

## Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Minat Terhadap Senam Nifas

Umi Fania Julianti<sup>1\*</sup>, Emiliana Nurri Astuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Singkawang

<sup>2</sup>PMB Endang Sulastrri, Singkawang

Email: [faniaumi4@gmail.com](mailto:faniaumi4@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Senam nifas merupakan salah satu kebutuhan ibu nifas, sangat penting dilakukan pada masa nifas sebagai upaya percepatan pemulihan kesehatan ibu. Senam nifas dapat dilakukan oleh ibu dengan mengetahui manfaat senam nifas, sehingga sangat perlu untuk mendorong minat ibu dalam melakukan senam nifas dan memiliki pengetahuan yang baik agar minat ibu dalam senam nifas tinggi sehingga dapat dilakukan secara kontinyu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu dengan minat senam nifas. Metode penelitian ini menggunakan penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di PMB Endang Sulastrri Kota Singkawang pada bulan September sampai November 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berobat di PMB Endang Sulastrri yang berjumlah 67 orang. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu nifas yang berobat di PMB dengan teknik accidental sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data bivariat menggunakan uji rank Spearman. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan ibu dan minat senam nifas dengan hasil uji Spearman Rank diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), nilai Coefficient Correlation sebesar 0,771 yang menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat kuat.*

**Keywords:** Pengetahuan, Minat, Senam Postpartum

### PENDAHULUAN

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dilihat melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan dan nifas. AKI pada tahun 2012 sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup dan terjadi penurunan pada tahun 2015 sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Upaya mempercepat penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas salah satunya dengan perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2020).

Selain perawatan pasca persalinan untuk ibu nifas dan bayi, kebutuhan dasar

masa nifas yakni senam nifas juga sangat penting diberikan. Senam nifas adalah latihan jasmani pada ibu pasca bersalin bermanfaat supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kedalam kondisi normal seperti semula serta untuk memperbaiki peredaran darah dan fungsi usus dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap sistematis dan kontinyu (Rukiyah, 2018)

Ibu masa nifas secara fisiologis akan mengalami involusi uteri, hal ini pastinya ada pengawasan khusus dan perawatan agar mempercepat pulihnya kembali kesehatan ibu. Bidan dapat melakukan pemantauan dari tinggi fundus uteri (TFU) pada ibu masa

nifas secara berkesinambungan selama kunjungan masa nifas.

Salah satu cara agar kontraksi uterus tetap baik yaitu melakukan senam nifas (Wulandari, 2022). Senam nifas sangat penting dilakukan pada masa nifas, senam nifas dapat mempercepat proses involusi uteri dan pemulihan alat kandungan (Andriani, 2013). Selain itu terdapat pengaruh yang sangat baik senam nifas terhadap involusi uteri jika ibu nifas melakukan senam nifas maka ibu postpartum akan mengalami proses involusi lebih besar daripada ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut (Ineke, 2016). Ibu nifas akan memiliki peluang 23 kali lebih besar mengalami involusi uteri buruk dibandingkan dengan ibu nifas yang melakukan senam nifas. (Roichana, 2017).

Maka untuk memperlancar proses involusi dianjurkan ibu postpartum untuk secepatnya melakukan senam nifas dengan terstruktur, sistematis dan berkesinambungan yaitu melakukan senam nifas secara teratur selama masa nifas (Mindarsih, 2020). Proses involusio uteri tidak normal lebih banyak terjadi pada ibu dengan senam nifas secara tidak teratur dibandingkan ibu dengan senam nifas secara teratur (Andayani, 2015).

Banyak hal positif yang kita dapatkan dari senam nifas karena dengan rangsangan tersebut hormon oksitosin akan terbentuk yang berfungsi untuk segera memberikan pemulihan terhadap ibu nifas,

mencegah perdarahan, mengurangi rasa nyeri pasca bersalin, membantu untuk mengencangkan otot rahim dan perineum serta mengencangkan otot dasar panggul dan disamping itu semua juga dapat membantu proses mengecilnya uterus ke bentuk semula. Tidak lupa juga manfaat yang sangat penting lainnya yang sangat diidamkan para ibu - ibu yaitu bisa membantu untuk proses tercapainya bentuk tubuh yang langsing (Kristianingrum, 2021)

Minat adalah rasa suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh, minat praktek senam nifas adalah rasa suka atau ketertarikan untuk melakukan praktek senam nifas (Mularsih, 2017). Ada beberapa factor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu tindakan antara lain media massa, pendidikan, pengetahuan (Kholid, 2018). Pengetahuan ibu nifas terkait senam nifas salah satunya dapat diperoleh dari pendidikan kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan. Pengaruh pendidikan kesehatan juga dapat mempengaruhi pengetahuan ibu primipara terhadap senam nifas (Wendari, 2022).

Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas yaitu faktor motivasi, pengalaman, psikologis dan pengetahuan. Selain itu peran petugas kesehatan dalam melakukan tindakan penerapan senam nifas yaitu sebagai edukator dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya senam nifas (Aisyah, 2021). Meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas sehingga selanjutnya

ibu akan termotivasi untuk melakukan senam nifas (Fadhli, 2022).

Berdasarkan hasil survey studi pendahuluan dari 5 ibu nifas di PMB Endang Sulastris di dapatkan 60% ibu nifas dalam kategori pengetahuan yang kurang tentang senam nifas dan 80% ibu nifas memiliki minat yang rendah untuk melakukan senam nifas. Hal ini memberikan alasan penulis untuk meneliti “Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Minat Terhadap Senam Nifas”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan waktu cross sectional yang artinya pengumpulan data dalam waktu secara bersamaan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan September sampai November 2022. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Endang Sulastris, Kota Singkawang. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang dirawat di PMB Endang Sulastris bulan September sampai dengan November 2022 sebanyak 67 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu yang di rawat di PMB Endang Sulastris dengan sampel minimal berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Metode pengumpulan data menggunakan angket. Pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen dan dependen. Variabel independent terdiri dari pengetahuan ibu. Variabel dependent penelitian ini adalah

minat terhadap senam nifas. Analisa data penelitian menggunakan analisa univariat dan bivariate. Analisa univariat menggunakan persentase untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel independent dan dependent sedangkan analisa bivariate menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan variabel independent terhadap variabel dependent.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek (Notoatmodjo, 2012). Dari hasil penelitian distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan ibu tentang senam nifas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Nifas di PMB Endang Sulastris Tahun 2022

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	18	60
Cukup	9	30
Baik	3	10
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang berjumlah 18 orang (60%).

#### 2. Minat

Minat merupakan penerimaan hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu hal di luar dirinya. Hasil penelitian distribusi frekuensi responden berdasarkan minat

terhadap senam nifas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Minat Ibu Terhadap Senam Nifas di PMB Endang Sulastris Tahun 2022

Kategori Minat	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	14	46.7
Sedang	13	43.4
Tinggi	3	10
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian responden memiliki minat yang kurang terhadap senam nifas berjumlah 14 orang (46,7%).

#### Analisa Bivariat

Hasil penelitian hubungan pengetahuan ibu dengan minat terhadap senam nifas di PMB Endang Sulastris Tahun 2022.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Nifas di PMB Endang Sulastris Tahun 2022

Pengetahuan	Minat			N	%
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Baik	14	4	0	18	60
Cukup	0	7	2	9	30
Kurang	0	2	1	3	10
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 4. Correlations Pengetahuan Ibu dengan Minat Terhadap Senam Nifas di PMB Endang Sulastris Tahun 2022

Correlations				
			Pengetahuan	Minat
Spearman's rho	Pengetahuan	Correlation	1.000	.771**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	30	30
	Minat	Correlation	.771**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	30	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)				

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari hasil uji *Spearman Rank* ada hubungan pengetahuan ibu dengan minat terhadap senam nifas, yang mana nilai signifikansi 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga dapat disimpulkan pengetahuan ibu berkorelasi dengan minat terhadap senam nifas. Kekuatan relasi / hubungan variabel pengetahuan ibu dan minat terhadap senam nifas di PMB Endang Sulastris dapat dilihat nilai *Coefficient Correlation* sebesar 0,771 , hal ini menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara pengetahuan ibu dengan minat terhadap senam nifas. kriteria arah hubungan/korelasi menunjukkan hubungan yang searah, apabila pengetahuan ibu semakin baik maka minat terhadap senam nifas juga semakin tinggi, dan begitu juga sebaliknya.

Pengetahuan seseorang dapat berubah dan berkembang sesuai dengan kemampuan, kebutuhan, penalaran dan tinggi banyak sedikitnya informasi yang diterima, hal ini juga sangat berkaitan dengan pengetahuan ibu terhadap senam nifas, semakin banyak informasi yang ibu dapatkan tentang senam nifas maka semakin tinggi minat ibu untuk melakukan senam nifas. Hal ini menunjukkan bahwa sumber informasi sangat penting bagi seseorang terkait pemahaman akan suatu dalam hal ini adalah tentang senam nifas dini bagi ibu setelah melahirkan.

Minat ibu nifas untuk melakukan senam nifas di pengaruhi oleh pengetahuan ibu tersebut. Semakin banyak manfaat

postitif yang diketahui ibu dalam melakukan senam nifas maka semakin tinggi pula minat ibu untuk melakukan senam nifas.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan ibu dengan minat terhadap senam nifas di PMB Endang Sulastri Tahun 2022 dengan hasil uji *Spearman Rank* didapatkan signifikansi 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ), nilai *Coefficient Correlation* sebesar 0,771 yang menunjukkan kekuatan relasi sangat kuat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Endang Sulastri yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah., Purnamasari, F. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ny.P Dan Ny.D Post Partum Normal Di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*. 5(2),46-56.
- Andayani, A., Widayati., Aliviani, R. (2018). Hubungan Senam Nifas Dengan Proses Involusio Uteri Di Desa Candirejo. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 188-193.
- Andriyani., Nurlaila., Pranajaya,R. (2013). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 180-185. ISSN 1907-0357.
- Fadhli, WM., Indriani. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari 1-3 Di RSUD Kabelota. *CHMK Midwifery Scientific Journal*. 5(1), 361-370.
- Ineke, S.H., Ani,M., Sumarni, S. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 45-54.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kholid, A. (2018). Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya. Raja Grafindo. Jakarta, ISBN : 978-979-769-464-7.
- Kristianingrum, DY. (2021). Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri di BPS Ririn Dwi, SST Jelakombo Jombang. *Jurnal Kebidanan*. 7(2),1-9.
- Mindarsih,T., Pattypeilohy, A. (2020) Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(2), 235-246. ISSN(E): 2684-7345
- Mularsih, S. (2017). Studi Komparatif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang. *Jurnal PPKM* III.287- 302. ISSN: 2354-869X.
- Notoatmodjo, S. (2012). Ilmu Perilaku Kesehatan. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Roichana, S., Pratiwi.Y.A. (2017). Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. Vol. 7(4), 225-233

- Rukiyah, A.Y., Yulianti, L. ((2018). Buku Saku Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi. CV. Trans Info Media. Jakarta.
- Wendari, F., Priscillaa, V., Wahyu,W. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 9(2), 195-202.
- Windarti, Y., Dewi, UM. (2019). Pengaruh Sumber Informasi Dan Paritas Terhadap Kemauan Ibu Melakukan Senam Nifas Dini. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 7(2), 32-38. ISSN 2527-8487
- Wulandari., Nurbaiti, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas Di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*. 14 (3) 80-85.