



**PERSEPSI IBU NIFAS TERHADAP SENAM NIFAS DI PMB
MUTHIAH YULIHARTATI. A.MD.KEB DESA LABANGKA
KECAMATAN BABULU TAHUN 2020**

ARIKEL

Oleh

Hestin Endah Yustika

152191213

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul:

**PERSEPSI IBU NIFAS TERHADAP SENAM NIFAS DI PMB
MUTHIAH YULIHARTATI. A.MD.KEB DESA LABANGKA
KECAMATAN BABULU TAHUN 2020**

disusun oleh:

Hestin Endah Yustika

NIM. 152191213

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing skripsi, program studi Sarjana
Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Maret 2021

Pembimbing



Risma Aliviani Putri , S.Si.T., MPH

NIDN. 0604068803

**PERSEPSI IBU NIFAS TERHADAP SENAM NIFAS DI PMB
MUTHIAH YULIHARTATI. A.MD.KEB DESA LABANGKA
KECAMATAN BABULU TAHUN 2020**

Hestin Endah¹ Risma Aliviani Putri²

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email : hestinendah@gmail.com

putriendera@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Senam nifas merupakan salah satu kebutuhan masa nifas, senam nifas merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada ibu nifas, pengetahuan menjadi salah satu hambatan dalam melakukan senam nifas ibu harus mempunyai pandangan dahulu terhadap senam nifas sehingga dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas.

Tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran Persepsi ibu nifas terhadap senam nifas Di PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan informan utama sebanyak 5 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Instrument yang di gunakan yaitu *Pedoman wawancara dan lembar observasi*. Triagulasi menggunakan triangulasi sumber dan tehnik.

Hasil : Adanya rencana untuk melakukan senam nifas di pengaruhi dari persepsi ibu terkait pengetahuan terhadap pengertian masa nifas, kebutuhan masa nifas, senam nifas, tujuan, manfaat, kerugian apabila tidak melakukan, kontra indikasi, indikasi, hal yang harus disiapkan serta cara melakukan senam nifas

Kesimpulan : Bisa memberikan pendidikan kesehatan dan dapat membimbing para ibu nifas terkait senam nifas, dan mencar lebih banyak informasi senam nifas.

Kata Kunci : Masa nifas, Senam Nifas, Persepsi

ABSTRAK

Background : Postpartum exercise is one of the postpartum exercise needs, postpartum exercise is a movement that is performed on postpartum women, knowledge is one of the obstacles in doing postpartum exercise. The goal is to get a picture of the perception of postpartum mothers towards postpartum exercise at PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Labangka Village, Babulu District, 2020

Methods: This study used a qualitative method with 5 main information. The sampling technique was purposive sampling. The instruments used were interview guidelines and observation sheets. Triangulation uses triangulation of sources and techniques.

Results : The existence of a plan to perform postpartum exercise influenced by the mother's perception regarding the understanding of the postpartum period, the need for postpartum period, postpartum exercise, goals, benefits, disadvantages of not doing, contra indications, indications, things that must be prepared and how to do postpartum exercise

Conclusion: Can provide health education and can guide postpartum mothers regarding postpartum exercise, and seek more information on postpartum exercise.

Keywords: Postpartum period, Postpartum Exercise, Perception

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang memerlukan perhatian khusus, karena proses involusi uterus sangat penting dan harus berjalan dengan baik. selama masa nifas, proses involusi rahim terjadi, yaitu rahim kembali ke keadaan sebelum kehamilan dan terjadi kontraksi pada uterus. Apabila proses involusi

uterus tidak berjalan dengan baik maka akan menimbulkan suatu keadaan yang disebut subinvolusi, dimana uterus gagal untuk mengikuti pola normal involusi atau proses involusi uterus tidak berjalan dengan baik sehingga proses kontraksi uterus terhambat. (achmanda,dkk)

Beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi dan diperhatikan ibu setelah melahirkan adalah kebutuhan gizi, mobilisasi dini , kebersihan diri, istirahat dan seks (Nurlina, 2014). Contoh salah satu Kebutuhan personal Hygien seperti Mandi, kebutuhan Eliminasi sepreti BAB dan BAK dan mobilisasi dini Seperti Mandi, ke Wc dan senam nifas. Mobilisasi awal yang bisa dilakukan ibu bertujuan untuk mengurangi bendungan lochea dalam rahim memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin dan mempercepat normalisasi alat kelamin(Irma, 2019)

Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi dini yang di lakukan pada ibu yang diperhatikan dengan gerakan yang beurutan dan bertahap, dilakukan pada ibu yang merasa sanggup atau benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyakit masa nifas misalnya pada konferensi pasca kejang demam atau selama atau setelah melahirkan di antara waktu makan bila setelah makan membuat Ibu merasa tidak nyaman, mobilisasi awal yang bisa dilakukan ibu bertujuan untuk mengurangi bendungan lochea dalam rahim meningkatkan memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin dan mempercepat normalisasi alat kelamin(Irma, 2019)

Pada ibu hari pertama pasca bersalin biasanya akan mengalami kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat merilekan badan sehingga dapaat melemaskan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagiaian ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali kekeadaan sebelum hamil, salah satu caranya adalah melakukan senam nifas yang di lakukan dari hari 1-10. manfaat yang di dapatkan dalam melakukan senam nifas antara lain dapat memperlancar pengeluaran darah, merelaksasikan otot-otot yang tegang, dan juga dapat membatu meperbaiki keadaaan ibu, serta membuat ibu lebih rileks. Tetapi sebelum melakukan ibu harus mempunyai persepsi terlebih dahulu tentang senam nifas, pada hari pertama pasca bersalin ini

lah ibu harus mempunyai persepsi sendiri tentang senam nifas agar apabila ibu mengetahui manfaat dari senam ini yang sesuai dengan kebutuhan serta keinginan ibu maka ibu diharapkan ibu akan meluangkan waktunya untuk mempelajari, mengali informasi seputar senam nifas, dan melakukan hal tersebut

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui persepsi ibu terhadap senam nifas yang di ambil dari segi pengetahuan serta pemahaman ibu sendiri, dari hasil wawancara dari 3 ibu nifas, 2 ibu memberikan tangapan bahwa senam nifas merupakan senam untuk ibu nifas dengan manfaat dapat menegah perdrahan, sedangkan 1 ibu yang di wawancarai menyaktakan ibu belum mengetahui informasi tentang senam nifas .

Sehingga dari teori dan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perespi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020 “

METODE

Penelitian ini dilaksanakan d PMB Muhiah Yulihrtti yang dilakukan mulai bulan November 2020 sampai dengan selesai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Naturalistik. Teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian berjumlah 5 informan dengan kriteria seorang ibu yang bersalin secara normal dan Ibu dalam masa Nifas 24 jam. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara. Teknik keabsahan data, peneliti mennggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persepsi tentang masa nifas dan kebutuhan masa nifas

Berdasarkan wawancara dengan semua informan Utama dan informan triangulasi, masa nifas yang terjadi setelah melahirkan selama 40 hari atau 6 minggu dengan kebutuhan yang di butuhkan pada ibu nifas seperti istirahat, mengaja kebersihan, bab, bak dan lain-lain. Setelah melakukan triangulasi

sumber dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu mengenai masa nifas itu terjadi setelah melahirkan dan terjadinya selama 40 hari, dengan kebutuhan seperti istirahat, jaga kebersihant terutama daerah kewanitaan, serta jalan-jalan keliling rumah. Hal ini sesuai dengan prakirtia (2015) Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan angka pulih dalam waktu 3 bulan.

Serta persepsi ibu tetang kebutuhan masa nifas sesuai dengan penelitian Dona (2017) Kebutuahn pada ibu post partum seperti menjaga kebersihan diri, ambulasi, Kebutuhan dasar masa nifas meliputi, nutrisi dan cairan, kebersihan diri, ambulasi, eliminasi, istirahat, seksual dan senam nifas.

Dari sumber beberapa penelitian mengenai apa itu masa nifas serta kebutuhan masa nifas terjadi pada ibu yang baru melahirkan sampai dengan 40 hari, dengan kebutuahan sesuai dengan apa yang mereka butuhkan, seperti jalan-jalan keliling rumah, menjaga kebersihan, istirahat, serta pemenuhan nutrisi bagi ibu untuk persiapan menyusui bagi bayinya.

2. Persepsi tentang senam nifas dan tujuan dari senam nifas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triagulasi, bahwa senam merupakan gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan pada saat ibu nifas, yang tujuanya untuk memperlancar pengeluaran darah selama pasca melahirkan dan mengurangi rasa sakit. Dalam hal ini sesuai Tonasih (2020) menyatakan senam nifas terdiri dari sederet gerakan tubuh yang dilakukn untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu, dan dapat membantu rahim untuk kembali kebentuk semula, memperlancar pengeluaran lochea, meminimalisir terjadinya kelaianan masa nifas, serta membantu mempercepat pemulihan ibu dan mengurangi rasa sakit pada otot setelah melahirkan .

Dalam penelitian Lina (2017) Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu, ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses kembalinya rahim ke posisi semula dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi. Otot perut memainkan peran yang penting dalam menopang tulang belakang dan mencegah sakit punggung. Masalah sakit punggung, Meningkatkan sirkulasi, Mempercepat pemulihan masalah musculoskeletal postnatal.

Beberapa penelitian juga menyebutkan senam nifas merupakan gerak yang dilakukan pada saat masa nifas sebagai bentuk mobilisasi dini yang dilakukan ibu nifas, serta tujuannya sebagai pengurangan rasa sakit pada ibu yang setelah melahirkan serta membantu melancarkan pengeluaran darah pada masa nifas ibu, mengurangi masalah seperti sakit punggung, serta membantu proses involusi uteri agar tidak terjadi perdarahan pada ibu.

3. Persepsi tentang manfaat serta kerugian apabila tidak melakukan senam nifas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triagulasi, bahwa manfaat dapat membuat lebih rileks, mencegah varises dan juga mencegah perdarahan Setelah melakukan triagulasi sumber Dapat peneliti simpulkan, bahwa persepsi ibu mengenai manfaat dari senam nifas ini dapat membuat lebih rileks sehingga membantu mengurangi kecemasan pada ibu post partum serta mencegah terjadinya varises pada bagian tubuh ibu.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Eny (2019) latihan ini juga dapat membantu untuk mengurangi kecemasan dan depresi secara signifikan, serta membantu menghilangkan kelelahan. Dalam penelitian lina (2017) senam nifas bisa membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya

bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut, dan bisa mencegah aliran darah terhambat. Hambatan aliran darah bisa menyebabkan terjadinya trombosis vena.

4. Persepsi tentang ada syarat bagi ibu nifas yang boleh melakukan/tidak boleh melakukan senam nifas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triagulasi, syarat bagi ibu yang boleh melakukan senam nifas adalah ibu yang bersalin, serta ibu yang tidak bisa melakukan senam nifas adalah ibu mempunyai kontra indikasi salah satu contohnya seperti SC dan juga demam. Dapat peneliti simpulkan bahwa persepsi ibu yang boleh melakukan adalah ibu yang bersalin normal, serta mampu dan tidak lelah untuk melakukan senam ini. Dan untuk kontra indikasi para informan berpersepsi bahwa demam, kelelahan, dan sehabis persalinan SC

Hal diatas sesuai dengan penelitian wiwit (2017) ibu yang boleh melakukan senam ini adalah ibu yang melahirkan secara spontan, serta ibu yang sudah merasa kuat untuk melakukannya dan untuk ibu sehabis menjalani persalinan SC bisa melakukan 2/3 hari setelah melahirkan. Sedangkan ibu yang menderita penyakit jantung, paru-paru, anemia, dan kontraindikasi lainnya yang memungkinkan ibu tidak boleh melakukan senam nifas.

Tetapi pada ibu SC sebenarnya senam nifas masih bisa dilakukan pada hari ke 2/3 setelah melahirkan pada ibu yang melahirkan secara SC, karena pada hari ke 2/3 setelah melahirkan ibu dirasa sudah cukup kuat untuk melakukan gerakan-gerakan ringan yang dapat membantu ibu mempercepat mobilisasi serata membantu untuk mempercepat involusi uteri.

5. Persepsi tentang hal yang harus di siapkan / syarat tertentu untuk melakukan senam nifas dan kapan waktu pelaksanaan senam nifas dilakukan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triagulasi, hal yang harus di siapkan / syarat tertentu untuk melakukan senam nifas seperti alas/matras, ruangan yang luas,serta mempersiapkan diri dengan makan-maknan yang bergizi, sedangkan waktu pelaksanaanya ketika ibu tidak mengalami kelelahan dan juga saat ibu sudah pulih. dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu mengenai apasaja hal yan harus disiapkan adalah matras/alas sebagai persiapan sebelum melakukan senam , ruangan yang luas,serta mempersiapkan diri dengan makan-maknan yang bergizi,

Hal ini sesuai denan Tonasi (2019) menjelaskan bahwa sebaiknya megenakan pakaian olahrag, persiapan air minum, matras atau alas, mengecek nadi serta tekanan darah, dan bisa diiringi music untuk mngiringi.

dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu bisa melakukan setelah kondisi ibu sehat dan pulih, dan juga sudah dalam keadaan sehat sehingga mampu menjalankan aktifitasnya sehari-hari

Dalam penelitian indri dan titi (2015) senam nifas lebib baik di lakukan langsung setelah persalinan atau samapai kondisi ibu sehat yang biasanya 6 jam pasca persalinan.

Persipan senam disini sudah sesuai dengan hasil wawanara dan dari penelitian yang menyebutkan bahwa matra merupakan salah satu hal yang wajib di persapkan sebelum melakukan senam, tetapi mash ada beberapa hal yan harus dipersiapkan oleh ibu yaitu salah satunya yang di sebuatkan tonasi (2019) menggunakan pakain olahraga, menecek nadi serta tekanan darah agara mengatahui kondisi ibu apakah memang bisa melakukannya. Serta kapan waktu pelaksanaan senam ini sesuai denga hasil penelitian bahwa senam dapat dilakukan ketika kondisi ibu sehat, dan ada

juga informan yang meyaakan akan melakukan pada hari ke 2 karena informan merasa bahwa hari ke 2 baru merasa sehat.

6. Persepsi tentang gerakan senam nifas / proses senam nifas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triagulasi, bahwa senam nifas seperti gerakan-gerakan kepala, kaki, tangan, dan pinggul. Dapat peneliti simpulkan bahwa persepsi ibu mengenai gerakan senam nifas hanya menyebutkan gerakan yang ibu ketahui saja seperti pada saat hari 1 dan ke 10 senam nifas serta memberikan sebatas gambaran yang dilakukan pada saat senam nifas dan menggerakkan pinggul, kaki, serta tangan,

Dalam penelitian wiwit (2017) gerakan senam nifas dilaksanakan selama 10 hari dengan gerakan yang berbeda-beda setiap harinya terdapat latihan pernafasan, latihan tungkai, otot-otot dasar panggul dan vagina, melunggarkan sendi-sendi panggul, otot perut, kaki ditekuk, dan latihan otot-otot tulang belakang.

Hasil dari Informan utama menyebutkan beberapa contoh gerakan pada saat senam seperti pada hari 1 dan ke 10 yang sesuai dengan dengan tujuan dari senam yang di sebutkan oleh sumber yang salah satunya adalah melatih mengatur nafas, latihan tungkai serta melatih otot perut.

Sebenarnya banyak gerakan yang dilakukan pada senam nifas karena senam sendiri dilakukan dari hari ke 1- 10 dengan setiap harinya gerakannya berbeda-beda seperti contohnya gerakan latihan pernafasan dilakukan dengan tubuh berbaring kemudian tarik nafas sertakembungkan perut, latihan tungkai mengerak-gerakan ke dua kaki yang di rentangkan lurus kemudian ke atas. Di mulai dari gerakan yang mudah samapai ke sulit contohnya otot perut yang di lakukan seperti sit up yang dilakukan pada hari ke 10.

7. Persepsi ibu tentang rencana untuk melakukan senam nifas

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama, bahwa mereka ingin melakukan senam nifas dengan alasan mereka masing-masing. Dari hasil wawancara seputar pengetahuan mereka mengenai materi ini di dapatkan bahwa 4 Informan Utama akan merencanakan untuk melakukan senam nifas tetapi dengan adanya bimbingan tenaga kesehatan, dan 1 Informan Utama tidak melakukan senam nifas karena menurut IU senam nifas ini masih baru di pendengarannya sehingga belum ada terpikirkan akan melakukannya.

Dalam penelitian Ernawati (2016) menyebutkan bahwa Persepsi seperti proses mengatur kesan-kesan sensoris mereka guna memberikan kesan arti bagi mereka yang dapat membantu seseorang dalam melakukan pemilihan, penerman, dan penginterpretasi atas informasi yang di terimanya dari lingkungan.

Penerimaan kesan-kesan/ gambaran tentang Senam nifas membuat sebagian informan utama mengambil keputusan untuk merencanakan bahwa mereka akan melakukan senam ini dengan dampingan oleh tenaga kesehatan.

SIMPULAN (PENUTUP)

Adanya rencana untuk melakukan senam nifas di pengaruhi dari persepsi ibu terkait pengetahuan terhadap pengertian masa nifas, kebutuhan masa nifas, senam nifas, tujuan, manfaat, kerugian apabila tidak melakukan, kontra indikasi, indikasi, hal yang harus disiapkan serta cara melakukan senam nifas

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada PMB Mutiah Yulihartati dan para informan penelitian yang telah memberikan izin dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sampai selesai

DAFTAR PUSTAKA

Andi halimah, Anshar. 2019. "factor-faaktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas" Vol 10 no 2

Dianadkk.2014. 'AnalisisFaktor-Faktor yang Berhubungan dengan Komplikasi Obstetri budan Bayi di Kecamatan Parongpong Kabupaten Bandung Barat'. Junial Universitas Padjadjar. Vol 1 No 2

Dona. 2017. Gambarn pengetahuan Ibu post partum tentang kebutuhan dsara selama masa nifas. Jurnal ilmiah kohesi. Vol 1 No 1

Dudih sutrisman, 2017. Pendidikan politik, persepsi kepemimpinan, dan mahasiswa.

Eny dan sundari. 2019. Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients. Aloha International Journal of Health Advancemen. Vol 2 No 10

Ernawati, 2016. Pengaruh persepsi kemudahan penggunaan, persepsi kegunaan, dan pengalaman. Jurnal akutansi Indonesia. Vol 5 no 2.

Febri, dkk. "Pengaruh Pendidikan kesehatan senam nifas terhadap pengetahuan prmipara tenang senam nifas di wilayah kerj puskesmas lubuk buaya padang". Jurnal Keperawatan vol 9 no 2

Indra dan titi, 2015. Minggu fundus uteri pada ibu post partum yang melaksanakan senam nifas. Jurnal keperawatan. Vol 9 no 2.

Irma Fidora. 2019. *Ibu hamil dn nifas dalam ancaman depresi*. Purwokerto: CV. Pena Persada

Maryunani A, Sukaryati A. 2011. Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik.

Nita. 2014. Ewektifitas Senam Nifas terhadap kelancaran Eliminasi pada ibu nifas. Vol 1 No 1

Prakirtia dan dewi. 2015. Penyembuhan luka perineum fase proliferasi pada ibu nifas. Vol 13 No 1

Risa, Rika. 2015. *Asuhan kebidanan ibu nifas normal III*. Sleman: CV Budi utama

Sri wahyuningsih. 2019. Buku arajan asuhan keperawatan post partum dilengkap dengan panduan persiapan praktikum mahasiswa keperwatan. Sleman: CV Budi Utama

Tonasih dan vianty, 2018. Asuhan kebidanan masa nifas. Yogyakarta: K-Media.

Tutik, dkk. 2018. Pendidikan kesehatan dan peltihan senam nifas. Jurnl pngabdian kepada masyarakat. Vol 2 no 1.

Vindi haris, 2020. "Persepsi Masyarakat Terhadap Pengelolaan Aset Wakaf di Kecamatan Palaran Kota Samarinda.

Wiwit dan Nurun. 2017. Hubungan senam nifas dengan proses involusi pada ibu nifas. Hospitas majapahit. Vol 9 no 2.