

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO SENAM NIFAS
TERHADAP PENGETAHUAN IB NIFAS TENTANG SENAM NIFAS
DI WILAYAH PUSKESMAS GATAK KABUPATEN GATAK
KABUPATEN SUKOHARJO**

Lilik Setyani, Desy Widyastutik*

Mahasiswa, Pembimbing*

Korespondensi : liliksetyani050385@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh., kurang baik dan lembek. Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas selama ini kurang mencukupi untuk mendukung mereka melakukan senam nifas. Langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisa Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Senam Nifas di wilayah Puskesmas Gatak. Metode Penelitian ini menggunakan pra eksperiment dengan rancangan dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 30 responden. Instrument pengambilan data menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sample yang digunakan yaitu sebagian ibu nifas yang memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi. Analisa Data menggunakan Uji T (*paired t-test*). Berdasarkan analisis data data peningkatan rerata dari rerata dari 15,1333 (sebelum) meningkat menjadi 16,6000 (sesudah). Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan Melalui Video Senam Nifas, Pengetahuan Ibu Nifas.

**INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION THROUGH VIDEO MEDIA
POSTPARTUM EXERCISE ON THE KNOWLEDGE OF POST PARTUM
MOTHER ABOUT PUBLIC GYMNASTICS
IN THE GATAK HEALT CENTER AREA**

Abstract

Post partum bleeding can occur due to failure of the myometrium to contract after delivery so that the uterus is in a state of full relaxation, not good and flaccid. One way to keep the contractions of the uterine muscles good until the end of the puerperium is by early mobilization and simple movements such as postpartum exercise. The knowledge of postpartum mothers about postpartum exercise is not sufficient to support them in doing postpartum exercise, Step that can be taken to increase the knowledge of postpartum mothers about postpartum exercise are by providing health education. The aim of this study was to analyze the Effect of Health education Through Postpartum Exercise Videos in the gatak Health Center Area. This research method uses a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest design. The sample in this study were postpartum mothers as many as 30 respondents. Data collection instrument using a questionnaire. The sampling technique used was part of the postpartum women who met the exclusion and inclusion criteria. Data analysis using T tests (Paired t-test). Based on data analysis, the average increase from 15,1333 (before) increased to 16,6000 (after). The results of data analysis showed that the significance value was 0,000 ($p < 0,05$). The conclusion of this study is that there is an influence of health education through video media on the knowledge of postpartum exercise.

Keywords : Health Education Through Postnatal Exercise Videos, Knowledge of postnatal mother.

PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sarwono,2014). Masa Nifas berlangsung kira-kira 4 sampai 6 minggu (Williams,2014). Umumnya ibu merasa sangat lelah setelah melahirkan, apalagi proses persalinannya cukup lama.

Berdasarkan Data Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan, terdapat 7.389 kematian ibu di Indonesia pada tahun 2021. Jumlah tersebut melonjak 56,69 % dibandingkan jumlah kematian tahun sebelumnya sebanyak 4.367 jiwa. Tingginya jumlah kematian ibu saat melahirkan pada tahun lalu disebabkan oleh tertularnya virus covid-19 yang mencapai 2.982 jiwa. Terdapat pula 1.330 ibu meninggal karena perdarahan. 1.077 meninggal karena hipertensi dalam kehamilan. Perdarahan menempati no. 2 penyebab kematian ibu setelah covid-19 (Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kepmenkes RI,2022).

Perdarahan Post Partum dapat terjadi akibat kegagalan myometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek. Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas (Ambarwati,2018).

Senam Nifas bertujuan merangsang otot-otot Rahim agar berfungsi secara optimal sehingga tidak terjadi perdarahan masa nifas dan mengembalikan Rahim pada posisi semula (involusi). Akan tetapi banyak ibu nifas yang takut melakukan peregangan mereka khawatir gerakan yang dilakukan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi secar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas (Martalia,2014).

Senam Nifas memang jarang dilakukan oleh ibu yang telah melakukan persalinan. Ada tiga alasan kenapa ibu tidak 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 bayinya (Triwibowo,2015).

Ibu Pasca Persalinan sering mengeluhkan rasa sakit pada perut bagian bawah yang bertambah nyerinya saat menyusui. Rasa Sakit ini menyertai pengecilan Rahim dan biasanya hilang sepuluh hari pasca persalinan., meskipun demikian Rahim baru pulih

kembali sekitar 6 minggu (40-42 hari) (Ika, dkk, 2014). Untuk mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan bisa dilakukan senam nifas. Senam Nifas sudah terbukti dapat mengurangi rasa sakit pada perineum (Andi Rahmaniari Suciani P,2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan Kesehatan merupakan suatu upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat. Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo,2017).

Media pendidikan Video memiliki beberapa kelebihan dari metode lainnya. Kelebihan video dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas dengan cara mengaksesnya di media You Tube, WA grup, Line, Facebook. Video edukasi juga dapat dijadikan sebagai media dalam pembelajaran senam nifas karena dapat menarik perhatian ibu pasca salin untuk mempelajari sehingga memberi pemahaman yang lebih cepat (Johari, et al,2014).

Penelitian sebelumnya oleh Intan Maharani Yanza (2021), dengan judul “ Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020 “. Hasil penelitian ini didapatkan adanya peningkatan skor pengetahuan, sikap sebelum dan sesudah diberikan penkes senam nifas menggunakan media video. Media video merupakan media yang bersifat audiovisual yaitu menggabungkan dua unsur yaitu audio (suara) dan visual (gambar) artinya dalam media audio visual ini maka media yang dipakai selain bisa dilihat juga bisa didengarkan. Kemampuan media seperti ini cenderung memiliki nilai ketertarikan yang lebih (Sanjaya,2016).

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 ibu nifas mengungkapkan bahwa 2 orang ibu pernah mendengar tetapi belum pernah melakukan senam nifas dan 6 orang ibu belum pernah mendengar tentang senam nifas. Ibu juga takut bergerak setelah persalinan dan lebih banyak tidur dengan alasan masih lelah, nyeri dan takut terjadi perdarahan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* yakni akan diungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek yang diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Gatak yang dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Teknik Sampling dalam

penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling yaitu mengambil sampel dengan kriteria tertentu yang ditentukan peneliti (Arikunto, 2012). Adapun pengambilan sampel dilakukan pada pemilihan dengan menggunakan kriteria inklusi : bersedia menjadi responden, bisa baca tulis, ibu bersalin normal secara pervaginam dan esklusi : Ibu pasca salin yang mengalami komplikasi nifas. Jumlah Sample dalam penelitian ini adalah 30.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner Ibu Nifas Tentang Senam Nifas dan Media Pendidikan Kesehatan dalam bentuk Video.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1) Analisis Univariat

Karakteristik Ibu Nifas berdasarkan Umur, Pekerjaan, Pendidikan, Paritas dan Data pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi ibu nifas tentang senam nifas.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu nifas Berdasarkan Golongan Umur

Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
< 20	0	0
20 – 35	27	90
>35	3	10
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 Diatas distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, menunjukkan bahwa distribusi terbesar adalah kelompok responden yang berumur 20 - 35 Tahun yaitu 27 responden (90 %) dan distribusi yang terkecil adalah responden yang berumur > 35 Tahun yang berjumlah 3 responden (10 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD/MI	0	0
SLTP/MTS	2	7

SLTA/SMK	20	66
Perguruan Tinggi	8	27
Jumlah	30	100

Berdasarkan table 2 Diatas distribusi frekuensi terbesar adalah kelompok responden yang berpendidikan SLTA / SMK yaitu sebanyak 20 Responden (66 %) dan distribusi yang terkecil adalah responden yang berpendidikan SLTP / MTS yang berjumlah 2 responden (7 %).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Berdasarkan Golongan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
IRT/Tidak Bekerja	17	56
Buruh	7	24
Wiraswasta	3	10
Swasta	3	10
PNS	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 3 Diatas distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan, menunjukkan bahwa distribusi terbesar adalah responden yang tidak bekerja atau IRT yaitu 17 responden (56 %) dan yang paling terkecil adalah responden yang berpekerjaan Wiraswasta Sebanyak 3 responden (10 %) dan Swasta yaitu sebanyak 3 responden (10 %).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi	Prosentase (%)
Primipara	13	43
Multipara	17	57
Grandemultipara	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 4 Diatas distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas, menunjukkan bahwa Primipara 13 responden (43 %), Multipara 17 responden (57 %).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan Melalui Video Senam Nifas.

No	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		Frek	%	Frek	%
1	Kurang	0	0	0	0
2	Cukup	19	63	5	17
3	Baik	11	37	25	83
Jumlah		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 5 Diatas distribusi frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Senam Nifas Sebelum di beri Pendidikan Kesehatan Melalui Video, tingkat pengetahuan baik sebanyak 11 responden (37%). Dan hasil data menunjukkan tingkat pengetahuan sesudah pemberian Pendidikan Kesehatan melalui video terjadi peningkatan tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 responden (83%).

2) Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 6 Test of Normality

KELAS		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
PRE	Pre Test	105	30	,200	,963	30	,364
DAN	Post test	338	30	,000	,805	30	,000
POST							

Hasil uji normalitas data sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dengan $p(0,364) > 0,05$ maka disimpulkan

data terdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas data sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dengan $p (0,000 > 0,05)$ maka disimpulkan data terdistribusi normal.

b. Analisis Data

Tabel 7 Paired Samples Corelations

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair Pre Test	15,1333	30	1,99540	,36431
Post Test	16,6000	30	1,35443	,24728

Melihat tabel diatas terdapat perbedaan antara pra dan post dimana setelah dilakukan penyuluhan adanya perbedaan pengetahuan.

Tabel 8 Paired Samples Test

	Paired Differences					95% Confidence Interval of the Difference		df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t			
Pair 1 PRE TEST POST TEST	-1,46667	1,35782	,24790	-1,97369	-.95965	-5,916	29	,000	

Untuk menentukan taraf signifikansi (P Value) : Jika signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa ada perbedaan hasil pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah edukasi kesehatan.

B. PEMBAHASAN

1) Karakteristik subyek penelitian

Distribusi umur responden menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu yang memiliki usia antara 20-35 tahun sebanyak 27 responden (90%). Beberapa ahli mengemukakan bahwa ibu pada usia 20-35 tahun merupakan ibu-ibu yang telah memiliki kematangan pola pikir dan rasional, sehingga memiliki kemampuan untuk menganalisa tentang kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan oleh dirinya, salah satunya adalah kebutuhan senam nifas (Notoatmodjo, 2018).

Hubungan umur dengan tingkat kematangan ibu dikemukakan bahwa usia produktif merupakan usia dimana seseorang mencapai tingkat kematangan dalam hal produktivitasnya yang berupa rasional maupun motorik. Ibu dengan usia antara 20 tahun hingga 35 tahun merupakan ibu dalam kelompok umur produktif, dimana mereka telah memiliki kematangan dalam hal rasional dan motorik, sehingga mereka mampu mengetahui cara – cara perawatan diri yang baik dan mampu mempraktekkanya dalam bentuk perawatan diri semasa nifas yang baik (Notoatmodjo, 2018).

Tingkat Pendidikan responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SLTA sebanyak 20 responden (66%). Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami informasi tentang kesehatan. Semakin baik tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik kemampuan dalam menyerap informasi dan kemampuannya (Notoatmodjo, 2018).

Distribusi pekerjaan responden menunjukkan sebagian besar responden adalah Tidak bekerja/Ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (56%). Faktor lingkungan rumah, dimana ibu memiliki waktu luang yang cukup dalam memberikan perhatian terhadap kondisi tubuhnya menjadi lebih baik. Kondisi ini membantu ibu memperhatikan perkembangan kondisi kesehatannya termasuk perawatan dirinya semasa nifas (Yulaikah, 2008).

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

Distribusi Paritas responden menunjukkan sebagian besar responden adalah paritas multipara 17 responden (57 %). 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 yang sebelumnya (primipara), mereka akan lebih mengetahui manfaat senam nifas dalam menjaga kesehatannya mereka karena khawatir akan terjadi masalah dalam nifas.

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

Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Media Video di Wilayah Puskesmas Gatak paling besar berada pada tingkat pengetahuan cukup 19 responden (63 %). Dan hasil data menunjukkan mengenai tingkat pengetahuan sesudah pemberian pendidikan kesehatan media video terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang dapat dilihat dari jumlah tiap tingkat pengetahuan yaitu responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 responden (83 %). Sesuai dengan yang dikatakan oleh suryadi, ahmad (2020) bahwa media video mempunyai kelebihan; Sarana Pendidikan yang dipakai secara luas, mengenai , menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang, mayoritas tidak membutuhkan biaya mahal, menggunakan indra penglihatan dan pendengaran, fleksibel untuk dipakai oleh khalayak yang berbeda-beda dan keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan.

2) Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas sebelum dan sesudah diberikan video.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan nilai rata-rata (Mean) dari sebelum dan setelah diberi video.

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dapat secara langsung maupun tidak langsung yang mulanya tidak tahu menjadi tahu setelah melakukan

penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, rasa dan indera pendengaran (Notoatmodjo, 2018).

Pemberian Penkes senam nifas efektif memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembali rahim kedalam bentuk semula), Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan. Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah dan Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises.

Pengetahuan terhadap senam nifas meningkat apabila pengetahuan senam nifas jika diberikan video materi tentang senam nifas, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan.

3) Pengaruh Video Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas

Hasil penelitian menggambarkan pengetahuan pre test nilai mean pengetahuan kesehatan senam nifas sebelum pemberian media video 15,1333 sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah pemberian video senam nifas meningkat menjadi 16,6000.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi video senam nifas karena video menjadi salah satu metode audiovisual alternative yang efektif karena cenderung menimbulkan minat yang tinggi pada ibu – ibu. Video senam nifas meningkatkan aspek emosi dan aspek kognitif dalam proses belajar. Video senam nifas ini juga menimbulkan rasa bahagia dan emosi positif yang muncul, kepuasan saat berhasil menjawab pertanyaan.

Pemberian Video terhadap pengetahuan ibu, Media Video senam nifas lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan terjadi peningkatan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui video dari 15,1333 menjadi 16,6000 p value=0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan video berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Perubahan pengetahuan yang terjadi sesudah pendidikan kesehatan dapat disebabkan oleh intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga pengetahuan seseorang

bertambah maka akan berubah perilakunya, dengan dilakukan pendidikan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan (Azwar, 2009).

Perhitungan Uji Statistik menghasilkan nilai t sebesar -5,916 dengan p-value (signifikasnsi) sebesar 0,000. Nilai t tabel untuk pengujian $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $df = 29$.

Hasil analisis menghasilkan thitung -5,916 dan *p-value* 0,000 sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah di beri pendidikan kesehatan melalui video senam nifas terhadap pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Video Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur paling banyak umur 20-35 th sebanyak 27 responden (90%), berdasarkan Pendidikan Ibu Nifas berpendidikan SLTA/SMK sebanyak 20 responden (66 %), berdasarkan Golongan Pekerjaan paling banyak ibu nifas tdk bekerja / IRT sebanyak 17 responden (56 %), berdasarkan Paritas Ibu nifas paling banyak Multipara sebanyak 17 responden (57 %) dan tingkat pengetahuan sebelum di beri pendidikan kesehatan paling banyak pengetahuan cukup 19 responden (63 %) dan sesudah pendidikan kesehatan pengetahuan baik sebanyak 25 responden (83 %).
2. Berdasarkan hasil analisis data peningkatan rerata dari rerata 15,1333 (sebelum) meningkat menjadi 16,6000 (sesudah).
3. Pengetahuan Ibu Nifas sebelum dan sesudah paling banyak menjawab pertanyaan tentang tujuan senam nifas yaitu 29 responden (sebelum) dan 30 responden (sesudah).
4. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima H_0 ditolak. Artinya Hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui Video terhadap pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

SARAN

Bagi Akademik

Diharapkan dapat menambahkan informasi tentang penelitian ilmiah sebagai sumber keputusan yang bermanfaat terutama bagi mahasiswa Universitas.

Bagi Tempat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan untuk menambah pengetahuan ibu dalam melakukan senam nifas.

Bagi Ibu

Hasil penelitian ini diharapkan agar bisa memberi Senam Nifas dengan kemajuan teknologi agar meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya Senam Nifas dan manfaat yang lain diharapkan ibu dapat menyebarkan luas pada tetangga atau keluarga atas informasi yang diperoleh dari edukasi kelompok video dan bisa menyerapkan atas informasi yang diperoleh.

Bagi Peneliti lainnya

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi kepustakaan tentang penelitian ilmiah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih saya sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ambarwati, E. R. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas (Cetakan Ke)*. Mitra Cendekia Press.
- Dewi dan Wawan.2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusi.Cetakan II*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Firdaus A, Sukarno A., dan Sari RM. 2016. *Penerapan Audio Visual Pada Ibu Nifas*.
- Hidayat, Alimul, A. (2015). *Metodelogi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

- Intan Maharani Yanza, 2020. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19*.
- Martalia, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Nugroho, T. 2014. *Buku Asuhan Kebidanan Nifas (Asuhan Kebidanan 3)*. Nuamedika. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2017. *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puskesmas Gatak. 2023. *Profil Puskesmas Gatak Tahun 2022*. Gatak: Puskesmas Gatak.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- W.J.S.P. (2015). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. PN Balai Pustaka.
- Yulistasari, Y. 2014. *Efektifitas pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas*.