

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