



## TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS DI PMB ARINTA LINDARI TAHUN 2023

Khairunnisa<sup>1</sup>, Eka Oktavia<sup>2</sup>, Silvia Rizki Syah Putri<sup>3</sup>.

Program Studi D-III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah

<sup>1</sup>[Knisa8243@gmail.com](mailto:Knisa8243@gmail.com), <sup>2</sup>[oktaviaeka0110@gmail.com](mailto:oktaviaeka0110@gmail.com), <sup>3</sup>[Puputsyahputri8910@gmail.com](mailto:Puputsyahputri8910@gmail.com)

### Info Artikel :

Diterima : 25 Agustus 2023

Disetujui : 20 September 2023

Dipublikasikan : 25 Oktober 2023

### ABSTRAK

Masa nifas atau postpartum adalah masa dimulai setelah beberapa jam sesudah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula. WHO menyebutkan pada tingkat global lebih dari 300 juta orang diperkirakan menderita depresi postpartum, upaya yang dilakukan untuk menurunkan depresi postpartum dengan latihan fisik yaitu dengan melakukan senam nifas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengetahuan ibu nifas dan mengidentifikasi karakteristik baik, cukup, kurang ibu nifas tentang senam nifas. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi 40 ibu nifas dan sample 37 responden. Teknik pengambilan sample menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat. Hasil penelitian: data dapat disimpulkan karakteristik responden menunjukkan berdasarkan umur sebagian besar berumur 25-35 tahun sebanyak 32 orang (86,4%) dan responden berumur >35 tahun sebanyak 5 orang (13,5%), pendidikan responden sebagian besar SMA/SMK sebanyak 28 orang (75,6%), pendidikan SMP responden sebanyak 2 orang (5,4%) dan pendidikan perguruan tinggi responden sebanyak 7 orang (18,9%). Pekerjaan responden sebagian tidak bekerja (IRT) sebanyak 25 orang (67,5%) responden bekerja sebanyak 12 orang (32,4%), pengetahuan responden tentang senam nifas pada kategori baik sebanyak 27 orang (73,0%) pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (27,0%). Pengetahuan responden tentang senam nifas mayoritas pada kategori baik, karakteristik responden mayoritas umur 20-35 tahun, mayoritas pendidikan SMA/SMK, mayoritas ibu nifas tidak bekerja (IRT).

**Kata kunci:**  
Pengetahuan,  
Nifas, Senam

### ABSTRACT

Where puerperium or postpartum is the period that begins after a few hours after the birth of the placenta and ends when the uterine devices return to normal. WHO states that at a global level, more than 300 million people are estimated to suffer from postpartum depression, efforts made to reduce postpartum depression with physical exercise, namely by doing nida gymnastics. This study aims to determine the knowledge of postpartum mothers and identify good, sufficient, poor characteristics of postpartum mothers regarding postpartum exercise. Quantitative descriptive research using survey method. The population is 40 postpartum mothers and the sample is 37 respondents. Sampling technique using purposive sampling. Research instrument using a questionnaire. Data analysis using univariate. Based on the characteristics of the respondents, it showed that based on the age of the majority, there were 32 people (86,4%) aged 25-35 years and 5 people (13,5%) aged >35 years. the education of the respondent was mostly high school/vocational school, 28 people (75,6%) junior high school education, 2 people (5,4%) and tertiary education, 7 people (18,9%). 25 people (67,5%) of the respondents do not work (irt) work, 12 people (32,4%) work, the respondents knowledge of postpartum gymnastics th the goog category is 27 people (73,0%) sufficient knowledge is 10 people (27,0%). The majority of respondents knowledge about the postpartum periode was in the good category, the characteristics of the meajority of respondents were aged 25-35 years, the majority had high school/vocational school education, the majority of postpartum mothers did not work (IRT).

**Keywords :**  
Knowledge,  
Breathing,  
Gymnastics

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum adalah masa dimulai setelah beberapa jam sesudah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula. Masa nifas berlangsung selama 6 minggu setelah melahirkan (Prawirohardjo, 2014).

Periode postpartum memiliki makna unik bagi seorang perempuan memiliki anak akan memberikan nilai positif. Berperan sebagai seorang ibu menumbuhkan perasaan yang di butuhkan secara tidak langsung menimbulkan perasaan positif tersebut. Teoritis seorang wanita setelah persalinan (post partum) akan mengalami gangguan psikologis (*maternal blues*) hal ini akan dipengaruhi perubahan hormon yang dihasilkan (Adiputri & Kusthina, 2015). Periode postpartum merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikologis (Anggarini, 2021).

Pada masa nifas ibu akan mengalami penurunan kondisi fisik psikologi dan sosial selama menjalankan peran barunya sebagai ibu, hal ini akan berpengaruh pada kondisi psikologis ibu, di Negara-negara berkembang besarnya mulai dari 2% -74% dengan prevelensi terbesar berada di Negara Turki. (Restarina, 2017) WHO menyebutkan bahwa pada tingkat global, lebih dari 300 juta orang diperkirakan menderita depresi postpartum, setara dengan 4,4% populasi dunia (Pingsan et al., 2019). Upaya yang dilakukan untuk menurunkan depresi 2 postpartum adalah dengan latihan fisik yaitu dengan melakukan Senam nifas di karena biaya rendah, mudah di lakukan dan sangat bermanfaat bagi kebugaran fisik dan psikolog (Insani et al., 2019). Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot –otot akan membantu ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat di perlukan dalam proses pemulihan.

Gerakan fisik yaitu gerakan latihan pernapasan dada dan pernapasan perut. Gerakan senam nifas sebaiknya dilakukan secara bertahan dan terus menerus setiap hari gerakan ini bisa di lakukan pada ibu yang diperhatikan dengan gerakan yang berurutan dan berahap (Saraswati, 2014), diakukan pada ibu yang merasa sanggup atau benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyaki masa nifas lainnya seperti kejang atau demam setelah melahirkan (Ayuning, 2017; Zakiyyah et al., 2018).

Manfaat melakukan Senam Nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot –otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan postpartum (SNJ, 2017).

Dampak negatife yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karna involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan serta perdarahan yang abnormal (Palmadura et al., 2021; Samsinar, 2019).

## METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif populasi berjumlah 40 ibu nifas. Sample yang digunakan adalah 37 ibu nifas dan teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*, dengan menggunakan instrumen kuisisioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

**Tabel 1. Karakteristik responden**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>1</b>	<b>Umur</b>		
	20-35 tahun	32	86.4%
	>35 tahun	5	13.5%
<b>2</b>	<b>Pendidikan</b>		
	SD	0	0%
	SMP	2	5.4%
	SMA	28	75.6%
	PT	7	18.9%
<b>3</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	Bekerja	12	32.4%
	Tidak bekerja	25	67.5%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 32 orang (86,4%) dan responden berumur >35 tahun sebanyak 5 orang (13,5%), pendidikan responden sebagian besar SMA/SMK sebanyak 28 orang (76,6%) pendidikan SMP responden sebanyak 2 orang (5,4%) dan pendidikan tinggi responden sebanyak 7 orang (18,9%), pekerjaan responden sebagian besar ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 25 orang (67,5%) responden bekerja sebanyak 12 orang (32,4%).

**Tabel 2. Pengetahuan Responden**

Pengetahuan		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Baik	27	73.0	73.0	73.0
	Cukup	10	27.0	27.0	100.0
	Kurang	37	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang senam nifas pada kategori baik sebanyak 27 orang (73,0%), pengetahuan responden pada kategori cukup sebanyak 10 Orang (27,0%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebagian responden menunjukkan pada kategori baik sebanyak 27 orang (73,0%), pengetahuan responden pada kategori cukup sebanyak 10 orang (27,0%). Pengetahuan senam nifas adalah upaya untuk membantu selama masa nifas, namun hasil pengetahuan menunjukkan pada kategori kurang.

Berbagai faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden tentang senam nifas. Umur responden menunjukkan mayoritas 20-35 tahun sebanyak 32 orang (86,4%). Dengan bertambahnya umur seseorang akan dapat terjadi perubahan pada aspek fisiologis dan psikologis. Umur responden dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena semakin cukup umur semakin matang perubahan pola pikir dan tingkat pengetahuan semakin baik (Sari, 2022).

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia dan semakin pula berkembang pola daya tangkap dan pola pikirnya, semakin banyak informasi yang dapat diperolehnya. Namun umur yang produktif tidak menjamin pola pikir yang semakin matang dan pengetahuan yang tinggi. Tingkat pengetahuan seseorang tidak hanya dapat diukur melalui umur saja. Namun dapat diukur melalui banyak faktor seperti pendidikan dan pekerjaan.

Jika dapat dilihat dari karakteristik pendidikan responden, menunjukkan pendidikan responden paling banyak adalah SMA/SMK dengan jumlah 28 orang (75,7%). Pendidikan SMA/SMK merupakan pendidikan dasar yang cukup tinggi bagi responden untuk menerima masukan pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula pola pikir dan tingkat pengetahuannya yang dimiliki seseorang tersebut. Sebaliknya pendidikan yang rendah dapat menghambat pengetahuan seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan yang rendah pula akan mempengaruhi daya serap terhadap suatu informasi yang akan diterima. Pendidikan sendiri adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga dapat terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. (34) Berbeda halnya dengan pekerjaan ibu yang akan mempengaruhi pengetahuan tentang senam nifas.

Hasil penelitian ini dapat menunjukkan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) dengan jumlah 25 orang (67,5%). Lingkungan pekerjaan sendiri dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga ibu rumah tangga hanya berfokus pada pekerjaan rumah, sehingga tidak dapat memperoleh pengalaman seperti ibu yang bekerja.

Pembelajaran dan pendidikan dengan mencari informasi tentang senam nifas merupakan upaya peningkatan pengetahuan. Minat responden untuk mencari pengetahuan atau informasi senam nifas menyebabkan responden mengetahui tentang senam nifas. Hal ini terbukti bahwa sebagian besar responden yang mendapat informasi tentang senam nifas sangat baik sebanyak 27 orang (73,0%) dan responden cukup baik sebanyak 10 orang (27,0%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan informasi pendidikan kesehatan. Hal ini dapat diartikan minat responden untuk mencari tahu tentang senam nifas yang sudah baik, mempengaruhi pengetahuan responden.

Peran bagi tenaga kesehatan cukup penting bagi ibu nifas untuk mendapatkan informasi kesehatan. Penyuluhan senam nifas pada masa nifas membantu peningkatan pengetahuan

responden. Informasi dapat diperoleh melalui seseorang,teman,media massa atau buku, serta petugas kesehatan.

Ibu yang mempunyai pengetahuan baik tentang senam nifas, tentunya akan melakukan senam nifas, berbeda halnya dengan ibu yang kurang mengetahui informasi tentang senam nifas sebanyak 10 responden (27.0%). Kurangnya minat responden tentang senam nifas karena kurangnya pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang untuk melakukan senam nifas. Karena perilaku yang didasarkan pengetahuan akan sangat baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengetahuan dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 (27%) responden yang cukup rendah, primipara dan kurangnya minat mencari informasi tentang senam nifas, hal ini terbukti bahwa ibu yang bekerja,multipara dan yang mendapatkan informasi tentang senam nifas mempunyai pengetahuan yang lebih baik. Dapat diartikan bahwa ibu nifas akan mempunyai informasi pengetahuan yang baik apabila pengalaman dari lingkungan, pengalaman melahirkan dan informasi massa.

Sejalan dengan hasil penelitian Hutabarat (2017) bahwa mayoritas ibu nifas cukup sebanyak 12 responden (40%) dan mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%. Berdasarkan umur mayoritas yang berpengetahuan cukup yang berusia 20-35 tahun sebanyak 11 responden (36,7%) dan minoritas berpengetahaun baik yang berusia >35 tahun sebanyak 2 responden (6,7%). Berdasarkan pendidikan mayoritas yang berpengetahaun cukup yang berpendidikan SMA sebanyak 6 responden (20%) dan mayoritas yang berpengetahuan baik yang berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (10%).

Sejalan dengan hasil penelitian Wendaria et al. (2013) pengaruh pendidikan kesehatan senam nifas terhadap pengetahuan menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap ibu nifas. Pemberian senam nifas efektif dalam memperlancar terjadinya involusi uteri (kembali rahim ke bentuk semula), mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar punggung, serta otot pergerakan, memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan. Tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah dan menghindari pembekakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada kelompok control (tidak ada perlakuan) bahwa tidak ada perubahan pengetahuan senam nifas yang dilakukan oleh ibu nifas.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sudah cukup baik sehingga dapat melakukan senam nifas dengan maksimal. Peneliti memberikan strategi untuk meningkatkan pengetahuan kurang bagi ibu nifas dengan cara melakukan penyuluhan terhadap ibu nifas tentang pentingnya senam nifas, dengan menggunakan metode ceramah atau video.Penyuluhan ini juga dapat dilengkapi dengan menggunakan Boklet,Leafleat ataupun Poster.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan responden tentang senam nifas di PMB Arinta Lindari mayoritas pada kategori sudah baik. Serta karakteristik responden mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 32 responden (86.4%). Mayoritas responden pendidikan SMA/SMK sebanyak 28 responden (75.6%). mayoritas responden tidak bekerja (IRT) sebanyak 25 responden (67.5%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, N. W. A., & Kusthina, N. P. M. (2015). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologi Pada Masa Nifas. *Jurnal Genta Kebidanan*, 5(1).
- Anggarini, I. A. (2021). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Peningkatan Skor Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Praktik Mandiri Bidan Misni Herawati Palembang. *Jurnal Delima Harapan*, 8(1), 79–85.
- Ayuning, D. P. (2017). Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 di RSIA CICIK Padang Tahun 2016. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 1(1), 117–122.
- Hutabarat, E. N. B. R. (2017). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2), 246–250.
- Insani, A. A., Yulizawati, Y., Halida, E. M., & Andriani, F. (2019). Pengaruh Continuity of Care (CoC) pada Asuhan Kebidanan Masa Postpartum Terhadap Kecenderungan Depresi Postpartum pada Ibu Nifas. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS Riset Kesehatan*, 9(1), 32–37.
- Palmadura, P., Yorita, E., Mariati, M., Widiyanti, D., & Andriani, L. (2021). *Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusio Uteri pada Ibu Postpartum*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Pingkan, R., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). Efektivitas olahraga sebagai terapi depresi. *Jurnal Majority*, 8(2), 240–246.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu kebidanan* (edisi keem, Vol. 4, Issue 8). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Restarina, D. W. I. (2017). *Gambaran tingkat depresi ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas ciputat timur kota tangerang selatan tahun 2017*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017.
- Samsinar, N. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Umum Daerah Andi Makkasau Kota Parepare. *Journal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 237–242.
- Saraswati, D. E. (2014). *Perbedaan Efektivitas Senam Nifas dan Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uterus: Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur Tahun 2013*. Program Pascasarjana Undip.
- Sari, P. L. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam. *Repo. Stikesicme-Jbg. Ac. Id*, 12, 38–43.

SNJ, S. F. E. (2017). Asuhan kebidanan pada Masa Nifas. In *Fakultas Kedokteran dan Kesehatan* (Cetakan I, pp. 1–83). Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Wendaria, F., Priscillaa, V., & Wahyua, W. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 9(2), 195–202.

Zakiyyah, M., Ekasari, T., & Natalia, M. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *J-PENGMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1).