

SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DI KLINIK KATARINA SIMANJUNTAK DUSUN IV A SEI MENCIRIM DELI SERDANG TAHUN 2022



Oleh :

Isabella Kristiani Sihaloho

NIM.022019018

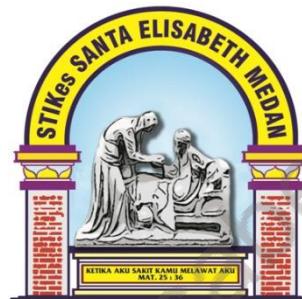
**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DI KLINIK KATARINA SIMANJUNTAK DUSUN IV A SEI MENCIRIM DELI SERDANG TAHUN 2022



Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan
Dalam Program Studi Diploma 3 Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh :

Isabella Kristiani Sihaloho
NIM.022019018

**PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2022**



STIKes Santa Elisabeth Medan

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : ISABELLA KRISTJANI SIHALOHO

Nim : 022019018

Program Studi : Diploma 3 Kebidanan

Judul : Gambaran pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan karya orang, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



Isabella Kristiani Sihaloho



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Isabella Kristiani Sihaloho
NIM : 022019018
Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina P. Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Jenjang
Diploma Ahli Madya Kebidanan
Medan, 15 Juni 2022

Pembimbing

(Ermawaty Siallagan, SST., M.Kes)

Mengetahui
Ketua Prodi Diploma 3 Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 15 Juni 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ermawaty A. Siallagan, SST., M.Kes

Anggota : 1. Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes

2. R. Oktavlance S, SST., M.Kes

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma 3 Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)



STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Isabella Kristiani Sihaloho
NIM : 022019018
Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji sebagai Persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan Pada 15 Juni 2022 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI :

Penguji I : Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes

TANDA TANGAN

Penguji II : R. Oktaviance S, SST., M.Kes

Penguji III : Ermawaty Arisandi Siallagan., SST., M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



STIKes Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Isabella Kristiani Sihaloho
NIM : 022019018
Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji sebagai Persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan Pada 15 Juni 2022 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji I : Bernadetta Ambarita, SST., M.Kes

Penguji II : R. Oktaviance S, SST., M.Kes

Penguji III : Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes

Mengetahui

Mengesahkan

Ketua Program Studi

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Desriati Sinaga, SST., M.Keb)

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



Dipindai dengan CamScanner



STIKes Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademis sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Isabella Kristiani Sihaloho

Nim : 022019018

Program Studi : Diploma 3 Kebidanan

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada sekolah tinggi ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-esklusif (*Non-exclusive Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul **Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022**.

Dengan hak bebas royalty Non-esklusif ini sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 15 Juni 2022

Yang Menyatakan

Isabella Kristiani Sihaloho



ABSTRAK

Isabella Kristiani Sihaloho 02201918

Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022.

Prodi D3 Kebidanan 2022

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu Nifas, Senam Nifas

(xix + 61 + Lampiran)

Masa nifas merupakan periode penting yang harus diperhatikan, karena pada masa ini waktu yang dibutuhkan oleh organ reproduksi kembali ke bentuk normalnya dan salah satu caranya adalah melakukan senam nifas. Senam Nifas Bertujuan Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma, mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan. Tujuan dari Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas 0-42 hari yang bersalin maupun yang kunjungan nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022 dengan jumlah 30 responden. Peneliti menggunakan data primer dan data Sekunder, Kuesioner yang digunakan dalam bentuk Multiple Choice data diolah dengan menggunakan SPSS dan disajikan dalam bentuk Tabel Terbuka. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: dari 30 responden paling banyak berpengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%). Baiknya pengetahuan Ibu Nifas disebabkan pengalaman serta program yang ada di klinik sehingga ibu mengikuti program dengan baik, dan untuk ibu Nifas yang berpengetahuan cukup dan kurang diharapkan lebih aktif lagi mengikuti program yang ada

Daftar Pustaka (2010 – 2021)



ABSTRACT

Isabella Kristen Sihaloho 02201918

Overview of Postpartum Mother's Knowledge About the Benefits of Postpartum Gymnastics at the Clinic: Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Characterizes 2022.

Midwifery D3 Study Program 2021

Keywords: Knowledge of Postpartum Mothers, Postpartum Gymnastics

(xix + 61 + Lampiran)

The puerperium is an important period that must be considered, because at this time the reproductive organs need to return to their normal form and one way is to do puerperal gymnastics. these parts to a normal shape, Help normalize the joints that become loose due to pregnancy and childbirth. The purpose of this study is to determine the description of postpartum mother's knowledge about the benefits of postpartum gymnastics at Katarina Simanjuntak Clinic, Dusun IV A Sei Mencharming Deli Serdang in 2022. This study used a descriptive method. The sample in this study are postpartum mothers 0-42 days who gave birth or who visited the postpartum clinic! Katarina Simanjuntak Hamlet IV A Sei Characterizing the Year 2022 with a total of 30; respondents. Researchers used primary data and secondary data, the questionnaire used in the form of Multiple Choice data is processed using SPSS and presented in the form of an open table. The results of the study are as follows: of the 30 respondents the most knowledgeable with good categories, namely 23 people (76.7%), with sufficient knowledge as many as 7 people! (23.3%). The good knowledge of postpartum mothers is due to experience and existing programs in the clinic so that mothers follow the program well, and for mothers: postpartum mothers who have sufficient knowledge and are less expected to be more active in participating in existing programs

Bibliography (2010-2021)



STIKes Santa Elisabeth Medan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menuliskan Skripsi yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022”**. Skripsi ini dibuat sebagai persyaratan dalam penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan Program Studi D3 Kebidanan.

Penulis menyadari masih banyak kesalahan baik isi maupun susunan bahasa dan masih jauh dari sempurna. Dengan hati terbuka dan lapang dada penulis mohon kiranya pada semua pihak agar dapat memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan proposal ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan yang sangat berarti dari berbagai pihak, baik dalam bentuk moril, material, maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang tulus kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc sebagai Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan D3 Kebidanan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Desriati Sinaga, SST., M.Keb selaku Kaprodi D3 Kebidanan dan Dosen Pembimbing Akademik yang bersedia membimbing penulis menjalani pendidikan dan telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan D3 Kebidanan STIKes Santa Elisabeth Medan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Ermawaty A. Siallagan, SST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang bersedia membimbing penulis menjalani pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Staf pengajar di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberi ilmu, nasihat, dan bimbingan kepada penulis selama menjalani program pendidikan D3 Kebidanan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
5. Untuk yang terkasih kepada Alm. Ibu saya tersayang dan tercinta H.Br.Siahaan dan ayah saya J. Sihaloho yang telah memberikan motivasi, dukungan moril material dan doa. Terimakasih yang tak terhingga karena telah membesarkan dan membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
6. Untuk yang terkasih kepada Bunda Marry dan Bunda Margaretha yang telah memberikan motivasi dukungan moril dan doa Terimakasih yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
7. Untuk yang Tersayang Kakak saya Sr.Maria K.Sihaloho S.Psi yang telah memberikan motivasi dukungan dan doa Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
8. Untuk yang Tersayang dan Tercinta Firman Wasinton Manurung ANT V Sebagai Pasangan Saya yang Telah memberikan motivasi, dukungan moril , dan doa Terimakasih yang tak terhingga karena telah Menemani meskipun dari jarak jauh yang dengan setia mendengarkan keluh kesah saya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.



STIKes Santa Elisabeth Medan

9. Untuk yang Tersayang Bou saya Bidan Justina Manullang AM.Keb yang telah mengajari saya dalam praktik dan Ilmu kebidanan dilapangan ,yang telah memberikan dukungan , motivasi ,doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
10. Untuk yang Terkasih kakak saya dan keponakan saya Mora Casia Br.Pardede yang telah memberikan Motivasi dukungan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
11. Untuk yang Tekasih keponakan saya Grace F.Sihaloho dan Rafael D.M Sihaloho yang telah memberikan motivasi dukungan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
12. Prodi D3 Kebidanan angkatan XVIII yang dengan setia mendengarkan keluh kesah dan bersedia membantu penulis selama menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
13. Berterimakasih juga kepada diri saya sendiri, yang sudah selalu kuat dan bersemangat dalam menyelesaikan penelitian saya ini.

Medan,15 Juni 2022

Hormat Penulis

Isabella Kristiani Sihaloho



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
PERSYARATAN GELAR	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
TANDA PERSETUJUAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
TANDA PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Pengetahuan	11
2.1.1 Pengertian Pengetahuan	11
2.1.2 Tingkat Pengetahuan	11
2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan	11
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	12
2.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan	14
2.2 Masa Nifas	15
2.2.1 Pengertian Masa Nifas	15
2.2.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas	15
2.2.3 Tahapan Masa Nifas	16
2.2.4 Kebutuhan Pada Nifas	16
2.3 Senam Nifas	20
2.3.1 Pengertian	20
2.3.2 Tujuan Senam Nifas	20
2.3.3 Manfaat Senam Nifas	20



STIKes Santa Elisabeth Medan

2.3.4 Waktu Untuk Melakukan Senam Nifas.....	21
2.3.5 Kerugian Bila Tidak melakukan Senam Nifas	21
2.3.6 Kontra Indikasi Senam Nifas	22
2.3.7 Cara/Teknik Senam Nifas	22
2.3.8 Tips dan Cara Melakukan Senam Nifas	23
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	29
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	29
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	30
4.1 Rancangan Penelitian	30
4.2. Populasi dan Sampel	30
4.2.1 Populasi	30
4.2.2 Sampel.....	30
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
4.3.1 Variabel penelitian	31
4.3.2 Defenisi Operasional	31
4.4 Instrumen Penelitian.....	34
4.5 Lokasi dan Waktu penelitian	35
4.5.1 Lokasi Penelitian	35
4.5.2 Waktu Penelitian	35
4.6 Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data.....	35
4.6.1 Pengambilan Data.....	35
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	36
4.6.3 Metode Pengolahan Data	36
4.6.4 Uji Validitas dan Reabilitas.....	36
4.7 Kerangka Operasional	39
4.8 Analisis Data	40
4.9 Etika Penelitian	40
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
5.1 Gambaran Dan Lokasi Penelitian.....	42
5.2 Hasil Penelitian	42
5.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022	42
5.2.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.....	45
5.3 Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	45
5.3.1 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022	45



STIKes Santa Elisabeth Medan

5.3.2 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan pendidikan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.....	48
5.3.3 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan pekerjaan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.....	51
5.3.4 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan paritas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.....	52
5.3.5 Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022	53
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
6.1 Simpulan	56
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.2 Uji Validitas.....	38
Tabel 4.3 Uji Realibilitas	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.	43
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan Pendidikan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022 (n=30)	43
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan pekerjaan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.	44
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan paritas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.	44
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas DiKlinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.	45



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR BAGAN

Gambar 3.1. Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022.....	29
Gambar 4.1. Kerangka Operasional Gambaran Pengetahuan Ibun Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.....	39

STIKes Santa Elisabeth Medan



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Lembar Persetujuan menjadi Responden	62
Lampiran 1.2 Informed Consent	63
Lampiran 1.3 Lembar Kuesioner Penelitian	64
Lampiran 1.4 Lembar Jawaban Kuesioner.....	67
Lampiran 1.5 Lembar Konsul	68
Lampiran 1.6 Lembar Usulan Judul LTA	78
Lampiran 1.7 Lembar Pengajuan Judul LTA.....	79
Lampiran 1.8 Surat Keterangan Layak Etik.....	80
Lampiran 1.9 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 1.10 Surat Balasan Klinik Penelitian.....	82
Lampiran 1.11 Master Data	83
Lampiran 1.12 Uji Validitas dan Reabilitas	84
Lampiran 1.13 Dokumentasi.....	88



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR SINGKATAN

- WHO : World Health Organization
Depkes : Departemen Kesehatan
SDKI : Survey Demografi Kesehatan Indonesia
AKI : Angka Kematian

STIKes Santa Elisabeth Medan



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umumnya memerlukan waktu 6 – 12 minggu. (Marni, 2012)

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi ibu setelah persalinan sering kali mengeluhkan bentuk tubuh yang melar. Hal ini dapat dimaklumi karena merupakan akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran selama kehamilan dan otot perut jadi memanjang sesuai usia kehamilan yang terus bertambah. Setelah persalinan, otot-otot tersebut akan mengendur. Selain itu, peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Hingga untuk mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula salah stunya dengan melakukan senam nifas yang teratur di samping anjuran-anjuran lainnya. (Hutagaol, 2020).

Manfaat Senam Nifas adalah Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma, mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut



STIKes Santa Elisabeth Medan

ke bentuk normal,Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan.Mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut,Memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul,Mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum,Membentuk sikap tubuh yang baik,Mencegah terjadinya komplikasi,Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.(Hutagaol, 2020)

Pada ibu hari pertama pasca bersalin biasanya akan mengalami kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat merilekan badan sehingga dapat melemaskan otot-otot yang kaku pasca bersalin Sebagian ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali kekeadaan sebelum hamil, salah satu caranya adalah melakukan senam nifas yang di lakukan dari hari 1-10. manfaat yang di dapatkan dalam melakukan senam nifas antara lain dapat memperlancar pengeluaran darah, merelaksasikan otot-otot yang tegang, dan juga dapat membantu meperbaiki kedaan ibu, serta membuat ibu lebih rileks. Tetapi sebelum melakukan ibu harus mempunyai persepsi terlebih dahulu tentang senam nifas, pada hari pertama pasca bersalin ini lah ibu harus mempunyai persepsi sendiri tentang senam nifas agar apabila ibu mengetahui manfaat dari senam ini yang sesuai dengan kebutuhan serta keinginan ibu maka ibu diharapkan ibu akan meluangkan waktunya untuk menpelajari, mengalii informasi seputar senam nifas, dan melakukan hal tersebut (Andi, 2019)

Dampak dari ibu nifas tidak melakukan senam nifas dapat menyebabkan komplikasi masa nifas seperti kencing tidak terkontrol, turunnya rahim (uterus) ibu akibat kelemahan otot dinding perut, nyeri punggung bawah, timbulnya celah



STIKes Santa Elisabeth Medan

pada pertengahan otot dinding perut, perdarahan yang abnormal karena kontraksi uterus yang lemah, dan dapat pula menyebabkan varises, serta trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) dapat terjadi. (Sukrayatil, 2021). Kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan diantaranya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Menurut WHO (World Health Organization), di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. Menurut WHO (2019). Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Juli 2021 angka kematian ibu di Sumatera Utara (Sumut) mencapai 119 kasus dan angka kematian bayi baru lahir 299 kasus. Karena itu, Pemerintah Provinsi (Pemprov), Pemprov Sumut juga memiliki sasaran jangka menengah pelayanan perangkat daerah yang diharapkan tercapai pada tahun 2023. Di antaranya umur harapan hidup menjadi 70,0 tahun, angka kematian ibu menjadi 64,3 per 100.000 kelahiran hidup, angka kematian bayi menjadi 3,7 per 1.000 kelahiran hidup. (DISKOMINFO SUMUT)



STIKes Santa Elisabeth Medan

Yang menjadi penyebab kematian ibu dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktor utama yaitu perdarahan pasca – salin 30,3% (Dinkes,2015 dan direktorat Kes. Ibu 2013).Perdarahan pasca-salin (PPS) disebabkan oleh atonia uteri 70%,trauma 20% dan plasenta rest/plasenta abnormal 10% (PDGI,2016). Menurut laporan data rutin kesehatan keluarga persetase pendarahan selama 3 tahun berturut –turut pada tahun 2015 sebesar 31%, tahun 2016 sebesar 29,2%, dan tahun 2017 sebesar 27,1%. Meskipun mengalami penurunan setiap tahun, komplikasi pendarahan masih menjadi 3 penyebab utama kematian pada ibu (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2017 menyebutkan ibu yang mengalami komplikasi pendarahan sebesar 7,0 persen.Atonia uteri terjadi karena kegagalan kontraksi uterus untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan sehingga menyebabkan terjadinya subinvolusi uteri.Kegagalan kontraksi uterus dapat dicegah dengan melakukan senam nifas.Untuk mencegah kejadian tersebut perlu dilakukan salah satu tindakan perawatan ibu pasca persalinan yaitu senam nifas.

Senam nifas membantu penyembuhan rahim, perut,dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas. Dimana fungsinya untuk mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot–otot



STIKes Santa Elisabeth Medan

setelah kehamilan, terutama pada punggung, dasar panggul dan perut. (Astuti, 2015). Dengan melakukan senam nifas maka aliran darah akan meningkat dan lancar, sehingga mempengaruhi proses pengecilan rahim atau uterus akan kembali seperti kondisi sebelum hamil dengan bobot 60 gram (Irma, 2019).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas antara lain : pengetahuan, lebih banyak ibu nifas yang tidak mengetahui tentang manfaat dari senam nifas, pendidikan, pendidikan yang tinggi mempengaruhi pelaksanaan senam nifas dibandingkan yang pendidikan rendah, kesehatan ibu akan lebih cepat pulih apabila melakukan senam hamil daripada yang tidak melakukan, motivasi yang kuat mendorong seorang ibu untuk dapat melaksanakan senam hamil, Faktor budaya mempengaruhi pelaksanaan senam nifas karena merupakan anggapan yang keliru terhadap perilaku ibu setelah melahirkan dan Faktor tenaga kesehatan sangat berperan dalam pelaksanaan senam nifas. (Andi, 2019). Ada tiga alasan mengapa ibu nifas jarang melakukan senam nifas diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi Febri dkk, (2013). Lingkungan, pendidikan, pengetahuan serta usia menjadi salah satu hambatan dalam penerimaan informasi, yang mengakibatkan banyak ibu yang beranggapan bahwa ibu akan baik-baik saja tanpa melakukan hal sepeti senam nifas. Tetapi pemberian informasi senam nifas kepada ibu post partum tetap di berikan agar ibu memiliki pengetahuan terkait senam nifas ini, yang diharapkan dapat membantu ibu mengerti tenang salah satu kebutuhan masa nifas, sehingga ibu bisa memberikan sudut pandang tentang



STIKes Santa Elisabeth Medan

senam nifas, yang dapat membuat ibu mau untuk merencanakan dan melakukan senam nifas ini.

Di indonesia senam nifas jarang dilakukan oleh ibu-ibu yang telah melakukan persalinan alasan ibu nifas tidak melakukan senam nifas,pertama karena memang tidak tau bagaimana senam nifas,karena terlalu bahagianya dengan lahirnya buah hati sehingga hanya terfokus dengan bayi dan karena takut akan sakit,Ibu pasca melahirkan tidak harus melakukan gerakan macam-macam biasanya hanya duduk bersilah.Bahkan bila masih terasa sakit senam nifas bias dilakukan sambil tiduran.

Berdasarkan penelitian oleh Munayarokh, dkk (2015) membuktikan bahwa senam nifas yang diberikan pada ibu post partum itu mengalami proses involusi uterus lebih cepat dibandingkan dengan pengembalian involusi uterus pada ibu post partum yang tanpa diberikan senam nifas. Lebih banyak responden (55%) penurunan TFU dengan kategori baik pada ibu yang melakukan senam nifas. Ada perbedaan terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang diberi senam nifas ($p<0,05$).

Berdasarkan penelitian menurut Andriani (2020) faktor yang menyebabkan ibu nifas tidak melakukan senam nifas yaitu sebanyak 55% ibu tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas. Dan ibu yang berpendidikan SMA tidak pernah melakukan senam nifas sebanyak 55%. Sedangkan 57,5% ibu tidak melakukan senam nifas adalah ibu yang tidak bekerja. Dan ibu dengan usia 20-35 tahun yang melakukan senam infas sebanyak 47,5%. Dan ibu primipara hanya 30% yang melakuakan senam nifas.Berdasarkan hasil penelitian Aurelia Hutagaol dengan judul Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang manfaat Senam Nifas Di



STIKes Santa Elisabeth Medan

Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang,dimana dari hasil penelitian sebanyak 17 responden(56,7%)mayoritas responden ibu nifas berpengetahuan kurang tentang manfaat senam nifas (Hutagaol, 2020).

Berdasarkan Pengalaman Peneliti pada saat melakukan PKK 2 C diKlinik Anggiri Insani Siantar wawancara pada tanggal 6 April 2022 kepada Bidan Devi br.Sinaga di Klinik Anggiri Insani pasien yang bersalin setiap bulannya rata-rata 5 – 10 orang dan diketahui bahwa Senam Nifas belum pernah dilakukan oleh bidan pada saat setiap kunjungan nifas untuk membantu dalam memulihkan Kondisi Tubuh.Sudah dilakukan Penyuluhan tentang manfaat Senam Nifas namun tidak diberikan demonstrasi atau contoh secara langsung kepada Ibu, Suami ,beserta Keluarga. Untuk data bulan maret 5 ibu nifas tersebut hanya 3 orang dari mereka yang kurang mengerti tentang manfaat senam nifas. Dan 2 ibu nifas lainnya tau mengenai Senam Nifas tetapi tidak pernah dipraktekan pada masa nifasnya.

Berdasarkan Hasil survey Pendahuluan diKlinik Katarina Simanjuntak pada Bulan Februari dari hasil wawancara Kepada Bidan Katarina bahwasanya diklinik tersebut sudah melakukan senam nifas akan tetapi ibu nifas yang datang sedikit padahal di klinik Katarina Mereka program senam Nifas diadakan 2 kali dalam setiap bulan mengadakannya dan di klinik ini fasilitas untuk senam nifas sangat memadai bahkan pelatihnya didatangkan dari MOI.Berdasarkan data pelaksanaan senam nifas yang dilakukan pada bulan Desember 2021 dan Januari 2022 berlangsung selama 4 kali pertemuan senam nifas ibu yang dating dalam pertemuan tersebut 5- 12 orang saja setiap pertemuan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengambil judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Tahun 2022”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Karakteristik Ibu Nifas tentang manfaat senam nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Simanjuntak Tahun 2022.
2. Untuk mengetahui Karakteristik Ibu Nifas tentang manfaat senam nifas berdasarkan pendidikan di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.



STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Untuk mengetahui Karakteristik Ibu Nifas tentang manfaat senam nifas berdasarkan pekerjaan di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.
4. Untuk mengetahui Karakteristik Ibu Nifas tentang manfaat senam nifas berdasarkan paritas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.
5. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat memberi manfaat yaitu menambah referensi atau bahan bacaan khususnya dalam bidang ilmu kebidanan tentang pentingnya senam nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi tenaga kesehatan di Klinik Katarina Simanjuntak

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam peningkatan pemberian asuhan kebidanan pada ibu nifas tentang pentingnya manfaat senam nifas.



STIKes Santa Elisabeth Medan

b. Bagi STIKes Santa Elisabeth Medan

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi baru bagi para pengunjung perpustakaan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa serta pembaca khususnya mengenai gambaran pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas bagi ibu pasca melahirkan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan masukan dan tambahan pustaka dalam penelitian selanjutnya agar dapat dijadikan tolak ukur untuk penelitian selanjutnya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pengetahuan

2.1. 1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang mengadaakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan itu sendiri di pengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. (A. Wawan & Dewi M, 2019).

2.1. 2 Tingkat pengetahuan

Menurut A. Wawan & Dewi M, (2019), tingkat pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (event behavior). Dan memiliki 6 tingkat pengetahuan, yaitu sebagai berikut :

1. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (recall) suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (Comprehension)

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari A. Wawan & Dewi M, (2019). yaitu sebagai berikut :

1. Cara coba salah (Trial and Error)



STIKes Santa Elisabeth Medan

Cara ini telah dipakain orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

3. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah di peroleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

2.1.4 Faktor –faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Budiman (2013), adalah sebagai berikut :

1. Umur

Umur adalah individu menghitung mulai usia sejak lahir sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari yang sebelum tinggi dewasanya. Umur



STIKes Santa Elisabeth Medan

mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. (Retnanigsih,2016) Pembagian usia menurut tingkat kedewasaan :

- ≤ 20 tahun
- 21 - 35 tahun
- > 35 tahun

2. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

Menurut Notoatmodjo (2010) kategori dalam pendidikan adalah SD, SMP, SMA dan PT (Perguruan Tinggi) atau Rendah (Tidak sekolah dan SD), menengah (SMP dan SMA), dan tinggi (di atas SMA).Sehingga Ibu yang memiliki pendidikan relatif tinggi cenderung memperhatikan kesehatan anakanaknya dibandingkan dengan ibu-ibu yang berpendidikan rendah. Perkembangan emosional akan sangat mempengaruhi keyakinan dan tindakan seseorang terhadap status kesehatan dan pelayanan kesehatan.

3. Pekerjaan

Menurut Nursalam (2012) Pekerjaan adalah suatu bentuk aktivitas yang bertujuan untuk mendapatkan kepuasan, dan aktivitas ini melibatkan baik fisik maupun mental.Kategori dalam pekerjaan adalah ibu rumah tangga, PNS, Pegawai swasta, Wirausaha dan lain-lain.

**4. Paritas**

Wanita yang baru pertama kali melahirkan lebih umum menderita depresi karena setelah melahirkan wanita tersebut berada dalam proses adaptasi, kalau dulu hanya memikirkan diri sendiri, begitu bayi lahir ibu tidak paham peran barunya, dia akan menjadi bingung sementara bayinya harus tetap dirawat. Sedangkan ibu yang sudah pernah beberapa kali melahirkan secara psikologis lebih siap menghadapi kelahiran bayinya dibandingkan ibu yang baru pertama kali. Sesudah melahirkan biasanya wanita mengalami keadaan lemah fisik dan mental. Untuk itu perlu diberikan pendidikan kesehatan tentang cara – cara merawat bayi agar ibu dapat beradaptasi dengan peran barunya, tingkat paritas terdiri dari Primipara (1 anak), Skundipara (2 anak), Multipara (3-5 anak) dan Grandepara (>5 anak). Paritas adalah Jumlah kelahiran yang menghasilkan bayi hidup atau mati Paritas dapat dibedakan menjadi Primipara, Multipara, Grandemultipara (Prawirohardjo, (2017).

2.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Dalam buku Penulisan Karya Ilmiah (Zulmiyetri, Saffarudin, dan Nurhastuti, 2020) hasil penelitian akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik,cukup,kurang.

1. Pengetahuan Baik : 76%-100%
2. Pengetahuan Cukup : 56%-75%
3. Pengetahuan Kurang : <56%

**2.2. Masa Nifas****2.2.1 Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas atau post partum disebut juga puerperium yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “Puer” yang artinya bayi dan “Parous” berarti melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan (Anggraini, 2010). Puerperium (nifas) berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Ambarwati dan Wulandari, 2010).

Menurut Sulistyawati, (2015) masa nifas yaitu masa yang dimulai setelah keluarnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali sepertiselbelum hamil, yang berlangsung kira-kira 6 minggu.

2.2.2. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Semua kegiatan yang dilakukan dalam bidang kebidanan maupun dibidang-bidang lain selalu mempunyai tujuan agar kegiatan-kegiatan itu terarah dan diadakan evaluasi dan penilaian.

Adapun tujuan dan perawatan nifas ini adalah :

1. Untuk memulihkan kesehatan umum penderita, dengan jalan:
 - a. Penyediaan makanan yang memenuhi kebutuhan
 - b. Menghilangkan terjadinya anemia
 - c. Pencegahan terhadap infeksi dengan memperhatikan keberhasilan dan strelisasi
2. Untuk mencegah terjadinya infeksi dan komplikasi
3. Untuk memperlancar pembentukan air susu ibu



STIKes Santa Elisabeth Medan

4. Memberikan pendidikan kesehatan dan memastikan pemahaman tentang
5. perawatan kesehatan diri, nutrisi, cara dan manfaat menyusui, KB,
6. pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehat pada ibu dan keluarganya melalui KIE.

2.2.3. Tahapan Masa Nifas

Menurut Sulistyawati, (2015) tahapan masa nifas dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Puerperium dini

Puerperium dini adalah masa pemulihan yang dimulai ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan

b. Puerperium Intermedial

Puerperium intermedial yaitu masa yang berlangsung 8 minggu, yang ditandai dengan pemulihan menyeluruh alat-alat genita

c. Remote puerperium

Remote puerperium merupakan masa yang diperlukan untuk sehat dan sehat secara sempurna. Masa ini dapat berlangsung berminggu-minggu, bulanan, bahkan sampai tahunan.

2.2.4. Kebutuhan Pada Nifas

A. Kebutuhan nutrisi dan cairan

Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Kebutuhan nutrisi ibu menyusui meningkat sebesar 25% (meningkat 3x dari kebutuhan biasa). Ini digunakan untuk memproduksi ASI dan proses kesembuhan setelah persalinan. Makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan porsi yang cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak. Tidak



STIKes Santa Elisabeth Medan

mengandung alkohol, nikotin serta pengawet dan pewarna. Kandungan gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi ibu nifas harus mengandung unsur:

1. Sumber energi (karbohidrat) Bahan makanan yang mengandung sumber energi adalah : beras, jagung, tepung terigu, sagu dan ubi. Sedangkan lemak dapat diperoleh dari hewani (mentega, keju) dan nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarine). Makanan tersebut berfungsi untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru. Penghematan protein (bila sumber energi berkurang protein dapat digunakan sebagai cadangan untuk memenuhi kebutuhan energy).
2. Sumber pembangun (protein) : Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak/ mati. Sumber protein hewani (ikan udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju, dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe). Sumber protein terlengkap terdapat dalam susu, telur dan keju. Selain itu juga mengandung zat kapur, zat besi dan vit.B
3. Sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin dan air) : Berfungsi untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh. Ibu menyusui minum air putih minimal 3 liter/ hari. Ibu dianjurkan untuk minum setiap selesai menyusui. Sumber makanan tersebut terdapat dalam semua jenis sayuran dan buah-buahan segar.

B. Kebutuhan ambulasi

Ibu sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidur 24-48 jam post partum.

Keuntungan ambulasi dini:



STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Klien merasa lebih sehat dan lebih kuat
2. Faal usus dan kandung kencing lebih baik
3. Untuk mengajari ibu dalam perawatan bayi sehari-hari.
4. Kontra indikasi early ambulation : anemia, penyakit jantung, penyakit paru.

C. Kebutuhan eliminasi (BAK/BAB)

BAK harus sudah dapat dilakukan secara spontan setiap 3-4 jam. Bila ibu tidak bisa BAK secara spontan dilakukan tindakan :

- Merangsang mengalirkan air kran dekat klien
- Mengkompres air hangat diatas symopsis
- Bila upaya tersebut tetap tidak bisa baru dilakukan kateterisasi.

BAB biasanya sudah bisa dilakukan setelah hari ke-3. Bila belum bisa BAB diberikan suppositoria dan minum air hangat, perlu diberikan diit secara teratur, minum cairan yang banyak, makan cukup serat dan olahraga

D. Istirahat dan tidur

Anjurkan ibu untuk :

- 1) Istirahat yang cukup untuk mengurangi kelelahan.
- 2) Tidur siang atau istirahat selagi bayi tidur.
- 3) Kembali ke kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan.

Mengatur kegiatan rumahnya sehingga dapat menyediakan waktu untuk istirahat pada siang kira-kira 2 jam dan malam 7-8 jam. Kurang istirahat pada ibu nifas dapat berakibat:

- a. Mengurangi jumlah ASI.
- b. Memperlambat involusi, yang akhirnya bisa menyebabkan perdarahan.



c. Depresi.

(Suherni, Hesty Widyansih dkk, 2009)

E. Kebutuhan latihan/senam nifas

Latihan yang paling penting untuk dilakukan dalam beberapa minggu pertama setelah melahirkan adalah beristirahat dan mengenal bayinya. Relaksasi dan tidur adalah hal yang sangat penting. Semua wanita akan sembuh dari persalinannya dengan waktu yang berbeda-beda, ingatkan ibu agar bersikap ramah terhadap dirinya sendiri. Banyak diantara senam post partum sebenarnya adalah sama dengan senam antenatal. Hal yang penting bagi ibu adalah agar senam tersebut hendaknya dilakukan secara perlahan kemudian semakin lama semakin sering/kuat. Ada beberapa faktor yang menentukan kesiapan ibu untuk memulai senam post partum :

- Tingkat kesegaran tubuh ibu sebelum kelahiran bayi
- Apakah ibu telah mengalami persalinan yang lama dan sulit atau tidak
- Apakah bayinya mudah dilayani atau rewel dalam meminta asuhan
- Penyesuaian post partum yang sulit oleh karena suatu sebab.

2.3. Senam Nifas

2.3.1. Pengertian

Senam nifas adalah latihan peregangan yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan,



terutama pada otot - otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Widianti dan Proverawatu, 2010) Pencapaian hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan nifas dilakukan seawal mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan normal dan tanpa penyulit post partum apapun (Sulistyawati, 2015)

2.3.2. Tujuan Senam Nifas

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu.
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan.
3. Memperlancar pengeluaran lochea.
4. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot – otot setelah melahirkan
5. Meminimalisasi timbulnya kelainan dan komplikasi nifas,misalnya emboli,thrombosis dan lain – lain.

2.3.3 Manfaat Senam Nifas

1. Membantu penyembuhan rahim, perut,dan otot pinggul yang mengalami trauma.
2. mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
3. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan.
4. Mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut.
5. Memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul.
6. Mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum.
7. Membentuk sikap tubuh yang baik.
8. Mencegah terjadinya komplikasi.



STIKes Santa Elisabeth Medan

9. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.
10. Menghasilkan manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

2.3.4 Waktu Untuk Melakukan Senam Nifas

Senam nifas bisa dilakukan setelah Anda keluar dari rumah atau klinik bersalin dengan catatan kondisi tubuh Anda setelah melahirkan mendukung. Senam nifas biasanya dilakukan dalam 1 bulan atau 6 minggu pertama setelah melahirkan. Anda bisa melakukannya pada waktu pagi atau sore hari.

2.3.5 Kerugian Bila Tidak melakukan Senam Nifas

1. Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.
2. Perdarahan yang abnormal,kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan.
3. Trombosis vena.
4. Timbul Varises.

2.3.6 Kontra Indikasi Senam Nifas

Ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan tidak diperbolehkan untuk melakukan senam nifas dan ibu yang keadaan umumnya tidak baik misalnya hipertensi,pascakejang daan demam.

**2.3.7 Cara/Teknik Senam Nifas**

Gerakan senam nifas sama seperti gerakan senam yang lain. Gerakan senam nifas cukup sederhana tanpa mengurangi dampak positifnya. Senam nifas seperti di bawah ini:

1. Gerakan peregangan

Di awal-awal, lakukanlah gerakan peregangan. Cara melakukan gerakan senam nifas ini adalah dengan mengaitkan kedua tangan di belakang sehingga dada dan leher bergerak maju. Tahanlah pada posisi tersebut selama sepuluh detik dan ulangi sebanyak 5 kali.

2. Latihan dasar panggul (senam kegels)

Latihan kegel akan menguatkan otot-otot dasar panggul yang melemah saat proses melahirkan. Otot-otot tersebut perlu dikencangkan kembali. Lakukan gerakan kegels semampunya dan jangan terlalu dipaksakan dengan mengikuti cara ini:

- Rilekskan otot-otot perineum dan otot-otot dasar panggul. Ini bisa dilakukan dengan beberapa posisi seperti berbaring, duduk atau berdiri. Mulai dengan 2-3 detik per kontraksi, bergerak hingga 5-10 detik. Akhiri dengan menahan kontraksi selama 20 detik. Mulailah dengan 2-3 kontraksi per sesi dan membangun hingga menahan 5 kontraksi beberapa kali per hari. Jangan berkecil hati jika ini sulit dilakukan pada awalnya.

3. Latihan otot perut

Selain panggul, otot perut juga perlu dikencangkan kembali setelah menggembung karena menampung janin selama 9 bulan. Cara melakukan gerakan



STIKes Santa Elisabeth Medan

senam nifas ini memastikan bahwa otot-otot telah kembali pulih dengan mengikuti hal ini : melakukan latihan ini dengan berbaring, duduk, berdiri, atau berlutut. Jaga agar punggung bagian bawah rata. Tarik napas dan tarik kembali pusar ke arah tulang belakang. Punggung bawah tidak boleh bergerak. Pegang posisi ini dan bernapaslah dengan ringan lalu hitung sampai 10, santai dan ulangi hingga 10 kali per set. Lakukan 10 set/hari.

2.3.8. Tips dan Cara Melakukan Senam Nifas

Beberapa tips dan cara melakukan senam nifas yang benar. Berikut ini adalah beberapa tips atau cara melakukan senam nifas yang benar :

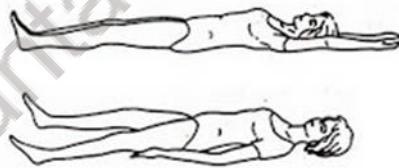
1. Melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter.
2. Pastikan otot, tulang, dan tubuh sudah pulih setelah melahirkan.
3. Lakukan dengan perlahan dan ringan pada tahap awal.
4. Pilihlah gerakan senam nifas yang tepat.
5. Jika ingin melakukan senam nifas di sanggar, maka beri tahukan instruktur bahwa baru melahirkan.
6. Gunakan bra dan pakaian senam yang tepat dan nyaman.
7. Pastikan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
8. Hentikan senam nifas ketika ada bagian tubuh yang terasa sakit, nyeri, atau ketidaknyamanan lainnya.
9. Segeralah mengunjungi rumah sakit bila mengalami pendarahan atau otot terkilir.

STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Berbaring dengan lutut di tekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru.



2. Berbaring telentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh.



3. Kontraksi vagina. Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.



STIKes Santa Elisabeth Medan

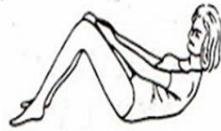
4. Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.



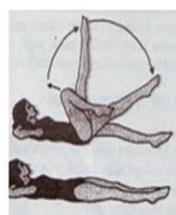
5. Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.



6. Posisi yang sama seperti diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.



7. Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.

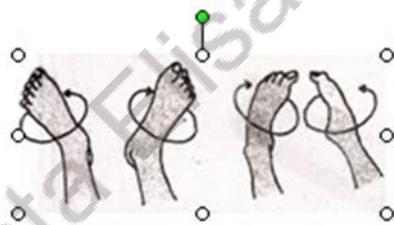


STIKes Santa Elisabeth Medan

8. Tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit.



9. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.



10. Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.



11. Tidur telentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 setiap hari.

STIKes Santa Elisabeth Medan



12. Berbaring telentang, kaki terangkan ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kaki dan tekanlah sekuat-kkuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



13. Tidur telentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan. kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



Tujuan latihan Sikap tubuh terlentang menarik kaki sehingga paha membentuk 90°

- a. Menguatkan otot-otot punggung.



STIKes Santa Elisabeth Medan

- b. Menguatkan otot-otot di kaki dan memperlancar sirkulasi sehingga mengurangi resiko edema kaki
- c. Menguatkan otot-otot bagian perut.
- d. Menguatkan kembali otot-otot dasar panggul

STIKes Santa Elisabeth Medan

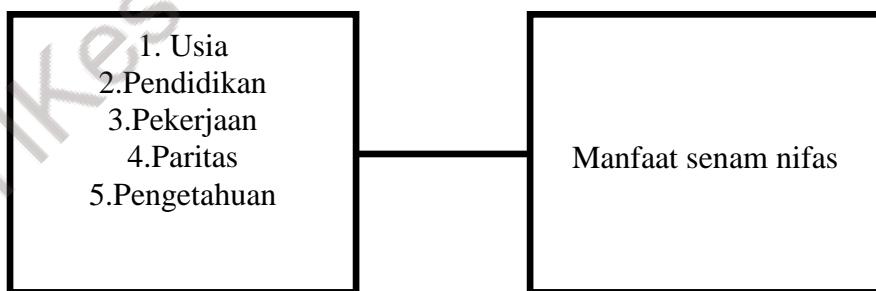


BAB 3 KERANGKA KONSEP

3.1. Kerangka Konsep

Tahap yang penting dalam suatu penelitian adalah menyusun kerangka konsep. Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variable yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Variabel adalah karakteristik yang dimiliki oleh subjek (orang benda, situasi) yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok tersebut. Semua variabel yang diteliti harus diidentifikasi, mana yang termasuk variabel bebas (independent variabel), variabel terikat (dependent variabel) (Nursalam, 2016). Kerangka konsep penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022





BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

4.1.1. Rancangan Penelitian

Rancangan bersifat deskriptif, yaitu penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan di dalam suatu komunitas atau masyarakat. Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu untuk memberikan Gambaran pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Klinik Katarina Simanjuntak Tahun 2022.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Nurdin & Hartati, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Nifas 0 – 42 hari.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari elemen populasi .Sampel pada penelitian ini adalah ibu nifas 0- 42 hari diklinik Katarina Simanjuntak dengan menggunakan metode Teknik Accidental sampling yaitu cara pengambilan sampel seketemunya, teknik ini didasarkan pada yang kebetulan ada atau yang bersedia untuk diteliti di Klinik Katarina Simanjuntak Tahun 2022.Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 Responden



4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1. Variabel Penelitian

variabel adalah karakteristik dari orang, objek, kejadian, yang berbeda dalam nilai-nilai yang dijumpai pada orang, objek atau kejadian itu. Sugiyono, (2019). Variabel penelitian mencerminkan karakteristik populasi yang ingin ditelaah (Nurdin & Hartati, 2019). Variabel penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Tahun 2022.

4.3.2 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Mendefenisikan variabel secara operasional adalah menggambarkan atau mendeskripsikan variabel penelitian sedemikian rupa, sehingga variabel tersebut bersifat spesifik (tidak berinterpretasi ganda) dan terukur (observable atau measurable). Defenisi operasional ditentukan berdasarkan parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian. Sedangkan cara pengukuran adalah cara dimana variabel dapat diukur dan ditentukan karakteristiknya (Nurdin & Hartati, 2019).

Defenisi operasional/ variabel dari penelitian ini dapat dipaparkan sebagai berikut:

STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 4.1 Defenisi Operasional Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Tahun 2022

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Kategori
Pengetahuan Ibu nifas tentang manfaat senam nifas	Manfaat senam nifas adalah: 1.Membantu penyembuhan rahim, perut,dan otot pinggul yang mengalami trauma 2.mempercepat kembalinya bagianbagian tersebut ke bentuk normal 3.Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan 4.mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut 5.Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi	Pengetahuan responden meliputi : -Pengertian Senam Nifas -Tujuan Senam Nifas -Manfaat Senam Nifas -Waktu untuk melakukan senam nifas -Kerugian Jika tidak Melakukan Senam Nifas -Cara/ langkah melakukan senam nifas	Kuesioner dengan 10 pernyataan	Ordinal	1.Baik (76%-100%) 2.Cukup (56%-75%) 3.Kurang (<56%). (Zulmiyeti, Safaruddin, & Nurhastuti, 2020)



STIKes Santa Elisabeth Medan

depresi pasca persalinan.							
Umur	Lama hidup ibu yang diukur dari lahir sampai ulang tahun yang terakhir.	Kartu Penduduk (KTP), Akta Lahir.	Kuisisioner	Rasio	1. \leq 20 tahun	2.21-35 tahun	3. \geq 36 tahun (Retnanig sih,2016)
Pendidikan	Jenjang sekolah formal terakhir yang ditamatkan oleh ibu nifas.	Pernyataan responden tentang Ijazah pendidikan terakhir	Kuisisioner	Ordinal	1.Tidak sekolah	2.SD	3.SMP
Pekerjaan	Aktivitas ibu sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga.	Buruh, pedagang, PNS, TNI/Polri, Pensiunan, Wiraswasta IRT.	Kuisisioner	Nominal	1.Tidak Bekerja	2.Petani	3.pedagang
Paritas	Paritas adalah jumlah atau banyaknya persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun mati	Buku Pink KK	Kuesioner	Ordinal	-Primipara	-Secundipara	-Multi Para
					-Grand Emulti Para(Prawirohardjo, (2017).		



4.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ini membutuhkan instrumen penelitian guna mengumpulkan data responden. Dalam menyusun reliable penelitian, peneliti hendaknya memahami metode dan jenis instrument yang digunakan, apakah akan menggunakan angket, daftar periksa, lembar observasi, atau instrument lainnya. Instrumen atau alat ukur yang digunakan peneliti dalam membuat penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner.

Kuesioner yang digunakan bersifat pertanyaan atau terbuka dimana dalam pertanyaan tersebut disediakan jawaban „Multiple Choice” Jika responden bisa menjawab dengan benar maka dapat nilai = 1 jika salah dapat nilai = 0. Jumlah kuesioner yang disediakan berjumlah 10 pertanyaan. Rumusan yang digunakan untuk mengukur presentasi dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Nursalam, (2016).yaitu:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Dalam buku Penulisan Karya Ilmiah (Zulmiyetri, Saffarudin, dan Nurhastuti, 2020) membuat kategori Hasil penelitian dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang (<56%). Maka untuk menentukan Hasil Ukur pengetahuan:

Interval Ukur Pengetahuan Sebagai berikut :

1. Baik : 76 – 100 % (8 - 10 Pertanyaan)
2. Cukup : 56 – 75 % (6 - 7 Pertanyaan)
3. Kurang : $\leq 56\%$ (0 - 5 Pertanyaan).

**4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian****4.5.1. Lokasi penelitian**

Lokasi Penelitian di Klinik Katarina Simanjuntak Medan Tahun 2022

4.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di laksanakan pada bulan 30 Mei - 6 Juni Tahun 2022

4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data**4.6.1. Pengambilan Data**

Pada dasarnya, penelitian ini merupakan proses penarikan dari data yang telah dikumpulkan. Tanpa adanya data maka hasil penelitian tidak akan terwujud dan penelitian tidak akan berjalan dengan baik. Maka data dalam penelitian ini adalah Data primer dan Data Sekunder, Data Primer data yang diperoleh langsung di informasikan pada saat melakukan penyebaran kuesioner, Dan Data Sekunder adalah data Yang diambil dari status Pasien saat berkunjung. Dalam Penelitian ini menggunakan Data Primer dan Data Sekunder, Data ini akan menggambarkan Pengetahuan Ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak tahun 2022.

4.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara peneliti untuk mengumpulkan data yang dilakukan dalam penelitian. Metode pengumpulan data terdiri atas wawancara, observasi, dokumen, pemeriksaan fisik, dan kuesioner atau angket (Alimim Aziz, 2016).



Dalam penelitian ini, pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner akan diberikan kepada ibu nifas secara langsung maupun tidak langsung (daring) dengan menggunakan Google form.

4.6.3 Metode Pengolahan Data

Dalam Penelitian ini Pengumpulan data yang digunakan peneliti :

1. Peneliti Membuat Kuesioner
2. Peneliti Melakukan Uji Valid
3. Peneliti Mengurus Surat Izin Penelitian
4. Peneliti meyebarluaskan Kuesioner kepada Responden dengan menggunakan metode data Primer dan data sekunder, dimana Data Primer data yang diperoleh langsung di informasikan pada saat melakukan penyebarluasan kuesioner, Dan Data Sekunder adalah data Yang diambil dari status Pasien saat berkunjung.
5. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan Metode data terdiri atas kuesioner secara *Daring, Informant Consent*.

4.6.4. Uji Validitas dan Reabilitas

Kuesioner ini sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas sebelumnya di Klinik Anggiri Insani Siantar. Oleh karena itu kuesioner ini sudah dapat digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Uji validitas dan uji reliabilitas di dapat dari kuesioner yang peneliti sebar ke responden dan akan dihitung hasil jawaban responden dengan rumus Pearson Product Moment, Rumus Pearson Product Moment sebagai berikut :



$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

$$r_{xy} =$$

$$\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}$$

Sedangkan untuk uji realibilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach yaitu sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{n}{(n-1)} \frac{\sum at^2}{(1-at)}$$

Pengujian validitas dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

- 1.) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ maka H_0 ditolak, artinya instrument valid.
- 2.) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ maka H_0 diterima, artinya instrument tidak valid.

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan kriteria tersebut:

- 1) Jika nilai Cronbach's Alpha > 0.6 maka pertanyaan reliable
- 2) Jika nilai Cronbach's Alpha < 0.6 maka pertanyaan tidak reliabel

Hasil uji validitas terhadap ke-10 item pertanyaan gambaran pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas di Klinik Anggiri Insani dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas terhadap ke- 10 item pertanyaan tentang Gambaran Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas yang dilakukan terhadap responden dapat dilihat pada tabel berikut :



STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 4.2 Nilai Uji Validitas

No	Item Pertanyaan	R – hitung validitas correlation	R – table	Kesimpulan
1.	Pertanyaan 1	0,473	0,320	VALID
2	Pertanyaan 2	0,471	0,320	VALID
3	Pertanyaan 3	0,781	0,320	VALID
4	Pertanyaan 4	0,781	0,320	VALID
5	Pertanyaan 5	0,416	0,320	VALID
6	Pertanyaan 6	0,438	0,320	VALID
7	Pertanyaan 7	0,416	0,320	VALID
8	Pertanyaan 8	0,690	0,320	VALID
9	Pertanyaan 9	0,736	0,320	VALID
10	Pertanyaan 10	0,459	0,320	VALID

Sumber : Hasil Penelitian 2022 (data diolah)

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa dari ke-10 item pertanyaan mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu nifas Tentang Manfaat Senam Nifas memiliki nilai r-hitung validitas lebih besar dari r-tabel, (0,320) sehingga dapat disimpulkan bahwa ke-10 item Pertanyaan tersebut adalah valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas terhadap ke- 10 item Pertanyaan mengenai Gambaran Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas yang dilakukan terhadap responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Nilai Uji Reliabilitas

No.	Variabel	R-hitung reliabilitas	R – table	Kesimpulan
1.	Gambaran Pengertahanan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas	0,763	0,06	Reliabel

Sumber : Hasil Penelitian 2022 (data diolah)

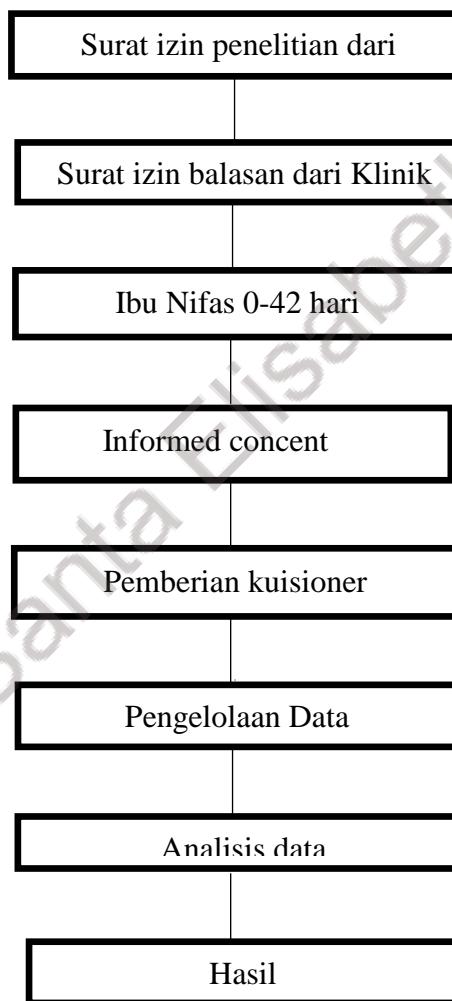
Table 4.3 memperlihatkan bahwa variable Gambaran Pengetahuan ibu nifas tentang Manfaat Senam Nifas memiliki nilai r-hitung reliabilitas = 0.763 lebih

STIKes Santa Elisabeth Medan

besar dari 0.06, sehingga dapat disimpulkan bahwa variable gambaran pengetahuan ibu nifas Tentang Manfaat Senam Nifas adalah reliable.

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022



4.8 Analisis Data

Analisis Data yang dilakukan peneliti adalah secara deskriptif dengan melihat persentasi yang dikumpul dan disajikan dalam data tabel distribusi



STIKes Santa Elisabeth Medan

frekuensi. Analisa data dilanjutkan dengan membahas hasil penelitian sesuai dengan teori dengan kepustakaan yang ada.

4.9 Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian kebidanan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut.

1. Sukarela

Penelitian harus bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada calon responden atau sampel yang akan diteliti.

2. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

3. Tanpa Nama (Anonim)

Masalah etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau



STIKes Santa Elisabeth Medan

mencantumkan nama responden pada lembar atau alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

4. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah- masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Alimul, 2014)



BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Dan Lokasi Penelitian

Klinik Katarina P.Simanjuntak menjadi tempat yang menjadi lokasi penelitian ini. Klinik ini berada di Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang, Klinik Katarina P.Simanjuntak memiliki fasilitas Ruang bersalin memiliki 4 tempat tidur, Tabung oksigen, Ruang periksa. Di klinik Katarina P.Simanjuntak melayani USG untuk ibu Hamil, BPJS untuk ibu bersalin, imunisasi setiap tanggal 13 yang dilaksanakan di Klinik Katarina P.Simanjuntak, dan Rumah sakit rujukan ke Rumah sakit Betersda. Dalam penelitian ini saya melakukan penelitian selama 1 Bulan dimana saya melakukan penelitian membagikan kuesioner pada ibu Nifas. Dalam meneliti saya mendapat 2-3 responden dalam satu hari.

5.2 Hasil Penelitian

Berdasarkan Karakteristik responden berkaitan dengan Gambaran Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas Di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022. Dalam penelitian ini terdapat beberapa karakteristik yang dijabarkan dalam tabel dibawah ini.

5.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022

Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas 0-42 hari yang bersalin maupun yang kunjungan nifas di Klinik Katarina P. Simanjuntak dengan jumlah

STIKes Santa Elisabeth Medan

responden sebanyak 30 responden. Dalam penelitian ini terdapat beberapa karakteristik yang dijabarkan dalam beberapa tabel dibawah ini :

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022 (n=30)

Umur	f	%
≤ 20 Tahun	0	0.0
21-35 Tahun	30	100
Total	30	100.0

Sumber : data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dimana responden paling banyak berumur 21-35 Tahun sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan Pendidikan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022 (n=30)

Pendidikan	f	%
Tidak Sekolah	0	0.0
SMP	7	23.3
SMA	17	56.7
Perguruan Tinggi	6	20.0
Total	30	100.0

Sumber : data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 17 orang (56.7%), Pendidikan SMP sebanyak 7 orang (23.3%) dan perguruan tinggi yaitu sebanyak 6 orang (20.0%).

STIKes Santa Elisabeth Medan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan pekerjaan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Pekerjaan	f	%
Tidak Bekerja	0	0,0%
Petani	9	30,0%
Pedagang	8	26,7%
Pegawai Swasta	7	23,3%
PNS	6	20,0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukan bahwa karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan mayoritas responden Petani sebanyak 9 orang (30,0%), Pedagang sebanyak 8 (26,7%), Pegawai Swasta sebanyak 7 orang (23,3%), PNS Sebanyak 6 orang (20,0%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas berdasarkan paritas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Paritas	f	%
Primi	7	23,3
Secund	20	66,7
Multi	3	10,0
Grande	0	0,0
Total	30	100.0

Sumber : data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.4 Menunjukan bahwa karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas dimana mayoritas responden paling banyak Secundipara 20 Orang (66,7%), primipara sebanyak 8 orang (23,3%), dan multipara sebanyak 3 orang (10,0%).

5.2.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang**Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas berdasarkan pengetahuan responden terdapat pada tabel 5.5

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas DiKlinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Pengetahuan	f	%
Baik	23	76,6
Cukup	7	23,3
Kurang	0	0,0
Total	30	100.0

Sumber hasil pengolahan kuesioner, 2022

Berdasarkan pada tabel 5.5 diatas mengenai pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas, diketahui paling banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 23 orang (76,6%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%).

5.3 Pembahasan Hasil Penelitian**5.3.1 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan umur di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dimana responden paling banyak berumur 21-35 Tahun sebanyak 30 orang (100.0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erna Nurisa Windasari (2018). Usia responden usia reproduksi ibu sehat sebanyak 23 responden (65,7%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu yang menjadi sampel masih berada dalam usia produktif yaitu usia 20 – 35 tahun



STIKes Santa Elisabeth Medan

sebanyak 23 responden (65,7%). Tingkat Pengetahuan terbanyak dimiliki responden usia 20 -35 tahun sebanyak 23 responden (65,7%) maka semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik, bertambahnya usia seseorang akan menjadi perubahan pada aspek fisik psikologis, pertumbuhan pada manusia terjadi akibat pematangan dari usia tersebut.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa umur merupakan variabel yang selalu diperhatikan dalam penelitian-penelitian epidemiologi yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin tinggi umur seseorang, maka semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain (Azwar, 2014). Menurut Wawan & Dewi (2019). usia adalah umur individu yang terhitung mulai dari saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Menurut Hochanadel dan Kaplan dalam Mujahidullah (2012), akibat proses penuaan juga akan terjadi kemunduran pada kemampuan otak seperti perubahan intelegenita Quantion (IQ) yaitu fungsi otak kanan mengalami penurunan sehingga lansia akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi nonverbal, pemecahan masalah, konsentrasi dan kesulitan mengenal wajah seseorang. Perubahan yang lain adalah perubahan ingatan, karena penurunan kemampuan otak maka seorang lansia akan kesulitan untuk menerima rangsangan yang



STIKes Santa Elisabeth Medan

diberikan kepadanya sehingga kemampuan untuk mengingat pada lansia juga menurun. Bertambahnya usia seseorang akan menjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental), pertumbuhan pada manusia terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa .bahwa semakin bertambahnya umur tidak akan menjamin akan semakin baik pula tingkat pengetahuan seseorang jadi dapat disimpulkan bahwa umur tidak menjadi penentu tingkat pengetahuan seseorang.

Menurut Notoatmodjo (2010). makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Dari hasil penelitian yang didapatkan mengenai karakteristik usia responden, peneliti berasumsi bahwa usia ibu berpengaruh terhadap suatu polapikir atau pengetahuan seseorang. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya responden pada kelompok usia 21-35 tahun adalah usia produktif untuk mendapatkan sebuah, pengalaman, pemahaman dan informasi yang diketahui karena usia yang masih muda menyebabkan banyaknya pengalaman yang dan informai yang diadapat dapat terserap dengan mudah. Usia 21 - 35 tahun adalah usia reproduksi sehat dan matang sehingga dapat sangat mendukung untuk mendapatkan informasi tentang manfaat senam nifas, sedangkan usia 35 tahun meskipun memiliki pengetahuan tentang manfaat senam nifas dengan baik namun pada usia tersebut dianggap berbahaya, sebab baik alat reproduksinya maupun fisik ibu sudah jauh berkurang dan menurun,

STIKes Santa Elisabeth Medan

selain itu bisa terjadi resiko bawaan pada bayinya dan juga dapat meningkatkan kesulitan pada kehamilan, persalinan, dan nifas.

Asumsi peneliti daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. dimana bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperolehnya,menjelang usia lanjut dimulai dari usia 55 tahun kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.yang mempengaruhi sulitnya atau berkurangnya usia lanjut untuk menerima informasi, mengingat suatu pengetahuan dikarenakan Perubahan intelektual.

5.3.2 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan pendidikan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan mayoritas responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 17 orang (56.7%), Pendidikan SMP sebanyak 7 orang (23.3%) dan perguruan tinggi yaitu sebanyak 6 orang (20.0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Rianti (2018). Menyatakan hasil dalam penelitiannya sebagian besar berpendidikan Menengah (SMA) (63,3%). Menurut asumsi peneliti Nova Rianti Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pengetahuan ibu karena akan banyak informasi yang didapat dan juga pendidikan formal menghasilkan perilaku yang diadopsi oleh individu baik pendidikan tinggi maupun pendidikan rendah tergantung bagaimana individu tersebut menerimanya



STIKes Santa Elisabeth Medan

Notoatmodjo, (2017), yang menyatakan bahwa informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi serta tersedianya bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Hal tersebut sejalan dengan Notoatmodjo, (2017) yang menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Wawan & Dewi, (2014) mengemukakan pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kerah cita-cita tertentu yang menemukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiannya. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal- hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut Wawan & Dewi, (2019).



Notoatmodjo (2017), yang berpendapat bahwa tingkat pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat serta pendidikan yang tinggi akan berpengaruh pada penerimaan hal-hal baru dan dapat menyesuaikan diri dengan hal baru tersebut, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut dalam menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki.

Dari hasil penelitian ini peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat pendidikan akan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan tentang manfaat senam nifas. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Dalam penelitian ini responden mayoritas berpendidikan SMA dan juga pengalaman pada masa nifas yang mempengaruhi, responden sendiri sudah memiliki < 2 anak yang mempengaruhi mereka mengetahui tentang manfaat senam yang sedikit banyaknya akan mempengaruhi pengetahuan mereka. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan mutlak pula.



5.3.3 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan pekerjaan di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti,karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden Petani sebanyak 9 orang (30.0%), Pedagang sebanyak 8 orang (26.7%), Pegawai Swasta sebanyak 7 orang (23.3%), dan PNS sebanyak 6 orang (20.0%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aurelyia Hutagaol Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Diklinik Umum Dan Bersalin Bina Medika Periode April-Juni 2012 mayoritas responden berdasarkan pekerjaan adalah tidak bekerja sebanyak 12 orang (43,3%), dan minoritas pada responden bekerja sebanyak 1orang (3,3%).

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Pekerjaan/karyawan adalah mereka yang bekerja pada orang lain atau institusi,kantor, perusahaan dengan upah dan gaji baik berupa uang maupun barang.Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Jenis pekerjaan mempengaruhi seseorang mempunyai waktu luang untuk mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar atau pendidikan formal. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung, pengalaman yang juga menjadi bagian yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan.



Asumsi peneliti meskipun responden bekerja sebagai Petani, Pedagang, Pegawai swasta Responden yang dirumah juga bukan berarti responden kehilangan kesempatan untuk meningkatkan dan menggali ilmu pengetahuannya khususnya tentang manfaat senam nifas untuk menambah pengetahuan melalui berbagai media, seperti dari Handphone, membaca koran tentang masalah kesehatan, ataupun mengunjungi ke petugas kesehatan untuk memperoleh informasi tentang manfaat senam nifas.

5.3.4 Gambaran karakteristik ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas berdasarkan paritas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti,karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas dimana mayoritas responden paling banyak Secundipara sebanyak 20 orang (66,7%), primipara sebanyak 7 orang (23,3%) dan multipara sebanyak 3 orang (10,0%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Yunik Windarti, Uke Maharani Dewi, 2019) dengan judul tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat senam nifas mayoritas ibu 23 responden multipara (78,3%) mau melakukan senam nifas dini. Dimana dari penelitian tersebut bagi ibu dapat pengalaman dan dapat dijadikan acuan tentang keputusan yang diambil di masa mendatang.

Paritas adalah Jumlah kelahiran yang menghasilkan bayi hidup atau mati Paritas dapat dibedakan menjadi Primipara, Multipara, Grandemultipara (Prawirohardjo,2017).

STIKes Santa Elisabeth Medan

Responden di dalam penelitian ini mayoritas merupakan ibu dengan multipara atau pernah melahirkan lebih dari satu kali dalam keadaan bayi hidup. Paritas dapat menunjukkan pengalaman yang pernah dialami oleh seorang ibu terkait dengan kehamilannya, baik itu kehamilan sebelumnya, saat ini atau kehamilan yang berikutnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kusuma, (2015) paritas yang tinggi atau ibu yang sudah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya (multipara) lebih cenderung untuk tidak mematuhi apa yang harus dilakukan selama kehamilan, berbanding terbalik dengan ibu yang belum pernah mengalami kehamilan sebelumnya (primipara), mereka akan lebih mengetahui manfaat senam nifas dalam menjaga kesehatannya mereka karna khawatir akan terjadi masalah selama nifas.

Asumsi peneliti bersadarkan hasil penelitian yang dimana bila dikaitkan dengan pengetahuan responden banyak berpengetahuan baik dan karena kemungkinan ibu sudah memiliki anak ke dua dan anak ketiga maka pengalaman ibu nifas sudah lebih tau mengenai manfaat senam nifas.

5.3.5 Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas, diketahui paling banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 23 orang (76,6%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%).



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfi Laili tentang gambaran pengetahuan ibu tentang senam nifas di desa banyumas kecamatan stabat kabupaten langkat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas sebanyak 11 orang atau sekitar (36,7) dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang olahraga nifas sebanyak 9 orang atau sekitar (30%).

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ht.Barat, 2017) yang mendapatkan hasil penelitian bahwa dari 30 responden terdapat sebagian besar berpengetahuan cukup 12 orang (40%), berpemgetahuan baik 7 orang (23,3%), berpengetahuan kurang 11 orang (36,7%)

Notoadmodjo (2010) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu pengindera sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata).

Menurut asumsi peneliti dapat dilihat bahwa pengetahuan baik dapat diperoleh karena umur responden yang sebagian besar 21-35 tahun. Umur ini tergolong sudah matang dan mampu menerima informasi dengan baik. faktor pengalaman persalinan juga dapat, karena disini rata rata ibu melahirkan memiliki anak rata -rata 2 orang dan sudah pernah melakukan senam nifas, yang merupakan salah satu program yang ada diklinik tersebut sehingga responden



STIKes Santa Elisabeth Medan

tersebut sudah terpapar materi tentang manfaat senam nifas yang membuat pengetahuan responden baik dan responden yang berpengetahuan cukup dan kurang kemungkinan bisa dipengaruhi oleh faktor dimana ibu kurang aktif dalam memanfaatkan informasi dari orang klinik pada saat diingatkan untuk melakukan senam nifas. Kurangnya pemanfaatan informasi bisa disebabkan karena kesibukan dari responden sehingga tidak dapat menyesuaikan untuk pelaksanaan senam nifas.



BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Dari hasil penelitian Gambaran Karakteristik umur dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar yang berumur 21-35 Tahun sebanyak 30 orang (100%).
2. Dari hasil penelitian Gambaran Karakteristik Pendidikan dapat disimpulkan
 1. bahwa responden sebagian besar SMA sebanyak 17 orang (56.7%),
 2. Dari hasil penelitian Gambaran Karakteristik pekerjaan dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar Petani sebanyak 9 orang (30.0%),
 3. Dari hasil penelitian Gambaran Karakteristik paritas dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar Secundipara 20 Orang (66,7%),
 4. Dari hasil penelitian Gambaran Pengetahuan dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar pengetahuan baik sebanyak 23 orang (76,6%).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan di Klinik Katarina

Bagi tenaga kesehatan diharapkan tetap menjalankan dan mempertahankan program pelayanan kesehatan yang telah ada diklinik tersebut seperti tentang pelaksanaa Senam Nifas diKlinik Katarina.



STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar institusi pendidikan mengupdate Ilmu Terbaru mengenai Senam Senam Nifas serta mengikuti sertakan mahasiswa kebidanan dalam memberikan dan mengajarkan tentang Senam Nifas setiap bulannya agar ibu paham tentang Senam Nifas.

3. Bagi Ibu

Diharapkan agar ibu yang ada di wilayah klinik Katarina Sei Mencirim, mengikuti Senam Nifas yang diadakan diklinik katarina dari Tenaga Kesehatan dengan adanya fasilitas yang mendukung diKlinik Katarina.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut dengan pengembangan variabel penelitian dan jumlah responden yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Nurarif, H. K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIc-NOC. (3, Ed.). Jogjakarta: Mediaction publishing
- A, Wawan Dan Dewi M (2014) Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- A, Wawan Dan Dewi M (2019) Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- A. Kementrian Kesehatan, Profil Kesehatan Profinsi Jawa Tengah Tahun 2017. Jakarta, 2018.
- Ambarwati, Wulandari. 2010. Asuhan Kebidanan Nifas Yogyakarta : Nuha Medika.
- Aminah. (2017). Hubungan pelaksanaan program dan kebijakan teknis pelayanan oleh bidan desa dengan kepuasan ibu nifas di wilayah kerja puskesmas tanah jawa. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 3(1), 233–239.
- Andi halimah, Anshar. 2019. “faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas” Vol 10 no 2
- Andriyani, Nurlaila, R. Pranajaya (2020) pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.urnal Keperawatan, Volume IX, No. 2, Oktober 2020
- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Anik, 2011, Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik, Trans Info Media, Jakarta
- Anita Ri Sukisno. 2014. Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Yang Melakukan Senam Nifas Di Polindes Ngembeh Dlanggu Kabupaten Mojokerto
- Alfi, Laili 2017 . Gambaran Pengetahuan ibu tentang senam nifas dan olahraga nifas. kecamatan stabat
- Asih, Yusari, dan Risneni. 2016. Buku Ajar Dokumentasi Kebidanan. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media
- Asri Mahharani (2014) Gambaran pengetahuan ibu tentang senam nifas dan manfaat senam nifas bagi kesehatan. jurnal kebidanan vol.2 No1. ISSN.26676



STIKes Santa Elisabeth Medan

- Astuti, Sri., dkk (2015). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Erlangga
- Azwar, Saifuddin (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (2021) Persentase Perempuan Pernah Kawin Berusia 15-49 Tahun Yang Proses Melahirkan Terakhirnya Di Fasilitas Kesehatan Menurut Daerah Tempat Tinggal (Persen), 2019-2021
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2017) Profil Kesehatan Provinsi Bali. https://diskes.baliprov.go.id/wp-content/uploads/2019/06/Bali_Profil_2017_ds.pdf
- Brayshaw, 2008, *Senam Hamil Dan Nifas*, EGC : Jakarta.
Derek Llewellyn, 2005, *Setiap Wanita* : Jakarta
- Budiman & Riyanto A. 2013. Kapita Selecta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Dewi, W., Krisdiana, W., & Ngadiyono. (2017). Pengaruh Pemberian KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas
- Era Nurisa Windari (2018) Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmuly. *Journal of Issues in Midwifery*, Desember 2018 – Maret 2019, Vol. 2 No. 3, 30-40. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/download/126/42>
- Hidayat, 2007, *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*, Penerbit
- Hidayat, A. Alimul Aziz dan Uliah, Musrifatul.2015.Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- Fitramaya : Yogyakarta <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20158/5/Chapter%20I.pdf>
- Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- Ht. Barat, E. N. (2017). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2), 2–6. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/135>



STIKes Santa Elisabeth Medan

- H. & Nurarif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa dan Nanda NIC NOC Jilid 1. Jogjakarta: Mediaction.
- Irma Fidora. 2019. Ibu hamil dan nifas dalam ancaman depresi. Purwokerto: CV. Pena Persada Jakarta Jurnal Kebidanan, 6(14), 1–8
- Kusuma, H. & Nurarif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa paritas dan Nanda NIC NOC Jilid 1. Jogjakarta: Mediaction.
- Marmi.2012. Asuhan Kebidanan pada persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mujahidullah.P .2012 dan Kaplan. 2007 Jurnal Konsep Umur . Di akses Tanggal 27 Juli 2018.
- Munayarokh, dkk (2015) Proses Involusio Uterus Pada Ibu yang Melaksanakan dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas di Bidan Prakteik Mandiri. Jurnal Riset Kesehatan Vol. 4 No. 1, Januari 2015. <https://media.neliti.com/media/publications/128541-ID-proses-involusio-uterus-pada-ibu-yang-me.pdf>
- Notoatmodjo, S (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nova R.A 2018 Hubungan Karakteristik Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Bromo Medan 2018.
- Nugroho, H. Nursalam & Efendi, F (2016). Pendidikan Dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo (2017) Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nurdin, Ismail dan Sri Hartati.2019. Metodologi Penelitian Sosial.Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. (2017) ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2010
- Putri Pertiwi1, Elvika Fit Ari Shanti2 (2021) gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di rb widuri sleman yogyakarta. http://repository.unjaya.ac.id/1893/2/Putri%20Pertiwi_abstrak.pdf
- Saleha, 2009, Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas, Salemba Medika : Jakarta.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.



STIKes Santa Elisabeth Medan

- Suherni., Widyasih, Hesty., & Rahmawati, Anita. (2009). Perawatan masa nifas. Cetakan Ketiga. Yogyakarta : Fitramaya.
- Sukaryati, Yetty dan Maryuni, Anik. (2011). Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: CV. Trans Info Medika
- Sulistyawati, Ari. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika : 2015
- Tridiyawati, F. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Perawatan Luka Perineum*. 2(2), 54–62
- WHO. (2019). Maternal mortality key fact. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yunik Windarti, Uke Maharani Dewi (2019) pengaruh sumber informasi dan paritas terhadap kemauan ibu melakukan senam nifas diI. Jurnal VOL. 7 No.2. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1077>
- Zulmiyetri, dkk.2020. Penulisan Karya Ilmiah . Jakarta : Kencana



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 1.1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :tahun

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia/ tidak bersedia*)

Berpartisipasi dan menjadi responden peneliti yang berjudul “GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DIKLINIK KATARINA SIMANJUNTAK DUSUN IV A SEI MENCIRIM DELI SERDANG TAHUN 2022”. Saya berharap jawaban yang saya berikan dijaga kerahasiannya, Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Medan,2022

Peneliti

Responden

(Isabella K.Sihaloho)

()

**LAMPIRAN 1.2****LAMPIRAN****KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN****IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DiKLINIK****KATARINA SIMANJUNTAK DUSUN IV A SEI MENCIRIM****DELI SERDANG TAHUN 2022****Data Responden**

Nama : _____

Alamat : _____

Umur : _____

Pekerjaan : _____

Pendidikan : _____

Paritas : _____

**LAMPIRAN 1.3****KUESIONER****Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas diKlinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.**

Jawablah Pertanyaan Dibawah ini yang dianggap benar dengan menggunakan tanda silang (X).

1. Senam Nifas adalah latihan peregangan yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah....
 - a. Untuk Mengembalikan Kondisi Kesehatan Ibu
 - b. Membuat Asi Lancar
 - c. Mengencangkan Payudara
2. Tujuan Dilakukannya Senam Nifas adalah....
 - a. Membantu Sirkulasi Peredaran Darah
 - b. Memperlancar pengeluaran Lochea
 - c. Memperbaiki Sikap Tubuh
3. Salah satu Manfaat Senam Nifas adalah.....
 - a. Memperbaiki regangan otot perut
 - b. Untuk Relaksasi dasar panggul
 - c. Membantu sirkulasi peredaran darah
4. Apakah Manfaat Senam Nifas yang lainnya.....
 - a. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan
 - b. Membuat Asi Lancar



STIKes Santa Elisabeth Medan

- c. Mempercantik diri
5. Apakah Manfaat Psikologis melakukan senam nifas?
- menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.
 - menambah Kekuatan otot
 - menambah imun tubuh
6. Selain membantu penyembuhan Rahim, Manfaat senam nifas yg lain adalah....
- mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut
 - Mengencangkan payudara
 - miss v
7. Apakah Manfaat Psikologis melakukan senam nifas?
- menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.
 - menambah Kekuatan otot
 - menambah imun tubuh
8. Senam nifas biasanya dilakukan dalam 1 bulan atau 6 minggu pertama setelah melahirkan Anda bisa melakukannya pada waktu.....
- Siang
 - Pagi dan Sore
 - malam
9. Memperbaiki dan memperkuat otot Panggul Setelah Persalinan dapat dilakukan dengan
- Senam Hamil



STIKes Santa Elisabeth Medan

- b. Senam Nifas
- c. Yoga
10. Apakah Kerugian bila tidak dilakukan Senam Nifas....
- a. Membantu Penyembuhan Rahim
- b. Infeksi karena Involusio uterus yg tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan
- c. Mempercepat Pemulihan

**LAMPIRAN 1.4****Lembar Jawaban Kuesioner**

1. A. Mengencangkan Payudara
2. C. Memperbaiki Sikap Tubuh
3. C. Membantu Sirkulasi Darah
4. B. Membuat Asi Lancar
5. A. Menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan
6. C. Miss V
7. A. Menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan
8. B. Pagi dan Sore
9. B. Senam Nifas
10. B. Infeksi karena Involusio uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 1.5

DAFTAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR

NAMA : Isabella K.Sihaloho
NIM : 022019018
JUDUL : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas
Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli
Serdang Tahun 2022
PEMBIMBING : Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M. Kes

No	Jam / Tanggal	Metode Konsultasi	Jenis yang Dikonsultasikan	Kritik dan Saran	Paraf
1.	5 / 03/ 2022 13.51 Wib	WAG	Penganjuan Jdul LTA : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Tahun 2022	Buatkan latar Belakang	 CS Dipindah
2.	6 / 03/ 2022 09.20 Wib	WAG	Judul /Masalah	- Uraikan dulu masalah yang ada dengan jelas, karena dari latar belakang yang kamu buat belum pas dengan judul. - Cari jurnal yang sesuai dengan	 CS Dipindah



STIKes Santa Elisabeth Medan

					judulmu. Pahami masalah yang dibuat di jurnal tersebut lalu sesuaikan dengan keadaan yang kamu jumpai saat praktek PKK kemarin. - Langsung saja buat Bab 1-4	
3.	8/03/2022 10.56 Wib	WAG	Bab 1-4		- Perbaiki setiap tulisan,ukuran page setup yang telah di ada. -Latar belakang masih belum pas.	 CS Dipindah

3.	8/03/2022 10.56 Wib	WAG	Bab 1-4		- Perbaiki setiap tulisan,ukuran page setup yang telah di ada. -Latar belakang masih belum pas.	
4.	10/03/2022 2 10.40 Wib	WAG	Bab 1-4 Kuesioner		-Latar belakang belum sesuai -Bab 2 harus lengkap, ikuti seperti point yang saya buat untuk bab 2 kamu ini. -Untuk kerangka konsep masih salah,lihat kembali	 CS Dipindah



STIKes Santa Elisabeth Medan

					apa Tujuan khususmu itu yang kamu buat di kerangka konsepmu -Buat kuesionermu,lihat isinya dari Bab 2 dan disesuaikan dengan tujuan khususmu dan definisi operasional. -Lakukan uji validitas dan reliabilitas. Pahami bagaimana pelaksanaan untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas	
5.	13/03/202 2 09.36 Wib	WAG	Bab 1 – 4 Kuesioner		-Sesuaikan tabel operasional dengan tujuan khusus! -Kenapa belum di uji validkan? -Sesuaikan Skema Penulisan Stikes elisabeth Medan.	 CS Dipindah
6.	22/03/202 2 14.43	WAG	Bab 1 -4 Kuesioner Hasil Uji Validitas dan reliabilitas		- Buat daftar tabel,gambar, skema jika ada, perbaiki cara penulismu -Tabel operasionalmu sesuaikan dengan Kerangka konsepmu dan dengan tujuan Khususmu juga. -	 CS Dipindah



STIKes Santa Elisabeth Medan

				Tolong perbaiki pembagian skala pengukuran pengetahuanmu sesuaikan dengan jumlah kuesionermu yang sudah valid	
7.	24/03/202 2 14.00 Wib	WAG	Bab 1-4	Perbaiki sistematis penulisannya dan lihat panduan	 CS Dipindu
8.	25/03/202 2 10.00 Wib	WAG	Bab 1-4 Kuesioner	ACC Sidang Proposal	 CS Dipindu
9.	07/04/202 2 13.30	Luring	Revisi Bab 1-4	-Penulisan -Latar belakang harus diperkuat - Bab 2 untuk refrensi Manfaat senam nifas ditambahi - Kuesioner ditambah dan lebih mengarah ke Manfaat senam nifas.	 CS Dipindu



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR KONSULTASI REVISI (SEMINAR PROPOSAL)

NAMA : Isabella K.Sihaloho
NIM : 022019018
PRODI : D3 Kebidanan
JUDUL : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas
Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli
Serdang Tahun 2022.

No	Tanggal/ Jam	Metode Konsultasi	Penguji	Pembahasan	Paraf
1.	16/04/2022 13.35 Wib	Luring	Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes	Revisi Bab 1-4	 CS Dipindas
2.	27/04/2022 08.53 Wib	Daring	Anita Veronika,SSiT., M.KM	Perbaikan Judul dari dosen penguji II	 Dipindas dengan GoogleSheets
3	04/05/2022 11.40 Wib	Dijilid	Bernadetta Ambarita,SST.M.Ke s	ACC dari Dosen Penguji I dan Lanjut ke Tahap Penelitian	 Dipindas dengan GoogleSheets
4.	04/05/2022 15.18 Wib	Daring	Anita Veronika,SSiT., M.KM	ACC dari Dosen Penguji II dan Lanjut ke Tahap	 Dipindas dengan GoogleSheets



				Penelitian	
--	--	--	--	------------	--

DAFTAR KONSULTASI HASIL**(SEMINAR SKRIPSI)**

NAMA : Isabella K.Sihaloho

NIM : 022019018

PRODI : D3 Kebidanan

JUDUL : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas

Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli

Serdang Tahun 2022.

No	Tanggal/jam	Metode Konsultasi	Jenis yang dikonsultasikan	Kritik dan Saran	Paraf
1.	02/06/2022	Luring	Bab 5-6	<ul style="list-style-type: none">- Cantumkan Tabel distribusi frekuensi- Masukan Hasil Uji valid dan Reabilitas- Sesuaikan saran dengan manfaat penelitian- masukan surat balasan dari klinik- Masukan teori pembahasan di dalam bab 5- Masukan	 CS Dipindas



STIKes Santa Elisabeth Medan

				jurnal pembanding yang sama dengan penelitian mu -Jangan lupa dibuat abstrak	
2.	06/06/2022	Luring	Bab 5-6	-Jangan Lupa dibuat Abstract -Penulisan Rapi	 CS Dipind
3.	09/06/2022	Luring	Bab 5 - 6	-Penulisan rapi,Jurnal pembanding	 CS Dipind
4.	10/06/2022	WA	Bab 5 -6	ACC SKRIPSI,Jilid	 CS Dipind



STIKes Santa Elisabeth Medan

DAFTAR KONSULTASI REVISI (SEMINAR SKRIPSI)

NAMA : Isabella K.Sihaloho
NIM : 022019018
PRODI : D3 Kebidanan
JUDUL : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas
Di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli
Serdang Tahun 2022.

No.	Tanggal/ Jam	Metode Konsultasi	Penguji	Pembahasan	Paraf
1.	06/07/2022 14.22 Wib	Luring	Bernadetta Ambarita,SST.M.Kes	Penguji 1 - Perbaiki spasi - Lengkapi Daftar pustaka - Perhatikan Paragraf	 <small>Disetujui dengan Cermat</small>
2.	11/07/2022	Luring	Bernadetta Ambarita,SST.M.Kes	Penguji 1 - Tanda tangan jangan di scan - Acc Kembali ke Pembimbing	 <small>Disetujui dengan Cermat</small>
3.	06/07/2022 09.25 Wib	Luring	R. Oktaviance, S., SST., M.Kes	Penguji 2 - Penulisan nama tidak dibold - Lampirkan Jurnal	
4	06/07/2022 13.45 Wib	Luring	R. Oktaviance, S., SST., M.Kes	Penguji 2 - Bab 1	



STIKes Santa Elisabeth Medan

				dilengkapi dengan data dunia dan data Indonesia	
5.	14/07/2022 12.04 Wib	Luring	R. Oktaviance, S., SST., M.Kes	Penguji 2 - Kembali ke dosen Pembimbing	
6	15/07/2022 11.00 Wib	Luring	Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes	Pembimbing - Bab 1 untuk data dunia dan Indonesia - Melengkapi daftar pustaka	 CS Dipind
7.	18/07/2022 13.08 Wib	Luring	Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes	Pembimbing - Bab 1 untuk data Indonesia - Bab 2 Penambahan referensi - Perbaiki setiap spasi kata	 CS Dipind
8.	20/07/2022 13.08 Wib	Luring	Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes	Pembimbing - Bab 5 penambahan Jurnal Pembanding - Perbaiki spasi setiap kata	 CS Dipind
9.	20/07/2022 09.30 Wib	Luring	Amando Sinaga, SS . M. Pd	Konsul Abstrak - Hilangkan kata An, the - Acc , kembali	 CS Dipind



STIKes Santa Elisabeth Medan

				kepembimbing	
10.	21/07/2022 15.44 Wib	WA	Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes	Pembimbing - Perbaiki ukuran penulisan kata - Melengkapi Daftar pustaka - Perbaiki penulisan gelar Dose	 CS Dipinda
11.	21/07/2022 15.44 Wib	WA	Ermawaty Arisandi Siallagan, SST., M.Kes	Pembimbing - ACC JILID LUX	 CS Dipinda



LAMPIRAN 1.6



PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A sei Mencrim Deli serdang Tahun 2022

Nama mahasiswa : Isabella kristiani Sihaloho

N.I.M : 022019018

Program Studi : D-3 Kebidanan Tingkat 3

Menyetujui, Medan,
 Ketua Program Studi D3 Kebidanan Mahasiswa,


 (Desriati Sinaga, SST,M.Keb)


 (.....)



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 1.7



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Isabella kristiani sihaluho
2. NIM : 022019018
3. Program Studi : D-3 Kebidanan Tingkat III
4. Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat senam Nifas di klinik katarina Simanjuntak Dusun IV A sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Ermawaty Arisandi Sallagan, SST., M.kes	
Pembimbing II		

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat senam Nifas di klinik katarina Simanjuntak Dusun IV A sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan,
Ketua Program Studi D3 Kebidanan

(Desriati Sinaga, SST,M.Keb)



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 1.8



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.180/KEPK-SE/PE-DT/V/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Isabella Kristiani Sihaloho
Principal Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Mansaat Senam Nifas di
Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sti Mencirim Deli Serdang Tahun 2022"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Mansaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Mei 2022 sampai dengan tanggal 30 Mei 2023.
This declaration of ethics applies during the period May 30, 2022 until May 30, 2023.



Mestiana B. Kurnia, M.Kep, DNSc



Dipindai dengan CamScanner



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 1.9



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 30 Mei 2022

Nomor : 848/STIKes/Klinik-Penelitian/V/2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Pimpinan Klinik Katarina Simanjuntak
di-
Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Kebidanan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Ibu agar berkenan memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Isabella Kristiani Sihaloho	022019018	Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 10

BIDAN PRAKTEK MANDIRI
KATARINA P. SIMANJUNTAK AM.Keb
No Izin : 503.570/0014/DPMPPPTSP – DS /SIP-DU/10/2020
Dusun IV A Sei Mencirim,Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang
No Hp : 0821 6737 4609

No : 036/STIKes/Klinik/IV/2022
Hal : Izin Penelitian
Lampiran : -

Kepada Yth;
Pimpinan
STIKes Santa Elisabeth Medan
Jl. Bunga Terompet No 118, Medan

Dengan hormat,
Sesuai dengan surat dari STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor 321/STIKes/Klinik/
Penelitian/IV/2022 tentang permohonan izin penelitian mahasiswa atas nama :

Nama : Isabella Kristiani Sihaloho
NIM : 022019018
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Mansaat Senam
Nifas di Klinik Bidan Katarina P.Simanjuntak Tahun 2022

Maka saya sebagai Ibu Klinik memberikan izin penelitian kepada mahasiswa Bapak/Ibu
untuk melakukan penelitian di Bidan Praktek Mandiri Katarina P.Simanjuntak sesuai dengan
judul penelitian.

Demikian surat izin ini disampaikan untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya, atas
perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 06 Juni 2022

Dengan Hormat,


(Katarina P. Simanjuntak, AM.Keb)



Dipindai dengan CamScanner



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 11

MASTER DATA

Nama	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Total	T.Rengetahuan	
															8 Baik	
Ny L	2	3	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8 Baik
Ny T	2	3	2	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7 Cukup
Ny P	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9 Baik
Ny S	2	4	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8 Baik
Ny M	2	4	2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7 Cukup
Ny M	2	3	2	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9 Baik
Ny P	2	4	4	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7 Cukup
Ny T	2	5	5	2	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7 Cukup
Ny Y	2	4	4	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6 Kurang
Ny S	2	4	3	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8 Baik
Ny V	2	4	3	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7 Cukup
Ny K	2	4	2	2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7 Cukup
Ny L	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny N	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny R	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny S	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny U	2	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny T	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny T	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny W	2	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny J	2	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny B	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny D	2	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny V	2	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny A	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny Y	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny F	2	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9 Baik
Ny N	2	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny O	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10 Baik
Ny E	2	4	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9 Baik



STIKes Santa Elisabeth Medan

LAMPIRAN 12

UJI VALIDITAS

Correlations

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL
P1 Pearson Correlation	1	.528*	.445*	.445*	-.200	.261	-.056	-.004	.146	.226	.473**
Sig. (2-tailed)		.001	.005	.005	.230	.113	.736	.981	.383	.173	.003
N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P2 Pearson Correlation	.528*	1	.476*	.476*	-.091	-.042	.021	.009	.243	.018	.471**
Sig. (2-tailed)	*.001		.003	.003	.587	.803	.903	.956	.142	.915	.003
N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P3 Pearson Correlation	.445*	.476*	1	.872*	.151	.315	.151	.360*	.488**	.154	.781**
Sig. (2-tailed)	*.005	.003		.000	.365	.054	.365	.026	.002	.357	.000
N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P4 Pearson Correlation	.445*	.476*	.872*	1	.274	.315	.029	.360*	.488**	.154	.781**
Sig. (2-tailed)	*.005	.003	.000		.097	.054	.863	.026	.002	.357	.000
N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P5 Pearson Correlation	-.200	-.091	.151	.274	1	.226	.065	.396*	.274	.200	.416**
Sig. (2-tailed)	.230	.587	.365	.097		.172	.700	.014	.097	.230	.009
N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P6 Pearson Correlation	.261	-.042	.315	.315	.226	1	-.013	.315	.06	.031	.438**
Sig. (2-tailed)	.113	.803	.054	.054	.172		.940	.054	.695	.855	.006
N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P7 Pearson Correlation	-.056	.021	.151	.029	.065	-.013	1	.396*	.396*	.343*	.416**



STIKes Santa Elisabeth Medan

	Sig. (2-tailed)	.736	.903	.365	.863	.700	.940		.014	.014	.035	.009
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P8	Pearson Correlation	-.004	.009	.360*	.360*	.396*	.315	.396*	1	.744**	.303	.690**
	Sig. (2-tailed)	.981	.956	.026	.026	.014	.054	.014		.000	.064	.000
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P9	Pearson Correlation	.146	.243	.488*	.488*	.274	.066	.396*	.744*	1	.303	.736**
	Sig. (2-tailed)	.383	.142	.002	.002	.097	.695	.014	.000		.064	.000
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P10	Pearson Correlation	.226	.018	.154	.154	.200	.031	.343*	.303	.303	1	.459**
	Sig. (2-tailed)	.173	.915	.357	.357	.230	.855	.035	.064	.064		.004
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
T	Pearson Correlation	.473*	.471*	.781*	.781*	.416*	.438*	.416*	.690*	.736**	.459*	1
O		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
TA	Sig. (2-tailed)	.003	.003	.000	.000	.009	.006	.009	.000	.000	.004	
L												
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UJI RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	10



STIKes Santa Elisabeth Medan

HASIL OUT PUT SPSS MASTER DATA

Statistics

	Nama	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Pengetahuan
N	Valid	0	30	30	30	30
	Missing	30	0	0	0	0

Nama

	Frequency	Percent
Missing	30	100.0

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-35	30	100.0	100.0

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	7	23.3	23.3
	SMA	18	60.0	60.0
	Perguruan Tinggi	5	16.7	16.7
	Total	30	100.0	100.0



STIKes Santa Elisabeth Medan

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	9	30.0	30.0	30.0
	pedagang	9	30.0	30.0	60.0
	Pegawai swasta	6	20.0	20.0	80.0
	PNS	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primi Para	7	23.3	23.3	23.3
	Secundi para	20	66.7	66.7	90.0
	Multi Para	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	23	76.7	76.7	76.7
	cukup	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

LAMPRAN 13

DOKUMENTASI

1. Pengisian Kuesioner Manfaat Senam Nifas oleh Ibu Putri Manurung



2. Pengisian Kuesioner Manfaat Senam Nifas oleh Ibu Umi Hanum

