

**Intisari**  
**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS**  
**TENTANG SENAM NIFAS DI BPS ENDANG PURWANINGSIH**  
**PLERET BANTUL TAHUN 2013**

Ella Setiani<sup>1</sup>, Sri Arini Winarti<sup>2</sup>, Nur Indah Rahmawati<sup>3</sup>

**Latar Belakang :** Masalah kematian ibu dan bayi di Indonesia merupakan fokus utama pemecahan masalah kesehatan di Indonesia. Masa nifas merupakan 50% penyebab kematian ibu terutama 24 jam pertama. Salah satu resiko masa nifas dapat dilihat dari ketidaknyamanan yang terjadi dalam tubuhnya sehingga enggan untuk banyak bergerak. Perawatan masa nifas memiliki kebutuhan dasar yaitu gizi, ambulasi, kebersihan diri, eliminasi, istirahat dan tidur, senam nifas, Keluarga Berencana (KB), pemberian asi/laktasi, perawatan payudara dan kebiasaan yang tidak bermanfaat bahkan membahayakan. Salah satu tujuan dari senam nifas adalah meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, thrombosis.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini menggunakan *deskriptif*. Subjek penelitian ini adalah ibu nifas di BPS Endang Purwaningsih, Pleret, Bantul. Kriteria subjek penelitian adalah ibu nifas hari ke 1-42 dan yang berkunjung di BPS Endang Purwaningsih. Pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan univariat.

**Hasil Penelitian :** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh ibu nifas di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 orang (36,8%), pengetahuan responden dengan kategori cukup sebanyak 11 orang (24,4%), dan responden yang memiliki pengetahuan kurang ada 6 orang (18,8%).

**Kesimpulan :** Ibu nifas di BPS Endang Purwaningsih sebagian besar memiliki pengetahuan senam nifas baik sebanyak 36,8%.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, senam nifas, ibu nifas

---

<sup>1 2 3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata