

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI VIDEO TENTANG SENAM NIFAS TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS PADA 1 –10 HARI MASA NIFAS DI PUSKESMAS BANGSAL

Oleh

Zakiatul Mufarikhah, Ernawati, Retno wulandari,
Yunia Renny Andhikantias

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada
Surakarta**

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. Pada saat masa nifas dinding perut menjadi lembek dan lemas disertai adanya garis-garis putih dan hitam (*striae gravidarum*) yang dari sudut kebidanan tubuh akan terasa saat mengganggu. Setelah melahirkan, rahim tidak secara cepat kembali seperti semula tetapi melalui proses, Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu senam yang di kenal sebagai “senam nifas “. Senam nifas memberikan latihan gerakan secara cepat setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan kembali dalam keadaan normal, seperti sebelum hamil sehingga terhindar dari segala perasaan yang kurang nyaman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi video edukasi senam nifas terhadap perubahan pengetahuan di kecamatan Bangsal. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan *the randomized pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel pada penelitian ini 30 ibu nifas. Pengumpulan data dilakukan dengan 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji T – independent.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada perubahan pengetahuan ibu nifas ($p=0.005$) sebelum dan sesudah intervensi. Pengaruh edukasi terhadap perubahan pengetahuan ibu nifas bertujuan mempercepat pemulihan masa nifas yang aman dan benar.

Kata Kunci : Edukasi, Senam nifas , dan pengetahuan

ABSTRAC

THE INFLUENCE OF EDUCATIONAL VIDEOS ON PUBLIC EXERCISE ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE POSITION MOTHER ON 1 – 10 DAYS OF PUBLIC TIME AT PUSKESMAS BANGSAL

By

*Zakiatul Mufarikhah, Ernawati, Retno wulandari,
Yunia Renny Andhikantias*

*Undergraduate Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University
Surakarta*

The postpartum period is the period from a few hours after the birth of the placenta to 6 weeks after delivery. The puerperium begins after the birth of the placenta and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state which lasts about 6 weeks. During the puerperium the abdominal wall becomes soft and limp accompanied by white and black stripes (striae gravidarum) which from an obstetrical point of view the body will feel when disturbed. After giving birth, the uterus does not quickly return to its original state but goes through a process. Therefore, to return to its original condition, a gymnastics known as "puerperal exercise" is needed. Postpartum gymnastics provides movement exercises quickly after giving birth, so that the muscles that experience stretching during pregnancy and childbirth return to normal conditions, as before pregnancy so as to avoid any uncomfortable feelings.

This study aims to determine the effect of postpartum gymnastics education video on changes in knowledge in Bangsal sub-district. This study used a quasi-experimental design with the randomized pretest-posttest control group design. The number of samples in this study was 30 postpartum mothers. Data collection was carried out in 3 stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the completion stage. Data analysis used the Wilcoxon test and T - independent test.

The results showed that there was a significant effect on changes in knowledge of postpartum mothers ($p=0.005$) before and after the intervention. The effect of education on changes in knowledge of postpartum mothers is aimed at accelerating the safe and correct recovery of the postpartum period.

Keywords: education, Knowledge, and puerperal exercise

PENDAHULUAN

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 atau puerperium dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) (Dewi dan Sunarsih, 2020: 1). Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistiyawati, 2020). 1- 10 hari masa nifas disebut juga lochia sarosa lochia sarosa atau yang kerap disebut darah nifas yang mengandung darah dan jaringan plasenta yang terlepas dari Rahim. Hal ini merupakan mekanisme tubuh yang rawan karena setelah plasenta berhasil keluar, pembuluh darah yang terobek akan tertutup kembali dan pendarahan akan sedikit berkurang. (Anggraini,2018) pada 1 – 10 hari masa nifas perlu dilakukan edukasi senam nifas agar mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan juga mengurangi pendarahan akibat kesalahan Gerakan senam nifas.

Jumlah kematian ibu di Indonesia selama tahun 2016 – 2020 terbesar terjadi pada tahun 2020 yang mengalami nilai tertinggi sebanyak yaitu 135 ibu dari

100000 kelahiran hidup.

Angka Kematian Ibu Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 mencapai 98,39 per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) di Kab Mojokerto cenderung meningkat tiga tahun terakhir. Capaian angkanya 102 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada 2020. (Kemenkes, 2020) Kesalahan gerakan pada saat melakukan senam nifas menyebabkan perdarahan pada lochia pada ibu post partum yang menyebabkan Kematian. (Rahmadania,2020).

Pada saat masa nifas dinding perut menjadi lembek dan lemas disertai adanya garis- garis putih dan hitam (strie gravidarum) yang dari sudut kebidanan tubuh akan terasa saat mengganggu. Setelah melahirkan,rahim tidak secara cepat kembali seperti semula tetapi melalui proses, Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu senam yang di kenal sebagai “senam nifas “. Senam nifas memberikan latihan gerakan secara cepat setelah melahirkan,supaya otot-otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan kembali dalam keadaan normal,seperti sebelum hamil sehingga terhindar dari segala perasaan yang kurang nyaman. (Hermiulifah, 2021)

Manfaat senam nifas untuk membentuk penyembuhan rahim,perut, dan otot-otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagianbagian tersebut menjadi normal. Melakukan senam nifas,kondisi ibu umumnya jadi lebih baik,dan biasa membantu memperbaiki nafsu makan danmampu menghadapi stress dan bersantai. Asupan makanannya bisa mencukupi kebutuhannya dengan melakukan

senam nifas, sehingga ibu tidak terlihat lesu dan dapat menjaga emosional. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan secara teratur setiap hari. Ibu masa nifas takut melakukan banyak gerakan, sehingga ibu khawatir melakukan gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Bila ibu bersalin melakukan ambulasi dini bisa membantu melancarkan terjadinya proses involusi uterus. (Samsinar, 2018) Wanita masa nifas sering mengeluh bentuk tubuhnya yang melar atau gemuk, belum lagi kondisi tubuhnya kurang prima lantaran letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernapasan belum begitu kembali normal, sehingga untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula harus melakukan senam nifas secara teratur. (Yayuk, 2021).

Berdasarkan data ibu hamil cakupan ANC bulan Januari – Agustus 2021 di Puskesmas Bangsal sebanyak 75,4% dari 442 ibu hamil. kunjungan KFI, KF II dan KF III pada bulan Januari- Agustus 2021 sebanyak 8 orang dengan keluhan ASI belum keluar, luka jahitan belum kering, odema pada kaki. Upaya pelaksanaan senam nifas tersebut di Puskesmas Bangsal dipengaruhi oleh SDM yang cukup ada 2 orang bidan yang menjadi instruktur, peralatan lengkap seperti matras, bantal, tempat melakukan senam di ruang yang luas 9 x 12 M², pecahyaannya terang, sirkulasi udaranya baik, dan jadwal senam nifas yang

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *the randomized pretest-posttest control group*

tersusun dengan jelas 1 minggu 2 kali setiap hari Selasa dan Minggu pelaksanaan senam nifas.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bangsal dalam penerapan senam nifas di Puskesmas tersebut yang diikuti 10 ibu masa nifas hanya 4 orang yang mengetahui pengetahuan edukasi senam nifas, di rasa kurang maksimal, hal ini disebabkan karena pada masa pandemi ini ibu takut untuk berkerumun untuk melakukan kegiatan senam nifas yang ada di Puskesmas Bangsal, dan ada beberapa ibu yang takut melakukan gerakan terlalu berlebihan setelah melahirkan dengan alasan luka jahitan belum kering, kaki oedem, selain itu kegiatan senam nifas ini tidak berjalan lancar karena kurang menarik sehingga ibu-ibu tidak antusias mengikuti kegiatan senam nifas.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan ibu ibu masa nifas tentang senam nifas di Puskesmas Bangsal

Tujuan khusus :

1. Untuk mengetahui karakteristik ibu-ibu masa nifas di Puskesmas Bangsal.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan ibu-ibu masa nifas sebelum dan sesudah pemberian edukasi tentang senam nifas di Puskesmas Bangsal.

design untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu-ibu masa nifas tentang senam nifas sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yang diuji pretest dan post test. Satu kelompok

diberi penyuluhan senam nifas beserta video senam nifas dan satu kelompok lainnya diberi penyuluhan dengan hanya pembagian leaflet langkah – langkah senam nifas. Dari desain

ini, efek dari satu perlakuan terhadap variabel dependen akan diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas dengan persalinan normal di Puskesmas Bangsal, Kabupaten Mojokerto, Jawa pada periode bulan Januari 2021 – Agustus 2021 yaitu tercatat sebanyak 83 ibu nifas

Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling purposive*. *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampling dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2017) dan *Non Probability* sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi

HASIL

Setelah dilakukan penelitian terhadap 30 orang responden ibu nifas dengan persalinan normal hari 1 – 10 hari di puskesmas Bangsal, kabupaten Mojokerto dari periode persalinan bulan Januari 2022 – maret 2022 yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi berjumlah 15 orang dan kelompok kontrol berjumlah 15 orang maka dapat di distribusi karakteristik responden sebagai berikut :

Karakteristik	(n)	Senam Nifas	
		Video	Media Leaflet
		(n)	%
S	1	0	0
D			
SMP	0	3	20.0
SMA	12	11	73.3
Strata 1	2	1	6.7
Total	15	15	100%

peluang yang sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jadi besar sampel yang didapatkan adalah 65. Dengan keterbatasan waktu dan masa pandemic maka peneliti mengambil 30 sampel untuk dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok sebanyak 15 responden.

Lokasi Penelitian Penelitian pengaruh edukasi pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas Di Lingkungan Puskesmas Bangsal Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto , Periode Juli – Agustus 2021. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini dimulai dari Periode Agustus – September 2021.

0% %

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui dari 30 responden ibu nifas 1 – 10 hari masa nifas mayoritas usia 20 – 30 tahun pada kelompok senam nifas dengan media video sebanyak 8 orang (53.3%) dan pada media leaflet >30 Tahun 11 Orang (73.4%

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu nifas hari 1 – 10 hari terhadap Pengetahuan di puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto berdasarkan Pendidikan

Karakteristik	Video Senam Nifas		Media Leaflet	
	(n)	%	(n)	%
<25 Tahun	1	6.6	1	6.6
20-30 Tahun	8	53.3	3	20.0
>30 Tahun	6	40.1	11	73.3
Total	15	100	15	100

Karakteristik	Video Senam		Media Leaflet	
	(n)	%	(n)	%
PNS	1	6.6	2	13.3
Swasta	4	26.6	3	20.0
Ibu Rumah Tangga	10	66.6	10	66.6
Total	15	100%	15	100%

menunjukkan bahwa Sebagian besar Pendidikan terakhir responden mayoritas SMA baik kedua kelompok perlakuan yaitu sebesar 12 (80.0%) dan 11 Orang (73.3%)

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden yang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi melakukan Gerakan video senam nifas dan kelompok kontrol leaflet senam nifas. Pada kelompok kontrol sebanyak 8 orang (53.3%) usia 20 – 30 tahun pada kelompok kontrol sebanyak 11 orang (73.4%) usia > 30 tahun.

Menurut WHO (2010) usia aman kehamilan dan persalinan adalah umur 20- 30 tahun, dimana kehamilan ibu dengan usia dibawah 20 tahun berpengaruh kepada kematangan fisik dan mental dalam menghadapi kehamilan . menurut Prawirohardjo pada tahun 2019 usia mempunyai pengaruh terhadap proses kehamilan dan pasca melahirkan. Elastisitas otot Rahim pada usia lebih 35 tahun ke atas berkurang, dengan adanya penurunan regangan otot. Berdasarkan asumsi peneliti usia 20-30 tahun merupakan usia reproduksi sehat dimana tingkat kesuburan seseorang Wanita

Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu nifas hari 1 – 10 hari terhadap Pengetahuan di puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto Berdasarkan latar belakang pekerjaan

Tabel 4.3 Menunjukkan bahwa Sebagian besar responden mempunyai latar belakang pekerjaan sebagai ,ibu rumah tangga di kedua kelompok kelompok intervensi senam nifas sebanyak 10 orang (66.6%) dan pada kelompok leaflet juga sebanyak 10 orang (66.6%).

sedang dalam masa puncak yang sangat ideal untuk proses kehamilan dan proses bersalin.

Karakteristik Pendidikan responden pada kedua kelompok yaitu kontrol dan intervensi Sebagian besar latar belakang SMA. Suryani (2017) tingkat Pendidikan merupakan jenjang dalam penyelesaian proses pembelajaran secara formal. Makin tinggi tingkat Pendidikan seseorang maka informasi dan pengetahuan yang diperoleh juga semakin banyak.

Menurut asumsi peneliti, tingkat Pendidikan seseorang sangat berpengaruh dalam proses kehamilan dan proses persalinan. Dalam penelitian ini karakteristik Pendidikan responden sebagian besar merupakan tamatan SMA, sehingga pengetahuan ibu cukup memadai

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian, kelompok yang di berikan intervensi media lembar leaflet masih di temui 46.2 % yang kurang baik untuk perubahan pengetahuan ibu nifas.

Sedangkan kelompok yang diberikan edukasi berupa video senam nifas semua responden mengalami perubahan pengetahuan yang baik

Hasil Uji Korelasi momen dengan mean rank kelompok responden yang diberikan intervensi senam nifas media leaflet yaitu $17.50 > 13.50$ dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan intervensi media video senam nifas, yang artinya skor media video senam nifas lebih besar, $p < 0.05$ diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua perlakuan dengan perubahan pengetahuan ibu nifas 1 – 10 hari masa nifas, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi senam nifas dengan media video senam nifas efektif terhadap perubahan pengetahuan ibu nifas.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulih kembali). Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologis (Marmi, 2020 : 148).

Menurut asumsi peneliti edukasi video senam nifas efektif untuk perubahan sikap ibu nifas 1- 10 hari masa nifas di karenakan praktik Gerakan senam nifas secara langsung.

Pada masa nifas Gerakan senam nifas sangat banyak manfaatnya memulihkan kondisi ibu nifas, pemulihan fungsi alat kandungan, membantu mengencangkan otot – otot panggul, perut,dll.

Penelitian Surtiati dan Nawati (2010) menyebutkan senam nifas yang dilakukan pada 1 – 10 hari masa nifas berpengaruh 9 kali lebih baik pada ibu yang diberikan intervensi edukasi video senam nifas. Latihan Gerakan senam nifas berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu. Keterangan ini menandakan bahwa pemulihan fisik masa nifas. Penelitian ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh maryuni (2011) bahwa dengan melakukan Gerakan senam nifas dapat memulihkan lagi elastisitas dan kekuatan Rahim.

Maka dapat disimpulkan jika ibu nifas pada 1 – 10 hari masa nifas diberikan edukasi berupa video dan praktik Gerakan senam nifas membuat perubahan signifikan terhadap pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas, asumsi peneliti terbukti dalam penelitian ini dengan hasil penelitian $p < 0.05$.

5.1 Analisis Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Media Video Dan Leaflet Tentang Gerakan senam Nifas terhadap Pengetahuan ibu nifas 1 – 10 hari masa nifas

Analisa hipotesis pada tahap ini diteliti “Pengaruh edukasi video senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas 1-10 hari masa nifas ” dengan menggunakan uji *Willcoxon* untuk kelompok Intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil yang diperoleh pada kelompok intervensi ada pengaruh pemberian Edukasi dengan media Video senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas 1-10 hari masa nifas di puskesmas bangsal. dengan

nilai *significancy* pada hasil uji *Willcoxon* menunjukkan ($P = 0,005 < 0,05$). Nilai rata-rata sikap saat *pretest* pada kelompok intervensi 12.90 dan pada saat dilakukan *posttest* menjadi 5.20.

Hasil kelompok Kontrol Tidak ada pengaruh pemberian penyuluhan dengan Leaflet tentang Gerakan senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas 1-10 hari masa nifas, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Willcoxon* menunjukkan ($P = 0,818 > 0,05$). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuniasih (2017). Mengenai pengaruh senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas pada 1 – 10 hari masa nifas. Dengan mengikuti srnam nifas dan video edukasi

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto, mengenai pengaruh edukasi video tentang senam nifas terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas pada 1 – 10 hari masa nifas dengan sampel sebanyak 30 responden. Kelompok yang diberikan intervensi mredia leaflet senam nifas ($n=15$) dan kelompok yang diberikan edukasi Video Gerakan senam nifas ($n=15$), maka dapat disimpulkan :

1. Diketahui bahwa mayoritas responden kelompok yang diberikan edukasi video senam nifas usia 20 – 3-tahun yaitu 8 orang dengan presentase 53.3%. Dengan latar belakang Pendidikan SMA sebanyak 12 orang dengan Presentase 80% dan Latar belakang pekerjaan sebesar ibu rumah tangga

senam nifas mempercepat pemulihan ibu pasca melahirkan. Video Gerakan senam nifas membantu ibu merasa aman, rileks, dan akan berpengaruh terhadap perubahanpengetahuan ibu nifas.

Pengukuran Pengetahuan dapat dilakukan dengan menilai pemikiran dan perubahan pemikiran merupakan respon evaluasi yang dapat bersifat positif atau negatif. Ini berarti Pengetahuan memiliki pengaruh terhadap sesuatu. Respon positif terhadap suatu objek adalah pernyataan yang mendukung atau mendukung objek atau pernyataan yang mendukung.(Farikhin,2016)

sebanyak 10 Orang dengan presentase 66.6%.

2. Pada Kelompok yang diberikan media leaflet yang berisi seputar Gerakan senam nifas usia >30 tahun yaitu 11 orang dengan presentase 73.4%. dengan latar belakang Pendidikan SMA 11 orang dengan presentase 73.3% dengan mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang dengan presentase 66.6%.

3. Pada kelompok ibu nifas hari 1-10 hari masa nifas di berikan intervensi berupa media leaflet senam nifas berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas setelah edukasi video senam nifas ditemui masih 46.2% kurang baik terhadap perubahan pengetahuan ibu nifas Pada kelompok ibu nifas hari 1 – 10 hari masa nifas diberikan intervensi berupa video Gerakan senam

nifas semua respondeng mengalami perubahan pengetahuan ibu nifas.

4. Terdapat perbedaan bermakna antar kedua kelompok dengan nilai mean rank, pada kelompok responden yang di berikan intervensi media leaflet

7.70 >0.10 dibandingkan dengan kelompok responden yang di berikan intervensi berupa video Gerakan senam nifas $p = 0.005$ ($p < 0.05$) yang berarti video Gerakan senam nifas efektif iuntuk perubahan pengetahuanibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mukamad. 2020. *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi AksaraAnik, 2011, *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*, Trans Info Media : Jakarta.Arikunto . .2019. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika.

Azwar .2018 *Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Motivasi Dengan*

3.8 Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan diharapkan dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadikan penelitian ini sebagai evidence based

practice dalam perubahan pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas untuk masa yang akan datang.

Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas) Puskesmas diharapkan meningkatkan dan melakukan pelayanan Kesehatan dengan edukasi senam nifas dengan media video senam nifas agar terjadi perubahan pengetahuan ibu nifas yang baik.

Kepatuhan Konsumsi Tablet

Besi Folat Pada Ibu Hamil.

Article Ilmiah.

Brayshaw, 2008, *Senam Hamil Dan Nifas*, EGC : Jakarta.

Dewi, Sunarsih (2020). *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.

Dinkes
2019.[http://www.jurnalskripsi.net/pe](http://www.jurnalskripsi.net/pengetahuan-ibu-nifas-tentang-)
[ngetahuan-ibu-nifas-tentang-](http://www.jurnalskripsi.net/pengetahuan-ibu-nifas-tentang-)

[senamnifas-di-kamar-1-rsud-
Basoeni-mojokerto-tahun-
2019/2004/1849/](http://www.jurnalskripsi.net/pengetahuan-ibu-nifas-tentang-senam-nifas-di-kamar-1-rsud-basoeni-mojokerto-tahun-2019/2004/1849/). Di
akses oleh Kafita, pada
tanggal 05- September -2021
Pukul 12.02 Wib.

Donsu, 2021 *Setiap Wanita* : Jakarta.

Eyana Maria.2020. *Hubungan
Tingkat Pengetahuan Dan
Motivasi Ibu Primigravida
Dengan Keikutsertaan
Dalam Senam Hamil Di
Puskesmas Kopri
Kecamatan Sungai Raya
Tahun 2020*, 3, 1–5.

Hermiulifah,2021 *Metode
Penelitian Kebidanan Dan Teknik
Analisis Data*, Penerbit Salemba
Medika : Jakarta.

Hidayat ,A.A.2014 . *Metode Penelitian
Keperawatan Dan Teknik Analisis
Data*.

Jakarta: Salemba Medika

Kementerian Kesehatan RI.2020.

Pegangan Fasilitator Kelas Ibu hamil. t.p
*Pedoman Pelaksanaan
Kelas Ibu Hamil*. Jakarta:
Kementerian Kesehatan RI
2020.

Machfoed , R & Ova, E. 2009. *Obstetri
Fisiologi*. Yogyakarta : Pustaka
Cendekia Marmi,2020 .

[http://repository.usu.ac.id/bitstream/
123456789/20158/5/ Chapter%20I.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20158/5/Chapter%20I.pdf).

Di

akses oleh Kafita, pada 05 Agustus
2021 Pukul 12.38 Wib.

Maritalia, 2021 *Metodologi Penelitian
Bidang Kesehatan,
Keperawatan, Kebidanan,
Kedokteran*, Fitmaya : Jakarta.

Maryunani, Dkk, 2009, *Asuhan Pada Ibu
Nifas Dalam Masa Nifas (PP)*,
Penerbit Trans InfoMedia: Jakarta.

Notoadmojo, 2012, *Ilmu
Kesehatan Masyarakat
Prinsip-Prinsip Dasar*,
RinekaCipta : Jakarta.

Rahajeng, R. 2012. *Keajaiban ASI*. Jakarta
: Dunia Sehat

Rahmi . 2018. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*, Edisi 1. Jakarta: Bumi Aksara.

Saleha, 2009, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*, Salemba Medika :Jakarta

Saragih, 2010. *Manajemen Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Setiawati. .2013. *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan Ibu hamil*. Jakarta: ECG.

Sugiono . 2014. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika

Suherni, Dkk 2009, *Perawatan Masa Nifas*, Fitramaya : Yogyakarta

Sundari,Mega 2020. *Interaksi dan Motivasi Belajar*

Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta. Sundawati,yanti.2020 . *Buku Ajar Asuhan Kebidanan-Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI

Sulistyowati, 2020, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yayasan Bina Pustaka : Jakarta.

Wawan,Dewi, 2020 . *Hubungan Motivasi Dengan Perilaku Dalam Pelaksanaan Senam Hamil*. Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, 11(1), 1– 10.

Yayuk, 2021, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care”*, Penerbit Pelajar : Yogyakarta.