

ABSTRAK

Senam nifas merupakan bentuk mobilisasi dini atau aktivitas yang bisa dilakukan pada ibu post partum se usai melahirkan. Namun masih banyak ibu nifas yang enggan untuk melakukan pergerakan ataupun senam nifas, dikarenakan mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak merugikan untuk kesehatannya. Tujuan dalam penelitian ini mengetahui gambaran efektivitas pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum di Rumah Sakit Islam A. Yani Surabaya.

Desain penelitian menggunakan deskriptif. Populasi adalah seluruh Ibu nifas di ruang Arofah RSI A.Yani Surabaya. Besar sampel 20 responden diambil menggunakan *Non Probability Sampling* dengan teknik *Total Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah efektivitas pelaksanaan senam nifas. Pengumpulan data primer menggunakan lembar observasi. Analisis data dengan statistik deskriptif yaitu ditampilkan dan disajikan dalam distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (65%) ibu nifas efektif dalam melakukan senam nifas, dan hampir setengahnya (35%) kurang efektif dalam mengikuti senam nifas.

Kesimpulan dalam penelitian ini disimpulkan bahwa ibu nifas di Ruang Arofah RSI A.Yani Surabaya sebagian besar efektif dalam mengikuti pelaksanaan senam nifas. Diharapkan petugas kesehatan lebih meningkatkan pelayanan dengan memberikan ruang khusus agar ibu lebih merasa nyaman untuk mengikuti senam nifas.

Kata Kunci : Efektivitas, Senam Nifas, Ibu Post Partum