

## Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas Di RS Lancang Kuning Pekanbaru

Rika Diyah Nurani<sup>1</sup>, Yeni Yarnita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FMIPA DAN KESEHATAN, Universitas Muhammadiyah Riau

email: [yenyarnita@umri.ac.id](mailto:yenyarnita@umri.ac.id)

### ARTICLE INFORMATION

Received: June, 2022

Revised: June, 2022

Available online: June, 2022

### KEYWORDS/KATA KUNCI

**Pengetahuan ibu, senam ,post partum**

### CORRESPONDENCE

E-mail:

[yenyarnita@umri.ac.id](mailto:yenyarnita@umri.ac.id)

### ABSTRACT

*Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran. Diseluruh dunia setiap hari lebih dari 500.000 setiap tahun wanita meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan masa nifas. Cara untuk menurunkan angka morbiditas pada masa postpartum selain mobilisasi dini salah satu cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas. Tujuan : Untuk mengetahui pengetahuan tentang senam nifas pada ibu postpartum di Rumah Sakit Lancang Kuning Pekanbaru. Metode Penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian adalah seluruh ibu post partum dengan jumlah sample 30 responden dengan metode pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Instrument penelitian ini adalah kuesioner tentang pengetahuan ibu tentang senam nifas dengan Analisa yang digunakan yaitu univariat dengan bantuan SPSS versi 16.0. Hasil Penelitian : Pengetahuan tentang senam nifas pada ibu postpartum di Rumah Sakit Lancang Kuning dalam kategori baik sebanyak 4 ibu postpartum (13,3%), cukup sebanyak 19 ibu postpartum (63,3%), dan kurang sebanyak 7 ibu postpartum (23,3%). Kesimpulan dan Saran : Diharapkan kedepannya ibu postpartum dapat meningkatkan pengetahuan tentang puerperal gymnastics dengan membaca buku atau bertanya langsung kepada tenaga medis ketika selesai persalinans serta adanya program peningkatan pengetahuan bagi ibu post partum di RS lancing kuning pekanbaru.*

### INTRODUCTION

Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran dengan kembalinya organ reproduksi keadaan normal kembali kemasa sebelum hamil. (Ineke, 2016). Namun demikian masa nifas pada ibu hamil perlu mendapatkan perawatan yang maksimal untuk mencegah adanya komplikasi selama nifas yang dapat mengancam jiwa ibu setelah melahirkan.

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. (ASEAN Secretariat, 2020). Sedangkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018 secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991 - 2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka

kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil supas tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs (Kemenkes RI, 2018).

Tingginya angka kasus kematian ibu sebenarnya bukanlah masalah baru yang dihadapi. Berbagai tindakan pencegahan dan perawatan selama masa nifas telah dilaksanakan, namun pada kenyataannya angka Kematian dan komplikasi masih tinggi. Berdasarkan hasil penelitian salah satu factor yang berkaitan dengan kejadian tersebut adalah kurangnya pemahaman dan pengetahuan ibu tentang berbagai perawatan yang dapat dilakukan selama masa nifas. dengan adanya pengetahuan yang dimiliki dapat meningkatkan motivasi ibu dalam melakukan perawatan sehingga dapat mengatasi dan mencegah terjadinya komplikasi selama masa nifas. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi komplikasi selama masa nifas adalah melakukan senam nifas. Dengan melakukan senam nifas diyakinkan dapat membantu pemulihan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi serta mencegah perdarahan postpartum selain itu efek yang dapat ditimbulkan dengan melakukan senam nifas adalah meningkatkan kenyamanan pada tubuh, menurunkan berat badan mengurangi stres serta depresi yang mungkin terjadi setelah melahirkan (Ramin & Ayuning, 2017).

Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan postpartum.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Lancang Kuning Pekanbaru yang dilakukan pada tanggal 20 Mei - 28 Mei 2021 didapatkan data jumlah ibu postpartum pada bulan Januari - Desember 2020 jumlah persalinan yaitu sebanyak 382 pasien. Dan pada bulan Januari – April 2021 didapatkan data jumlah persalinan sebanyak 143 pasien. Hasil wawancara dengan ibu nifas di rumah sakit diperoleh informasi bahwa belum pernah melakukan senam nifas hal ini disebabkan oleh adanya rasa takut untuk melakukan banyak pergerakan setelah proses persalinan. Serta dari 10 ibu yang di wawancara 5 orang (50%) tidak mengetahui tentang senam nifas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Lancang Kuning Pekanbaru

## **METHOD**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan variable penelitian adalah pengetahuan ibu tentang senam nifas. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum diruang rawat inap RS Lancang Kuning Pekanbaru. Sedangkan sampel penelitian adalah sebagian ibu post partum di ruang rawat Inap RS Lancang Kuning Pekanbaru dengan teknik pengambilan sampling purposive sampling. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil langsung dari responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas dengan rujukan dari sumber referensi tentang teori teori senam nifas. kuesioner yang di buat terdiri dari data demografi (nama, umur, Pendidikan, pekerjaan dan anak ke berapa) dan pernyataan tentang pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas yang terdiri dari definisi, tujuan, manfaat serta tata cara melakukan senam nifas.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisa univariat. Data univariat digunakan untuk menampilkan data demografi dan gambaran pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas. hasil penelitian ini didistribusikan alam bentuk table distribusi frekuensi. Penelitian ini dilakukan di RS Lancang Kuning Pekanbaru pada tanggal 29 mei – 26 Juni 2021.

## RESULT AND DISCUSSION

Hasil penelitian sebagai berikut :

### a. Distribusi Umur

Variabel	Hasil
Umur	
Mean	27,2
Standar deviasi	6,261
Min-Max	18-43
CI 95%	24,86-29,54

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata umur ibu *postpartum* yang bersalin di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rumah Sakit Lancang Kuning Pekanbaru adalah 27,2 tahun (CI 95% : 24,86-29,54), dengan standar deviasi 6,261 tahun. Umur termuda 18 tahun dan umur tertua 43 tahun. Sedangkan dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa umur ibu *postpartum* yang bersalin di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rumah Sakit Lancang Kuning Pekanbaru adalah antara 24,86 sampai dengan 29,54 tahun. Mayoritas Umur responden berada pada usia 20 - 35 tahun sebanyak 24 responden (80%).

Hasil penelitian karakteristik usia responden yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, mayoritas responden berada pada usia 20 - 35 tahun sebanyak 24 ibu *postpartum* (80%). Asumsi peneliti faktor usia dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperoleh oleh ibu *postpartum* mengenai senam nifas

itu sendiri. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astri Maharani (2014), yang meneliti tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di RSUD Karanganyar Tahun 2014 bahwa usia ternyata memiliki pengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir ibu *postpartum*. Pada usia 20 - 35 tahun tingkat kemampuan dan kematangan seseorang akan lebih tinggi baik dari cara berfikir maupun dalam segi penerimaan informasi (Fitriani, 2011). Usia 20 - 35 tahun juga usia reproduksi yang aman untuk seorang ibu dapat hamil dan melahirkan, karena dibawah dan diatas usia tersebut dapat menimbulkan risiko pada kehamilan dan persalinan ibu baik dari segi psikologis maupun fisik (Sukma & Sari, 2020).

### b. Karakteristik Responden

No	Variabel	F	%
1	Pendidikan Rendah (SD, SMP)	7	23,3%
	Pendidikan Menengah (SMA)	18	60%
	Pendidikan Tinggi (D3, S1)	5	16,7%
2	Paritas (Jumlah persalinan) Primipara	9	30%
	Multipara	20	66,7%
	Grandemultipara	1	3,3%
3	Pekerjaan Ibu IRT	24	80%
	Karyawan Swasta	4	13,3%
	Wiraswasta	2	6,7%
4	Partus Normal	10	33,3%
	Caesar	20	66,7%

Berdasarkan tabel pada 2 diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden

di Ruang Rawat Inap Kebidanan Rumah Sakit Lancang Kuning Mayoritas Umur responden berada pada usia 20 - 35 tahun adalah sebanyak 24 responden (80%), mayoritas tingkat Pendidikan Menengah (SMA) sebanyak 18 responden (60%), mayoritas Paritas (jumlah persalinan) adalah Multipara yaitu sebanyak 20 responden (66,7%), mayoritas pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 24 responden (80%), dan mayoritas jenis Partus ibu adalah Partus Caesar yaitu sebanyak 20 responden (66,7%).

Pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 24 responden (80%). Asumsi peneliti, semakin banyak waktu luang yang dimiliki oleh ibu, maka akan semakin mudah untuk ibu dapat belajar mengenai senam nifas itu sendiri. Ibu tidak bekerja mempunyai kesempatan untuk memperoleh informasi tentang senam nifas lebih banyak dari ibu yang bekerja, karena mereka memiliki waktu yang lebih banyak di rumah untuk dapat memanfaatkan media cetak ataupun elektronik yang sebagai salah satu sumber informasi (Sri Rahayau, Widia Lestari, 2017). Kemajuan teknologi menghasilkan tersedianya bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat, khususnya ibu *post partum*. Adanya peningkatan pengetahuan seseorang juga dapat mempengaruhi motivasi ibu *post partum* untuk melakukan senam nifas sehingga hal tersebut dapat diwujudkan dalam suatu tindakan untuk pencapaian tujuan tertentu yaitu mempercepat proses penyembuhan ibu *post partum* (Saam & Wahyuni, 2012)

### c. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	4	13,3
2	Cukup	19	63,3
3	Kurang	7	23,3
	Total	30	100

Dari tabel 3 di atas mayoritas ibu *postpartum* yang bersalin di Rawat Inap Kebidanan Rumah Sakit Lancang Kuning Pekanbaru memiliki pengetahuan Cukup tentang *senam nifas* yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eva nirwana Ht. Barat dengan judul tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di klinik cahaya yang di peroleh hasil 40% ibu memiliki pengetahuan cukup tentang senam nifas (Ht.Barat, 2017).

Pengetahuan merupakan informasi yang diperoleh melalui pengalaman atau pembelajaran. Pengetahuan akan muncul ketika seseorang menggunakan kemampuannya untuk mengenal benda atau kejadian tertentu. Menurut Fitriani ada beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya Pendidikan, sumber informasi, social budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia individu (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di pengaruhi oleh Pendidikan. Berdaarkan hasil penelitian 60% Pendidikan ibu post partum berada pada tingkat SMA yaitu 18 responde. Tingkat Pendidikan memepngaruhi seseorang dalam menilai sesuai obejek. Tangkat Pendidikan SMA memungkinkan ibu post partu sudah mampu menilai tentang sesuatu nanum pada tingkatan ini ibu belum mampu mengadopsi secara utuh sehingga pengetahuan yang dimiliki masih bersifat terbatas khususnya tentang senam nifas.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu adalah sumber informasi. Salah satu sumber informasi yang diperoleh oleh ibu nifas adalah tenaga kesehatan melalui Pendidikan kesehatan. Menurut notoadmodjo dalam Sri Muliati mengatakan bahwa Pendidikan kesehatan merupakan poin terpenting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga dengan pengetahuan

yang dimiliki memungkinkan seseorang akan melakukan sesuatu hal sedangkan menurut angraini dalam penelitiannya tentang senam nifas (Sri Rahayau, Widia Lestari, 2017) mempromosikan senam nifas pada ibu post partum dapat menambah pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan latihan senam post partum serta dapat mengurangi stress pada ibu post partum (Ht.Barat, 2017)

## CONCLUSION

Setelah dilakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas dapat disimpulkan pengetahuan ibu post partum tentang pengetahuan tentang senam nifas di ruang rawat inap RS lancang Kuning Pekanbaru dalam karegori cukup 19 (63,3%). Analisa data yang digunakan adalah dengan distribusi frekuensi pada data karakteristik responden, dan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas.

## REFERENCES

- Fitriani. (2011). *MAKASSAR Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar Oleh : FITRIANI.*
- Ht.Barat, E. N. (2017). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2), 2–6. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/135>
- Ineke, I. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45–54.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018].*
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Kesehatan Masyarakat.* Rieneka Cipta.
- Ramin, R., & Ayuning, D. P. (2017). Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Hari Ke 1-3 di RSIA CICIK Padang Tahun 2016. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 117–122. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.5>
- Saam, & Wahyuni. (2012). *Psikologi Keperawatan.* Rajawali Pers.
- Sri Rahayau, Widia Lestari, R. W. (2017). *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Nias dengan Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Kemampuan dan Motivasi Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum.*
- Sukma, D. R., & Sari, R. D. P. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan Effect of Maternal Age on the Type of Labor in RSUD DR . H Abdul Moeloek Lampung Province. *Majority*, 9(2), 1–5.