

TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS DI BPS SUPRIYATI, SLEMAN, YOGYAKARTA

Wahidati¹, Nani Kanari, SST²

INTISARI

Latar belakang: Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah placenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali kekeadaan semula (sebelum hamil) berlangsung kira-kira 6 minggu. Pada masa nifas salah satu cara untuk mempercepat involusi uteri yaitu dengan melakukan senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga tidak terjadi perdarahan masa nifas dan mengembalikan rahim pada posisi semula (involusi). Akan tetapi banyak ibu nifas yang takut melakukan pergerakan, mereka khawatir gerakan yang dilakukan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membantu tindakan seseorang.

Tujuan penelitian: Untuk Mengetahui Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di BPS Supriyati, Sleman, Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03-29 Juli 2013 di BPS Supriyati, jenis penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif. Populasi 44, Sampel 37 responden dengan menggunakan *accidental sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Sedangkan analisa data dilakukan secara univariat dengan *distribusi frekuensi*.

Hasil penelitian: Berdasarkan analisa data didapatkan hasil tingkat pengetahuan tentang pengertian senam nifas baik 18 responden (48,6%), tentang tujuan senam nifas cukup 19 responden (51,4%), tentang manfaat senam nifas baik 14 responden (37,8%), tentang kerugian jika melakukan senam nifas kurang 18 responden (48,6%), tentang cara dan metode senam nifas cukup 15 responden (40,5%).

Kesimpulan: Berdasarkan analisa data hasil Pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di BPS Supriyati sleman, yogyakarta cukup yaitu sebesar 16 responden (43,2%) memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 12 responden (32,4%) berpengetahuan baik, dan 9 responden (24,3%) berpengetahuan kurang. Sebaiknya bidan meningkatkan penyuluhan dan konseling tentang senam nifas sehingga ibu nifas dapat lebih meningkatkan pengetahuannya tentang senam nifas.

Kata kunci: pengetahuan, ibu nifas, senam nifas

¹ Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES A. YANI Yogyakarta

² Dosen Pembimbing KTI

KNOWLEDGE LEVEL POSTPARTUM MOTHERS ABOUT GYMNASTICS POSTPARTUM IN BPS SUPRIYATI, SLEMAN, YOGYAKARTA

Wahidati¹, Nani Kanari, SST²

ABSTRACT

Background: The postpartum (puerperal) is the period that begins after the placenta came out and ended when the tools back kekeadaan original content (before pregnancy) lasts approximately 6 weeks. At postnatal one way to accelerate uterine involution is by doing exercises that aim to stimulate postnatal uterine muscles so that the optimal order befungsi not bleeding during childbirth and restore the uterus to its original position (involution). However, many new mothers are afraid to do the movements, they worry that the movement did not lead to the desired effect. Domain knowledge is very important in helping one's actions.

Objective: To Know Knowledge Level postpartum mothers about Gymnastics postpartum In BPS Supriyati, Sleman, Yogyakarta.

Methods: This research was conducted on 3 to 29 July 2013 in the BPS Supriyati, the type of research used descriptive quantitative. Popoulasi 44, sample 37 respondents using accidental sampling as a sampling technique. Data collection tool used was a questionnaire. While the univariate data analysis with frequency distributions.

RESULTS: Data analysis showed Berdasrakan level of knowledge about postpartum exercise good pegertian 18 respondents (48.6%), about the purpose of puerperal gymnastics pretty 19 respondents (51.4%), about the benefits of exercise postpartum good 14 respondents (37.8%), on postnatal loss if doing gymnastics approximately 18 respondents (48.6%), about the ways and methods of exercise postpartum pretty 15 respondents (40.5%).

Conclusion: Based on the results of the data analysis Knowledge of postpartum mothers in the postpartum gymnastics BPS Supriyati Sleman, Yogyakarta enough that by 16 respondents (43.2%) have sufficient knowledge, while 12 respondents (32.4%) both knowledgeable, and 9 respondents (24.3%) less knowledgeable. Midwife should improve education and counseling about postpartum gymnastics so that new mothers can further enhance his knowledge about postpartum gymnastics.

Keywords: knowledge, postpartum mothers, postpartum gymnastics

¹Students Diploma III Midwifery STIKES A. Yani Yogyakarta

²Supervisor KTI