, G. A. (2020). Exercise Benefits and Recommendations for the 6-Week Postpartum Period. *Strength and Conditioning Journal*, 42(4), 12–21.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000578>
- Marliandini, Y., & Ningrum, N. P. (2015). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui. Salemba Medika.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, Ma. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1).
- Nuzula, F., Oktaviana, M. N., & Yunita, R. D. Y. (2020). Pendidikan Kesehatan terhadap Kader tentang Intervensi Gizi Spesifik dalam Pencegahan Stunting. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 209–215.
<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/4877>

- Pusat Pelatihan SDM Kesehatan. (2018). Modul Pelatihan Bagi Pelatih Kader Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://siakpel.kemkes.go.id/upload/akreditasi_kurikulum/modul-1-30343738-3236-4936-b531-303232333939.pdf
- Rullynil, N. T., Ermawati, E., & Evareny, L. (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Andalas Journal of Health*, 3(3), 318–326. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25077/jka.v3i3.111>
- Sari, R. P., Triyunita, R., & Keraman, B. (2020). Manfaat Senam Nifas ditinjau dari Invulsi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Panmed*, 15(2). <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/panmed/article/view/683/568>
- Subagyo, W., Mukhadiono, & Wahyuningsih, D. (2015). Peran Kader dalam Memotivasi Ibu Balita Berkunjung ke Posyandu. *The Soedirma Journal of Nursing*, 10(3), 158–166.
- Thabet, A. A., & Alshehri, M. A. (2019). Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial. *Journal Musculoskeletal Neuronal Interact*, 19(1), 62–68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30839304/>
- Varney, H., & Dkk. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. EGC. Jakarta
- Widjajakusuma, M. D. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran : Review of Medical Physiology*. Edisi ke-12. EGC. Jakarta.
- Windarti, Y., Anggasari, Y., & Zahra, F. (2022). Pemberdayaan Kader dan Keluarga sebagai Pendamping Senam Nifas di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Wisanggeni : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 18–24. <https://doi.org/https://journal.iaimnetrolampung.ac.id/index.php/wisanggeni/article/view/2218/893>
- Yang, C. L., & Chen, Ch. H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*, 77, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.009>
- Yanti, D., & Sundawati, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas Belajar menjadi Bidan Profesional*. PT Refika Aditama.