

INTISARI

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL¹

Diatun², Edi Sampurno³, Army Najmuna⁴

Latar belakang: manfaat senam nifas untuk mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot liang vagina, maupun otot dasar panggul, selain itu memperlancar sirkulasi darah. Akan tetapi, sebagian besar ibu takut melakukan gerakan, sang ibu khawatir gerakan yang dilakukan akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Salah satu faktor yang menyebabkan yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya senam nifas, sehingga ibu takut melakukan gerakan-gerakan terutama senam nifas.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas di RSUD Panembahan Senopati Bantul

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan observasional dengan menggunakan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di ruang nifas RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 ibu nifas. Analisis menggunakan *distribusi frekuensi*.

Hasil: Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia antara 20-35 tahun yaitu sebesar 84,4%, jenjang pendidikan SMA sebesar 40,6%, pekerjaan sebagian besar pegawai swasta dan lain-lain (buruh dan petani) sebesar 25% dengan penghasilan Rp500.000-750.000 sebesar 37,5%. Sedangkan gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas tergolong cukup baik yaitu sebesar 71,9%.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RSUD Panembahan Senopati Bantul tergolong cukup baik.

Kata Kunci: Pengetahuan, Senam Nifas

¹ Judul Penelitian

² Mahasiswa STIKES Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

⁴ Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta