

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH EDUKASI TENTANG SENAM NIFAS TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN NURILA PALEMBANG TAHUN 2023**



DISUSUN OLEH:

**MUTIARANI
211540102006**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH PROGRAM
STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
PALEMBANG
2023**

PENGARUH EDUKASI TENTANG SENAM NIFAS TERHADAP



**TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN NURTI PALEMBANG TAHUN 2023**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
AHLI MADYA KEBIDANAN (AMd.Keb)**



DISUSUN OLEH:

**MUTIARANI
211540102006**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH PROGRAM
STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
PALEMBANG
2023**



LEMBAR PENGESAHAN

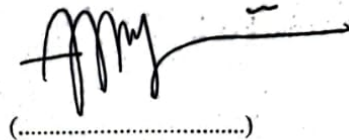
KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Edukasi Senam Nifas Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Di
Praktik Mandiri Bidan Nurtilah Tahun 2023"

Di Susun Oleh
Mutiarani
211540102006

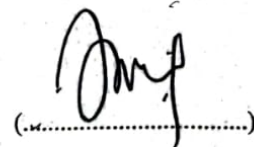
SUSUNAN TIM PENGUJI

1. Fitri Ayu Marpal, S.Tr.Keb., M.Keb
NIK: 2024.01.096



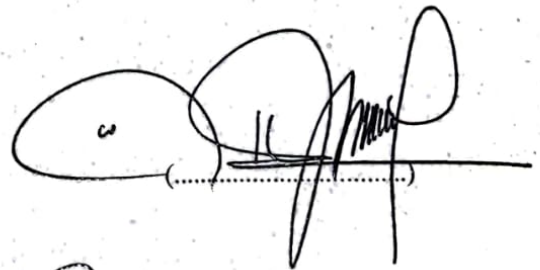
(.....)

2. Neni Riyanti, SKM, M.Kes
NIK: 2009.06.016



(.....)

3. Wita Solama, SST, M.Kes
NIK: 2011.09.021



(.....)

Mengetahui
Ketua STIKES Aisyiyah Palembang



Khorin, SKM, M.Kes
NIK: 2000.12.014

CS

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutiarani
Nim : 211540102006
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang 10 mei 2003
Alamat : Translok Pauh,Kec.Rawas Ilir,Kab.Musi Rawas Utara
Telpon/Hp :081278390546
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Tentang Senam Nifas Terhadap Tingkat pengetahuan Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Nurtilla Palembang Tahun 2023

Dipublikasikan

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Penelitian ini di buat sendiri (bukan plagiat). Apabila dikemudian hari ternyata saya memberi pernyataan tidak benar sehubungan dengan pernyataan diatas, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Palembang,Desember 2023

Penulis



Mutiarani

211520102006

SURAT PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas STIKES 'Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiarani
NIM : 211540102006
Program Studi : DIII Kebidanan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES 'Aisyiyah Palembang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right) atas KTI yang Pengaruh Edukasi Tentang Senam Nifas Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Nurtila Palembang Tahun 2023, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak berbada Royalti Non eksklusif ini STIKES 'Aisyiyah berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mengpublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Palembang. Desember 2023

Penulis



Mutiarani

211540102006

LEMBAR PERSEMBAHAN

MOTTO:

Terkadang kesulitan harus kamu rasakan terlebih dahulu sebelum kesuksesan yang datang padamu Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi tak ada mimpi yang patut untuk diremehkan, lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayakannya yang kau harapkan Keringat Ayah ibu yang harus dibalas dengan kesuksesan yang mereka dambakan. Kupersembahkan Kepada :

1. Allah SWT sebagai rasa syukur atas ridho serta karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini telah terselesaikan dengan baik. Serta Rasulullah Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat dari zaman kebodohan menuju zaman ilmu pengetahuan
2. Terkhusus untuk Diriku Sendiri Terimakasih telah bertahan & kuat sampai sekarang, Kita kuat hingga sampai dititik ini dengan segala caci dan makian yang diterima. Dengan beban yang datang dari segala arah, Terimakasih untuk tidak menyerah di tengah jalan. Aku harap kedepannya masa depan terbaik mendatangi yaa...
3. Kepada Bapak dan umak (Munir & Emi Ynti) yang selalu memberikan 3. dukungan moral dan material yang tiada hentinya, yang selalu mendengar keluh kesah anak perempuan nya yang tak pernah berhenti. Terima kasih atas semua doa dan semua support nya hingga detik ini. I LOVE YOU MORE
4. Kepada Adek (Septiana) yang selalu membersamaiku sampai saat ini dan selalu mendoakan setiap langkahku semoga kita berdua bisa menjadi kebanggaan kedua orang tua
5. Terkhusus sahabatku yang seperti keluarga sendiri terimakasih banyaktelah banyak membantu, ku harap persahabatan kita tetap terjaga sampai akhir hayat, Aamiin.
6. Terimakasih yang tak terhingga ku ucapkan pada pembimbingku ibu Wita Solama SST.M.Kes dan ibu Neni Riyanti, SKM., M. Kes terimakasih atas waktu dan kesempatan membimbingku dan mengajarku. memberikan masukan yang berguna sampai aku bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah tepat waktu dan mengikuti ujian tepat waktu.



7. Terimakasih untuk Mas Pacar (Iqbal) Yang selalu menemani prosesku dan selalu memberikan support kepadaku semoga kita selalu bersama dalam keadaan apa pun itu
8. Terimakasih untuk Almmater ku tercinta Stikes Aisyiyah Palembang yang telah kebersamai ku selama 3 Tahun.

RIWAYAT HIDUP

IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Mutiarani

Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 10 Mei 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Nama Orang Tua

Ayah : Munir

Ibu : Erni Yanti

Alamat : Translok Pauh

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2009 – 2014 : Tamat SD N Terpadu Translok Pauh

Tahun 2015 – 2018 : Tamat SMP N Terpadu Translok Pauh

Tahun 2019 – 2021 : Tamat SMA YKPP Dumai

Tahun 2021-Sekarang : Prodi D III Kebidanan Stikes 'Aisyiyah



Palembang



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH' PALEMBANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

KARYA TULIS ILMIAH, DESEMBER 2023

Mutiarani, Palembang

Pengaruh Edukasi Tentang Senam Nifas Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Nurtilla Palembang Tahun 2023
(xii + 54 hal + 8 tabel + 9 Lampiran)

Senam nifas memberikan latihan gerakan secara cepat setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan kembali dalam keadaan normal, seperti sebelum hamil sehingga terhindar dari segala perasaan yang kurang nyaman.

Penelitian ini untuk mengetahui karakteristik ibu nifas tentang Senam nifas di Praktik Mandiri Bidan Nurtilla Palembang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat survei analitik dengan rancangan *Cross Sectiona*. Sampel yang diambil secara *simple random sampling* berjumlah 10 responden. Analisis data menggunakan uji statistik parametrik dengan menggunakan korelasi regresi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13-20 Desember 2023.

Dilihat sebelum dilakukan edukasi terdapat nilai pretest dengan nilai terendah 50 sebanyak 1 responden, dan nilai tertinggi 90 sebanyak 1 responden. Sedangkan untuk nilai post test nilai terendah 80 sebanyak 2 responden dan nilai tertinggi 100 sebanyak 5 responden. rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi tentang senam nifas, Pada nilai *significancy*, pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang senam nifas adalah $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan demikian H_a diterima yang artinya ada pengaruh edukasi tentang senam nifas terhadap Tingkat pengetahuan ibu nifas dan H_0 ditolak. Ada pengaruh edukasi tentang senam nifas terhadap Tingkat pengetahuan ibu nifas

Diharapkan bagi petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan dalam memberikan informasi seperti penyuluhan dan edukasi mengenai senam nifas, agar meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

Kata kunci : Usia, paritas, pendidikan, , senam nifas

Daftar Pustaka : 30 (2010-2022).

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH' PALEMBANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN**

KARYA TULIS ILMIAH, DESEMBER 2023

Mutiarani, Palembang

The Influence of Education about Postpartum Exercise on the Level of Knowledge of Postpartum Mothers in the Independent Practice of Midwife Nurtila Palembang in 2023

(xii + 54 things + 8 tables + 9 Appendices)

Postpartum exercise provides quick movement exercises after giving birth, so that the muscles that experience stretching during pregnancy and childbirth return to their normal condition, as before pregnancy, thereby avoiding all uncomfortable feelings.

This research was to determine the characteristics of postpartum mothers regarding postpartum exercise at the Independent Practice of Midwife Nurtila Palembang.

This type of research is quantitative research in the form of an analytical survey with a Cross Section design. The sample taken by simple random sampling consisted of 10 respondents. Data analysis uses parametric statistical tests using regression correlation. This research was carried out on December 13-20 2023.

Seen before the education was carried out, there was a pretest score with the lowest score of 50 for 1 respondent, and the highest score of 90 for 1 respondent. Meanwhile, for the post test scores, the lowest score was 80 for 2 respondents and the highest score was 100 for 5 respondents. The average level of knowledge before and after being educated about postpartum exercise. In terms of significance, knowledge before and after being given education about postpartum exercise is = 0.000 (<0.05) thus H_a is accepted which means there is an influence of education about postpartum exercise on the level of knowledge of postpartum mothers and H_0 is rejected. There is an influence of education about postpartum exercise on the level of knowledge of postpartum mothers.

It is hoped that health workers can improve in providing information such as counseling and education regarding postpartum exercise, in order to increase postpartum mothers' knowledge about postpartum exercise.

Keywords: Age, parity, education, postpartum exercise

Bibliography: 30 (2010-2022).



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan Rahmat dan hidayahnya, karena berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan tugas pembuatan Laporan Tugas Akhir yang berjudul Dapat diselesaikan tepat waktunya.

Penulisan Laporan Tugas Akhir ini merupakan tugas dalam rangkaian ujian tingkat III semester VI. Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka Laporan Tugas Akhir (LTA) ini dapat diselesaikan

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Khoirin, SKM., M.Kes selaku ketua STIKES 'Asyiyah Palembang atas doa dan motivasinya.
2. Rhipiduri Rivanica, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Kebidanan STIKES 'Asyiyah Palembang atas doa dan motivasinya dan pembimbing yang banyak memberikan masukan dan pengarahan serta motivasi baik berupa tenaga maupun pikiran dalam penyusunan LTA ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.
3. Bidan Soraya yang telah memberikan izin dan membimbing dalam studi kasus ini.
4. Para dosen dan segenap civitas akademik STIKES, 'Aisyiyah Palembang yang telah memberikan pendidikan dan pengetahuan selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
5. Orang tua yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan motivasi.
6. Teman-teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.



Sesungguhnya masih banyak lagi Pihak yang membantu, namun tidak sempat penulis sebutkan satu persatu disini. Untuk itu penulis mohon maaf dan menyampaikan terimakasih atas segala bantuan dan kebaikannya. Akhirnya, Allah Azza Wajalla jualah untuk membalas segala kebaikan dan bantuan, semoga limpahan rahmat Allah tercurahkan untuk kita semua. Mudah-mudahan Allah ridho sehingga Proposal ini dapat bermanfaat adanya. Aamiin

Palembang, Maret 2024



Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Masa Nifas	8
B. Konsep Senam Nifas	14
C. Konsep Pengetahuan	26
D. Konsep Edukasi	31
E. Hasil Penelitian Terdahulu.....	34
F. KerangkaTeori	35
 BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Konsep.....	36



B. Definisi Operasional.....	37
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Etika Penelitian.....	40
E. Pengumpulan Data.....	41
F. Pengolahan Data.....	41
G. Analisis Data.....	42
 BAB V HASIL PENELITIAN	
a. Gambaran tempat penelitian	43
b. Hasil penelitian	45
 BAB VI PEMBAHASAN	
a. Keterbatasan penelitian	46
b. Pembahasan	46
 BAB VII PENUTUP	
a. Kesimpulan	53
b. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

1.1 Tabel Kerangka Teori.....	35
3.1 Kerangka Konsep	36
3.1 Tabel variabel, definisi operasional dan skala pengukuran.....	37
5.1 Tabel sarana dan prasarana Praktik Bidan Mandiri Nurtila	44
5.2 Tabel Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023.....	46
5.3 Tabel Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Pendidikan di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023	46
5.3 Tabel Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Paritas di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023	47
5.4 Tabel Distribusi Pengetahuan Subjek Sebelum diberi Edukasi Tentang Senam Nifas di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023.....	47
5.5 Tabel Distribusi Pengetahuan Subjek Setelah diberi Edukasi Tentang Senam Nifas di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023.....	48
5.6 Tabel Uji Normalitas data Pengetahuan Pretest Di PMB Nurtila Palembang	



Tahun 2023	49
5.7 Tabel Uji Normalitas data Pengetahuan Posttest Di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023.....	49
5.8 Tabel Perbedaan Pengetahuan Pretest dan Posttest di PMB Nurtila Palembang Tahun 2023.....	50

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Gerakan Senam Nifas.....	20
-------------------------------------	----

