

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

Skripsi, Agustus 2023

Lala Elawati

ABSTRAK

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS di
RSUD dr. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA**

Xii+ 43 halaman + 2 tabel + 1 bagan + 14 lampiran

Angka kematian ibu saat ini masih terhitung tinggi. Pada masa nifas sering terjadi komplikasi yang dapat membahayakan ibu, sehingga ibu nifas perlu melakukan aktivitas salah satunya adalah senam nifas. Dampak yang akan terjadi jika tidak melakukan senam nifas yaitu infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, dan timbul varises. Jika tidak ditangani dapat mengakibatkan kematian. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi seluruh ibu nifas yang melahirkan pada bulan Juni sebanyak 164 ibu nifas, dan jumlah sampel sebanyak 49 dengan accidental sampling. Instrumen penelitian kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya sedangkan untuk analisis data dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebagian besar responden memiliki kategori kurang sebanyak 21 orang (48,8%), kategori cukup sebanyak 14 orang (32,6%), dan kategori baik sebanyak 8 orang (18,6%). Kesimpulan dari penelitian ini sebagian besar ibu nifas berpengetahuan kurang. Direkomendasikan petugas kesehatan untuk melakukan Pendidikan Kesehatan tentang senam nifas pada ibu nifas.

Kata Kunci : Ibu nifas, Pengetahuan, Senam nifas

Pustaka : 18 (2013-2022).

**NURSING S1 STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA**

**Thesis, August 2023
Lala Elawati**

ABSTRACT

xii + 43 pages + 2 tables + 1 chart + 14 appendices

The maternal mortality rate is still relatively high. During the postpartum period complications often occur which can harm the mother, so postpartum mothers need to carry out activities one of which is postpartum exercise. The impact that will occur if you do not do postpartum exercises are infection due to improper involution of the uterus so that residual blood cannot be removed, abnormal bleeding, venous thrombosis (blockage of veins by blood clots) which is not smooth due to the mother restricting movement too much during the postpartum period, and varicose veins arise. If left untreated it can result in death. The aim of the study was to describe the knowledge of postpartum mothers about postpartum exercise at RSUD dr. Soekardjo City of Tasikmalaya. This type of quantitative descriptive research. The population of all postpartum mothers who gave birth in June were 164 postpartum mothers, and the number of samples was 49 with accidental sampling. The questionnaire research instrument has been tested for validity and reliability while for data analysis with a frequency distribution. The results showed that the knowledge of postpartum mothers about postpartum exercise was mostly in the less category, 21 people (48.8%), enough category, 14 people (32.6%), and good category, 8 people (18.6%). . The conclusion from this study is that most of the postpartum mothers have less knowledge. It is recommended that health workers conduct health education about postpartum exercise for postpartum mothers.

Keywords : *Knowledge, postpartum exercise, postpartum mother*

Literature: *18 (2013-2022).*