



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

SKRIPSI

Oleh

HESTIN ENDAH YUSTIKA

152191213

PROGRAM STUDI SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2020



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

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

HESTIN ENDAH YUSTIKA

152191213

**PROGRAM STUDI SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi 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

152191213

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 6 Februari 2021

Pembimbing



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

NIDN. 0604068803

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

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

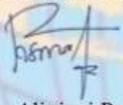
Di Susun Oleh :
Hestin Endah Yustika

152191213

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Pada :

Hari : Senin
Tanggal : 08 Februari 2021

Tim Penguji: Pembimbing


Risma Aliviani Putri, S.SiT., MPH
NIDN.0604068803

Penguji 1


Moneca Diah L, S.S.T., M.Kes
NIDN. 0613038802

Penguji 2


Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0607118001

**Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana**


Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN.0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan


Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN.0621127102

PERNYATAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hestin Endah Yustika
NIM : 152191214
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“PERSEPSI IBU NIFAS TERHADAP SENAM NIFAS DI PMB MUTHIAH YULIHARTATI. A.MD.KEB DESA LABANGKA KECAMATAN BABULU TAHUN 2020”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik maupun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran da dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 6 Februari 2021

Yang membuat Pernyataan

Pembimbing,



Risma Aliviani Putri, S.Si.T., MPH.
NIDN. 0604068803



Hestin Endah Yusika

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hestin Endah Yustika
NIM : 152191213
Program Studi : S1 Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada Pusat Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo atas karya ilmiah saya berupa Skripsi yang berjudul **“PERSEPSI IBU NIFAS TERHADAP SENAM NIFAS DI PMB MUTHIAH YULIHARTATI. A.MD. KEB DESA LABANGKA KECAMATAN BABULU TAHUN 2020”**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini kepada Pusat Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo berhak menyimpan, alihmedia/for,at, mengelola dalam bentuk pegkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 6 Februari 2021



Yang Menyatakan

Hestin Endah Yustika

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Skripsi, Januari 2021
Hestin Endah Yustika
152191213

**Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulhartati
A.Md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020**

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 Yulhartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan informan utama sebanyak 5 orang. Tehnik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Instrument yang di gunakan yaitu *Pedoman wawancara*.

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

Saran : 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

Ngudi Waluyo University
Undergraduate Study Program of Midwifery, Faculty of Health Sciences
Thesis, January 2021
Hestin Endah Yustika
152191213

Mother's Perception of Postpartum Gymnastics at PMB Muthiah Yulhartati
A.Md.Keb Labangka Village, Babulu District, 2020

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 instrument used is the interview guide.

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

Suggestion : 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

PRAKARTA

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulhartati A.Md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Selama penyusunan skripsi ini saya telah mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak yang memberikan inspirasi dan motivasi sehingga terselesainya skripsi ini. Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr Subyantoro,M.Hum Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kp.,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudii Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Program Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ibu Risma Aliviani putrid, S.SiT., MPH. selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, semangat, motivasi dan inspirasi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Ibu Muhiah Yulihartati yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Orang tua, adik serta keluarga tercinta yang telah membantu dengan doa dan dukungan mental kepada peneliti.

7. Seluruh Informan yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu dengan setia dalam kebersamaan menggali ilmu.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan skripsi ini. Akhir kata penyusun berharap semogaskripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan dan juga bagi peneliti sendiri.

Ungaran, 11 Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian	5
D.Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A.Masa Nifas	6
1. Pengertian	6
2.Tahapan	6
3. Adaptasi Psikologis Masa Nifas	7
3.Kebutuhan	8
B.Senam Nifas	11
1. Pengertian	11
2.Tujuan	11
3.Manfaat	12
4.Kerugian bila tidak senam	12
5.kontraa dan indikasi	13

6. Waktu Pelaksanaan	13
7. Tips Memulai senam	14
8. Cara melakukan	14
C. Persepsi	20
1. Pengertian	20
2. Syarat	20
3. Faktor-faktor	21
4. Proses pembentukan	22
D. Kerangka Teori	23
E. Kerangka Konsep	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Pendekatan	25
B. Latar Penelitian	25
C. Focus Penelitiann	25
D. Sumber Data	26
E. Tehnik Pengumpulan Data	27
F. Tehnik kabsahan Data	29
G. Tehnik Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Geografi Tempat Penelitian	30
B. Karakteristik Informan	31
C. Hasil dan Pembahasan	32
D. Keterbatasan	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

Daftar Singkatan

KB : Keluarga Berencana

BAB : Buang Air Besar

BAK : Buang Air Kecil

PMB : Praktik Bidan Mandiri

ANC : Antenatal Care

INC : Intanatal Care

IU : Informan Utama

IT : Informan Triagulasi

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Fokus Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Informan Utama

Tabel 4.2 Karakteristik Informan Triangulasi

Daftar Gambar

Gambar 2.1. Senam Nifas hari ke 1

Gambar 2.2. Senam Nifas hari ke 2

Gambar 2.3. Senam Nifas hari ke 3

Gambar 2.4. Senam Nifas hari ke 4

Gambar 2.5. Senam Nifas hari ke 5

Gambar 2.6. Senam Nifas hari ke 6

Gambar 2.7. Senam Nifas hari ke 7

Gambar 2.8. Senam Nifas hari ke 8

Gambar 2.9. Senam Nifas hari ke 9

Gambar 2.10. Senam Nifas hari ke 10

Gambar 2.11. Kerangka Teori

Gambar 2.12. Kerangka Konsep

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Kesbangpol

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian PMB

Lampiran 3. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4. Pedoman wawancara

Lampiran 5. Traskip Wawancara Informan Utama

Lampiran 3. Traskip Wawancara Informan Truagulasi

Lampiran 6. Lembar Observasi

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 10. Lembar Konsul

BAB 1

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Masa nifas (Puerperium) dimulai sejak lahirnya plasenta dan berakhir saat organ rahim kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas dimulai 2 jam setelah lahirnya plasenta dan berakhir pada 6 minggu (42 hari) dari plasenta. (Risa, 2012)

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),

Pada masa nifas biasaya ibu takut untuk banyak bergerak, karena beberapa kepercayaan ibu yang belum genap 40 hari tidak diperbolehkan melakukan aktifitas, pada persalinan normal dan ibu dlam keadaan normal maka biasanya Ibu diperbolehkan untuk bangun dan dari tempat tidur setelah 24-48 jam setelah persalinan contohnya berjalan, mandi dan ke WC atau kamar mandi dengan bantuan keluarga ambulasi dilakukan secara bertahap sesuai kekuatan ibu (Irma, 2019)

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)

Gerakan fisik sederhana bisa dilakukan pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan yaitu gerakan latihan pernapasan dada dan pernapasan perut. Gerakan senam nifas sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus-menerus setiap hari gerakan bisa dilakukan selama 8 kali setiap harinya, Senam nifas ini 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 (Irma, 2019)

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas antaralain : pengetahuan, lebih banyak ibu nifas yang tidak mengetahui tentang manfaat dari senam nifas, pendidikan, pendidikan yang tinggi mempengaruhi pelaksanaan senam nifas dibandingkan yang pendidikan rendah, kesehatan ibu akan lebih cepat pulih apabila melakukan senam hamil daripada yang tidak

melakukan, motivasi yang kuat mendorong seorang ibu untuk dapat melaksanakan senam hamil, Faktor budaya mempengaruhi pelaksanaan senam nifas karena merupakan anggapan yang keliru terhadap perilaku ibu setelah melahirkan dan Faktor tenaga kesehatan sangat berperan dalam pelaksanaan senam nifas. (Andi, 2018)

Ada tiga alasan mengapa ibu nifas jarang melakukan senam nifas diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi (Febri, dkk 2013).

Lingkungan, pendidikan, pengetahuan serta usia menjadi salah satu hambatan dalam penerimaan informasi, yang mengakibatkan banyak ibu yang beranggapan bahwa ibu akan baik-baik saja tanpa melakukan hal seperti senam nifas. Tetapi pemberian informasi senam nifas kepada ibu post partum tetap di berikan agar ibu memiliki pengetahuan terkait senam nifas ini, yang diharapkan dapat membantu ibu mengerti tentang salah satu kebutuhan masa nifas, sehingga ibu bisa memberikan sudut pandang tentang senam nifas, yang dapat membuat ibu mau untuk merencanakan dan melakukan senam nifas ini.

Pada ibu hari pertama pasca bersalin biasanya akan mengalami kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat merilekan badan sehingga dapat melemaskan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagaimana ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali ke keadaan sebelum hamil, salah satu caranya adalah melakukan senam nifas yang dilakukan dari hari 1-10. manfaat yang didapatkan dalam melakukan senam nifas antara lain dapat memperlancar pengeluaran darah, merelaksasikan otot-otot yang tegang, dan juga dapat membantu memperbaiki keadaan 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 tanggapan 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 .

Maka peneliti tertarik untuk memberikan informasi tentang senam nifas kepada ibu yang diharapkan ibu dapat memberikan persepsi yang positif terhadap senam nifas, Sebagaimana diketahui bahwa persepsi dapat mempengaruhi tindakan seseorang, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana persepsi ibu nifas terhadap senam nifas dengan adanya persepsi yang positif terhadap senam nifas dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Perespi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran Persepi ibu nifas terhadap senam nifas Di PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap masa nifas dan kebutuhan masa nifas
- b. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap senam nifas dan tujuan dari senam nifas
- c. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap manfaat serta kerugian apabila tidak melakukan senam nifas
- d. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap indikasi dan kontraindikasi senam nifas.
- e. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap hal yang harus di serta waktu pelaksanaan senam nifas dilakukan
- f. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap proses senam nifas
- g. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap rencana untuk melakukan senam nifas

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Institusi

Penelitian ini bisa menjadi referensi bahan ajar serta bisa dijadikan acuan untuk pengabdian masyarakat, dosen khususnya mengenai Senam Nifas

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti selain mendapat pengalaman dalam penelitian penulis juga dapat mendalami ilmu pengetahuan serta wawasan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menambah referensi penelitian sehingga dari gambaran dapat dikembangkan menjadi manfaat atau Efktivitas Senam nifas .

4. Bagi Lahan

Diharapkan bias menjadi sumber untuk menambah wawasan , sehingga dapat memberikan informasi serta bimbingan terkait senam nifas kepada ibu nifas.

5. Bagi Klien

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan klien/masyarakat tentang Senam nifas dan juga dapat melakukan senam nifas di rumah.

BAB II

Tinjauan Teori

A. Masa Nifas

1. Pengertian

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Dalam bahasa Latin waktu dimulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut periode yaitu kata puerperium yang kata puer yang artinya bayi dan parous yang artinya melahirkan jadi puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama postpartum sehingga pelayanan paska persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. (Risa, 2015)

2. Tahapan Masa Nifas

Ada beberapa tahapan masa nifas antara lain sebagai berikut (Sri, 2019) :

a. Immediate Postpartum (setelah plasenta lahir - 24 jam)

Masa segera Plasenta lahir sampai 24 jam, adapun masalah yang sering terjadi perdarahan karena antoni uteri. Oleh karena itu perlu melakukan pemeriksaan kontraksi uterus, pengeluaran lokea, tekanan darah dan suhu.

b. Early Postpartum (24 jam- 1 minggu)

Harus dipastikan info lusi uterus normal, tidak ada perdarahan, lokea tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup

mendapatkan makanan dan cairan serta ibu dapat menyusui dengan baik

c. Late Post Partum (1 minggu - 6 minggu)

Tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling atau pendidikan kesehatan keluarga berencana (KB)

3. Adaptasi Psikologi Masa Nifas

Beberapa kebutuhan masa nifas yang di butuhkan ibu nifas (Pebri,dkk 2020) anatar lain :

a. Fase Taking In

Adaptasi ini berlangsung hari 1-3 post partum ibu biasanya pasif dan tergantung pada bantuan orang lain Beberapa rasa yang tidak nyaman seperti lelah, nyeri jahitan, membuat ibu nifas sangat bergantung dan membutuhkan perlindungan dan perawatan dari orang lain, seorang Ibu nifas pada fase ini akan terfokus pada dirinya sendiri, lebih tertarik untuk menceritakan pengalaman yang telah dilalui yaitu hamil dan melahirkan sehingga cenderung pasif terhadap lingkungan sekitar.

b. Fase Taking Hold

Pada fase ini ibu sudah mulai muncul keinginan untuk melakukan aktifitas sendiri. Seorang ibu nifas pada fase ini akan mulai belajar untuk melakukan perawatan bayinya. Tugas pendamping dan keluarga adalah memberikan dukungan dan komunikasi yang baik agar ibu merasa mampu melewati fase ini. Periode ini biasanya berlangsung selama 3-10 hari.

c. Fase Letting Go

Di mana seorang ibu nifas sudah menerima tanggung jawab dan peran barunya sebagai seorang ibu. Seorang ibu nifas pada masa ini sudah mampu melakukan perawatan diri sendiri dan bayinya secara mandiri dan sudah mampu menyesuaikan diri.

4. Kebutuhan Masa Nifas

Beberapa kebutuhan masa nifas yang di butuhkan ibu nifas (Sri, 2019) anatara lain :

a. Nutrisi

Masalah nutrisi perlu mendapatkan perhatian karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Kebutuhan gizi ibu saat menyusui adalah sebagai berikut :

- 1) Konsumsi tambahan kalori 500 kalori tiap hari
- 2) Diet berimbang, protein, mineral dan vitamin
- 3) Minum setidaknya 2 L tiap hari
- 4) Fe/tablet tambah darah sampai 40 hari Paskah persalinan
- 5) Kapsul Vitamin A 200.000 unit

b. Ambulasi

Early ambulation ialah kebijaksanaan agar secepatnya tenaga kesehatan memimpin ibu postpartum bangun dari tempat tidur membimbing secepatnya ibu untuk berjalan. Ibu postpartum sudah dapat diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24 sampai 48 jam postpartum hal ini dilakukan bertahap ambulasi dini tidak dibenarkan pada ibu postpartum dengan penyulit misalnya

anemia, penyakit jantung, penyakit paru-paru, demam dan sebagainya keuntungan dari ambulasi dini

- 1) Ibu merasa lebih sehat
- 2) Fungsi usus dan kandung kemih lebih baik
- 3) Memungkinkan kita mengajarkan ibu untuk merawat bayinya tidak ada pengaruh buruk terhadap proses Pasca persalinan,
- 4) Tidak mempengaruhi penyembuhan luka, tidak menyebabkan pendarahan

c. Eliminasi

Setelah 6 jam postpartum diharapkan ibu dapat berkemih, jika kamu kami penuh atau lebih dari 8 jam belum berkemih disarankan ibu mengatakan Kateterisasi . Hal-hal ini menyebabkan kesulitan berkemih (Retensi Uteri) pada postpartum:

- 1) Otot otot penuh masih lemah
- 2) Edema pada uretra
- 3) Dinding kandung kemih kurang sensitif
- 4) Ibu postpartum diharapkan bisa Defekasi atau buang air besar setelah hari kedua postpartum, jika hari ketiga belum Defekasi bisa diberi obat pencahar oral atau rectal.

d. Kebersihan diri

Pada masa postpartum seorang ibu sama tentang terhadap infeksi. Oleh karena itu kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap terjaga. Langkah

langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut anjurkan kebersihan seluruh tubuh pertama mengajarkan ibu cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan ke belakang sarankan ibu ganti pembalut setidaknya dua kali sehari membersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum dan sudah membersihkan alat kelamin jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi atau luka jahit pada alat kelamin, menyarankan untuk tidak menyentuh daerah tersebut. Pada masa postpartum seorang ibu sama tentang terhadap infeksi. Oleh karena itu kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap terjaga. Langkah langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) anjurkan kebersihan seluruh tubuh pertama pereinium
- 2) mengajarkan ibu cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan ke belakang
- 3) sarankan ibu ganti pembalut setidaknya dua kali sehari membersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum dan sudah membersihkan alat kelamin
- 4) jika ibu mempunyai luka Episiotomi atau laserasi atau jahitan pada alat kelamin, menyarankan untuk tidak menyentuh daerah tersebut.

e. Istirahat

Menganjurkan ibu istirahat cukup dan dapat melakukan kegiatan rumah tangga secara bertahap. Kurang istirahat dapat mengurangi produksi ASI, memperlambat proses involusi dan dapat depresi pasca persalinan. Selama masa postpartum, alat alat internal dan eksternal berangsur-angsur kembali dan keadaan sebelum hamil.

B. Senam Nifas

1. Pengertian

Senam nifas merupakan salah satu bentuk senam dini bagi ibu nifas yang salah satu tujuannya adalah agar proses Involusi berjalan lancar, dan ketidakefisienan proses involusi dapat berdampak buruk pada ibu nifas, seperti terlambatnya pendarahan dan menghambat proses involusi. (Diana, 2014)

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan tubuh ibu dan bermanfaat juga untuk memulihkan keadaan ibu baik psikologis maupun fisiologis. Latihan ini dapat dimulai sejak satu hari setelah melahirkan (Nita, 2014)

2. Tujuan Senam Nifas

Beberapa Tujuan dari dilakukannya senam nifas ini antara lain (Irma, 2019):

- a. Untuk membantu mempercepat pemulihan Keadaan ibu
- b. mempercepat Proses pemulihan fungsi alat kandungan
- c. membantu Pemulihan kekuatan dan kekencangan oto panggul, perut, premium terutama yang berkaitan Dengan kehamilan dan persalinan
- d. Perlanar pengeluaran lochea darah nifas
- e. membantu mengurangi rasa sakit pada otot setelah melahirkan
- f. merelaksasikan otot yang menunjang kehamilan dan persalinan
mencegah kemungkinan timbulnya kelainan dan komplikasi nifas)

3. Manfaat masa nifas

Manfaat Senam nifas secara umum menurut sukaryati dan mayunani (2011) adalah sebagai berikut ini:

- a. Membantu penyembuhan rahim perut dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
- b. membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta mencegah perlemahan dan pergerakan lebih lanjut
- c. menghasilkan manfaat psikologi yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan

4. Kerugian Bila Tidak Senam Nifas

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain (Maryunani & Sukaryati, 2011: 96):

- a. Infeksi karena involusio uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan,
- b. Perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan
- c. Kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), dan timbul varises Dengan senam nifas maka otot-otot yang berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana Dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang akibat pelepasan plasenta dapat tercepit sehingga perdarahan dapat terhindar apabila tidak melakukan senam nifas maka

kontraksi pada uterus Gambar dan kurang baik. hal pengelola yang sehingga masa berkepanjangan menurut Nugroho (2014)

5. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Nifas

Adapun kontra indikasi ibu dalam melakukan senam nifas :

a. Indikas

Adapun ibu yang dapat melakukan senam nifas adalah (Wiwit, 2017) ibu yang telah melahirkan secara sehat tanpa ada komplikasi

b. Kontra Indikasi

Seorang bidan perlu mencermati dan kemudian menentukan apakah ibu boleh memulai senam tersebut atau tidak, ibu yang tidak boleh melakukan senam nifas dengan kontra indikasi sebagai berikut :

- 1) Pemisahan simphisis pubis
- 2) Coccyx yang patah atau cidera.
- 3) Punggung yang cidera.
- 4) Ketegangan pada ligamen kaki atau otot.
- 5) Trauma perineu yang parah atau nyeri luka abdomend (operasi SC) (Yoana,2009)
- 6) Ibu yang menderita anemia\
- 7) Ibu yang memiliki penyakit jantung dan paru – paru (Trinoyal,2010)

6. Waktu Dilakukan Senam Nifas

Latihan ini dilakukan bila ibu sudah sembuh total dan tidak ada komplikasi obstruktif atau penyakit nifas (seperti tekanan darah tinggi, kejang, kejang demam) Untuk ibu dengan persalinan normal, senam nifas sebaiknya dilakukan padahari pertama post partum,

dengan syarat ibu sudah merasa kuat untuk melakukannya(Wiwit, 2017)

Untuk ibu yang proses persalinannya melalui proses operasi, tidak dapat langsung melakukan senam nifas seperti halnya proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak.Tanyakan pada dokter kapan mulai bisa melakukan senam nifas. (Tutik, 2018)

7. Tips Sebelum Senam

Sebelum melakukan senam nifas, ada beberapa hal yang perlu di persiapkan oleh ibu nifas menurut Tonasih, (2019) yaitu:

- a. Sebaiknya mengenakan baju yang nyaman untuk berolahraga
- b. Persiapan minum, sebaiknya air putih
- c. Bisa dilakukan di tikar, karper, matras, atau tempat tidur
- d. Lakukan senam nifas di rumah sebaiknya Mengecek denyut nadi dengan memegang pergelangan tangan dan merasakan adanya denyut nadi, kemudian penuh nadi yang normal adalah 60 sampai 90 kali per menit
- e. Dalam melakukan senam boleh diiringi dengan musik yang menyenangkan jika Ibu menginginkan
- f. lakukan melakukan senam semampu ibu, jangan paksakan diri ketika merasa kelelahan

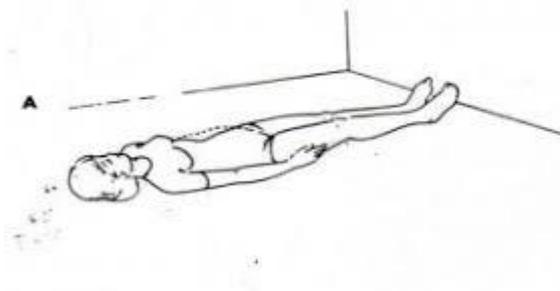
8. Cara melakukan Senam Nifas

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakan kaki dan tangan secara santai Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan

gerakan senam nifas senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam Setelah melahirkan. kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Tonasih, 2018)

Ada berbagai variasi gerakan senam nifas Meskipun demikian tujuan dan manfaatnya sama,.

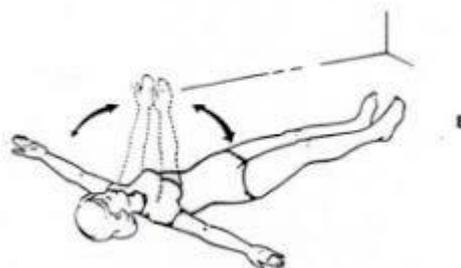
a. Hari pertama



Gambar 2.1. senam nifas hari ke 1

posisi tubuh dan rileks, kemudian dilakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembang perut, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut, Ulangi sebanyak 8 kali

b. Hari kedua



Gambar 2.2. senam nifas hari ke 2

kedua kaki lurus ke depan angkat kedua tangan lurus ke atas sampai Kedua telapak tangan bertemu, kemudian turunkan perlahan.

lakukan gerakan ini dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. ulangi sebanyak 8 kali

c. Hari ketiga



Gambar 2.3. senam nifas hari ke 3

Berbaring rileks dengan posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk. angkat pantat secara perlahan kemudian turunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. gerakan dilakukan 8 kali

d. hari keempat

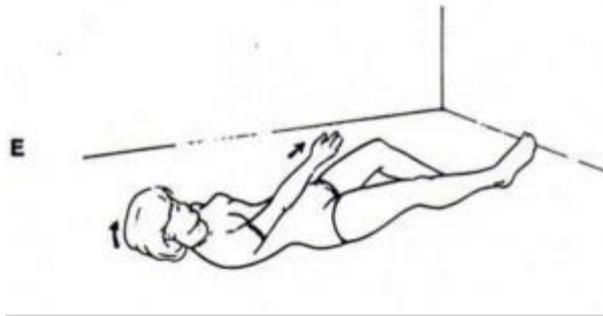


Gambar 2.4. senam nifas hari ke 4

posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di Atas perut dan lutut ditekuk. angkat Kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan

otot perut. jangan lupa mengatur pernafasan ulangi gerakan sebanyak 8 kali

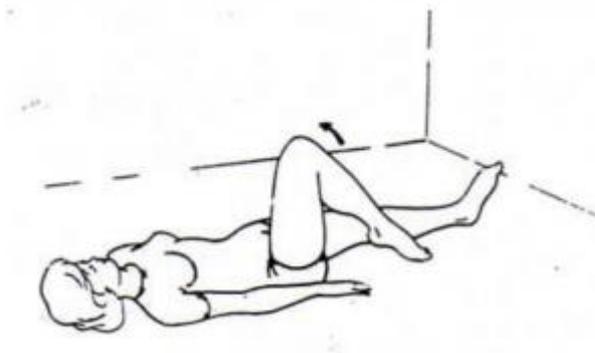
e. Hari kelima



Gambar 2.5. senam nifas hari ke 5

Tubuh tidur telentang, Kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulang sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksi kan perut ketika mengangkat kepala. lakukan perlahan dan atur pernafasan Saat melakukan gerakan. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

f. Hari keenam

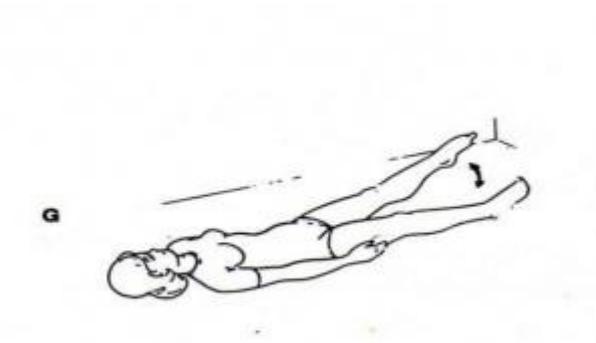


Gambar 2.6. senam nifas hari ke 6

Posisi tidur terlentang, Kaki lurus dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 secara bergantian Antara kaki kiri dan kaki kanan. jangan menghentak ketika

menurunkan kaki lakukan perlahan tapi bertenaga. lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

g. Hari ketujuh



Gambar 2.7. senam nifas hari ke 7

Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanangerakan dapat Diulangi 8 kali

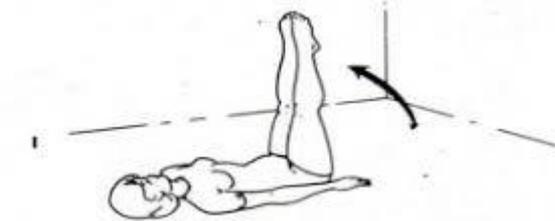
h. Hari ke delapan



Gambar 2.8. senam nifas hari ke 8

posisi nunging, Nafas melalui pernafasan perut kerutkan anus dan tahan 5 sampai 10 detik saat anus dikerutkan, ambil kemudian pelan pelan sambil mengendurkan anus. gerakan dilakukan 8 kali

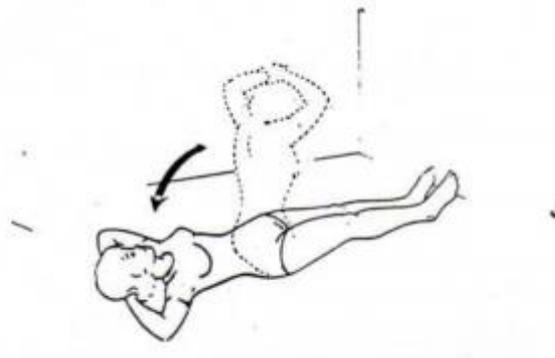
i. Hari kesembilan



Gambar 2.9. senam nifas hari ke 9

Posisi berbaring, kaki lurus, Kedua tangan di samping badan angka kedua kaki dalam keadaan lurus 90 derajat kemudian turunkan kembali pelan-pelan. jangan menghentak ketika menurunkan kaki. atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki. gerakan dapat dilakukan sebanyak 8 kali

j. Hari kesepuluh



Gambar 2.10. senam nifas hari ke 10

Tidur terlentang, Kaki lurus, kedua Telapak tangan di letak di belakang kepala. kemudian bangun sampai duduk, kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit-up), lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

C. Persepsi

1. Pengertian Persepsi

Persepsi merupakan sebuah proses mengorganisasikan dan menginterpretasikan keadaan sensoris untuk memberikan pengertian pada lingkungannya, dan juga memberikan gambaran upaya untuk melihat pendapat atau pandangan dari seseorang terhadap suatu keadaan yang terjadi disekelilingnya dengan berdasarkan pada hal-hal yang dapat dirasakan oleh dirinya. (Dudih, 2017).

Persepsi merupakan proses mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan informasi yang di tangkap oleh pancaindra untuk melukiskan dan memahaminya. Proses yang diperlukan manusia untuk dapat memahami serta menafsirkan hal-hal yang terjadi disekelilingnya dan tidak berupaya untuk mencari suatu hal yang harus tepat dan benar namun persepsi hanya berupa penafsiran sesuai dengan pernyataan. (Dudih, 2017).

Berdasarkan dari objek diatas maka persepsi dapat juga di artikan sebagai penilaian terhadap objek tertentu dan dalam hal ini, persepsi inilah yang akan mempengaruhi seseorang dalam mengambil suatu tindakan. (Dudih, 2017).

2. Syarat terjadinya persepsi

a. Perhatian Biasanya orang tidak akan menangkap seluruh rangsangan yang ada disekitarnya sekaligus, tetapi akan memfokuskan perhatiannya pada suatu atau dua objek. Perbedaan fokus akan menyebabkan perbedaan persepsi.

1) Set

Harapan seseorang akan rangsangan yang timbul, misalnya seseorang pelari akan melakukan start terhadap set akan terdengar bunyi pistol, dan di saat itu ia harus mulai berlari.

2) Kebutuhan

Kebutuhan sesaat maupun menetap kepada diri seseorang akan mempengaruhi persepsi orang tersebut.

3) Sistem Nilai

Sistem yang berlaku pada suatu masyarakat juga berpengaruh pada persepsi.

4) Ciri Kepribadian

Misalnya a dan b bekerja disebuah kantor, si a seseorang yang penakut akan mempresepsikan atasannya sebagai tokoh yang menakutkan, sedangkan si b yang penuh percaya diri menganggap atasannya sebagai orang yang bisa diajak bergaul seperti orang yang lain

5) Gangguan Jiwa

Hal ini akan menimbulkan kesalahan persepsi yang disebut dengan halusinasi. Berdasarkan syarat-syarat terjadinya persepsi diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian, keadaan jiwa dan harapan adalah penentu yang sangat diperlukan untuk melakukan persepsi. Perlu diketahui bahwa persepsi positif mengakibatkan timbulnya motivasi yang tepat bagi seseorang sedangkan persepsi negatif mengakibatkan motivasi seseorang berkurang bahkan menjadi tidak baik Ciri Kepribadian (Vindi, 2020)

3. Factor-faktor terjadinya persepsi

David Krech dan Richard.S dalam buku Djalalludin Rahmat menjelaskan bahwa ada dua hal yang mempengaruhi persepsi seseorang, yaitu:

a. Faktor Fungsional

Faktor yang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, kesiapan mental, suasana emosi, dan hal lainnya yang termasuk dalam faktor personal yang menentukan persepsi bukan stimulant

melainkan karakteristik seseorang yang memberikan respon pada stimulant itu.

b. Faktor Struktural

Faktor-faktor struktural ini yang menentukan persepsi berasal dari luar individu, seperti lingkungan, budaya, hukum yang berlaku, nilai-nilai dalam masyarakat sangat berpengaruh terhadap seseorang dalam mempersepsikan sesuatu.

Sedangkan menurut Sthephen P. Robbin ada beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi yaitu:

- a. Faktor yang berada dalam diri yang mempersepsi (perceiver) berupa sikap, alasan atau sebab, minat, pengalaman, dan dugaan.
- b. Faktor yang berada dalam objek yang dipersepsikan (target), berupa sesuatu yang baru, suara, ukuran, latar belakang, dan dekatnya.
- c. Faktor yang berada dalam situasi (situation), berupa bentuk, keadaan pekerjaan dan social setting.

Jadi persepsi pada dasarnya adalah pola respon seseorang tentang sesuatu yang dipengaruhi oleh faktor-faktor kesiapan, tujuan, kebutuhan, pengetahuan, pengalaman, faktor lingkungannya dan sebagainya. (Vindi, 2020)

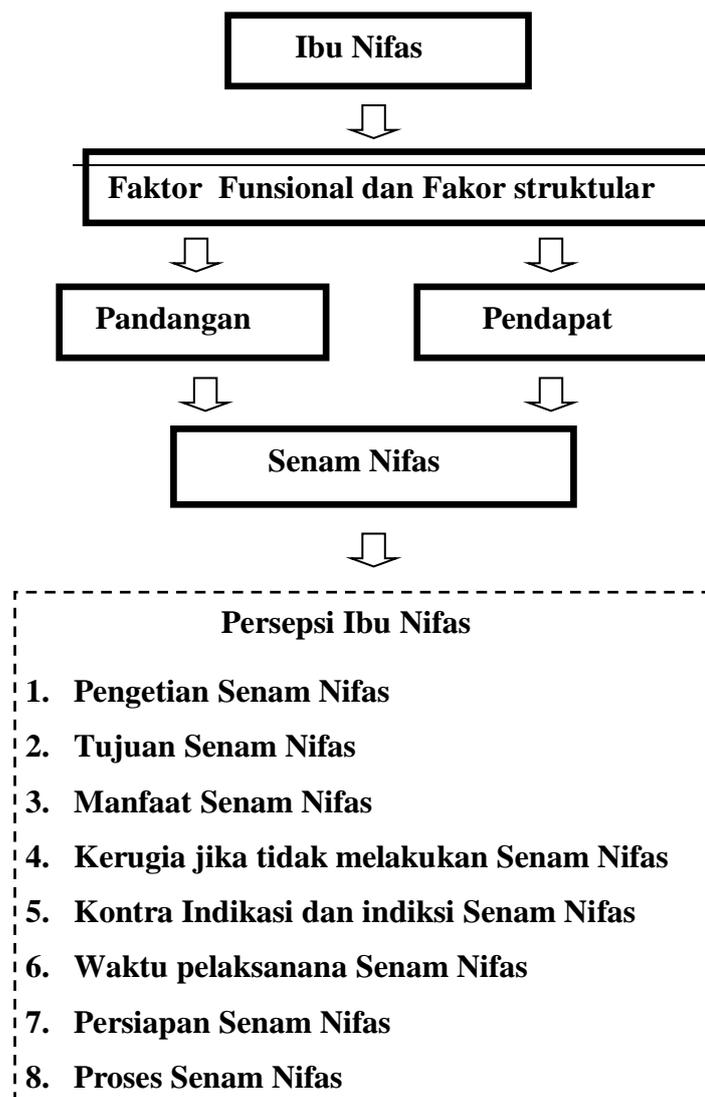
4. Proses pembentukan persepsi

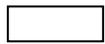
Proses terjadinya persepsi dapa di mulai dari indiiisu menerima stimulus (rangsangan dari luar), di saat ini atau indra akan menagkap makna terhadap stimulus, selanjutnya stimulus tadi diorganisasikan berdasarkan tatanan tertentu, selanjutnya interepertasi dan evaluasi terhadap stimulus berdasarkan pengalaman masa lalu atau pengetahuan tenang apa yang dia terim itu, dan tahap selanjutnya adalah stimulus yang sudah ada di organisasikan dan terekam dalam memori, semua rekamn itu dikeluarkan dan dinamakan sebagai persepsi. (Alo, 2011)

Taraf terakhir dari proses individu inilah yang menyadari tentang apa yang dia lihat, dengar, atau apa yang dia raba. Proses inilah merupakan proses terakhir dari persepsi dan merupakan proses sebenarnya, respon sebagai akibat persepsi dapat diambil oleh individu dalam berbagai macam bentuk seperti setuju, netral, tidak setuju, maupun respon lainnya. (Alo, 2011)

D. KERANGKA TEORI

Kerangka Teori adalah mengidentifikasi jaringan atau hubungan antara variabel yang dianggap penting bagi studi terhadap situasi masalah apapun (Askari, 2015)



 **Yang tidak teliti**  **Yang diteliti**

Gambar 2.11 Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah hubungan antara konsep yang dibangun berdasarkan hasil studi empiris terdahulu sebagai pedoman dalam melakukan penelitian (Irfan, 2019).

**Perespi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB
Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka
Kecamatan Babulu Tahun 2020**

Gambar 2.12 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Pendekatan Masalah

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (Natural Setting). Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis yang bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Albi dan Johan, 2018)

B. Latar Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi atau Subjek dalam penelitian ini berada di PMB Muthiah Yulihartati desa labangka kecamatan babulu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan November 2020 sampai dengan selesai

3. Tehnik Pegumpulan Sample

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu *tehnik mengambil* sampel yang paling mengetahui tentang masalah yang akan diteliti oleh peneliti.

Subjek penelitian adalah responden, yaitu orang yang memberi respon atas suatu perlakuan yang diberikan kepadanya, subjek penelitian adalah individu, benda atau organisme yang dijadikan informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian istilah lain dari suatu penelitian dikenal dengan responden yaitu orang yang memberi respon atau informasi yang dibutuhkan

dalam pengumpulan data penelitian atau istilah respon ini dinamakan informan (Fitrah, 2018).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, Pemilihan informan sampel dengan jumlah yang sedikit yang sesuai dengan tujuan penelitian, Maka dari penjelasan di atas peneliti ini memfokuskan untuk mengetahui bagaimana persepsi ibu nifas yang dari Lingkup pengetahuan ibu terhadap senam nifas, Sampel sebanyak 5 Orang dengan sasaran yang berfokus pada :

1. Ibu yang bersalin secara normal
2. Ibu dalam masa Nifas 24 jam

C. Focus Penelitian

Pada penelitian kualitatif masalah bertumpu pada suatu fokus atau di sini dalam arti memberi pembatasan masalah itu sendiri yaitu suatu usaha pembatasan dalam sebuah penelitian yang bertujuan akan mengetahui secara jelas tentang batasan batasan mana saja untuk mengetahui Rangkup yang akan diteliti supaya sasaran peneliti tidak terlalu luas. memperoleh gambaran umum menyeluruh yang masih pada permukaan tentang situasi untuk memahami secara lebih luas dan mendalam maka diperlukan pemilihan fokus peneliti (Albi dan Johan, 2018)

Tabel 3.1 Fokus Penelitian

Variabel	Batasan Variabel	Alat ukur
Persepsi Nifas	Senam memerikan pendapat atau pandangan dari seseorang terhadap Senam nifas. yang akan mempengaruhi seseorang dalam mengambil suatu tindakan.	Pedoman Wawancara Lembar Obserbvasi
Sub Variabel		
Masa nifas dan kebutuhan	Segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman tentang masa nifas serta	Pedoman Wawancara

nifas	kebutuhan mas nifas	Lembar Obserbvasi
Pengetahuan senam nifas dan tujuan senam nifs	Senam nifas merupakan salah satu bentuk senam dini bagi ibu nifas yang salah satu tujuannya adalah agar proses regresi berjalan lancar, dan ketidakefisienan proses regresi dapat berdampak buruk pada ibu nifas, seperti terlambatnya pendarahan dan memperlancar proses involusi.	Pedoman Wawancara Lembar Obserbvasi
Manfaat dan kerugian jika tidak melakukan senam nifas	Segala sesuatu yang di ketahuai tentang manfaat dan juga kerugian yang di dapatkan jik tidak melakukan senam nifas	Pedoman Wawancara Lembar Obserbvasi
Syarat senam nifas	Segala sesuatu yang di ketahuai tentang syarat-syarat melakukan senam nifas	Pedoman Wawancara Lembar Obserbvasi
Persiapan dan waktu pelaksanaan senam nifas	Segala sesuatu yang di ketahuai tentang persiapan dan waktu pelaksaasaan senan nifas	Pedoman Wawancara Lembar Obserbvasi
Gerakan senam nifas	perangkat perbuatan atau pedoman ibu dalam melakukan senam nfas	Pedoman Wawancara Lembar Obserbvasi

D. Sumber Data

Berdasarkan sumbernya data penelitian dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu data primer dan data Sekunder (Sandu, 2015) :

1. data primer

data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber data dengan melakukan wawancara mendalam.

2. data skunder

data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti sebagai dari berbagai sumber yang telah ada (penelitian sebagai tangan ke dua). Data sekunder ini diperoleh dari berbagai segi sumber seperti biro pusat statistic, buku, laporan, jurnal dan lain lain

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah(arnild, 2020) :

1. Wawancara

digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil

Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai beberapa ibu nifas untuk mengetahui bagaimana persepsi ibu terhadap senam nifas dengan mengajukan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan data mengenai bagaimana persepsi ibu terhadap senam nifas tersebut.

2. Observasi

Observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, khususnya menyangkut ilmuilmu sosial dan perilaku manusia. Observasi ini dilakukan dengan pengamatan terhadap apa yang diteliti yang hasilnya dapat berupa gambaran yang ada di lapangan dalam bentuk sikap, tindakan, pembicaraan, maupun interaksi interpersonal.

Dalam penelitian ini penulis turun ke lokasi penelitian secara langsung ke PMB Muthiah Yulihartati Amd. Keb. Sebelum itu peneliti melakukan pengamatan di PMB tersebut untuk mendapatkan data yang di butuhkan untuk melanjutkan penelitian.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian, baik berupa sumber tertulis, gambar (foto), yang semuanya itu memberikan informasi bagi proses penelitian

Dokumenasi yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan terkait dengan data dan dokumen yang berhubungan dengan penelitian persepsi ibu nifas terhadap senam nifas untuk menunjang hasil penelitian tersebut.

F. Teknik Keabsahan Data

Data atau informasi yang telah dikumpulkan dalam suatu penelitian kualitatif perlu diuji keabsahannya (kebenarannya) melalui teknik triangulasi yaitu informasi atau data yang berasal dari wawancara perlu diuji dengan hasil observasi dan seterusnya (Sugiyon, 2014, pada penelitian ini menggunakan Triagulasi sumber untuk mengulangi kreadibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah di peroleh melalui beberapa sumber, dengan data yang akan diperoleh dari bidan dan juga keluarga informan.

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda data diperoleh dengan wawancara kemudian cek kembali oleh peneliti melalui observasi dan dokumentasi dalam Triangulasi teknik peneliti menggunakan lembar observasi ceklist dengan menggunakan tehnik tersebut peneliti mengharapkan dapat melacak dan membuktikan kebenaran atau kepercayaan dalam temuan di lapangan

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini adalah didahului dengan metode deskriptif analisis kualitatif, yaitu bertujuan mendeskripsikan masalah yang ada sekarang dan berlaku berdasarkan data data tentang persepsi Ibu nifas terhadap senam nifas di PMB Muthiah

Yulhartati Des Labangka kecamatan Babulu yang di dapat dengan mencatat, menganalisis dan menginterpretasikannya.

Teknik analisis data kualitatif pada penelitian ini mencakup tiga langkah. Seperti yang telah dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1984) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Langkah-langkah aktivitas dalam analisis data (Sandu, 2015) yaitu :

1. Reduksi data

mereduksi data berarti merangkum atau memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak, tujuan dari Reduksi data ini adalah untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama penggalian data di lapangan. Dengan demikian setelah direduksi maka akan menghasilkan data yang jelas yang akan mempermudah peneliti melakukan penelitian lanjut serta mencari bila diperlukan.

2. Penyajian data

sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. hal ini dilakukan dengan alasan data data yang diperoleh selama proses penelitian biasanya berbentuk naratif sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isi.

3. Penarikan kesimpulan

Langkah terakhir dalam analisis data menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

BAB 4

Hasil dan Pembahasan

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

PMB Muthiah Yulhartati Merupakan salah satu PMB di Kecamatan Babulu dari 2 PMB (dua) yang ada di kecamatan Babulu, yang terletak di di Km 44 desa labangka kecamatan babulu, persis di sebelah SMP N 11 PPU. Fasilitas yang dimiliki di PMB tersebut adalah, 1 Ruang tunggu, 1 ruang penyimpanan Obat, 1 ruang ANC, 1 Ruang INC, dan 2 ruang rawat Inap. PMB Muthiah yulihartati juga salah satu PMB Yang Melayani Imunisasi, Pelayanan KB, ANC dan Persalinan 24 jam

B. Karakteristik Subjek

1. Informan Utama dalam penelitian ini adalah ibu nifas sejumlah 5 orang dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4.1 karakteristik Informan Utama

No	Kode	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Pritas
1	IU 1	21	SMA	IRT	1
2	IU 2	20	SMA	IRT	1
3	IU 3	37	SD	IRT	4
4	IU 4	28	SMA	IRT	3
5	IU 5	25	PT	Honor	1

Dapat dilihat dari Tabel 4.1 bahwa dari 5 informan utama rata rata usia para informan berkisar usia 20-37 tahun, pendidikan terakhir informan 1 SD, 3 SMA, dan 1 perguruan tinggi. Pekerjaan dari para informan adalah 4 sebagai ibu rumah tangga dan 1 bekerja sebagai guru honor. Paritas/ jumlah kelahiran terdiri dari 3 primigravida/ Persalinan pertama dan 2 multigravida/jumlah persalinan lebih dari 1 kali.

Sedangkan informan untuk triangulasi sumber pada tabel 4.2 Merupakan bidan penolong persalinan, dibawah ini adalah karteristik dari informan triangulasi :

Tabel 4.2 Karateristik Informan Triagulasi

No	Kode	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Hubungan dengan infoman
1	IT	47	Perempuan	PNS	Bidan penolong Persalinan

Dari tabel diatas dpat dilihat bahwa informan tiagulasi terdiri 1 sebagai bidan penolong Persalinan, selain dengan bidan penolong peneliti juga melakukan wawancara dengan keluarga akan tetapi hasil yang di dapatkan tidak bisa digunakan untuk triangulasi sumber, sehingga dilakukan triangulasi tehnik dengan menggunakan Lembar observasi.

C. Hasil dan Pembahsan Panelitan

Setelah melakukan penelitian Di PMB Muthiah Yulihartati dengan metode Observasi, dokumentai, dan Wawancara dapat di paparkan temuan penelitian sebagai berikut

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 sesuai dengan kutipan di bawah ini.

“Setelah persalinan yang keluar darahnya 40 hari normalnya, kalau kebutuhanya banyak-banyak istirahat terus itu jaga kebersihan diri...” (IU 1)

“.....Masa nifas itu dia terjadi setelah melahirkan terjadinya 40 hari. Kebutuhannya harus istirahat, jaga kebersihan, sama kaya jalan-jalan keliling rumah....”(IU 2),

Kemudian peneliti juga melanjutkan wawancara dengan Bidan penolong sebagai Informan Triagulasi, berikut kutipanya

“masa setelah persalinan, setelah 2 jam post partum samapai 40 hari/ 6 minggu, kebutuhannya yah istirahat, banyak makan-makanan yang bergizi, BAB dan BAK, dan mobilisasi dini seperti jalan ke kamar mandi....”(IT)

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 patum sepert 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.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupakan bagian dari triangulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa semua informan sudah bisa diajak untuk melakukan komunikasi, dengan kondisi ibu sedang bersantai serta ibu menjawab pertanyaan dengan baik terkait persepsi mereka terkait masa nifas serta kebutuhan masa nifas, dan para IU dapat menjelaskan secara teratur.

2. Persepsi tentang senam nifas dan tujuan dari senam nifas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triangulasi, bahwa senam merupakan gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan pada saat ibu nifas, yang tujuannya untuk memperlancar pengeluaran darah selama pasca melahirkan dan mengurangi rasa sakit seperti yang terungkap dari kutipan wawancara di bawah ini:

“Senam nifas seperti gerakan-gerakan pada masa nifas, tujuannya mengurangi rasa sakit, melancarkan pengeluaran darah “. (IU 1)

“ senam untuk seseorang ibu yang habis melahirkan, untuk melancarkan persedaran darah pada saat habis melahirkan ” (IU 5)

Kemudian peneliti juga melanjutkan wawancara dengan Bidan penolong sebagai Informan Triangulasi, berikut kutipannya

“senam yang dilakukan ibu pada masa nifas seperti gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan agar otot-otot perut, panggul bias kembali normal....”.(IT)

Setelah melakukan triangulasi sumber dapat di simpulkan bahwa persepsi mereka mengenai Senam nifas merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada masa nifas, tujuannya mengurangi rasa sakit pada saat setelah melahirkan serta dapat membantu melancarkan pengeluaran darah setelah melahirkan.

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 musculosketal postnatal.

Beberapa penelitian juga menyebutkan senam nifas merupakan geraka yan dilakukan pada saat masa nifas sebagai bentuk mobilisasi dini yang I lakukan 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 punggu, serta membantu proses involusi uteri agar tidak terjadi perdarahan pada ibu.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupakan bagian dari triangulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa

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 hal ini sesuai dengan kutipan para IU.

“mengembalikan rahim perut otot-ototnya, Bisa terjadi perdarahan karena tadi itu rahimnya enggak kontraksi, sama varises”(IU 2)

“rileks badan jadi enak lah nggak terlalu kaku badan buat bergerak, Nggak tahu saya rasa nggak ada kerugian sih buat saya” (IU 5)

Kemudian peneliti juga melanjutkan wawancara dengan Bidan penolong sebagai Informan Triagulasi, berikut kutipanya

“ manfaat dari senam nifas itu sendiri mencegah varises, dan untuk kerugiannya yah bisa membuat rahim tidak berkontraksi”.

Setelah melakukan triangulasi 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 jua dapat membantu untuk mengurangi kecemasan dan depresi secara signifikan, serta membantu mnghilangkan 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.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupakan bagian dari triangulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa melakukan kontak mata dengan peneliti, memberikan sikap santai, memberikan jawaban dengan baik sehingga dapat menjawab dengan teratur.

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 sesuai dengan kutipan di bawah ini

“Ibu yang bersalin normal, Punya penyakit demam”.(IU1)

“Dalam keadaan kondisi melahirkan dalam cara normal, ibu yang dalam keadaan melahirkan secara sesar atau bagi ibu-ibu yang melahirkan dengan cara di jahit vaginanya” (IU 4)

Kemudian peneliti juga melanjutkan wawancara dengan Bidan penolong sebagai Informan Triagulasi, berikut kutipanya

“ ibu yang boleh seperti ibu yang bersalin normal, tidak ada kontra indikasi contohnya kaya ibu yang masih lelah dan habis kejang”.

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 peneiltian 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 menjalanin 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, kaena 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.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupkan bagian dari triagulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa ibu dapat memberikan jawaban dengan yakin dan baik,

5. Persepsi tentang hal yang harus di siapkan / syarat tertentu untuk melakukan senam nifas dan kapan waktu pelaksanaan seman 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 memprsiapkan diri dengan makan-maknan yang bergizi, sedangkan waktu pelaksanaanya ketika ibu tidak mengalami kelelahan dan juga saat ibu sudah pulih sesuai dengan kutipan di bawah ini.

“Ibunya sudah benar-benar pulih”,(IU 1)

“Ibu harus sehat, makanan bergizi, karpet bantal, tau tilam kecil seperti maras, serta ruangangan yang luas, selama seminggu dimulainya dari harike 3” (IU 4)

Kemudian peneliti juga melanjutkan wawancara dengan Bidan penolong sebagai Informan Triagulasi, berikut kutipanya

“ persiapannya alas, ruangan, bidan yang membantu/keluarga, untuk waktu senam itu sendiri lebih cepat lebih baik,tapi kita juga harus melihat kondisi ibu”.

dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu mengenai apasaja hal yan harus disiapkan adalah matras/alas sebagai persiapan sebelum melakukan senam , ruangan yang luas,serta memprsiapkan 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 mengetahui 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.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupakan bagian dari triangulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa sikap ibu yang gelisah, tidak melakukan kontak mata, melakukan gerakan-gerakan refleks, menjawab dengan kurang yakin, tetapi masih menjawab dan menyebutkan tentang persepsi mereka

6. Persepsi tentang gerakan senam nifas / proses senam nifas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama dan informan Triangulasi, bahwa senam nifas seperti gerakan-gerakan kepala, kaki, tangan, dan pinggul. Seperti kutipan dibawah ini.

“Gerakannya yang saya tahu aja ya itu badannya terlentang sambil ambil nafas sambil kemukaan perut yang kedua mainkan tangan sambil mengatur nafas sama hari ke-10 melakukan sit up”, (IU 2)

“Yang gerak-gerak kaki seperti itulah pinggul, kaki, tangan “ (IU 5)

Kemudian peneliti juga melanjutkan wawancara dengan Bidan penolong sebagai Informan Triangulasi, berikut kutipannya

“ misal gerakannya sesuai dengan hari. Di mulai dari gerakan yang mudah sampai sulit, gerakannya seperti kembangankan perut, menggerakkan tangan, kepala, kaki, sampai sit up”

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, melonggarkan 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 pad senam nifas karena senam sendiri dilakukn dari hari ke 1- 10 dengn setiap harnya gerakanya berbeda-beda seperti contohya gerakan latihan pernaftaan dilakuka denga tubuh berbaring kemudin tarik nafas sertakembungkan perut, latihan tungkai mengerak-gerakan ke dua kaku 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.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupkan bagian dari triagulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa sikap ibu mulai beubah, ekspresi wajah seperti mengekpresikan bahwa ibu sedang bingung, melkukan gerakan-gerakan rfleks, dan menjawab pertanyaan dengat singkat.

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 sesuai dengan kutipan di bawah ini

“iya setelah ini nanti saya akan melakukan senam nifas ya supaya badan saya bisa kembali seperti semula” (IU 2)

“Ada tapi tunggu bidannya saya panggil ke rumah karena untuk saya keluar saya tidak melakukan banyak pergerakan di sekitar rumah rumah aja jadi tunggu bidanya ke rumah baru saya mau melakukan” (IU 5)

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 sensori 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 sebagai informan utama mengambil keputusan untuk merencanakan bahwa mereka akan melakukan senam ini dengan dampingan oleh tenaga kesehatan.

Selain melakukan triangulasi sumber peneliti juga melihat reaksi informan yang merupakan bagian dari triangulasi tehnik, dilihat dari observasi yang dilakukan peneliti bahwa sikap ibu yang ingin melakukan, dan ibu melakukan kontak mata dengan peneliti, ekspresi wajah yang bisa menggambarkan bahwasanya ibu ingin melakukan tetapi dengan bimbingan dari bidan.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa factor keterbatasan, adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah Peneliti harus menyesuaikan waktu dengan informan.

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa:

1. Persepsi informan tentang masa nifas yaitu masa yang terjadi setelah melahirkan selama 40 hari dengan kebutuhan seperti istirahat, mengaja kebersihan dan lain-lain
2. Persepsi informan tentang Senam nifas merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada masa nifas, tujuanya mengurangi rasa saki pada saat setelah melahirkan serta dapat membantu melancarkan pengeluaran darah setelah melahirkan
3. Persepsi informan tentang manfaat dari senam nifas membuat tubuh lebih rileks sehingga membantu mengurangi kecemasan pada ibu post partum, mecegah perdarahan serta mecegah terjadinya varises pada bagaian tubuh ibu.
4. Persepsi informan tentang ibu yang boleh melakukan adalah ibu yang bersalin normal, serta mampu dan tidak lelah untuk melakukan senam ini. Dan untuk kontra indikasi para informan menyebutkan demam, kelelahan, dan ibu yang mempunyai kontra indikasi yang tidak memungkinkan ibu melakukan senam nifas
5. Persepsi informan tentang apa saja hal yan harus disiapkan adalah matras/alas sebagai persiapan sebelum melakukan senam , ruangan yang luas,serta memprsiapkan diri dengan makan-maknan yang bergizi,

6. Persepsi informan tentang Gerakan senam nifas seperti dengan terletang sambil mengatur nafas, melakukan sit up, dan menggerakkan pinggul, kaki, serta tangan.
7. Hasil wawancara dengan Informan mengenai senam nifas di dapatkan bahwa 4 Informan akan merencanakan untuk melakukan senam nifas dengan adanya bimbingan dari bidan

B.Saran

1. Bagi Tempat Praktik

Bisa memberikan pendidikan kesehatan dan dapat membimbing para ibu nifas terkait senam nifas.

2. Bagi para ibu nifas

Bisa lebih mencari sumber informasi melalui media atau pun kepada tenaga kesehatan tentang senam nifas, dan bisa melakukan senam nifas dengan bimbingan dari bidan

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bisa mengembangkan lagi penelitian ini menjadi variable yang lain seperti Epektifitas, pengaruh ataupun motivasi, dan sebagainya.

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. Tinggu 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. Epektifitas 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. Jurnal 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.

Lampiran : Surat ijin Kesbangpol



KABUPATEN PENAJAM PASER UTARA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
JL. PROPINSI KM. 3 PENAJAM, TELP (0542) 7201113, FAX (0542) 7200188
PENAJAM KODE POS 76141

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor: 070 / 192 / KBP-IWB / XII / 2020

Dasar

1. Undang-undang No 23 Tahun 2014 Tentang Pemerintah Daerah;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
3. Peraturan Bupati Penajam Paser Utara Nomor 50 Tahun 2017 tentang Susunan Organisasi, Tata Kerja, Tugas Pokok dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Penajam Paser Utara;

Menimbang

1. Surat Permohonan Nomor : 00044/SM/FKes/UNW/XI/2020 Perihal : Penelitian dan Mencari Data.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Penajam Paser Utara, Memberikan Izin Penelitian:

- a. Nama / Obyek : **HESTIN ENDAH YUSTIKA**
- b. Jabatan/tempat/Identitas : Mahasiswa / Peneliti NIM. 152191213. UNIVERSITAS NGUDI WALUYO – Fakultas Kesehatan. Jalan Diponegoro No.186 Ungaran Kabupaten Semarang – Jawa Tengah 50513. Telp : (024) 6925408, Fax : (024) 6925408, Website : www.unw.ac.id Email : ngudiwaluyo@unw.ac.id
- c. Maksud Penelitian : Melakukan penelitian / survey dengan proposal yang berjudul *“Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas di PMB Muthiah Yulihartati Amd.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020”*.
- d. Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran persepsi ibu nifas terhadap senam nifas di PMB Muthiah Yulihartati AMD.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020.
- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1) Lokasi Penelitian | : Desa Labangka Kecamatan Babulu |
| 2) Waktu/lama Penelitian | : November 2020 s/d Januari 2021 |
| 3) Anggota Penelitian | : - |
| 4) Bidang Penelitian | : Kesehatan |
| 5) Status Penelitian | : Baru |

e. Dengan Ketentuan:

1. Sebelum melakukan kegiatan agar memberitahukan maksud dan tujuan kepada pihak terkait;
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak sesuai/tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Setelah selesai penelitian agar menyampaikan 1(satu)Eksemplar laporan kepada Bupati Penajam Paser Utara Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Penajam Paser Utara.

Demikian rekomendasi ini di buat untuk dipergunakan seperlunya.

Penajam, 07 Desember 2020
Kepala Badan,

AGUS SIDI
NIP. 19710815 200312 1 004

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Bupati Penajam Paser Utara (Sebagai Laporan)
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip.

Lampiran : Surat ijin PMB



UNIVERSITAS NGUDI WALUYO FAKULTAS KESEHATAN

Jl. Diponegoro No. 186 Ungaran, Kab. Semarang - Jawa Tengah 50513
Telp. : (024) 6925408, Fax : (024) 6925408
Website : www.unw.ac.id Email : ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 00045/SM/FKes/UNW/XI/2020
Lampiran : -
Hal : **Penelitian dan Mencari Data**

25 November 2020

Kepada,
Yth, Praktik Bidan Mandiri Muthiah Yulihartati Amd.Keb
Di

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohonkan ijin untuk mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : **Hestin Endah Yustika**
Nomor Induk Mahasiswa : **152191213**

agar diberikan izin melaksanakan **Penelitian dan Mencari Data** dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul "**Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulihartati Amd.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020**"

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan izin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Dekan

Rosalina, S.Kp., M.Kes

Tembusan:
1. Arsip

Lampiran : Informed Consent

INFORMED CONSENT

Kepada

Yth. Responden

Di Tempat

Dengan Homat,

Sehubungan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul “**Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulhartati A.Md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020**” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Pendidikan (S1) Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo, saya mohon ketersediaan Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Untuk itu saya mohon kerja sama dengan memberikan informasi dengan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan sesuai dengan pengetahuan ibu yang sebenarnya. Penelitian ini tidak dilakukan tindakan apapun pada ibu, dan saya akan menjaga kerahasiaan jawaban yang Ibu berikan. Penelitian ini hanya akan digunakan untuk kepentingan pendidikan serta perkembangan ilmu pengetahuan.

Terimakasih atas bantuan dan kerja sama yang baik, saya ucapkan terima kasih.

Labangka ,

2021

Peneliti

Hestin Endah

Yustika

Nim. 152191213

Lampiran : Lampiran : Informed Consent

Lembar Persetujuan Responden

Judul Penelitian : Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB
Muthiah Yulhartati A.Md.Keb Desa Labangka
Kecamatan Babulu Tahun 2020

Peneliti : Hestin Endah Yustika

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan :

Jumlah anak :

Nifas hari ke :

Hubungan :

Peneliti telah menjelaskan tentang penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti dan peneliti meminta kesediaan saya untuk menjadi responden dalam penelitiannya.

Tanda tangan dibawah ini menunjukkan saya telah diberi informasi tentang penelitian ini. Saya mengerti bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua tindakan yang saya lakukan hanya dipergunakan untuk keperluan pengolahan data serta hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data. Saya juga bersedia selama proses penelitian berlangsung memperbolehkan peneliti melakukan dokumentasi berupa foto dan rekam suara untuk memudahkan peneliti dalam penelitiannya

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negative terhadap diri saya, oleh karena itu secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Labangka, 2021

Responden

Lampiran : Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

PERSEPSI IBU NIFAS TENANG SENAM NIFAS DI PMB MUTHIAH YULIHARTATI A.Md. KEB DESA LABANGKA TAHUN 2020

No	Pertanyaan
1.	Menurut ibu apa itu masa nifas dan kebutuhan masa nifas ?
2.	Menurut ibu apa itu senam nifas dan tujuan dari senam nifas?
3.	Menurut ibu apa saja yang ibu ketahui tentang manfaat serta kerugian apabila tidak melakukan senam nifas ?
4.	Menurut ibu apakah ada syarat bagi ibu nifas yang boleh melakukan/tidak boleh melakukan senam nifas ?
5	Menurut ibu Bagaimana dengan hal yang harus di siapkan / syarat tertentu untuk melakukan senam nifas dan kapan waktu pelaksanaan senam nifas dilakukan ?
6	Menurut ibu apa saja gerak senam nifas / proses senam nifas ?
7	Apakah ibu ada rencana untuk melakukan senam nifas ?

Lampiran : Transkrip Wawancara Informan Utama

<i>NO</i>	<i>Pertanyaan</i>	<i>Hasil</i>
1.	Menanyakan tentang persepsi ibu mengenai masa nifas dan kebutuhan masa nifas ?	<p><i>..Yah itu, Setelah persalinan yang keluar darahnya 40 hari normalnya kan mba, kalau kebutuhannya yang saya tau banyak-banyak istirahat terus itu jaga kebersihan diri... ” (IU 1)</i></p> <p><i>....Masa nifas itu dia terjadi setelah melahirkan terjadinya 40 hari. Kebutuhannya harus istirahat, jaga kebersihan, sama kaya jalan-jalan keliling rumah.... ”(IU 2)</i></p> <p><i>...masa pemulihan setelah melahirkan selama 40 hari mba, tujuannya itu makanan sehat, minum susu menyusui menjaga kebersihan diri setelah melahirkan terutama area kelamin.... ”(IU 3)</i></p> <p><i>...Masa-masa 40 hari setelah melahirkan kebutuhannya jalan-jalan makan makanan bergizi ya itu aja sih.... ” (IU 4)</i></p> <p><i>“...40 hari setelah melahirkan, makan yang bergizi, istirahat.” (IU 5)</i></p>
2.	Menanyakan tentang persepsi ibu mengenai senam nifas dan tujuan dari senam nifas ?	<p><i>Senam nifas seperti gerakan-gerakan pada masa nifas, tujuannya mengurangi rasa sakit, melancarkan pengeluaran darah “. (IU 1)</i></p> <p><i>Karena kita habis melahirkan kan tadinya besar supaya jadi kecil, supaya otot-otot bias kembali”. (IU 2)</i></p> <p><i>...Peregangan di bagian kaki, pinggul, tujuannya yah untuk merilekskan badan... ” (IU 3)</i></p> <p><i>gerakan pada saat nifas, untuk supaya gakk cape habis melahirkan “ (IU 4)</i></p>

		<p><i>“ senam untuk seseorang ibu yang habis melahirkan, untuk melancarkan persedaran darah pada saat habis melahirkan ” (IU 5)</i></p>
3.	<p>Menanyakan tentang persepsi ibu ketahui tentang manfaat serta kerugian apabila tidak melakukan senam nifas ?</p>	<p><i>“Untuk menghadapi stres dan juga bersantai, Timbul varises” (IU 1)</i></p> <p><i>“Ya dia membantu mengembalikan rahim perut otot-ototnya, Bisa terjadi perdarahan karena tadi itu rahimnya enggak kontraksi, sama varises” (IU 2)</i></p> <p><i>Membantu menyembuhkan perut dan otot-otot dan Pendarahan timbulnya varises (IU 3)</i></p> <p><i>“Untuk kesehatan bagi bu selepas melahirkan, mengaja kondisi badan agar tetap sehat” (IU 4)</i></p> <p><i>Ya buat itu ya rileks badan jadi enak lah nggak terlalu kaku badan buat bergerak, Nggak tahu saya rasa nggak ada kerugian sih buat saya” (IU 5)</i></p>
4.	<p>Menanyakan tentang persepsi apakah ada syarat bagi ibu nifas yang boleh melakukan/tidak boleh melakukan senam nifas ?</p>	<p><i>“Ibu yang bersalin normal, Punya penyakit demam” (IU 1)</i></p> <p><i>“Ibu yang bersalin normal, Ibu yang demam kejang”(IU 2)</i></p> <p><i>Ibu yang bersalin normal</i></p> <p><i>Ibu yang mahg ibu yang capek habis bersalin ibu yang habis sesar (IU 3)</i></p> <p><i>“Dalam keadaan kondisi melahirkan dalam cara normal, kalo sesar kn gk bisa yah,</i></p>

		<p><i>melahirkan bagi ibu yang dalam keadaan melahirkan secara sesar atau bagi ibu-ibu yang melahirkan dengan cara di jahit vaginanya” (IU 4)</i></p> <p><i>“Nggak tahu tidak ada robekan, Ibu nifas yang sesar” (IU 5)</i></p>
5.	Menanyakan tentang persepsi hal yang harus di siapkan / syarat tertentu untuk melakukan senam nifas dan kapan waktu pelaksanaan semam nifas dilakukan ?	<p><i>“alas, Ibunya sudah benar-benar pulih” (IU 1)</i></p> <p><i>“Matras, Ketika ibu tidak sedang mengalami lelah kayaa gitulah” (IU 2)</i></p> <p><i>Cuman tikar aja , pelaksanaanya Bisa 10 hari hari pertama setelah melahirkan pertamanya (IU 3)</i></p> <p><i>“Ibu harus sehat, makanan bergizi, karpet bantal, tau tilam kecil seperti maras, serta ruangangan yang luas, selama seminggu dimulainya dari harike 3” (IU 4)</i></p> <p><i>“Saya ya maunya sih 2 hari setelah melahirkan soalnya kalau hari pertama itu saya pengennya bed stres istirahatlah 2 hari itu baru bisa bergerakperegangan ya itulah senam nifas ya menurut saya peregangan” (IU 5)</i></p>
6	Menanyakan tentang persepsi apa saja geraka senam nifas / proses	<p><i>“Pertama itu rileks kaki harus diluruskan ke depan angkat kedua tangan lurus ke atas” (IU 1)</i></p>

	<p>senam nifas ?</p>	<p><i>“Gerakannya yang saya tahu aja ya itu badannya terlentang sambil ambil nafas sambil kemukaan perut yang kedua mainkan tangan sambil mengatur napas sama hari ke-10 melakukan sit up” (IU 2)</i></p> <p><i>Terlentang gerakan pada kepala tangan kaki perut dan lain-lain (IU 3)</i></p> <p><i>“Jalan-jalan, gerakan kaki, tangan, badan, kepala, dan pinggul mungkin” (IU 4)</i></p> <p><i>“Yang gerak-gerak kaki seperti itulah pinggul, kaki, tangan “ (IU 5)</i></p>
<p>7.</p>	<p>Menanyakan tentang Apakah ibu ada rencana untuk melakukan senam nifas ?</p>	<p><i>“Ada biar apa sih otot-ototnya tuna sendi-sendinya itu nah enggak sakit”(IU 1)</i></p> <p><i>“iya setelah ini nanti saya akan melakukan senam nifas ya supaya badan saya bisa kembali seperti semula” (IU 2)</i></p> <p><i>“sepertinya tidak soalnya baru dengar, jadi nggak tau juga ” (IU 3)</i></p> <p><i>“Belum tahu sih soalnya nggak ada yang damping” (IU 4)</i></p> <p><i>“Ada tapi tunggu bidannya saya panggil ke rumah karena untuk saya keluar saya tidak melakukan banyak pergerakan di sekitar rumah rumah aja jadi tunggu bidanya ke rumah baru saya mau melakukan” (IU 5)</i></p>

Lampiran : Transkrip Wawancara Informan Triagulasi

<i>NO</i>	<i>Pertanyaan</i>	<i>Hasil</i>
1.	Apa saja yang ketahui tentang masa nifas dan kebutuhan masa nifas ?	<i>...masa nifas itu yah masa setelah persalinan, setelah 2 jam post partum samapai 40 hari/ 6 minggu, kebutuhanya yah istirahat, banyak makan-makanan yang bergizi, BAB dan BAK, dan mobilisasi dini seperti jalan ke kamar mandi....".(IT)</i>
2.	apakah senam nifas dan tujuan dari senam nifas?	<i>"....senam nifas yah senam yan dilakukan ibu pada masa nifas seperti gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan agar otot-oto perut, panggul bias kembali normal....".(IT)</i>
3.	Apasaja manfaat serta kerugian apabila tidak melakukan senam nifas ?	<i>" manfaat dari senam nifas itu sendiri mencegah varises, dan untuk kerugiannya yah bisa membuat rahim tidak berkontraksi". "(IT)</i>
4.	Apakah ada syarat bagi ibu nifas yang boleh melakukan/tidak boleh melakukan senam nifas ?	<i>"....ibu yang boleh seperti ibu yang bersalin normal, tidak ada kontra indikasi contohnya kaya ibu masih capek apalagi yang lahirannya subuh biasanya ibunya istirahatdulu sama , habis kejang". "(IT)</i>
5.	Bagaimana dengan hal yang harus di siapkan / syarat tertentu untuk melakukan senam nifas dan kapan waktu	<i>"untuk persiapanya sepeti alas, ruangan, bidan yang membantu/keluarga, untuk waktu senam itu sendiri lebih cepat lebih baik,tapi kita juga harus melihat kondisi</i>

	pelaksanaan senam nifas dilakukan	<i>ibu". "(IT)</i>
6.	apa saja gerak senam nifas / proses senam nifas ?	<i>misal gerakannya sesuai dengan hari. Di mulai dari gerakan yang mudah samapai sulit, gerakanyaseperti kembangakan pertu, mengerkan tangan, kepala, kaki, sampai sit up"(IT)</i>

Lampiran : Lembar Observasi

Lembar Observasi

Nama : Ny. Marchamah .

Hari/Tanggal : # . 03 / 01 / 2021

Jam : 16.30 wita

No	Yang Diamati	Hasil
1	Tempat wawancara	- Rumah
2	Kondisi lingkungan pada saat wawancara berlangsung	Sedikit sepi hanya ada Ibu, mertua, dan suami
3	Posisi dan sikap ibu pada saat diwawancarai	- Ibu duduk tanpa sandaran
4	Kondisi Fisik/ Keadaan Umum	- Ibu dalam keadaan baik - sudah bisa melakukan aktifitas sendiri
5	Melakukan Kontak Mata	- Seringkali Ibu melakukan kontak mata
6	Melakukan gerakan Reflek/gerakan yang tidak disadari	- Gerakan Refleks seperti memaikan baju / memegang jai yang lainnya
7	Menjawab pertanyaan dengan yakin dan terature	- Ibu menjawab dengan baik terhadap juga fraktur - menjawab pertanyaan dan fraktur

Lembar Observasi

Nama : Ny. Nurul
 Hari/Tanggal : 09/01/2021
 Jam : ~~09.00~~ 15.00 wita

No	Yang Diamati	Hasil
1	Tempat wawancara	Rumah.
2	Kondisi lingkungan pada saat wawancara berlangsung	Sepi hanya ada Ibu dan Ibu kandung.
3	Posisi dan sikap ibu pada saat diwawancarai	- Ibu duduk di kursi
4	Kondisi Fisik/ Keadaan Umum	- Keadaan Ibu baik, sudah bisa berjalan sendiri - Ekspresi wajah Ibu senang.
5.	Melakukan Kontak Mata	Ibu jarang melakukan kontak mata dengan peneliti
6.	Melakukan gerakan Reflek/gerakan yang tidak disadari	melakukan gerakan refleks seperti menamkan pipi.
7	Menjawab pertanyaan dengan yakin dan terature	- menjawab pertanyaan dengan baik, dan kerakur, dan berusaha menjawab pertanyaan.

Lembar Observasi

Nama : Ny. Hasnawati

Hari/Tanggal : 5/1/2021

Jam : 16.00 wita.

No	Yang Diamati	Hasil
1	Tempat wawancara	Rumah.
2	Kondisi lingkungan pada saat wawancara berlangsung	Ramai terdapat keluarga dari Ibu.
3	Posisi dan sikap ibu pada saat diwawancarai	Ibu duduk dan kaki menyamping dan bersender sambil memegang bayi.
4	Kondisi Fisik/ Keadaan Umum	Kondisi Ibu baik, dan keadaan Ibu yg selalu baik di jagai wawancara.
5	Melakukan Kontak Mata	terkadang Ibu melakukan kontak mata, ekspresi wajah Ibu terlihat senang.
6	Melakukan gerakan Reflek/gerakan yang tidak disadari	gerakan Refleks Ibu seperti mengayun bayi, memandang bayi.
7	Menjawab pertanyaan dengan yakin dan terature	Ibu menjawab dgn kerakire, dan sedikit keribata.

Lembar Observasi

Nama : NY. Baiq
 Hari/Tanggal : 10/10/21
 Jam : 10.00 lita.

No	Yang Diamati	Hasil
1	Tempat wawancara	Rumah.
2	Kondisi lingkungan pada saat wawancara berlangsung	Ramai terdapat keluarga dan ibu dan juga tetangga.
3	Posisi dan sikap ibu pada saat diwawancarai	Posisi ibu duduk bersandar
4	Kondisi Fisik/ Keadaan Umum	Ibu terlihat dalam keadaan baik.
5	Melakukan Kontak Mata	Besekali ibu melakukan kontak mata Ekspresi wajah ibu datar tenang.
6	Melakukan gerakan Reflek/gerakan yang tidak disadari	Melakukan gerakan Refleks seperti mengang ledong bayi
7	Menjawab pertanyaan dengan yakin dan terature	Menjawab pertanyaan dan bersikap dan mencoba menjawab pertanyaannya.

Lembar Observasi

Nama : N.Y. MOVI

Hari/Tanggal : 18.01.2021

Jam : 08.00

No	Yang Diamati	Hasil
1	Tempat wawancara	Pemb
2	Kondisi lingkungan pada saat wawancara berlangsung	Sangat Ramai karena berkap Palang.
3	Posisi dan sikap ibu pada saat diwawancarai	- Ibu duduk di kursi dan bersandar di kursi
4	Kondisi Fisik/ Keadaan Umum	- Keadaan Ibu baik dan sehat.
5	Melakukan Kontak Mata	- Sesuai Ibu melakukan kontak mata Ekspresi Ibu terlihat senang.
6	Melakukan gerakan Reflek/gerakan yang tidak disadari	Melakukan gerakan Refleks seperti memegang kain lapian meja.
7	Menjawab pertanyaan dengan yakin dan terature	menjawab pertanyaan dengan baik, dan tidak berhasil menjawab pertanyaan.

Lampiran : Dokumentasi Foto dengan para Informan



Lampiran : Lembar Konsul

NO	Hari/Tanggl	Masukan/Revisi	Ket
1.	8 /10/2020	pengajuan topik skripsi	
2.	14/10/2020	Pengajuan bab 1	
3.	16/10/2020	- Penentuan Judul - Sampel Kurang	
4.	23/10/2020	Pentuan judul skripsi dan metode penelitin	
5.	28/10/2020	- Penentuan judul skripsi - Metode dengan kualitatif jika memang penelitiannya di PMB	
6.	5/11/2020	Penentual judul skripsi “minat ibu nifas”	
7.	14/11/2020	Penentuan judul skripsi	
8.	20/11/2020	Revisi bab 1 Sistematika bab 1di pebaiki serta memasukan sumber yang sebelumnya di paraphrase terlebih dahulu	
9.	1/12/2020	Konsul Bab 1 dan 2	
10.	15/12/2020	Pedomn wawancara di persingkt lagi agar pembahasan tidak terlalu bayak	
11.	17/12/2020	Masukan untuk mwmbuat pedoman wawancara seperti contoh dan dikembangkan lagi	
12.	24/12/2020	- Penambahan focus penelitian pada bab 3, sesuai dengan panduan sistematika - Pedoman wawancara yang di tambahkan	

		kalimatnya	
13.	01/01/2020	Lanjut Penelitian	
14.	23/01/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Pada bagian hasil hanya beberapa saja kutipan yang di cantumkan - Tambahkan tabel informan triangulasi 	
15.	28/01/2020	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki pada bagaian hasl dan juga pembahasan - Bagian kesimpulan sesuai denangan simpulan persepsi ibu 	
16.	30/1/2021	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan simpulan hasil dan simpulan pembahasan - Hapus bagian IT keluarga ganti dengan triangulasi tehnik 	
17.	2/2/2021	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Penulisan - Triangulasi tehnik di bahas di bawah - Pemeilihan kata untuk menyambungan per kalimat 	