

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DI KLINIK KATARINA SIMANJUNTAK DUSUN IV A SEI MENCIRIM DELI SERDANG TAHUN 2022

Ermawaty Arisandi¹, Isabella Kristiani Sihaloho², Hetty Gustina Simamora³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Diploma 3 Kebidanan, Indonesia

Isabella Kristiani Sihaloho
email: isabellasihaloho17@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The puerperium is an important period that must be considered, because at this time the reproductive organs need to return to their normal form and one way is to do puerperal gymnastics. these parts to a normal shape, Help normalize the joints that become loose due to pregnancy and childbirth.*
Destination: *The purpose of this study was to determine the description of postpartum mother's knowledge about the benefits of postpartum gymnastics at the Katarina Simanjuntak Clinic, Dusun IV A Sei Mencharming Deli Serdang in 2022.*
Method: *study used a descriptive method. The sample in this study were post partum mother 0-42 days who gave birth or who visited the postpartum clinic Katarina Simanjuntak Hamlet IV A Sei Characterizing the Year 2022 total of 30; respondents people. Researchers used primary data and secondary data, the questionnaire used in the form of Multiple Choice data was processed using SPSS and presented in the form of an open table.*
Results: *Research results obtained that which most knowledgeable with good categories, namely 23 people (76.7%), with sufficient knowledge as many as 7 people (23.3%).*
Conclusion: *The good knowledge of postpartum mothers is due to experience and existing programs in the clinic so that mothers follow the program well.*
Suggestion: *The good knowledge of postpartum mothers is due to experience and existing programs in the clinic so that mothers follow the program well, and for mothers: postpartum mothers who have sufficient knowledge and are less expected to be more active in participating in existing programs .*

Keywords: *Postpartum Mothers, Gymnastic Postpartum.*

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai beberapa jam setelah lahirnya plasenta, 6 minggu sesudah melahirkan. Masa nifas dimulai kelahiran plasenta berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu berikutnya waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal, Masa nifas masa setelah ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali umumnya membutuhkan waktu 6 – 12 minggu. (Marmi, 2015)

Senam nifas ialah latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi ibu sesudah persalinan seringkali mengeluarkan bentuk tubuh yang melar. Peristiwa ini dapat dimengerti karena sebab membesarnya otot rahim karena pembesaran selama kehamilan dan otot perut jadi memanjang sesuai usia kehamilan ang terus bertambah. Setelah persalinan, otot-otot tersebut akan . Selain itu, peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Hingga untuk membalikkan tubuh ke bentuk dan kondisi semula salah stunya dengan melakukan senam nifas yang teratur di samping saran lainnya. (Hutagaol, 2020).

Menurut WHO (World Health Organization), di seluruh dunia setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas. WHO (2019). Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang ditemukan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia naik dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019) terjadi.

Juli 2021 angka kematian ibu di daerah Sumatera Utara (Sumut) mencapai 119 kasus dan angka kematian bayi baru lahir 299 kasus. Sehingga, Pemerintah Provinsi (Pemprov), Pemprov Sumut juga mempunyai sasaran menengah pelayanan struktur daerah yang diharapkan tercapai pada tahun 2023. Di antaranya usia harapan hidup jadi 70,0 tahun, angka kematian ibu menjadi 64,3 per 100.000 kelahiran hidup, angka kematian bayi menjadi 3,7 per 1.000 kelahiran hidup. (DISKOMINFO SUMUT)

Penyebab kematian ibu diketahui beberapa faktor yaitu faktor utama perdarahan pasca – salin 30,3% (Dinkes, 2015 dan direktorat Kes. Ibu 2013). Perdarahan pasca-salin (PPS) disebabkan oleh atonia uteri 70%, trauma 20% dan plasenta rest/plasenta abnormal 10% (PDGI, 2016). Menurut laporan data rutin kesehatan keluarga perasetase perdarahan selama 3 tahun terakhir pada tahun

2015 sebanyak 31%, tahun 2016 sebanyak 29,2%, dan tahun 2017 sebanyak 27,1%. Walaupun melalui penurunan tiap tahun, komplikasi pada perdarahan tetap menjadi 3 penyebab utama ibu pasca bersalin meninggal (Kemenkes RI, 2018).

Menurut data Survei Demografi Kesehatan yang ada di Indonesia tahun 2017 mengatakan ibu yang merasakan komplikasi perdarahan sebanyak 7,0 %. Atonia uteri terjadi disebabkan karena kegagalan kontraksi uterus yang untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan hingga menyebabkan terjadinya subinvolusi uteri. Kegagalan kontraksi uterus bisa dicegah dengan melakukan senam ibu nifas. Gunanya mencegah kejadian tersebut penting dilakukan tindakan perawatan ibu pasca persalinan yakni senam nifas.

Olahraga nifas sangat membantu proses kesembuhan rahim, perut, otot pinggul yang mengalami trauma dan mempercepat kembalinya bagian tubuh tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan dan mencegah kelemahan dan peregangan lanjut, menghasilkan manfaat psikologis, menambahkan kemampuan menghadapi stress dan juga bersantai hingga mengurangi depresi masa nifas ibu. Yakni fungsinya mengembalikan kondisi kesehatan, mempercepat penyembuhan, mencegah munculnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada punggung, dasar panggul dan perut. (Astuti, 2015).

Beberapa faktor yang berpengaruh untuk ibu supaya melakukan senam nifas yaitu : pengetahuan, lebih banyak ibu nifas tidak

mengetahui tentang manfaat dari senam nifas, pendidikan, berpendidikan tinggi berpengaruh dalam melakukan olahraga senam nifas daripada yang berpendidikan rendah, kesehatan ibu juga lebih cepat pulih jikalau melaksanakan olahraga senam hamil dibandingkan yang tidak pernah melakukan, motivasi yang kuat mendorong ibu untuk dapat melakukan olahraga senam hamil, Faktor budaya yang ada berpengaruh dalam terlaksananya olahraga senam nifas dikarenakan merupakan kegiatan yang keliru terhadap keseharian ibu sesudah melahirkan dan Faktor faktor tenaga kesehatan sangat berperan didalam pelaksanaan olahraga senam nifas. (Andi, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Munayarokh, dkk (2015) merupakan suatu bukti bahwa Olahraga senam nifas diajarkan kepada ibu yang post partum sangat lebih merasakan proses involusi uterus yang begitu cepat dibandingkan dengan pengembalian proses involusi uterus pada ibu post partum yang tanpa diberikan olahraga senam nifas. Sangat Banyak responden (55%) mengalami penurunan TFU dengan kategori baik terhadap ibu yang melakukan olahraga senam nifas. Terdapat perbedaan terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang diberi senam nifas, terhadap Lingkungan, pendidikan, pengetahuan dan umur menjadikan faktor hambatan dalam bentuk menerima informasi, dan mengakibatkan banyak ibu beranggapan bahwasanya kondisi ibu baik-baik saja jika tidak melakukan olahraga senam nifas. Guna memberikann informasi olahraga senam nifas terhadap ibu post partum akan terus di lakukan supaya ibu mempunyai pengetahuan terkait olahraga senam nifas yang baik dan benar, dan harapannya bisa membantu

ibu mengetahui, memahami mengenai kebutuhan ibu di masa nifas, harapannya ibu dapat melihat sudut pandang mengenai olahraga senam nifas, dan bisa membuat ibu semangat untuk dapat melakukan olahraga senam nifas tersebut. Berdasarkan penelitian menurut Andriani (2020) adalah faktor penyebab ibu nifas tidak mau melaksanakan olahraga senam nifas terdapat sebanyak 55% ibu yang tidak pernah tau mengenai informasi tentang olahraga senam nifas. sementara ibu yang memiliki pendidikan SMA tidak pernah melaksanakan olahraga senam nifas terdapat 55%. Sementara 57,5% ibu tidak melakukan olahraga senam nifas yaitu ibu tidak bekerja. sementara ibu di usia 20-35 tahun yang dapat melakukan olahraga senam infas 47,5%. Terdapat ibu primipara 30% melaksanakan olahraga senam nifas itu.

METODA PENELITIAN YANG DILAKUKAN

Macam penelitian memiliki sifat deskriptif. Dan Sampel yang ditemukan dalam penelitian diteliti ini adalah ibu nifas berada di umur 0- 42 hari yang berada diklinik Katarina Simanjuntak yang menggunakan metoda Teknik Accidental sampling adalah cara pengambilan sampel seketemunya yang dengan adanya instrumen penelitian yang menggunakan kuesioner dan diolah didalam bentuk SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini membahas tentang karakteristik responden sebanyak 30 orang yang meliputi : Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Pengetahuan Gambaran Ibu nifas Mengenai Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina

Simanjuntak Dusun IV A Sei Mencirim Deli
Serdang Tahun 2022.

Berdasarkan tabel Distribusi Frekuensi
Karakteristik Responden tentang Manfaat Senam
Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak akan di
Jelaskan pada Tabel berikut Ini :

**5.2.1 Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Karakteristik Responden**

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik Katarina Simanjuntak Tahun 2022

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Umur		
	≤ 20 Tahun	0	0,0
	21-35 Tahun	30	100
	Total	30	100
2	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	0	0,0
	SMP	7	23,3
	SMA	17	56,7
	Perguruan tinggi	6	20,0
	Total	30	100
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	0	0,0
	Petani	9	38,8
	Pedagang	8	26,7
	Pegawai Swasta	7	23,3
	PNS	6	20,0
	Total	30	100

4	Paritas		
	Primi	7	23,3
	Secund	20	66,7
	Multi	3	10,0
	Grande	0	0,0
	Total	30	100

5	Pengetahuan		
	Baik	23	76,6
	Cukup	7	23,3
	Kurang	0	0,0
	Total	30	100

Sumber : Hasil kuesioner diolah, 2022.

umur	jumlah	persentase
15-20	0	0,0
21-25	30	100,0
26-30	0	0,0
31-35	0	0,0
36-40	0	0,0
41-45	0	0,0
46-50	0	0,0
51-55	0	0,0
56-60	0	0,0
61-65	0	0,0
66-70	0	0,0
71-75	0	0,0
76-80	0	0,0
81-85	0	0,0
86-90	0	0,0
91-95	0	0,0
96-100	0	0,0

menurut usia dimana responden paling banyak berumur 21-35 Tahun sebanyak 30 orang (100%). Berdasarkan Pendidikan menunjukkan bahwa karakteristik distribusi frekuensi masyarakat menurut jenjang pendidikan, kebanyakan masyarakat mempunyai pendidikan di SMA 17 orang (56.7%), Berpendidikan SMP 7 responden (23.3%) banyaknya perguruan tinggi ialah 6 orang (20.0%).

Berdasarkan Pekerjaan menunjukkan bahwa karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan mayoritas responden Petani sebanyak 9 orang (30.0%), Pedagang sebanyak 8 (26,7%), Pegawai Swasta 7 responden (23,3%), PNS 6 responden (20,0%).

Hasil Presentase jawaban Responden
 Berdasarkan Umur memperlihatkan yang terdapat pada karakteristik distribusi frekuensi masyarakat

Berdasarkan Paritas Menunjukkan bahwa karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas dimana mayoritas responden paling banyak Secundipara 20 Orang (66,7%), primipara sebanyak 8 orang (23,3%), dan multipara sebanyak 3 orang (10,0%).

Berdasarkan Pengetahuan diatas mengenai pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Senam Nifas, diketahui paling banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 23 orang (76,6%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%).

PEMBAHASAN

Menurut penelitian yang telah dilakukan peneliti, karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dimana responden paling banyak berumur 21-35 Tahun sebanyak 30 orang (100.0%).

Menurut Penelitian Erna Nurisa Windasari (2018).Usia responden usia reproduksi ibu sehat sebanyak 23 responden (65,7%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata ibu yang menjadi sampel masih berada dalam usia produktif yaitu usia 20 – 35 tahun Berdasarkan hasil karakteristik responden diatas umur responden 21-35 tahun sebanyak 28 responden (87,5 %) dan umur <20 tahun sebanyak 4 responden (12,5 %). Umur seseorang dihitung dari sebanyak 23 responden (65,7%).yang Pengetahuan banyaknya didapatkan pada orang usia 20 -35 tahun sebanyak 23 responden (65,7%) maka akan menambahnya umur akan menjadi bertambah lah daya tangkapan dan juga pola pikirnya dan akhirnya pengetahuan yang dapat diperoleh menjadi baik, bertambahnya umur orang membawa perubahan terhadap kondisi fisik

psikologis, berkembang pada manusia terjadinya sebab diakibatkan kedewasaan dari usia tersebut.

Hochanadel dan Kaplan yang berada di Mujahidullah (2015), proses penuaan juga akan mengakibatkan kemunduran terhadap kemampuan otak perubahan yang terjadi pada (IQ) dimana fungsi otak kanan adanya penurunan sampai lansia tetap mengalami sulitnya untuk berkomunikasi tidak langsung, menyelesaikan masalah, fokus konsentrasi tentunya juga mengalami kesulitan menandai muka seseorang. Perubahan yang terjadi juga perubahan ingatan, penurunan kemampuan otak jadi seorang lansia kesulitan untuk dapat menerima respon yang dikasih kepadanya jadinya kemampuan dalam mengingat terhadap lansia dapat menurun.semakin tambah umur seseorang menjadikannya berubah terhadap aspek fisik psikologis (mental), pertumbuhan yang terdapat pada manusia terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis / mental kemampuan berfikir seseorang akan matang dewasa .Dimana semakin bertambahnya usia tidak bisa menjamin semakin baik juga tingkatan pengetahuan seseorang jadi dapat disimpulkan bahwa umur tidak menjadi penentu tingkat pengetahuan seseorang.

Menurut Asumsi peneliti daya ingat manusia itu dapat dipengaruhi oleh usia. semakin bertambahnya usia seseorang dapat membawa efek pengaruh terhadap penambahan pengetahuan yang diperolehnya,mendekati usia lanjut dimulai dari umur 55 tahun kemampuan dalam penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan semakin berkurang.dan mempengaruhi

sulitnya atau berkurangnya umur lanjut yang untuk menerima informasi, mengingat suatu pengetahuan disebabkan oleh sebab akibat Perubahan intelektual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karakteristik distribusi frekuensi masyarakat menurut pendidikan masyarakat responden mempunyai pendidikan SMA banyaknya 17 responden (56.7%), Berpendidikan SMP sebanyak 7 orang (23.3%) dan perguruan tinggi yaitu sebanyak 6 orang (20.0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Rianti (2018). Menyatakan hasil dalam penelitiannya sebagian besar berpendidikan Menengah (SMA) (63,3%).

Menurut asumsi peneliti Nova Rianti Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pengetahuan ibu karena akan banyak informasi yang didapat dan juga pendidikan formal menghasilkan perilaku yang diadopsi oleh individu baik pendidikan tinggi maupun pendidikan rendah tergantung bagaimana individu tersebut menerimanya.

Menurut Notoatmodjo (2017), sehingga yang memiliki tanggapan hingga tingkat pendidikan ialah usaha untuk mendapat pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang sangat pesat meningkat dan pendidikan tinggi juga sangat mempengaruhi terhadap penerimaan hal baru sehingga bisa menempatkan diri akan peristiwa baru itu.

Menurut Asumsi Peneliti bahwa tingginya tingkat pendidikan akan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan tentang manfaat senam nifas Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan

pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Dalam penelitian ini responden mayoritas berpendidikan SMA dan juga pengalaman pada masa nifas yang mempengaruhi, responden sendiri sudah memiliki < 2 anak yang mempengaruhi mereka mengetahui tentang manfaat senam yang sedikit banyaknya akan mempengaruhi pengetahuan mereka. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan mutlak pula. Pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut dalam menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden Petani sebanyak 9 orang (30.0%), Pedagang sebanyak 8 orang (26.7%), Pegawai Swasta sebanyak 7 orang (23.3%), dan PNS sebanyak 6 orang (20.0%).

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya

sehari-hari. Pekerjaan/karyawan adalah mereka yang bekerja pada orang lain atau institusi, kantor, perusahaan dengan upah dan gaji baik berupa uang maupun barang. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Jenis pekerjaan mempengaruhi seseorang mempunyai waktu luang untuk mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar atau pendidikan formal. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung, pengalaman yang juga menjadi bagian yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Menurut Asumsi peneliti meskipun responden bekerja sebagai Petani, Pedagang, Pegawai swasta Responden yang dirumah juga bukan berarti responden kehilangan kesempatan untuk meningkatkan dan menggali ilmu pengetahuannya khususnya tentang manfaat senam nifas untuk menambah pengetahuan melalui berbagai media, seperti dari Handphone, membaca koran tentang masalah kesehatan, ataupun mengunjungi ke petugas kesehatan untuk memperoleh informasi tentang manfaat senam nifas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden Petani sebanyak 9 orang (30.0%), Pedagang sebanyak 8 orang (26.7%), Pegawai Swasta sebanyak 7 orang (23.3%), dan PNS sebanyak 6 orang (20.0%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aurelyia Hutagaol

Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Diklinik Umum Dan Bersalin Bina Medika Periode April-Juni 2012 mayoritas responden berdasarkan pekerjaan adalah tidak bekerja sebanyak 12 orang (43,3%), dan minoritas pada responden bekerja sebanyak 1 Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Pekerjaan/karyawan adalah mereka yang bekerja pada orang lain atau institusi, kantor, perusahaan dengan upah dan gaji baik berupa uang maupun barang. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. orang (3,3%).

Jenis pekerjaan mempengaruhi seseorang mempunyai waktu luang untuk mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar atau pendidikan formal. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung, pengalaman yang juga menjadi bagian yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Menurut Asumsi Peneliti meskipun responden bekerja sebagai Petani, Pedagang, Pegawai swasta Responden yang dirumah juga bukan berarti responden kehilangan kesempatan untuk meningkatkan dan menggali ilmu pengetahuannya khususnya tentang manfaat senam nifas untuk menambah pengetahuan melalui berbagai media, seperti dari Handphone, membaca koran tentang masalah kesehatan, ataupun mengunjungi ke

petugas kesehatan untuk memperoleh informasi tentang manfaat senam nifas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karakteristik distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas dimana mayoritas responden paling banyak Secundipara sebanyak 20 orang (66,7%), primipara sebanyak 7 orang (23,3%) dan multipara sebanyak 3 orang (10,0%).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Yunik Windarti, Uke Maharani Dewi, 2019) dengan judul tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat senam nifas mayoritas ibu 23 responden multipara (78,3%) mau melakukan senam nifas dini. Dimana dari penelitian tersebut bagi ibu dapat pengalaman dan dapat dijadikan acuan tentang keputusan yang diambil di masa mendatang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kusuma, (2015) paritas yang tinggi atau ibu yang sudah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya (multipara) lebih cenderung untuk tidak mematuhi apa yang harus dilakukan selama kehamilan, berbanding terbalik dengan ibu yang belum pernah mengalami kehamilan sebelumnya (primipara), mereka akan lebih mengetahui manfaat senam nifas dalam menjaga kesehatannya mereka karna khawatir akan terjadi masalah selama nifas.

Menurut Asumsi Peneliti berdasarkan hasil penelitian yang dimana bila dikaitkan dengan pengetahuan responden banyak berpengetahuan baik dan karena kemungkinan ibu sudah memiliki anak ke dua dan anak ketiga maka pengalaman ibu nifas sudah lebih tau mengenai manfaat senam nifas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas, diketahui paling banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 23 orang (76,6%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfi Laili tentang gambaran pengetahuan ibu tentang senam nifas di desa banyumas kecamatan stabat kabupaten langkat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas sebanyak 11 orang atau sekitar (36,7) dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang olahraga nifas sebanyak 9 orang atau sekitar (30%).

Menurut asumsi peneliti dapat dilihat bahwa pengetahuan baik dapat diperoleh karena umur responden yang sebagian besar 21-35 tahun. Umur ini tergolong sudah matang dan mampu menerima informasi dengan baik. faktor pengalaman persalinan juga dapat, karena disini rata rata ibu melahirkan memiliki anak rata-rata 2 orang dan sudah pernah melakukan senam nifas, yang merupakan salah satu program yang ada diklinik tersebut sehingga responden tersebut sudah terpapar materi tentang manfaat senam nifas yang membuat pengetahuan responden baik dan responden yang berpengetahuan cukup dan kurang kemungkinan bisa dipengaruhi oleh faktor dimana ibu kurang aktif dalam memanfaatkan informasi dari orang klinik pada saat diingatkan untuk melakukan senam nifas. Kurangnya pemanfaatan informasi bisa disebabkan karena kesibukan dari responden sehingga tidak dapat

menyesuaikan untuk pelaksanaan senam post partum tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap Gambaran Karakteristik dan Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas di Klinik Katarina Simanjuntak Sei Mencirim Deli Serdang Tahun 2022 dan pengolahan data yang dilakukan, dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

Dari hasil penelitian Gambaran Karakteristik umur dapat disimpulkan bahwa responden sebagian besar yang berumur 21-35 Tahun sebanyak 30 orang (100%).Pendidikan yaitu disimpulkan bahwasanya responden sebagian banyak SMA 17 individu (56.7%), Gambaran Karakteristik pekerjaan kesimpulannya adalah bahwa responden Petani terdapat banyaknya 9 orang (30.0%), Gambaran Karakteristik paritas bisa kesimpulannya bahwa responden Secundipara 20 Orang (66,7%), Gambaran Pengetahuan bisa diberi kesimpulannya responden pengetahuan baik banyaknya 23 individu (76,6%).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan di Klinik Katarina

Bagi tenaga kesehatan diharapkan tetap menjalankan dan mempertahankan program pelayanan kesehatan yang telah ada diklinik tersebut seperti tentang pelaksanaa Senam Nifas diKlinik Katarina.

6.2.2 Untuk Institansi Pendidikan

untuk supaya institusi pendidikan mengupdate Ilmu Terbaru mengenai Senam Senam Nifas serta mengikut sertakan mahasiswa kebidanan dalam memberikan dan mengajarkan tentang Senam Nifas setiap bulannya agar ibu paham tentang Senam Nifas. Peneliti mengharapkan kepada klinik tempat penelitian agar bisa mengoptimalkan untuk tidak memakai botol susu pada saat bayi karena bisa membuat bayi jadi bingung puting yang dapat menyebabkan bayi kesulitan mengisap air susu ibu langsung dari payudara karena sebelumnya telah terbiasa minum ASI menggunakan botol susu dan dapat mengajari ibu bagaimana cara perawatan payudara yang baik serta manfaat melakukan perawatan payudara untuk ibu menyusui.

6.2.2 Untuk Ibu

Untuk ibu yang berada di wilayah setempat klinik Katarina Sei Mencirim, mengikuti Senam Nifas yang diadakan diklinik katarina dari Tenaga Kesehatan dengan adanya fasilitas yang mendukung diKlinik Katarina.

6.2.3 Bagi Peneliti

Diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut dengan pengembangan variabel penelitian dan jumlah responden yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Nurarif, H. K. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC. (3, Ed.). Jogjakarta: Mediacion publishing

- A, Wawan Dan Dewi M (2014) Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- A,Wawan Dan Dewi M (2019) Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- A. Kementrian Kesehatan,Profil KesehatanProfinsi Jawa Tengah Tahun 2017.1 Jakarta,2018.
- Ambarwati, Wulandari. 2010. Asuhan Kebidanan Nifas Yogyakarta : Nuha Medika.
- Aminah. (2017). Hubungan pelaksanaan program dan kebijakan teknis pelayanan oleh bidan desa dengan kepuasan ibu nifas di wilayah kerja puskesmas tanah jawa. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 3(1), 233–239.
- Andi halimah, Anshar. 2019. “faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas” Vol 10 no 2
- Andriyani, Nurlaila, R. Pranajaya (2020) pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. urnal Keperawatan, Volume IX, No. 2, Oktober 2020
- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Anik, 2011, Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik, Trans Info Media Jakarta
- Anita Ri Sukisno. 2014. Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Yang Melakukan Senam Nifas Di Polindes Ngembah Dlanggu Kabupaten Mojokerto
- Alfi, Laili 2017 . Gambaran Pengetahuan ibu tentang senam nifas dan olahraga nifas. kecamatan stabat
- Asih, Yusari, dan Risneni. 2016. Buku Ajar Dokumentasi Kebidanan. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media
- Asri Mahharani (2014) Gambaran pengetahuan ibu tentang senam nifas dan manfaat senam nifas bagi kesehatan. jurnal kebidanan vol.2 No1. ISSN.26676
- Astuti, Sri., dkk (2015). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Erlangga
- Azwar, Saifuddin (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (2021) Persentase Perempuan Pernah Kawin Berusia 15-49 Tahun Yang Proses Melahirkan Terakhirnya Di Fasilitas Kesehatan Menurut Daerah Tempat Tinggal (Persen), 2019-2021
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2017) Profil Kesehatan Provinsi Bali. https://diskes.baliprov.go.id/wp-content/uploads/2019/06/Bali_Profil_2017_ds.pdf
- Brayshaw, 2008, Senam Hamil Dan Nifas, EGC : Jakarta.
- Derek Lliewellyn, 2005, Setiap Wanita : Jakarta
- Budiman & Riyanto A. 2015. Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Dewi, W., Krisdiana, W., & Ngadiyono. (2017). Pengaruh Pemberian KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) Persiapan Persalinan Dan Nifas
- Era Nurisa Windari (2018) Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmuly. Journal of Issues in

- Midwifery, Desember 2018 – Maret 2019, Vol. 2 No. 3, 30-40. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/download/126/42>
- Hidayat, 2007, Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data, Penerbit
- Hidayat, A. Alimul Aziz dan Uliah, Musrifatul. 2015. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- Fitramaya : Yogyakarta
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20158/5/Chapter%20I.pdf>
- Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- 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>
- H. & Nurarif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa dan Nanda NIC NOC Jilid 1. Jogjakarta: Mediacion.
- Irma Fidora. 2019. Ibu hamil dan nifas dalam ancaman depresi. Purwokerto: CV. Pena Persada Jakart *Jurnal Kebidanan*, 6(14), 1–8
- Kusuma, H. & Nurarif, A. H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa paritas dan Nanda NIC NOC Jilid 1. Jogjakarta: Mediacion.
- Marmi. 2012. Asuhan Kebidanan pada persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mujahidullah.P .2015 dan Kaplan. 2015 *Jurnal Konsep Umur* . Di akses Tanggal 27 Juli 2018.
- Munayarokh, dkk (2015) Proses Involusio Uterus Pada Ibu yang Melaksanakan dan Tidak Melaksanakan Senam Niifas di Bidan Prakteik Mandiri. *Jurnal Riset Kesehatan Vol. 4 No. 1, Januari 2015*. <https://media.neliti.com/media/publications/128541-ID-proses-involusio-uterus-pada-ibu-yang-me.pdf>
- Notoatmodjo, S (2015). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nova R.A 2018 Hubungan Karakteristik Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Bromo Medan 2018.
- Nugroho, H. Nursalam & Efendi, F (2016). Pendidikan Dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika\
- Notoatmodjo, Soekidjo (2017) Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nurdin, Ismail dan Sri Hartati. 2019. Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. (2017) ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2010
- Putri Pertiwi1, Elvika Fit Ari Shanti2 (2021)

gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di rb widuri sleman yogyakarta.
http://repository.unjaya.ac.id/1893/2/Putri%20Pertiwi_abstrak.pdf

Saleha, 2019, Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas, Salemba Medika : Jakarta.

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suherni., Widyasih, Hesty., & Rahmawati, Anita. (2015). Perawatan masa nifas. Cetakan Ketiga. Yogyakarta : Fitramaya.

Sukaryati, Yetty dan Maryuni, Anik. (2015). Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: CV. Trans Info Medika

Sulistyawati, Ari. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika : 2015