

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN INFORMASI DENGAN APLIKASI
SENAM PASCA PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAJHU KECAMATAN BAITUSSALAM
KABUPATEN ACEH BESAR
TAHUN 2013**

Skripsi

**Disusun Untuk Memenuhi Ketentuan Penyusunan Skripsi Guna
Menyelesaikan Program Studi D-IV Kebidanan
STIKes U'Budiyah Banda Aceh**



Oleh :

**NAZRI LAILI
121010210130**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN U'BUDIYAH INDONESIA
PROGRAM D-IV KEBIDANAN
BANDA ACEH TAHUN 2014**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Di Hadapan
Tim Penguji Diploma IV Kebidanan STIKES U'Budiyah
Banda Aceh

Banda Aceh, 11 Februari 2014
Pembimbing

(AGUSSALIM, SKM.M.Kes)

MENGETAHUI:
KETUA PRODI DIPLOMA IV KEBIDANAN
STIKES U'BUDIYAH BANDA ACEH

(RAUDHATUN NUZUL.Z.A. S.ST)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Di Hadapan
Tim Penguji Diploma IV Kebidanan STIKES U'Budiyah
Banda Aceh

Banda Aceh, 11 Februari 2014
Pembimbing

(AGUSSALIM, SKM.M.Kes)

MENGETAHUI:
KETUA PRODI DIPLOMA IV KEBIDANAN
STIKES U'BUDIYAH BANDA ACEH

(RAUDHATUN NUZUL.Z.A. S.ST)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, serta shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW karena dengan berkat dan karunia-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Dan Informasi Dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar”**.

Skripsi ini merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Kebidanan di Stikes U'Budiyah Banda Aceh. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Agussalim, SKM, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan petunjuk, arahan, bimbingan dan dukungan mulai dari awal sampai selesainya Skripsi ini.

Skripsi ini telah banyak menerima bimbingan dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dedi Zefrizal, ST selaku Ketua Yayasan U'Budiyah Indonesia.
2. Ibu Marniati, M.Kes selaku Ketua STIKes U'Budiyah Banda Aceh.
3. Ibu Raudhatun Nuzul. Z.A.S.ST selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan STIKes U'Budiyah Banda Aceh .

4. Ibu Susanti, SKM, M.Kes selaku penguji I dan Bapak Zahrul Fuadi, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyelesaian Skripsi ini.
5. Para Dosen pengajar di D-IV Kebidanan STIKes U'Budiyah.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua, serta seluruh keluarga dan sanak saudara.
7. Teman-teman seangkatan dan seperjuangan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'Budiyah program Diploma IV Kebidanan Banda Aceh dan semua pihak yang telah memberikan dukungan.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini di masa yang akan datang, dan bermanfaat bagi pengembangan pendidikan ke arah yang lebih baik.

Banda Aceh, Februari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Konsep Aplikasi	7
B. Senam Pasca Persalinan	7
a. Pengertian	7
b. Ibu Nifas.....	11
C. Faktor-faktor yang berhubungan dengan senam pasca persalinan.....	13
a. Pengetahuan.....	13
b. Informasi.....	19
D. Kerangka Konsep.....	21
E. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27

D. Definisi Operasional	28
E. Pengumpulan Data.....	28
F. Pengolahan dan Analisis data	29
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
B. Hasil Penelitian.....	33
1. Analisa Univariat.....	33
2. Analisa Bivariat	34
C. Pembahasan	36
 BAB V PENUTUP	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Kerangka Konsep Penelitian.....	22

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi informasi Ibu Nifas Tentang Senam Pasca Persalinan di wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar tahun 2013.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aplikasi Ibu Nifas Tentang Senam Pasca Persalinan di wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar tahun 2013.....	34
Tabel 4.4 Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan baitussalam Aceh besar tahun 2013.....	34
Tabel 4.5 Hubungan Informasi Ibu Nifas dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan baitussalam Aceh besar tahun 2013.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembaran Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 lembaran Kunci Jawaban
- Lampiran 3 Lembaran Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Master Tabel
- Lampiran 6 Lembaran Daftar Transferring
- Lampiran 7 Surat Izin Pengambilan Data Awal/ Study Pendahuluan
- Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data Awal
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Konsul
- Lampiran 12 Biodata

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002 atau 2003, angka kematian ibu di Indonesia berada pada angka 307 per 100.000 kelahiran hidup. Dengan adanya survey ini sampai tahun 2007 pemerintah Indonesia belum dapat menurunkan angka kematian ibu sebagaimana yang telah ditargetkan pada Visi dan Misi Indonesia 2010 (Depkes, 2007).

Dari angka kematian ibu ini, diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan dan komplikasi persalinan, sedangkan 50% kematian ibu terjadi pada masa nifas yaitu 24 jam pertama, adapun penyebab kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, toxemia gravidarum, infeksi, partus lama, komplikasi abortus, dan penyebab lainnya (Saifuddin, 2002).

Masa Nifas (*puerperium*) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil, masa Nifas ini yaitu 6-8 minggu (Rustam, 1998). Dalam masa Nifas alat-alat genetalia internal maupun eksternal akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat genetalia ini dalam keseluruhannya disebut Involusi (Sarwono, 2002).

Pada saat hamil, beberapa otot mengalami penguluran, terutama otot rahim dan perut (Mellyana, 2003). Dinding perut menjadi lembek dan lemas disertai adanya garis-garis putih dan hitam (*Striae Gravidarum*) yang dari sudut keindahan tubuh akan terasa sangat mengganggu (Rustam, 1998). Setelah

melahirkan, rahim tidak secara cepat kembali seperti semula tetapi melewati proses. Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu Senam Nifas (Rustam, 1998).

Senam Pasca Persalinan memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan kembali normal, seperti sebelum hamil sehingga terhindar dari segala perasaan yang kurang nyaman (Mellyana, 2003).

Manfaat Senam Pasca Persalinan, selain memperlancar sirkulasi darah juga untuk mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul. Dengan melakukan Senam Pasca Persalinan, kondisi umum ibu jadi lebih baik, rehabilitasi atau pemulihan jadi bisa lebih cepat. Selain menumbuhkan/memperbaiki nafsu makan hingga asupan makannya bisa mencukupi kebutuhannya. Paling tidak dengan melakukan Senam Pasca Persalinan, Ibu tak terlihat lesu ataupun emosional. Senam Pasca Persalinan sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, lalu secara teratur setiap hari (Dedeh, 2006).

Umumnya para Ibu Pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, sang Ibu khawatir gerakan-gerakan yang akan dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila Ibu bersalin melakukan Ambulasi dini, itu bias memperlancar terjadinya proses Involusi Uterus (kembali rahim ke bentuk semula) (Salamah, 2003).

Biasanya, wanita yang habis melahirkan kerap mengeluhkan bentuk tubuhnya yang melar. Meski harusnya dimaklumi, akibat membesarnya otot

rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil, selain itu otot perut pun jadi memanjang sesuai pertumbuhan kehamilan. Setelah melahirkan, otot-otot tersebut akan mengendur. Belum lagi kondisi tubuh yang kurang prima lantaran letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernapasan belum kembali normal. Hingga untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula, salah satu caranya dengan latihan Senam Pasca Persalinan yang teratur (Dedeh, 2006).

Hasil penelitian pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Pasca Persalinan di Rumah Ibu dan Anak, terletak di Wilayah Selatan. Didapatkan sebesar 40% yang berpengetahuan tentang pentingnya Senam Pasca Persalinan lebih banyak pada usia dewasa pertengahan (20-35 tahun). Ibu yang memiliki pengetahuan cukup baik tentang pentingnya Senam Pasca Persalinan untuk Ibu Nifas lebih banyak responden yang berpendidikan SLTA yaitu sebesar 60%, dengan sumber Informasi Tenaga Kesehatan (RSIB Tangerang, 2012).

Dari data Cakupan Kunjungan dan Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas menurut Kecamatan dan Puskesmas Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012 didapatkan dari 6 (enam) orang ibu postpartum terdapat 2 (dua) orang ibu postpartum yang tidak mengetahui gerakan-gerakan yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan pada masa nifas yang dikenal dengan senam nifas, sehingga ibu-ibu tidak melaksanakannya (Bidang Kesmas, 2012).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan terhadap 10 ibu Nifas melalui wawancara dimana 7 tidak mengetahui senam pasca persalinan, hanya 3 ibu Nifas yang mengetahui manfaat Senam Pasca Persalinan. Dimana 7 orang ibu-

ibu menyatakan tidak melaksanakan Senam Pasca Persalinan karena kurangnya Informasi dari Tenaga Kesehatan sehingga ibu-ibu tersebut tidak melakukan Senam Pasca Persalinan (Baitussalam Kabupaten Aceh Besar, 2012).

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan dan Informasi Terhadap Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Pengetahuan dan Informasi Dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Informasi Dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan.

- b. Untuk Mengetahui Hubungan Informasi dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk Pengembangan Ilmu Pengetahuan bagi Peneliti maupun Peneliti lain untuk melakukan Penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Aplikatif

a. Puskesmas

Dapat melakukan Penyuluhan dan pelaksanaan Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas.

b. Program

Dapat melakukan Program-program selanjutnya yang berhubungan dengan Senam Pasca Persalinan.

c. Masyarakat

Agar masyarakat dapat melakukan kegiatan Senam Pasca Persalinan ini lebih terampil.

d. Lembaga Pendidikan

Sebagai bahan bacaan kepustakaan dan penelitian lebih lanjut.

Keaslian penelitian:

Sebelumnya penelitian tentang Senam Pasca Persalinan sudah pernah dilakukan di program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas di Ponegoro Semarang, pada tahun 2009 yaitu tentang Perbedaan Motivasi Untuk

Melakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum yang Diberikan Pendidikan Kesehatan dengan yang Tidak Diberikan Pendidikan Kesehatan.

Menurut (Wahyu Rosidha Handayani, 2009), Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa diperoleh hasil untuk kelompok perlakuan atau yang diberikan Pendidikan Kesehatan terdapat 17 orang (85 %) memiliki motivasi untuk melakukan senam nifas tinggi dan 3 orang (15%) memiliki motivasi yang sedang. Sedangkan untuk kelompok control diperoleh hasil bahwa responden yang tidak diberikan Pendidikan Kesehatan memiliki motivasi rendah untuk melakukan Senam Nifas yaitu sebanyak 4 orang (20 %) dan motivasi sedang sebanyak 15 orang (75 %).

Perbedaan antara penelitian Wahyu Rosidha Handayani dengan penelitian peneliti adalah:

- a. Wahyu Rosidha Handayani hanya melihat perbedaan motivasi untuk melakukan Senam Nifas pada Ibu Post Partum yang diberikan Pendidikan Kesehatan dengan yang tidak diberikan Pendidikan Kesehatan, yang intinya sama-sama membahas tentang Senam Pasca Persalinan.
- b. Sedangkan peneliti ingin mengetahui hubungan pengetahuan dan informasi dengan aplikasi Senam Pasca Persalinan, yang menyebabkan banyak Ibu-ibu Nifas tidak melakukan Senam Pasca Persalinan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi nyata (Yuhefizar, 2002).

Menurut (Ibisa : 2006), aplikasi yaitu alat bantu untuk mempermudah dan mempercepat proses pekerjaan dan bukan merupakan beban bagi para penggunanya. Aplikasi merupakan program yang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan pengguna dalam menjalankan pekerjaan tertentu.

Menurut (Sarwono: 2004), Aplikasi Senam Nifas memerlukan teknik khusus agar ibu terbiasa dalam melaksanakannya, untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik bagi seorang ibu tentang Aplikasi Senam Pasca Persalinan. Pengetahuan ini secara langsung dapat dipengaruhi oleh pendidikan dan pengalaman ibu sendiri.

B. Senam Pasca Persalinan

1. Pengertian

Senam Nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa Nifas atau masa setelah melahirkan (Idamaryanti, 2009).

Senam Nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Ervinasby, 2008).

Senam Nifas dapat di mulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu (Alijahbana, 2008).

Senam Nifas adalah senam yang dilakukan untuk mengembalikan kekendoran otot dinding perut dan mengembalikan kekencangan otot dasar panggul dan otot liang senggama (Mochtar, Rustam, 1998).

Senam Nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh. Tentu saja senam ini dilakukan pada saat sang ibu benar-benar pulih (Muhammad Taufik, 2008). Setelah persalinan seorang ibu baru memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula, tindakan tirah baring dan Senam Pasca Persalinan membantu proses Fisilogis ini secara perlahan. Senam Nifas adalah untuk mempertahankan dan untuk meningkatkan sirkulasi ibu pada masa Post Partum segera ketika ia mungkin beresiko mengalami Tombosis vena atau komplikasi sirkulasi lain (Eileen Brayshaw, 2007).

Dari beberapa uraian di atas bahwa Senam Pasca Persalinan adalah Senam yang dilakukan setelah masa persalinan yang tujuannya untuk mempercepat penyembuhan dan mencegah timbulnya komplikasi.

a. Tujuan Senam Nifas

Menurut Saifuddin (2002), Tujuan Senam Nifas di antaranya:

- Memperlancar terjadinya proses Involusi Uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula).
- mempercepat proses pemulihan alat-alat Reproduksi.

- 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.
- Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises.

b. Manfaat Senam Nifas

Menurut Saifuddin (2002), manfaat Senam Nifas adalah :

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
- b. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan.
- c. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi Pasca Persalinan.

Sedangkan menurut (Huliana, Mellyana, 2003), adapun beberapa manfaat Senam Nifas adalah :

- a. Memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran.
- b. Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah.

- c. Mencegah pembuluh darah menonjol, terutama di kaki.
- d. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki.
- e. Mencegah kesulitan buang air besar dan buang air kecil.
- f. Mengembalikan rahim pada posisi semula.
- g. Mempertahankan postur tubuh yang baik.
- h. Mengembalikan kerampingan tubuh.
- i. Membantu kelancaran pengeluaran ASI

Manfaat Senam Nifas adalah untuk membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis, dan perenggangan otot abdomen atau disebut juga Pasca Persalinan dan memperbaiki juga memperkuat otot panggul (Muhammad Taufik, 2008).

Umumnya, wanita yang habis melahirkan kerap mengeluhkan bentuk tubuhnya yang melar. Meski harusnya dimaklumi, akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil. Selain otot perut pun jadi memanjang sesuai pertumbuhan kehamilan. Setelah melahirkan, otot-otot tersebut akan mengendur. Belum lagi kondisi tubuh yang kurang prima lantaran letih dan tegang. Sementara peredaran darah dan pernapasan belum kembali normal. Hingga untuk membantu mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula, tak bisa lain harus dengan latihan Senam yang teratur.

Manfaat lain Senam Nifas juga untuk mengencangkan otot perut, liang sanggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, disamping

melancarkan sirkulasi darah. Senam Nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, lalu secara teratur setiap hari. Sayangnya, para ibu kerap merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas. Dengan melakukan senam nifas segera mungkin, hasil yang didapat pun diharapkan bisa optimal. Tentunya lakukan secara bertahap (Khasanah, 2008).

Masa Nifas berlangsung selama enam minggu dari sejak hari melahirkan. Selama waktu tersebut perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dan kembali ke keadaan semula saat wanita tersebut tidak hamil. Masa ini juga merupakan masa mengambil alih tanggung jawab perawatan bayi yang masih sangat memerlukan perhatian dan bergantung pada orang lain tersebut. Masa ini dapat menimbulkan masalah, terutama jika mendapatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri menjadi seorang ibu (L. Lewellyn-Jones, Derek, 2001).

2. Ibu Nifas

a. Pengertian

Ibu Nifas adalah masa kira-kira 6 (enam) minggu setelah kelahiran bayi, selama tubuh beradaptasi keadaan sebelum hamil, disebut dengan Puerperium (Ladewig, Patricia W, 2005).

Masa Puerperium atau masa Nifas mulai setelah partus selesai, dan berakhir setelah kira-kira 6 (enam) minggu. Akan tetapi, seluruh alat genital

baru pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan dalam waktu 3 (tiga) bulan (Sarwono, 2006).

Pada awal tahun kehamilan dapat terjadi perubahan besar pada otot rahim yang mengalami pembesaran ukuran karena pembesaran selnya dan pembesaran ukuran-ukuran karena pertambahan jumlah selnya sehingga dapat menampung pertumbuhan dan perkembangan janin sampai cukup bulan dengan berat lebih dari 2500 gram. Berat rahim menjadi sekitar 1 kg , yang semula hanya 30 g setelah persalinan terjadi proses sebaliknya yang disebut “Involsio” (kembalinya rahim keukuran semula) dimana secara berangsur-angsur otot rahim mengecil kembali sampai berat semula pada minggu ke tujuh (42 hari).

Pemeriksaan setelah kala Nifas tidak banyak mendapat perhatian para ibu karena sudah merasa baik dan selanjutnya semua berjalan lancar. Pemeriksaan setelah kala Nifas sebenarnya sangat penting dilakukan untuk mendapatkan penjelasan yang berharga dari bidan atau dokter yang menolong persalinan itu. Diantara masalah penting tersebut adalah melakukan evaluasi secara menyeluruh tentang alat kelamin dan terutama mulut rahim yang mungkin masih luka akibat proses persalinan. Penyembuhan yang menyebabkan mulut rahim kaku, dan menyulitkan persalinan yang akan datang (Manuaba, Ida Bagus Gde, 1999).

b. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Tujuan dari asuhan masa Nifas adalah memberikan pelayanan kepada ibu dan bayi sampai 42 hari setelah persalinan dan memberikan penyuluhan

ASI eksklusif. (standar pelayanan kebidanan, hal 32). (Benner dan Brown, 1997)

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- b. Melaksanakan skrinning secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.
- d. Memberikan pelayanan Keluarga Berencana.
- e. Mendapatkan Kesehatan emosi.

C. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang diketahui dan lebih jelas lagi bahwa pengetahuan atau tahu adalah mengerti sesudah melihat, menyaksikan, mengalami atau diajar. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terdapat setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sedangkan menurut Sugono (2005) pengetahuan adalah keingintahuan seseorang terhadap permasalahan di sekeliling baik sosial, mencenderungkan beranjak kepada keingintahuan ilmiah.

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan juga merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terjadi melalui panca indera manusia dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari pengetahuan-pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003).

b. Sumber pengetahuan

Pengukuran pengetahuan yaitu dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung (wawancara), melalui pertanyaan-pertanyaan tertulis atau angket. Pertanyaan-pertanyaan yang direncanakan untuk memperoleh informasi tentang atribut pendidikan (Notoatmodjo, 2003).

a) Empirisme

Pengetahuan diperoleh melalui pengalaman dengan jalan observasi atau dengan penginderaan.

b) Rasionalisme

Pengetahuan diperoleh dari pikiran (akal budi) manusia sehingga mampu mengetahui kebenaran alam semesta.

c) Intusisme

Secara etimologi istilah intuisi berarti langsung melihat. Intuisi dapat digunakan sehingga kita mengetahui diri kita, karakter, perasaan, dan

motif orang lain serta kita mengetahui, mengalami hakikat sebenarnya tentang waktu, gerak, dan aspek yang mendasar dalam jagat raya.

d) Wahyu Allah

Pengetahuan yang disampaikan oleh Allah SWT kepada manusia lewat para Nabi yang diutusnyanya (2003).

c. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan yang mencakup dalam dominan kognitif mempunyai 6 (enam) tingkatan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya mengingat kembali secara spesifik dari seluruh bagian yang dipelajari atau dirangsang yang telah diterimanya, oleh sebab itu tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Misalnya dapat menyebutkan, mendefinisikan, menetapkan dan lain sebagainya.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek dan dapat menginterpretasikan materi tersebut benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang tidak dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didominasi suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, dapat membedakan dan mengelompokkan.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada misalnya dapat menyusun dan merencanakan dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dalam kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu materi dan objek, pengukuran dan pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyertakan tentang isi responden sesuai dengan tingkatan-tingkatan tersebut di atas.

Adapun faktor yang mempengaruhi senam Pasca Persalihan tersebut diantaranya :

1. Umur

Semakin cukup usia si ibu tingkat kemampuan atau kematangan akan lebih mudah untuk berpikir khususnya tentang senam pasca persalinan (Nursalam, 2001).

2. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi, sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki (Nursalam, 2001).

3. Pengalaman

Merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, pengalaman dapat menuntun seseorang untuk menarik kesimpulan dengan benar (Nursalam, 2001).

4. Pengetahuan

Pada prinsipnya mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan cara pengambilan keputusan ibu-ibu atau masyarakat yang intelegensinya tinggi akan banyak berpartisipasi lebih cepat dan tepat dalam mengambil keputusan di banding dengan masyarakat yang intelegensinya rendah (Nursalam, 2001).

5. Sosial-Ekonomi

Mempengaruhi tingkah laku seseorang ibu atau masyarakat yang berasal dari sosial ekonomi tinggi di mungkinkan lebih memiliki sikap positif memandang diri dan masa depannya, tetapi bagi ibu-ibu atau masyarakat yang sosial ekonominya rendah akan tidak merasa takut untuk mengambil sikap atau tindakan (Nursalam, 2001).

6. Sosial-Budaya

Dapat mempengaruhi proses pengetahuan khususnya dalam penyerapan

nilai-nilai sosial, keagamaan untuk memperkuat super egonya (Nursalam, 2001).

7. Lingkungan

Lingkungan berpikiran luas tingkat pengetahuan lebih baik dari pada orang yang tinggal di lingkungan berfikir sempit (Nursalam, 2001).

8. Pekerjaan

Seseorang yang bekerja pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang yang tidak bekerja, karena dengan bekerja akan mempunyai banyak informasi dan pengalaman (Nursalam, 2001).

9. Aplikasi

Dalam kehidupan sehari-hari kita dapat melihat bahwa kurangnya praktek atau aplikasi ibu nifas tentang senam pasca persalinan disebabkan karena kurangnya memahami konsep tentang pentingnya senam pasca persalinan. Dan itu semua dipengaruhi oleh faktor-faktor yang telah disebutkan di atas (Nursalam, 2001).

10. Informasi

Kurangnya informasi yang diterima ibu-ibu senam persalinan disebabkan kurangnya informasi dari tenaga kesehatan. Selain itu, ada tiga alasan mengapa orang tidak melakukannya. Pertama, karena memang tidak tahu bagaimana Senam Nifas. Kedua karena saking bahagianya dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, berpikir boro-boro untuk senam, untuk bangun saja sakit (Nursalam, 2001).

2. Informasi

a. Pengertian Informasi

Informasi mempunyai manfaat dan peranan yang sangat dominan dalam suatu organisasi/perusahaan. Tanpa adanya suatu informasi dalam suatu organisasi, para manajer tidak dapat bekerja dengan efisien dan efektif. Tanpa tersedianya informasi pun para manajer tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat dan mencapai tujuan dengan efektif dan efisien. Sehingga bisa dibilang bahwa informasi merupakan sebuah keterangan yang bermanfaat untuk para pengambil keputusan dalam rangka mencapai tujuan organisasi yang sudah ditetapkan sebelumnya (Mellyana, 2003).

Menurut (Anton Moeliono: 2009), Informasi adalah penerangan, keterangan, pemberitahuan, kabar atau berita. Informasi juga merupakan keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian analisis atau kesimpulan.

Sedangkan **(Gordon Davis: 2005)**, menyatakan bahwa Informasi adalah data yang telah dirposes/diolah ke dalam bentuk yang sangat berarti untuk penerimanya dan merupakan nilai yang sesungguhnya atau dipahami dalam tindakan atau keputusan yang sekarang atau nantinya.

b. Sebab Tidak Melakukan Aplikasi Senam Pasca Persalinan

Menurut (Brayshaw, E: 2007), senam nifas memang jarang dilakukan oleh ibu-ibu yang telah melakukan persalinan. Setidaknya ada tiga alasan mengapa orang tidak melakukannya. Pertama, karena memang tidak tahu bagaimana Senam Nifas. Kedua karena saking bahagianya dan yang

dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, berpikir boro-boro untuk senam, untuk bangun saja sakit.

Sebenarnya Senam Nifas itu mudah dilakukan. Ibu pasca melahirkan tidak harus melakukan gerakan macam-macam. Paling hanya duduk dan bersila. Bahkan, bila masih merasa sakit, sambil tiduran pun Senam Nifas bisa dilakukan. Mudah bukan, sebab tanpa bangun pun bisa dilakukan.

Tapi sebelum melakukan Senam Nifas, perhatikan dulu proses persalinan anda. Jika proses persalinan normal, di hari pertama pun bisa melakukan Senam Nifas. Tentu jika anda sudah merasa kuat melakukannya. Jikabelum, Anda bias menunda 2-3 hari kemudian. Setelah merasa cukup kuat, anda bisa mulai melakukannya.

Kondisi tersebut berbeda dengan orang yang proses persalinannya melalui proses operasi. Jika anda melakukan proses persalinan dengan operasi, maka tidak bias langsung melakukan Senam Nifas seperti halnya proses persalinan normal. Anda harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak. Tanyakan pada dokter kapan mulai bias melakukan Senam Nifas. Gerakan-gerakan senam nifas ini sangat sederhana dan mudah, jauh lebih gampang dari Senam Hamil. Pertama lakukan latihan pernafasan.

Caranya adalah dengan menarik nafas dalam-dalam, tahan sebentar dan kemudian tiupkan kembali perlahan-lahan. Jika anda sudah pernah melakukan yoga, gerakan pertama ini pasti sangat mudah dilakukan. Jika memungkinkan lakukan dengan bersila. Tapi jika masih terasa sakit anda bisa

melakukannya dengan tiduran. Gerakan pertama ini bermanfaat untuk memulihkan bagian tengah perut yang sempat teregang ketika hamil.

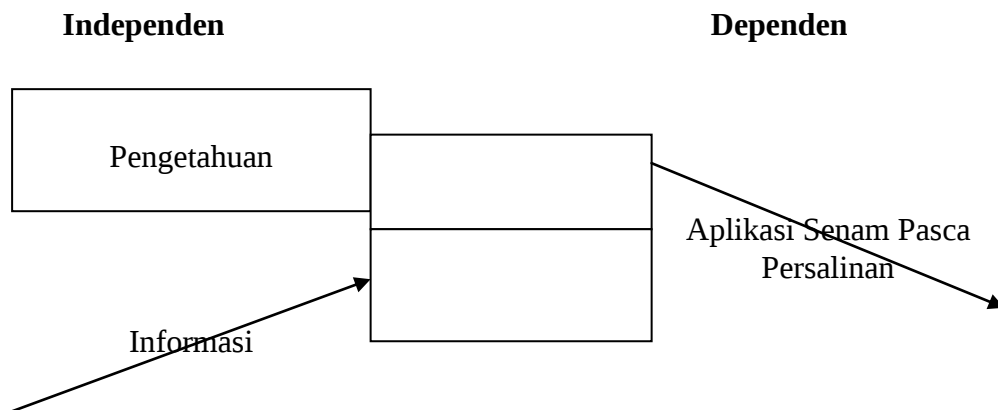
Gerakan kedua adalah dengan posisi terlentang. Setelah itu tekuk lutut kedalam dan kemudian putar-putar pergelangan kaki. Gerakan ketika posisinya masih sama dengan gerakan kedua. Kaki ditekuk, kemudian satunya diluruskan sedikit, jangan terlalu lurus, karena bias terasa sakit kemudian ditekuk lagi. Lakukan gerakan kaki kiri dan kanan bergantian berulang-ulang. Lakukan gerakan semampu anda dan jangan dipaksa.

Tiga gerakan di atas adalah gerakan dasar yang sederhana darisenam Nifas. Meskipun terlihat sederhana dan sepele, jika dilakukan dengan rutin akan menolong proses pemulihan dengan lebih cepat. Gerakan-gerakan tersebut akan membuat tubuh anda terasa lebih segar.

D. Kerangka Konsep

Dalam kehidupan sehari-hari kita dapat melihat bahwa kurangnya praktek atau Aplikasi ibu tentang Senam Pasca Persalinan disebabkan karena kurangnya memahami konsep tentang pentingnya Senam Pasca Persalinan, beranjak dari teori sistem tersebut, maka secara skematis kerangka konsep penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini (Notoatmodjo, 2005).

Faktor-faktor yang mempengaruhi aplikasi Senam Pasca Persalinan diantaranya: Umur, Pendidikan, Pengalaman, Pengetahuan, Sosial-Ekonomi, Sosial-Budaya, Lingkungan, Pekerjaan, Aplikasi, Informasi. Adapaun dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tentang pengetahuan, informasi dan aplikasi. Maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesisnya adalah:

1. Ha : tidak ada hubungan Pengetahuan dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan
2. Ha : ada hubungan Informasi dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan.

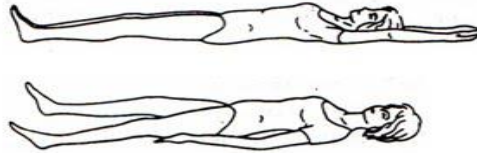
Langkah-langkah Aplikasi Senam Pasca Persalinan

- 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 tangan 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



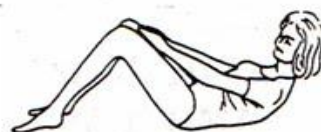
- 3) Kontraksi vagina. Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.



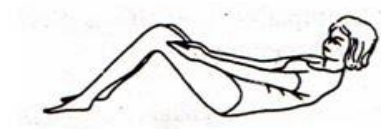
- 4) Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.



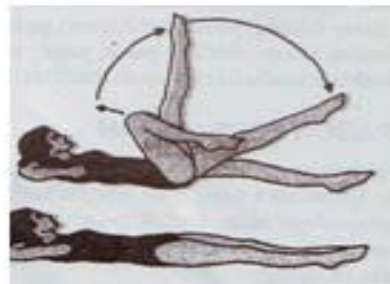
- 5) Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.



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



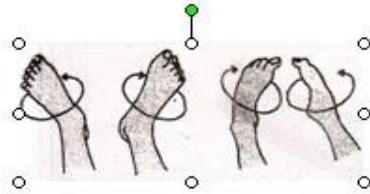
- 7) Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.



- 8) Tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak paha 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 kali setiap hari.



- 12) berbaring telentang, kaki terangkat ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kakidan tekanlah sekuat-kuatnya. 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.



Gambar 2.1 Langkah-langkah Aplikasi Senam Pasca Persalinan

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Analitik*, dengan Desain *Cross Sectional* untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Informasi Terhadap Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Nifas dari 13 desa yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar sejumlah 35 Responden. Data ini diambil pada bulan November 2013.

2. Sampel

Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 35 Responden. Data ini diambil pada bulan November 2013 . Tehnik pengambilannya dengan menggunakan *Total Sampling*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

2. Waktu

Waktu pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 2 Desember – 12 Desember 2013 .

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	2	3	4	5	6
Variabel Dependen					
Aplikasi Senam Pasca Persalinan	Sejauh mana kemampuan ibu nifas dalam melakukan senam nifas.	Mengamati / observasi	Cheklis yang terdiri dari 1 item pertanyaan	Ada Tidak ada	Ordinal
Variabel Independen					
Pengetahuan Senam Pasca Persalinan	Segala sesuatu yang diketahui oleh ibu mengenai senam yang di lakukan setelah melahirkan bayinya	Menyebarkan kuesioner	Kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan	Tinggi bila $x \geq 50\%$ Rendah bila $x < 50\%$	Ordinal
Informasi Senam Pasca Persalinan	Sesuatu hal yang diterima oleh ibu mengenai manfaat senam pasca persalinan	Menyebarkan kuesioner	Kuesioner yang terdiri dari 1 pertanyaan	Pernah Tidak pernah	Ordinal

E. Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang langsung diperoleh di lapangan dengan teknik wawancara dibantu dengan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan yang selanjutnya diisi oleh peneliti.

Data sekunder yang dibutuhkan diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar, Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam berupa laporan Tahunan dan Laporan Trisemester, serta referensi yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang akan diberikan kepada responden berupa soal sebanyak 10 pertanyaan tentang Pengetahuan Senam Pasca Persalinan, sebanyak 1 pertanyaan tentang Informasi Senam Pasca Persalinan, dan sebanyak 1 pertanyaan tentang Aplikasi Senam Pasca Persalinan. Jika jawaban benar diberi skor nilai 1, jika jawaban salah diberi skor nilai 0.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang diperoleh akan dilakukan pengolahan data dengan langkah-langkah sebagai berikut (Arikunto, 2003).

- a. Editing*, yaitu memeriksa kelengkapan data-data yang telah terkumpul dan diteliti kembali apakah semua kuesioner telah terisi sesuai prosedur pengisian.
- b. Coding*, yaitu mengklasifikasikan jawaban responden menurut jenisnya dengan pemberian simbol, kode bagi tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama.
- c. Transferring*, yaitu data yang telah diberi kode disusun secara berurutan dari responden pertama sampai dengan responden terakhir untuk dimasukkan ke dalam bentuk tabel.
- d. Tabulating*, yaitu memindahkan dari data kode sesuai dengan kelompok data ke dalam suatu tabel.

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Dengan menganalisis data dari masing-masing variabel dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Menurut Budiarto (2002), data dianalisa dengan menggunakan statistika sederhana yaitu rumus persentase selanjutnya disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = presentase

f = jumlah jawaban yang benar

N=jumlah soal

b. Analisa bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa hasil dari variabel-variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terikat. Analisa data yang digunakan adalah tabulasi silang. Untuk menguji hipotesa dilakukan analisa statistik dengan menggunakan uji *chi-square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% ($p < 0,05$). Sehingga dapat diketahui ada tidaknya perbedaan yang bermakna secara statistic, dengan menggunakan program komputer *SPSS for windows*. Melalui uji *chi-square* selanjutnya ditarik suatu kesimpulan, bila nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara variabel terikat dengan variabel bebas. Sedangkan

bila nilai $p > 0,05$ maka H_0 ditolak, yang menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara variabel terikat dengan variabel bebas (Budiarto, 2002).

Aturan yang berlaku untuk chi kuadrat (*chi-square*), untuk program komputerisasi seperti SPSS adalah sebagai berikut:

- 1) Bila pada tabel *contingency* 2x2 dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil yang digunakan adalah *Fisher Exact Test*.
- 2) Bila pada tabel *contingency* 2x2 tidak dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil yang digunakan adalah *Continuity Correction*.
- 3) Bila pada tabel *contingency* yang lebih dari 2x2 misalnya 3x2, 3x3 dan lain-lain, maka hasil yang digunakan adalah *Pearson Chi Square*.
- 4) Bila pada tabel *contingency* 3x2 ada sel dengan nilai frekuensi harapan (e) kurang dari 5, maka akan dilakukan meger sehingga menjadi tabel *Contingency* 2x2 (Budiarto, 2002).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Kajhu merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Wilayah Kabupaten Aceh Besar Kecamatan Baitussalam yang mempunyai luas Wilayah $\pm 37,76$ km yang berpenduduk sebesar 10470 jiwa, laki-laki berjumlah 9808 jiwa dan perempuan 5515 jiwa dengan jumlah kepala keluarga 4955 KK. Wilayah Kerja Puskesmas terletak di Desa Lambada lhok Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar, saat ini Puskesmas Kajhu dengan jumlah tenaga kerja sebanyak 75 orang yang terdiri dari 60 orang bidan. Lokasi Puskesmas berjarak $\pm 9,5$ Km dari Ibu Kota Provinsi Aceh. Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu terdiri dari 13 desa dan 2 mukim yang meliputi:

- Mukim Kling : Desa Cot Paya, Lambada Lhok, Kling Cot Aron, Kling Meuria, Miruk Lamreudep, , Lam Asan, Labuy, Lam Ujong.
- Mukim Silang Cadek: Desa Baet, Cadek, Kajhu, Blang Krueng.

Batas-batas Wilayah Puskesmas Kajhu adalah :

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Mesjid Raya
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Darussalam
3. Sebelah Barat berbatasan dengan Provinsi Aceh dan Selat Malaka
4. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Darussalam

B. Hasil Penelitian

berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 2 Desember sampai dengan 12 Desember 2013 dengan jumlah sampel 35 Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

a. Tabel Pengetahuan Tentang Senam Pasca Persalinan

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Pasca
Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan
Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013

No	Pengetahuan	frekuensi	(%)
1	Tinggi	17	48,6
2	Rendah	18	51,4
Jumlah		35	100

Sumbe: Data primer (Diolah tahun 2013)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 35 Responden Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pengetahuan Senam Pasca Persalinan berada pada kategori rendah yaitu 18 orang (51,4 %).

b. Tabel Informasi Tentang Senam Pasca Persalinan

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Informasi Ibu Nifas Tentang Senam Pasca
Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan
Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013

No	Informasi	frekuensi	(%)
1	Pernah	11	31,4
2	Tidak Pernah	24	68,6
Jumlah		35	100

Sumber: Data primer (Diolah tahun 2013)

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 35 Responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tentang Senam Pasca Persalinan sebanyak 24 Responden (68,6 %).

c. Tabel Aplikasi Tentang Senam Pasca Persalinan

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Aplikasi Ibu Nifas Tentang Senam Pasca Persalinan di wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar tahun 2013

No	Aplikasi	frekuensi	(%)
1	Ada	3	8,6
2	Tidak ada	32	91,4
Jumlah		35	100

Sumber: Data primer (Diolah tahun 2013)

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari 35 Responden yang tidak melakukan Aplikasi Senam Pasca Persalinan sebanyak 32 Responden (91,4 %).

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan

Tabel 4.4
Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Aceh Besar Tahun 2013

No	Pengetahuan	Aplikasi				Total
		Tidak ada		Ada		
		f	%	f	%	%
1	Rendah	18	100	0	0	100
2	Tinggi	14	82,4	3	17,6	100

Sumbe: Data primer (Diolah tahun 2013)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menjelaskan bahwa responden yang berpengetahuan rendah sebanyak 18 orang (100%) tidak ada melakukan aplikasi senam pasca persalinan (0%). Sedangkan responden yang berpengetahuan Tinggi sebanyak 14 orang (82,4%) ada yang melakukan aplikasi senam pasca persalinan sebanyak 3 orang (17,6%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan rendah tidak ada melakukan aplikasi senam pasca persalinan, sedangkan responden yang berpengetahuan tinggi ada yang melakukan aplikasi senam pasca persalinan. Berdasarkan hasil uji statistik (uji *chi-square*) diperoleh nilai $p = 0,10$ ($p > 0,05$), sehingga H_a (hipotesa alternatif) dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan.

b. Hubungan Informasi Ibu Nifas Dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan

Tabel 4.5
Hubungan Informasi Ibu Nifas dengan Aplikasi Senam Pasca
Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan
Baitussalam Aceh Besar Tahun 2013

No	Informasi	Aplikasi				Total
		Tidak Ada		Ada		
		f	%	f	%	%
1	Tidak Pernah	24	100	0	0	100
2	Pernah	8	72,7	3	27,3	100

Sumber: Data primer (Diolah tahun 2013)

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menjelaskan bahwa responden yang tidak pernah mendapatkan informasi sebanyak 24 orang (100%) tidak melakukan aplikasi senam pasca persalinan (0%). Sedangkan responden yang pernah mendapatkan informasi sebanyak 8 orang (72,7%) ada melakukan aplikasi

senam pasca persalinan sebanyak 3 orang (27,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tidak melakukan aplikasi senam pasca persalinan sedangkan responden yang pernah mendapatkan informasi ada melakukan aplikasi senam pasca persalinan. Berdasarkan hasil uji statistik (uji *chi-square*) diperoleh nilai $p = 0,025$ ($p > 0,05$), bahwa terdapat hubungan antara informasi ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan.

C. Pembahasan

1. Hubungan pengetahuan ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa responden yang berpengetahuan rendah sebanyak 18 orang (100%) tidak ada melakukan aplikasi senam pasca persalinan (0%). Sedangkan responden yang berpengetahuan Tinggi sebanyak 14 orang (82,4%) ada yang melakukan aplikasi senam pasca persalinan sebanyak 3 orang (17,6%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan rendah tidak ada melakukan aplikasi senam pasca persalinan, sedangkan responden yang berpengetahuan tinggi ada yang melakukan aplikasi senam pasca persalinan. Berdasarkan hasil uji statistik (uji *chi-square*) diperoleh nilai $p = 0,10$ ($p > 0,05$), sehingga H_a (hipotesa alternatif) dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2003), pengalaman adalah guru yang baik, demikian bunyi pepatah, pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh karena itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan, hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dengan memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa yang lalu.

Menurut Bactiar (2005) pengetahuan adalah apa yang diketahui dan lebih jelas lagi bahwa pengetahuan atau tahu adalah mengerti sesudah melihat, menyaksikan, mengalami atau diajar. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terdapat setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Teori ini juga sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi merupakan segala bentuk paparan yang berisi pengetahuan dan disampaikan melalui beberapa cara, informasi diyakini mampu meningkatkan bahkan merubah pengetahuan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di Universitas Bakti Indonesia Banyuwangi (2011) yaitu Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Pasca Persalinan di Bps Reni Desa Bakungan Kecamatan Glagah Kabupaten Banyuwangi, bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sampai ranah tahu (know) sebanyak 3 responden (15%) berkategori pengetahuan baik, 4 responden (20%) berkategori pengetahuan cukup, 5 responden (25%) berkategori pengetahuan kurang, 8 responden (40%) berkategori tidak baik.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu dijumpai bahwa ibu-ibu tidak melakukan aplikasi Senam Pasca Persalinan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena kebiasaan yang turun temurun dari orang tuanya, mereka tidak terbiasa melakukan Senam Nifas (senam setelah melahirkan), kurangnya pengalaman, ilmu pengetahuan bahkan mereka kebanyakan tidak tahu bagaimana cara-cara melakukan/mempraktikkan Senam Pasca Persalinan. Sehingga ibu-ibu di desa tersebut tidak mau melakukan Senam Pasca persalinan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Hubungan Informasi Ibu Nifas dengan Aplikasi Senam Pasca Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian, menjelaskan bahwa responden yang tidak pernah mendapatkan informasi sebanyak 24 orang (100%) tidak melakukan aplikasi senam pasca persalinan (0%). Sedangkan responden yang pernah mendapatkan informasi sebanyak 8 orang (72,7%) ada melakukan aplikasi senam pasca persalinan sebanyak 3 orang (27,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang tidak pernah mendapatkan informasi tidak melakukan aplikasi senam pasca persalinan sedangkan responden yang pernah mendapatkan informasi melakukan senam pasca persalinan. Setelah dilakukan uji statistik (uji *chi-square*) diperoleh nilai $p = 0,025$ ($p > 0,05$), sehingga H_a (hipotesa alternatif) dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara informasi ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan.

Menurut (Anton Moeliono: 2009), Informasi adalah penerangan, pengalaman, keterangan, pemberitahuan, kabar atau berita. Informasi juga

merupakan keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian analisis atau kesimpulan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2003), pengalaman adalah guru yang baik, demikian bunyi pepatah, pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh karena itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan, hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dengan memecahkan permasalahan yang dihadapi di masa yang lalu.

Kurangnya informasi juga mengakibatkan ibu nifas tidak tahu tentang senam pasca persalinan. Informasi mempunyai manfaat dan peranan yang sangat dominan dalam suatu organisasi/perusahaan. Tanpa adanya suatu informasi dalam suatu organisasi, para manajer tidak dapat bekerja dengan efisien dan efektif. Tanpa tersedianya informasi pun para manajer tidak dapat mengambil keputusan dengan cepat dan mencapai tujuan dengan efektif dan efisien. Sehingga bisa dibilang bahwa informasi merupakan sebuah keterangan yang bermanfaat untuk para pengambil keputusan dalam rangka mencapai tujuan organisasi yang sudah ditetapkan sebelumnya (Mellyana, 2003).

Banyak faktor ibu nifas memang jarang melakukan senam pasca persalinan, ada tiga alasan mengapa orang tidak melakukannya, diantaranya: pertama, karena memang tidak tahu bagaimana Senam Nifas. Kedua karena saking bahagiannya dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, berpikir boro-boro untuk senam, untuk bangun saja sakit (Brayshaw, E, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di Universitas Bakti Indonesia Banyuwangi (2011) yaitu Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Aplikasi Senam Pasca Persalinan di Bps Reni Desa Bakungan Kecamatan Glagah Kabupaten Banyuwangi, bahwa informasi ibu nifas tentang Aplikasi senam nifas sampai ranah tahu (know) sebanyak 2 responden (10%) berkategori pengetahuan baik, 3 responden (30%) berkategori pengetahuan cukup, 6 responden (25%) berkategori pengetahuan kurang, 9 responden (45%) berkategori tidak baik.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dimana sejumlah ibu-ibu tidak melakukan aplikasi Senam Pasca Persalinan disebabkan karena mereka (ibu nifas) tidak mendapatkan informasi dari bidan/tenaga kesehatan lainnya sewaktu melakukan pemeriksaan kehamilan dan juga dari orang tua atau media dan rendahnya pengetahuan, dan kurangnya pengalaman, bahkan kebanyakan mereka tidak tahu bagaimna cara-cara melakukan/mempraktikkan Senam Pasca Persalinan, sehingga mereka tidak melakukan aplikasi Senam Pasca Persalinan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan uji statistik terhadap hipotesis yang berhubungan dengan aplikasi senam pasca persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kajhu Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2013, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan dimana nilai $p = 0,10$ ($p > 0,05$).
2. Terdapat hubungan antara informasi ibu nifas dengan aplikasi senam pasca persalinan dimana nilai $p = 0,025$ ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Diharapkan bagi institusi pendidikan semoga SKRIPSI ini bisa dijadikan sebuah jurnal yang dapat bermanfaat bagi semua orang.
2. Diharapkan bagi petugas kesehatan, khususnya bidan untuk dapat memberikan informasi kepada ibu-ibu khususnya ibu yang baru melahirkan mengenai senam pasca persalinan.
3. Diharapkan bagi peneliti lain yang berminat untuk membuat penelitian yang lebih lanjut agar dapat mengembangkan skripsi ini kearah perbaikan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali jahbana. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Anton Mueliono. 2009. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Cet-2. Jakarta: Renika Cipta.
- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bakhtiar. 2005. *Panduan Penelitian Karya Tulis Ilmiah*. Medan : Program D IV Bidan Pendidik.
- Baitussalam Aceh Besar. 2012. 12 Oktober, <http://www.berbagisehat.com>.
- Benner & Brown. 1997. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Bidan*. Jakarta: EGC
- Bidang Kesmas. 2012. Senam nifas. 2006. 19 oktober, <http://rsiaa-samarinda.netre.net>.
- Brayshaw, E. 2007. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC.
- Dedeh. 2006. *Senam Nifas*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Depkes, SDKI. 2007. Cakupan AKI. <http://www.cakupanAKI.com> diperoleh tanggal 21 September 2010.
- Eileen, Brayshaw. 2007. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC.
- Ervinasby. 2008. *Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi*. 3 Oktober, <http://www.gsn-soeki.com>.
- Gordon Davis. 2005. *Panduan Belajar Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir*, Jakarta: EGC
- Indarmayanti. 2009. *Logika Materil Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Renika Cipta.
- _____. 2004. *Menanti Buah Hati, Kaitan Antara Kemiskinan Dan Kesehatan*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Khasanah. 2008. Senam nifas. <http://www.tabloid-nakita.com> diperoleh tanggal 23 Februari 2012.
- Ladewig, P. 2005. *Asuhan Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir*. Jakarta: EGC.

- L. lewellyn-Jones, Derek. 2001. *Dasar-Dasar Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates
- Manuaba I. B. G. 1999. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- _____, 1999. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan.
- Mellyana. 2003. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC.
- Muchtar, Rustam. 1998. *Kehamilan, Melahirkan, Dan Bayi*. Jakarta: Arcan
- Notoatmodjo, S. 2002. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Cet-2. Jakarta: Renika Cipta.
- _____, 2005. *Metedologi Penelitian Kesehatan*. Cet-3. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika.
- Prawiroharjo. Sarwono. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Rustam, M. 1998. *Sinopsis obstetri*. Jakarta. EGC.
- RSIB Tangerang. 2012. 08 Oktober, <http://ridwanamirudin.wordpress.com>.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2002. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Ed-11. Jakarta: EGC
- Salamah Ummu Hamnah. 2003. *Senam nifas*. <http://www.AsySyariah.com> diperoleh tanggal 23 Februari 2012.
- Sarwono. 2002. *Sosiologi Kesehatan*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Sugono. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Taufik, M. 2008. *Menanti Buah Hati, Kaitan Antara Kemiskinan Dan Kesehatan*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Yuhefizar. 2002. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika. 2004.
- Wahyu Rosida. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Vol-1*. Jakarta: EGC

