



Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Kisaran Tahun 2026

The Effect of Low-Impact Aerobic Exercise on Weight Loss in Postpartum Mothers in the Sidodadi Community Health Center Work Area Around 2026

Maidina Putri^{1*}, Khairani², Tanti Rismayana³

^{*1} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes As Syifa Kisaran

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Imelda Medan

³ Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes As Syifa Kisaran
dinamai62@gmail.com*, Khairanif409@gmail.com

Abstract

Background: Regular low-impact aerobic exercise performed by postpartum mothers offers the benefit of weight loss. Research Objective: To determine the effect of low-impact aerobic exercise on weight loss among postpartum mothers who experienced weight gain in the Sidodadi Community Health Center (Puskesmas) working area in 2026. Methods: This study employed a quantitative, quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 30 postpartum mothers. Total sampling was used to select the participants from the Sidodadi Community Health Center working area. Data were collected using observation sheets and analyzed using the t-test statistical method. Results: The study showed that the mean Body Mass Index (BMI) of postpartum mothers was 30.54 prior to the low-impact aerobic exercise and decreased to 28.65 following the exercise. The mean difference in BMI before and after the low-impact aerobic exercise was 1.89. These results indicate that low-impact aerobic exercise can reduce weight in postpartum mothers within the Sidodadi Community Health Center working area in 2026. Conclusion: Low-impact aerobic exercise is proven effective in reducing weight among postpartum mothers in the Sidodadi Community Health Center working area in 2026.

Keywords: Low-Impact Aerobic Exercise, Postpartum Maternal Weight

Abstrak

Latar belakang : Pelaksanaan senam aerobik low impact yang dilakukan dengan teratur oleh ibu postpartum akan memberikan manfaat yaitu berat badan menjadi menurun. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan Ibu Postpartum yang mengalami kenaikan berat badan di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026. Metode : Desain Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang berjenis penelitian Quasy Eksperimental dengan desain One Grup Pretest Posttest. Populasi adalah seluruh pengguna Ibu Postpartum sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, Sampel yang di ambil adalah Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Pengujian analisis data menggunakan uji statistik uji t-test. Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata IMT Ibu Postpartum sebelum dilakukan senam aerobik Low Impact adalah sebesar 30,54 dan setelah dilakukan senam aerobik Low Impact rata-rata IMT Ibu Postpartum mengalami penurunan sebesar 28,65. Nilai selisih rata-rata IMT Ibu Partum sebelum dan sesudah senam aerobik Low Impact yaitu sebesar 1,89. Hasil ini menunjukkan bahwa senam aerobik Low Impact dapat menurunkan berat badan Ibu Postpartum. Hasil uji t paired sample test didapatkan bahwa nilai thitung 20,658 dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh pada pelaksanaan senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026. Kesimpulan : Penelitian ini adalah pelaksanaan senam aerobik low impact terbukti efektif dalam menurunkan berat badan pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026.

Resive : 16 September 2026 Revised : 18 September 2026 Accept : 19 September 2026 Publish : 19 September 2026



Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Kata kunci : Senam Aerobik Low Impact, Penurunan Berat Badan, Ibu Postpartum

Penulis Korespondensi : Maidina Putri

I. PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas pada wanita usia reproduksi terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas pada perempuan dewasa di Indonesia mencapai 32,9%, yang menunjukkan bahwa obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian (Riskesdas, 2018). Kondisi kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita usia reproduksi juga menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan karena dapat berdampak terhadap kesehatan ibu selama kehamilan maupun setelah persalinan. Kenaikan berat badan yang berlebihan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas pada periode postpartum, sehingga pemantauan berat badan dan penerapan pola hidup sehat setelah persalinan menjadi penting (AIIMS-DST/FOGSI, 2023).

Masa postpartum merupakan periode yang dimulai setelah persalinan hingga sekitar 6 minggu (42 hari), dimana tubuh ibu mengalami proses pemulihan fisiologis, terutama pada sistem reproduksi, hormonal, dan metabolisme. Pada masa ini, tubuh ibu secara bertahap kembali ke kondisi sebelum hamil, meskipun tidak semua perubahan dapat kembali sepenuhnya seperti kondisi awal. Oleh karena itu, masa postpartum memerlukan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan ibu dan mendukung proses pemulihan setelah persalinan (Lowdermilk et al., 2020).

Kelebihan berat badan pada masa postpartum dapat berdampak pada kesehatan ibu, seperti meningkatnya risiko gangguan metabolik, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, serta penyakit kardiovaskular. Selain dampak fisik, perubahan berat badan dan bentuk tubuh setelah persalinan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu, termasuk kepercayaan diri dan citra tubuh. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi yang aman untuk membantu mengontrol berat badan ibu setelah melahirkan (Lowdermilk et al., 2020; AIIMS-DST/FOGSI, 2023).

Dapat ditegaskan bahwa diet ketat selama masa nifas dan menyusui tidak dianjurkan karena berpotensi menyebabkan ketidakcukupan energi dan zat gizi pada ibu yang sedang mengalami pemulihan postpartum dan memproduksi ASI. Prinsip nutrisi pada periode ini bukanlah melarang ibu mengatur pola makan, melainkan mencegah praktik diet yang ekstrem dan memastikan bahwa setiap program pengendalian berat badan tetap memenuhi kebutuhan fisiologis ibu menyusui. Pendekatan yang lebih tepat adalah menerapkan pola makan bergizi seimbang serta melakukan pengendalian berat badan secara bertahap sesuai kondisi postpartum (AIIMS-DST/FOGSI, 2023; Lowdermilk et al., 2020).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah aktivitas fisik berupa senam aerobik low impact. Senam ini merupakan latihan aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang yang memberikan beban relatif rendah terhadap persendian. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi, kebugaran jasmani, serta mendukung pengendalian berat badan (ACSM, 2019; Guyton & Hall, 2021). Penelitian Eddy S. Raja Hasibuan dkk. (2021) menunjukkan bahwa latihan senam aerobik low impact berhubungan dengan penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan. Penelitian Awaliyah dkk. (2023) juga menunjukkan adanya pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan pada akseptor KB suntik DMPA. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas aerobik low impact berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengendalian berat badan.

Berdasarkan survei awal pada bulan Mei yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode wawancara di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Kisaran terhadap 10 orang ibu postpartum, diperoleh 8 di antaranya mengalami kenaikan berat badan selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas sebesar 10–15 kg dan

masih dalam proses menyusui. Namun, ibu postpartum saat ini sudah berproses ke tahap diet melalui cara *intermittent fasting* dengan tujuan menurunkan berat badan kembali menjadi ideal seperti sebelum masa kehamilan dan tidak melakukan olahraga. Kondisi tersebut menjadi permasalahan karena upaya pengendalian berat badan pada masa postpartum, khususnya pada ibu menyusui, perlu dilakukan secara aman dan mempertimbangkan kebutuhan pemulihan serta nutrisi ibu (AIIMS-DST/FOGSI, 2023). Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* terhadap Penurunan Berat Badan pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Kisaran Tahun 2026.”

II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian metode *Quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian dengan *One Group Comparison*, dengan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yang diukur secara terpisah penurunan berat badan ibu postpartum, kemudian kelompok intervensi diukur setelah diberikan perlakuan dengan pre test dan post test.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum sebanyak 30 responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh ibu post partum, yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini, pelaksanaan dilakukan pada bulan Mei - Juni 2026. Variable independent dalam penelitian ini adalah Senam *Aerobik Low Impact* dan variabel dependen adalah penurunan berat badan ibu post partum.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Analisis bivariat digunakan untuk menguji Senam *Aerobik Low Impact* terhadap penurunan berat badan ibu postpartum. Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dengan menggunakan uji statistik uji *Wilcoxon* yakni membandingkan data kelompok intervensi, dan diperoleh mean perbedaan pre test dengan post test, Taraf signifikan 95% (0,05).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1 Data Hasil Pengukuran Berat Badan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026

No	Data	Minimal	Maksimal	Rata-rata
1	Berat Badan (<i>pre</i>)	75	87	79,87
2	Berat Badan (<i>post</i>)	60	83	74,87
3	IMT (<i>pre</i>)	26,9	33,6	30,54
4	IMT (<i>post</i>)	21,5	32,5	28,65
5	Tinggi Badan	156	170	161,83

Rata-rata berat badan responden sebelum intervensi adalah 79,87 kg, dengan nilai minimal 75 kg dan maksimal 87 kg. Setelah intervensi, rata-rata berat badan menurun menjadi 74,87 kg, sehingga terjadi penurunan rata-rata sebesar 5 kg. Rata-rata IMT juga mengalami penurunan dari 30,54 kg/m² sebelum intervensi menjadi 28,65 kg/m² setelah intervensi, atau menurun sebesar 1,89 kg/m². Tinggi badan responden berkisar antara 156–170 cm dengan rata-rata 161,83 cm. Secara deskriptif, data tersebut

menunjukkan adanya penurunan berat badan dan IMT setelah pemberian intervensi senam aerobik *low impact*.

Tabel 2. Perbedaan Berat Badan Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Senam Aerobik Low Impact Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026

Variabel	Sebelum Senam	Sesudah Senam	Perbedaan
	Aerobik <i>Low Impact</i> Mean $\pm$ SD	Aerobik <i>Low Impact</i> Mean $\pm$ SD	
Berat Badan (kg)	79,87 $\pm$ 2,93	74,87 $\pm$ 4,72	5,00 $\pm$ 1,79
IMT (kg/m ²)	30,54 $\pm$ 1,70	28,65 $\pm$ 2,56	1,89 $\pm$ 0,85

Tabel 3. Pengaruh Pelaksanaan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu Post Partum Di wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026

Penurunan Berat Badan Ibu Postpartum	Rata-rata	Std. Deviasi	Perbedaan rata-rata	t _{hitung}	p value
<i>Pre test</i>	30,85	1,48	1,79	20,658	0,000
<i>Post test</i>	29,06	1,28			

Setelah di lakukan analisis pada pre dan post menggunakan uji t di dapatkan hasil bahwa uji statistik dengan p value = 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ berarti ada pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* terhadap penurunan Berat Badan pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Kisaran Tahun 2026.

2. Pembahasan

Sebagian besar responden memiliki berat badan 75–87 kg dan IMT 26,9–33,6 sebelum melakukan senam aerobik low impact, dengan rata-rata sebesar 79,87 kg dan IMT 30,54. Sedangkan sesudah melakukan senam aerobik low impact, berat badan responden menurun menjadi 60–83 kg dan IMT 21,5–32,5, dengan rata-rata berat badan 74,87 kg dan IMT 28,65. Data tinggi badan responden berkisar antara 156–170 cm dengan rata-rata tinggi badan 161,83 cm. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan berat badan dan IMT setelah dilakukan intervensi senam aerobik low impact. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan pengeluaran energi dan membantu pengendalian berat badan (ACSM, 2019; Guyton & Hall, 2021).

Tabel 2 di atas diketahui bahwa rata-rata berat badan responden sebelum senam aerobik low impact adalah 79,87 kg dengan IMT rata-rata 30,54. Sesudah melakukan senam aerobik low impact selama 8 kali kunjungan, terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum, yaitu dengan rata-rata berat badan (post) sebesar 74,87 kg dengan IMT rata-rata 28,65. Rata-rata penurunan berat badan (pre-post) yang terjadi adalah sebesar 5,00 kg dengan perbedaan IMT sebesar 1,89 kg/m². Penurunan tersebut sejalan dengan penelitian Eddy S. Raja Hasibuan dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa latihan senam aerobik low impact dapat berkontribusi terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan. Hasil penelitian Awaliyah dkk. (2023) juga menunjukkan adanya pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan. Dengan demikian, aktivitas fisik berupa senam aerobik low impact dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengendalian berat badan.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Nilai rata-rata ibu postpartum sebelum dilakukan senam aerobik low impact adalah sebesar 30,85 dan setelah dilakukan senam aerobik low impact rata-rata ibu postpartum mengalami penurunan sebesar 29,06. Nilai selisih rata-rata ibu postpartum sebelum dan sesudah senam aerobik low impact yaitu sebesar 1,79. Hasil ini menunjukkan bahwa senam aerobik low impact dapat menurunkan berat badan ibu postpartum. Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat meningkatkan penggunaan energi tubuh dan mendukung proses metabolisme, sehingga apabila dilakukan secara teratur dapat membantu mencapai keseimbangan energi dan pengendalian berat badan (ACSM, 2019; Guyton & Hall, 2021). Hasil ini juga mendukung penelitian Saldin (2019) mengenai pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan serta penelitian Eddy S. Raja Hasibuan dkk. (2021) mengenai latihan senam aerobik low impact terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan.

Hasil paired sample t-test didapatkan bahwa nilai t hitung 20,658 dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat pengaruh pelaksanaan senam aerobik low impact terhadap penurunan berat badan pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan berat badan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam aerobik low impact. Temuan ini sejalan dengan penelitian Awaliyah dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa senam aerobik low impact berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Secara teoritis, latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pengeluaran energi dan mendukung pengendalian berat badan (ACSM, 2019). Oleh karena itu, senam aerobik low impact dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik dalam upaya membantu pengendalian berat badan pada ibu postpartum, dengan tetap memperhatikan kondisi pemulihan dan kebutuhan fisiologis ibu setelah persalinan (Lowdermilk et al., 2020; AIIMS-DST/FOGSI, 2023).

IV. KESIMPULAN

Sebelum dilakukan senam *aerobik low impact*, mayoritas ibu postpartum memiliki IMT dalam kategori obesitas sebanyak 18 responden (60,0%) dengan rata-rata IMT sebesar 30,54, sedangkan setelah dilakukan intervensi mayoritas berada dalam kategori overweight sebanyak 20 responden (66,7%) dengan rata-rata IMT sebesar 28,65. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh senam *aerobik low impact* terhadap penurunan berat badan ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidodadi Tahun 2026 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga senam *aerobik low impact* terbukti efektif dalam membantu menurunkan berat badan ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2019). Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- Anggraeni, dkk (2023) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kenaikan Berat Badan Pada Aseptor KB Suntik 3 Bulan di PMB Rizka Devi Savitri, Jurnal Ilmiah Obsgin.
- Awaliyah, dkk (2023) Pengaruh senam aerobik low impact pada penurunan berat badan akseptor KB suntik 3 Bulan DMPA, Journal of Nursing Practice and Education.
- AIIMS-DST/FOGSI. (2023). *Evidence and Consensus-Based Clinical Practice Guideline for the Management of Obesity and Overweight in Postpartum Women: An AIIMS-DST Initiative. Journal of Family Medicine and Primary Care.*
- Cunningham, F. G., et al. (2018). *Williams Obstetrics*. McGraw-Hill Education.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Jurnal STAMINA, 3(6), 398–416.
- Eddy S. Raja Hasibuan, dkk, Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aero bik Low Impact Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan, JURNAL DUNIA PENDIDIKAN, Volume 2 Nomor 1 Maret 2021.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Hidayah, H. (2019) “Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun”, Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 8(5), p. 55.
- Ismaya, dkk (2023) Terapi Aromayoga Untuk Menurunkan Berat Badan Pada Akseptor Kbis Suntik, Journal of Telenursing (JOTING) Volume 5, Nomor 1, Januari-Juni 2023.
- Kemkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).
- Khulafaur, dkk (2022) Indeks Kesejahteraan Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia Untuk Wacana Segmentasi Pelayanan Keluarga Berencana, jurnal Kebidanan.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). Maternity and Women's Health Care. Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses Agustus 2018.
- Saldin, N. F. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Program Studi Makassar. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Pabiola, O.(2023) Analisis Observasi Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Denyut Nadi Pemulihan Pada Peserta Senam Aerobik Di Studio Senam Lampung Walk Pendidikan Kedokteran Lampung.