

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS
TERHADAP SENAM NIFAS DI WILAYAH KERJA
TPMB DYAH AYU PALEMBANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**Disusun Oleh
Nurfadilah Putri Saleha
231540102015**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS
TERHADAP SENAM NIFAS DI WILAYAH KERJA
TPMB DYAH AYU PALEMBANG
TAHUN 2025



Disusun Oleh :
Nurfadilah Putri Saleha
231540102015

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil Karya Tulis
Ilmiah pada Program Studi DIII Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Palembang

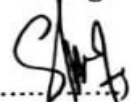
Pada Tanggal : **20 Januari 2026**

Pembimbing

Pembimbing I : Bdn Sri H.,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Si.,M.Kes

Pembimbing II : Khairun Nisa, S.Tr.Keb.,M.Keb

Tanda Tangan

(.....)

()

Mengetahui
Ketua Prodi DIII Kebidanan

(Bdn Sri Handayani, S.Tr.Keb,SKM,M.Si,M.Kes)

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TERHADAP SENAM
NIFAS DI TPMB DYAH AYU PALEMBANG TAHUN 2025**

Telah Disetujui pada Tanggal:

28 Januari 2026

Oleh

Nurfadilah Putri Saleha

231540102015

Penguji:

Penguji I : Meita Hipson, SST, M.Kes

(.....)

Penguji II : Bdn Sri H., S.Tr.Keb, SKM., M.Si., M.Kes

(.....)

Penguji III : Khairun Nisa, S.Tr.Keb., M.Keb

(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi

Universitas Aisyiyah Palembang



Ns. Murni Oxyandi, S.Kep, M.Kes., M.Kep, Ph.D

NIP,2010.03.022

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Ilmu tanpa amal adalah sia-sia, amal tanpa ilmu adalah bencana.”

“Allah meninggikan derajat orang-orang yang berilmu.” (QS. Al-Mujadilah: 11)

PERSEMBAHAN

KTI ini di persembahkan untuk :

1. Terimakasih aku ucapkan untuk diriku sendiri sudah bisa ber-proses sejauh ini , dan bertahan dengan semua ujian serta cobaan dalam berteman.
2. Untuk ayah-ku Hery Zulyadi (ALM) terimakasih ayah sudah memberikan seluruh kasih , cinta serta sayang untuk ku. Dan tidak pernah ada kata lelah yang kau ucap yang membuat ku tumbuh menjadi anak perempuan satu’-nya yang kuat, ayah pernah berkata “ apapun akan ayah usahakan demi anak ayah selagi ayah masih ada. ” maka prinsip itu juga yang kutanamkan sekarang , akan ku usahakan semuanya demi kedua orang tuaku.
3. Untuk ibuku Irmaneti terimakasih ibu sudah selalu ada di setiap langkah kecil perjalanan ku, yang tidak pernah letih untuk membimbing ku. Dan selalu menjadi Pundak untuk anakmu bersandar dan menceritakan semua hal.
4. Untuk nenek Hj. Rasinah Binti Naib (ALMH) terimakasih sudah memberi ku nama secantik ini , besar harapan yang di titipkan melalui arti nama ini. Terimakasih sudah menjadi tujuan utama ku untuk menjalankan Pendidikan Kebidanan ini. Terimakasih sudah selalu menyayangi ku , di saat ada beberapa orang yang mungkin tidak mendapatkan kasih sayang serta cinta yang tulus dari seorang nenek.
5. Untuk pakcik Armen ribuan terimakasih ku ucapkan, atas dukungan material maupun dukungan lainnya. Dan mau berusaha terus untuk merubah pribadiku agar menjadi jauh lebih baik lagi dengan caranya sendiri.
6. Untuk sahabatku Nanda muthi’ah terimakasih ku ucapkan untukmu , karna sudah mau kebersamai dari SMA dan selalu ada untuk ku disaat aku tidak mempunyai teman untuk sekedar berbagi keluh kesah.
7. Untuk keluarga ku , yang tidak bisa ku sebutkan satu persatu. Sangat banyak ucapan terimakasih jika di ucapkan untuk keluargaku, karna sudah selalu support dalam

pendidikan maupun hal lainnya dan selalu berusaha membentukkan agar menjadi pribadi yang kuat dan tegar walaupun banyak badai yang dilalui.

8. Untuk Ibu Bdn Sri H.,S.Tr.Keb.,SKM.,M.Si.,M.Kes selaku Dosen Kaprodi dan juga Pembimbing I dalam Penyusunan KTI ini, ribuan terimakasih di ucapkan untuk ibu, bukan hanya sekedar Kaprodi atau bahkan Dosen Pembimbing melainkan menjadi rumah Ke-2 Tempat Ku bercerita entah itu masalah bidang pendidikan maupun masalah lainnya. Terimakasih ibu sudah mau menjadi pendengar yang baik dan juga tidak pernah letih untuk memberi saran serta nasihat untuk ku. Dan juga berusaha menyemangati ku di saat aku butuh dukungan.

RIWAYAT HIDUP



IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap : Nurfadilah Putri Saleha
Tempat/ Tanggal lahir : Palembang, 1 Januari 2006
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2011-2017 : SD Muhammadiyah 14 balayudha Palembang
Tahun 2017-2020 : MTSn 1 Palembang
Tahun 2020-2023 : MAN 2 Palembang
Tahun 2023- Sekarang : Universitas Aisyiyah Palembang

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa dalam laporan penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar ahli madya atau kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Palembang, 28 januari 2026



Nurfadilah Putri Saleha

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMI

**Sebagai civitas Universitas 'Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan
dibawah ini :**

Nama : Nurfadilah Putri Saleha
Nim : 231540102015
Program Studi : DIII Kebidanan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Palembang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas KTI yang Berjudul :

Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas di Wilayah Kerja TPMB Dyah Ayu Palembang Tahun 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebada royalti noneksklusif ini Universitas 'Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Palembang, ²⁸ Januari 2026
Yang Menyatakan


831DEAOX241660358

Nurfadilah Putri Saleha

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas” tepat pada waktunya. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian tingkat III semester V. Dalam proses penyusunannya, penulis menghadapi berbagai kendala, namun berkat dukungan, arahan, serta bantuan dari banyak pihak, akhirnya proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Bapak Khoirin, SKM, M.Kes Selaku Ketua Universitas Aisyiyah Palembang.
2. Bapak Ns. Miming Oxyandi, S.Kep, M.Kes, M.Kep, Ph.D Selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Teknologi
3. Ibu Bdn.Dyah Ayu Puspita Sari,Str.Keb selaku kepala TPMB yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di TPMB Dyah Ayu Puspita sari Palembang.
4. Ibu Khairun Nisa, S.Tr.Keb, M . Keb selaku pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Bdn. Sri Handayani, S.Tr.Keb, SKM, M.Si, M.Kes Selaku Kepala Prodi DIII Kebidanan sekaligus Pembimbing I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah terimakasih banyak untuk ibu karna sudah selalu support lala.
6. Ibu Khairun Nisa, S.Tr.Keb, M . Keb selaku pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Ibu Meita Hipson, SST, M.Kes selaku pembimbing III dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Para Dosen dan Staf Pendidikan di Universitas Aisyiyah Palembang yang telah memberikan pendidikan dan pengetahuan selama menempuh pendidikan dibangku kuliah.

9. Kedua Orang Tua, yang tidak pernah putus berdoa untuk keberhasilan dan kesuksesanku, yang selalu memberikan support dalam hal apapun di segala kegiatanku.
10. Untuk semua keluarga ku , terutama pakcik. Terimakasih sudah selalu ada dan support entah itu ekonomi maupun support lainnya. Dan mendidik untuk menjadi orang yang lebih baik lagi kedepannya.
11. untuk sahabat terbaikku , nanda muthi'ah terimakasih sudah kebersamaan susah maupun senang selama ini dari SMA sampai sekarang.

Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua, memberikan kemudahan serta kelancaran, sehingga proposal ini dapat diterima dengan baik dan pelaksanaan penelitian dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Palembang 22 Januari 2026



Peneliti

Nurfadilah Putri Saleha

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH PALEMBANG

PROGRAM D III KEBIDANAN

Karya Tulis Ilmiah, November 2025

**Nurfadilah Putri Saleha, Bdn Sri H., S.Tr.Keb, SKM., M.Si., M.Kes & Khairun
Nisa, S.Tr.Keb, M.Keb**

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TERHADAP SENAM
NIFAS DI WILAYAH KERJA TPMB DYAH AYU PALEMBANG TAHUN 2025**

(XIX+56 halaman, 4 tabel, 2 gambar, 7 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam nifas merupakan latihan fisik yang membantu mempercepat involusi uterus, memperbaiki sirkulasi, dan meningkatkan pemulihan ibu pascapersalinan. Salah satu factor yang memengaruhi pelaksanaan senam nifas Adalah pengetahuan, namun sebagian ibu masih kurang memahami manfaat dan tekniknya.

Tujuan: Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di TPMB Dyah Ayu Palembang Tahun 2025.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah sample 30 ibu nifas menggunakan total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner 10 pertanyaan dan dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (56,7%) dan cukup (43,3%).

Kesimpulan: Pengetahuan ibu nifas mengenai senam nifas berada pada kategori baik.

Saran: Tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi dan pendampingan agar ibu mampu melakukan senam nifas secara mandiri dan rutin.

Kata Kunci : Senam Nifas, Pengetahuan Ibu Nifas, Masa Nifas

Daftar Pustaka : 2013-2024

UNIVERSITY OF 'AISYIYAH PALEMBANG
D III MIDWIFERY PROGRAM

Scientific Paper, November 2025

Nurfadilah Putri Saleha, Bdn Sri H., S.Tr.Keb, SKM., M.Si., M.Kes & Khairun
Nisa, S.Tr.Keb, M.Keb

**AN OVERVIEW OF POSTPARTUM MOTHERS' KNOWLEDGE ABOUT
POSTPARTUM EXERCISE IN THE WORKING AREA OF TPMB DYAH AYU
PALEMBANG YEAR 2025**

(XIX+56 pages, 4 charts, 2 figures, 7 attachments)

ABSTRACT

Background: Postpartum exercise is a physical activity that helps accelerate uterine involution, improve circulation, and enhance maternal recovery after childbirth. One of the factors influencing the practice of postpartum exercise is knowledge; however, some mothers still lack understanding of its benefits and techniques.

Objective: To determine the description of postpartum mothers' level of knowledge about postpartum exercise at TPMB Dyah Ayu Palembang in 2025.

Method: This study used a descriptive quantitative design with a total sample of 30 postpartum mothers selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire consisting of 10 questions and analyzed univariately in the form of frequency distribution.

Results: Most respondents had good knowledge (56.7%) and adequate knowledge (43.3%).

Conclusion: The level of knowledge of postpartum mothers regarding postpartum exercise falls into the good category.

Suggestion: Health workers are encouraged to improve education and guidance so that mothers are able to perform postpartum exercise independently and regularly.

Keyword : Postpartum Exercise, Knowledge, Postpartum Mothers.

Bibliography : 2013-2024

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	vi
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	4
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. RUANG LINGKUP PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. KONSEP NIFAS	6
B. KEASLIAN PENELITIAN	13
C. KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel.....	15
C. Instrumen Penelitian	16
D. Definisi Operasional	16
E. Waktu dan tempat penelitian	17

F.	Cara kerja dan Teknik penelitian.....	17
G.	Pengelolaan dan Analisis Data	17
H.	Etika Penelitian.....	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		19
A.	Gambaran TPMB Dyah Ayu Palembang	19
B.	Hasil	19
C.	Pembahasan	20
D.	Kelemahan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Asumsi Peneliti.....	21
BAB V PENUTUP		22
A.	Kesimpulan.....	22
B.	Saran	22
DAFTAR PUSTAKA		24
LAMPIRAN		26