



**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

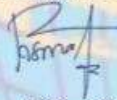
152191213

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 Yustika

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 pegkalaan 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 Yulhartati 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 kehadiran 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 pembemtukan	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.Karateristik Informan	31
C.Hasil dan Pembahasan	32

D.Keterbatasan	42
BAB V PENUTUP	
A.Kesimpulan	43
B.Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	