

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENGETAHUAN IBU POST PARTUM TENTANG SENAM NIFAS DI PUSKESMAS SEMUNTUL KEC. RANTAU BAYUR KAB. BANYUASIN TAHUN 2021

Oleh:

Wulandari¹, Meta Nurbaiti²

Puskesmas Semuntul Kab Banyuasin

Email : wulandari.keman@gmail.com

Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

Email : meta.nurbaiti@gmail.com

ABSTRAK

Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim. Salah satu cara agar kontraksi uterus tetap baik adalah dengan olahraga sederhana, yang bisa digunakan adalah senam nifas

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 April sampai 12 Juni 2021. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum dengan jumlah sampel 73 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan Pengetahuan dengan nilai p value $0,030 < \alpha (0,05)$, ada hubungan antara pekerjaan dengan Pengetahuan dengan nilai p value $0,038 < \alpha (0,05)$ dan tidak ada hubungan antara umur dengan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021 dengan nilai p value $0,286 < \alpha (0,05)$.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk menambah kegiatan program KIA dengan memberikan edukasi tentang senam hamil pada program puskesmas.

Kata Kunci : Pendidikan, Pekerjaan, Umur, Pengetahuan, Senam Nifas

ABSTRACT

In post partum mothers, uterine involution is a very important process because the mother requires special care, assistance and supervision to restore health as before pregnancy. One of the indicators in the process of involution is the height of the uterine fundus. If the uterine fundus is above normal limits, this indicates that something is happening in the uterus. One of them is bleeding in the uterus. One way to keep uterine contractions good is with simple exercise, which can be used is puerperal gymnastics.

This study aims to determine the factors associated with post partum mother's knowledge about postpartum gymnastics at the Semuntul Health Center, Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin in 2021. The study was conducted from April 26 to June 12, 2021. This study used a quantitative method with a cross sectional approach. The population in this study were post partum mothers with a sample of 73 respondents. Data analysis was carried out univariate and bivariate using Chi Square test.

The results showed that the Chi-Square test results showed that there was a relationship between education and knowledge with a p value of $0.030 < (0.05)$, there was a relationship between work and knowledge with a p value of $0.038 < (0.05)$. and there is no relationship between age and Knowledge of Post Partum Mothers about Postpartum Gymnastics at the Semuntul Health Center, Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin in 2021 with a p value of $0,286 < (0,05)$.

It is hoped that the results of this study can be used as input to increase the activities of the MCH program by providing education about pregnancy exercise in the Puskesmas program.

Keywords : Education, Occupation, Age, Knowledge, Postpartum Gymnastics

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal merupakan salah satu unsur penentu status kesehatan masyarakat. Indikator kesehatan maternal dan neonatal dapat diketahui dari Angka Kematian Ibu (AKI). Penyebab kematian maternal di Indonesia dengan komplikasi kebidanan paling sering terjadi adalah hipertensi dalam kehamilan (32%), infeksi (31%),

perdarahan pasca bersalin (20%), abortus (4%), dan lain-lain (13%) (SDKI, 2012). Menurut Ketua Komite Ilmiah International Conference on Indonesia Family Planning and Reproductive Health (ICIFPRH), Meiwita Budhiansana, hingga tahun 2019 AKI Indonesia masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Padahal, target AKI Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 per 100.000 kelahiran hidup. Masalah yang berkaitan dengan kehamilan dan

persalinan, termasuk AKI tidak dapat dilepaskan dari berbagai yang mempengaruhinya, antara lain status kesehatan ibu dan kesiapan untuk hamil, pemeriksaan antenatal, pertolongan persalinan dan perawatan segera setelah persalinan, serta faktor sosial budaya (Susiana, 2019)

Pada ibu post partum involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian. (Bintariadi, 2004). Involusi adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi meliputi lochea menetap/merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi pendarahan (Anggraini, 2010).

Berdasarkan penyebabnya atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri : uterus tidak berkontraksi, lembek terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri, solusio plasenta. Pendarahan yang masif berasal dari tempat implantasi plasenta, robekan pada jalan lahir dan jaringan sekitarnya merupakan salah satu penyebab kematian ibu disamping perdarahan karena hamil ektopik dan abortus. Perdarahan yang menetes perlahan-lahan tetapi terus-menerus ini juga berbahaya. Perdarahan merupakan salah satu sebab utama kematian ibu dalam masa perinatal yaitu berkisar 5-15% dari seluruh persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan post partum tersebut yaitu 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus.

Salah satu cara agar kontraksi uterus tetap baik adalah dengan sederhana, olahraga yang bisa digunakan adalah senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi. Karena 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 dapat terjepit sehingga perdarahan

dapat terhindari. Oleh karena itu sebaiknya senam nifas dilakukan setelah melahirkan, teratur setiap harinya secara bertahap, sistematis, dan terus menerus (Hamnah, 2013).

Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi (Sukma, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Halimah dan Ansar tahun 2018 yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas di dapatkan, dari 78 orang ibu nifas yang ada di Rumah Sakit Siti Khadijah Kabupaten Pinrang Makassar tentang manfaat senam nifas, hanya terdapat 4 orang ibu yang mengetahui manfaat, sedangkan 74 lainnya tidak mengetahui manfaat senam nifas dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesibukan dengan pekerjaan masing-masing. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan kesimpulan bahwa senam nifas sangat bermanfaat untuk pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, kesehatan ibu, motivasi, budaya dan peran dari tenaga kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Husanah dan Nurhafizah yang berjudul faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Bidan Praktek Mandiri Ernita Pekanbaru Tahun 2015, didapatkan hasil Didapatkan hasil ada hubungan antara pengetahuan dengan pendidikan, pekerjaan dan umur tentang senam nifas dengan nilai α $0.01 < 0.05$, ada hubungan antara pengetahuan dengan pekerjaan tentang senam nifas dengan nilai α $0.01 < 0.05$, ada hubungan antara pengetahuan dengan umur tentang senam nifas dengan nilai α $0.04 < 0.05$.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada ibu-ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Semuntul pada tanggal 23 sampai 28 Maret 2021 didapatkan sembilan dari 10 ibu tidak mengetahui tentang manfaat senam hamil. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.

1.2.2 Tujuan khusus

- 1.2.2.1. Diketuahuinya distribusi frekuensi pendidikan, pekerjaan dan umur ibu post partum.
- 1.2.2.2. Diketuahuinya distribusi frekuensi pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas
- 1.2.2.3. Diketuahuinya hubungan pendidikan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas
- 1.2.2.4. Diketuahuinya hubungan pekerjaan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas
- 1.2.2.5. Diketuahuinya hubungan umur dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1. Bagi Puskesmas

Dapat dijadikan bahan masukan untuk menambah teori atau ilmu pengetahuan dibidang kesehatan serta bisa diaplikasikan tentang senam hamil pada ibu post partum di Puskesmas Semuntul.

1.3.2. Bagi STIK Bina Husada

Sebagai bahan rujukan dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, selain itu juga sebagai pengaplikasikan ilmu yang di dapat selama perkuliahan.

1.3.3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya senam nifas bagi ibu post partum.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan potong silang (*cross sectional*). Dalam penelitian ini variabel independennya adalah distribusi umur, pendidikan dan pekerjaan. Sedangkan variabel dependennya adalah pengetahuan tentang senam nifas.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Semuntul Kabupaten Banyuasin pada tanggal 26 April sampai 12 Juni 2021.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling*. Metode yang digunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi (Ibu post partum atau yang sudah pernah melahirkan, tanpa ada komplikasi, bersedia menjadi responden) dan kriteria eksklusi (melahirkan secara patologis dan tidak bersedia menjadi responden).

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat (deskriptif dan analitik) dengan menggunakan uji *chi-square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Univariat Variabel Dependent Dan Independent

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pendidikan, Pekerjaan , Umur Dan Pengetahuan

N o	Variabel	Frekuensi	Persentasi
1.	Pendidikan		
	1. Tinggi	44	60,3
	2. Rendah	29	39,7
	Jumlah	73	100
2.	Pekerjaan		
	1. Tidak bekerja	59	80,8
	2. Bekerja	14	19,2
	Jumlah	73	100
3.	Umur		
	1. < 30 tahun	45	61,6
	2. > 30 tahun	28	38,4
	Jumlah	73	100
4.	1. Pengetahuan	17	23,3
	2. Kurang baik	56	76,7
	3. Baik		
	Jumlah	73	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 73 responden didapatkan responden yang berpendidikan rendah yaitu 44 (60,3 %), yang tidak bekerja yaitu 59 (80,8 %), responden yang berumur < 30 tahun yaitu 45 (61,6%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik yaitu 17 responden (23,3%).

Menurut Nursalam (2003) perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk bersikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan, 2011). Pekerjaan adalah jenis kegiatan/pekerjaan yang digeluti dan merupakan sumber pendapatan utama kepala keluarga. seseorang yang bekerja (mempunyai penghasilan) memberikan kontribusi besar pada kesejahteraan keluarga karena semakin baik pekerjaan seseorang maka semakin besar juga penghasilan dan semakin baik juga kesejahteraan keluarganya. Masyarakat yang bekerja selalu berupaya untuk tetap sehat agar dapat melakukan aktivitasnya sebagai pekerja. Sedangkan umur yaitu usia kronologis dan usia biologis. Yang dimaksud dalam usia kronologis adalah usia berdasarkan kalender. Sedangkan yang dimaksud pada usia biologis adalah usia yang ditentukan oleh kondisi otak seseorang dimana ada seseorang yang sudah terlihat amat tua tetapi masih mempunyai daya pikir yang tajam.

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui

mata dan telinga.

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 2.
Hubungan antara Pendidikan dengan Pengetahuan

Pendidikan	Pengetahuan				Total		p-value
	Kurang Baik		Baik				
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	14	10,2	30	33,8	44	100	0,030
Tinggi	3	6,8	26	22,2	29	100	
Jumlah	17		56		73		

Pada tabel 1 diatas didapatkan responden yang berpengetahuan kurang baik dengan pendidikan rendah sebanyak 14 responden (10,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan kurang baik dengan pengetahuan tinggi sebanyak 3 responden (6,8%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan p value $0,030 < \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mubarak, 2012).

Menurut Nursalam (2003) perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk bersikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan, 2011).

Penelitian yang dilakukan Nirwana yang berjudul Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2018 didapatkan hasil mayoritas ibu nifas berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (40%) dan minoritas perbengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%). Berdasarkan pendidikan mayoritas yang berpengetahuan cukup yang berpendidikan SMA sebanyak 6 responden (20%) dan minoritas yang berpengetahuan baik yang berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (10%). Berdasarkan sumber informasi mayoritas yang berpengetahuan baik pada tenaga kesehatan sebanyak 6 responden (20%) dan minoritas berpengetahuan baik pada media cetak sebanyak 1 responden (3,3%).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, maka peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara pendidikan dengan pengetahuan. Karena tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah kesehatan. Sedangkan ibu-ibu yang mempunyai tingkat pendidikan yang

lebih tinggi, umumnya terbuka menerima perubahan atau hal-hal guna pemeliharaan kesehatannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal, maka semakin baik pengetahuan tentang kesehatan, sehingga akan mematangkan pemahaman tentang kesehatan dan pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seperti kegiatan untuk meningkatkan hidup sehat serta memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri

Tabel 3.
Hubungan Antara Pekerjaan Dengan Pengetahuan

Pekerjaan	Pengetahuan				Pengetahuan		p-value
	Kurang Baik		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Bekerja	15	13,7	44	45,3	59	100	0,038
Bekerja	2	3,3	12	10,7	14	100	
Jumlah	17		56		73		

Pada tabel 2 diatas didapatkan responden yang berpengetahuan kurang baik dengan tidak bekerja sebanyak 15 responden (13,7%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan kurang baik dengan yang bekerja sebanyak 2 responden (3,3%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan p value $0,038 < \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan pekerjaan dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung (Mubarak, 2012).

Sedangkan menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2013), pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarga. Pekerjaan bukan sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Wawan, 2011).

Penelitian yang dilakukan Halimah dan Ansar tahun 2018 yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas di dapatkan, dari 78 orang ibu nifas yang ada di Rumah Sakit Siti Khadijah Kabupaten Pinrang Makassar tentang manfaat senam nifas, hanya terdapat 4 orang ibu yang mengetahui manfaat, sedangkan 74 lainnya tidak mengetahui manfaat senam nifas dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesibukan dengan pekerjaan masing-masing. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan kesimpulan bahwa senam nifas sangat bermanfaat untuk pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan dan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, kesehatan ibu, motivasi, budaya dan peran dari tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan

penelitian terkait, maka peneliti berpendapat bahwa pekerjaan memang secara tidak langsung turut andil dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini dikarenakan pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi.

Tabel 4.
Hubungan antara umur dengan pengetahuan

Umur	Pengetahuan				Pengetahuan		p-value
	Kurang Baik		Baik				
	N	%	N	%	N	%	
< 30 tahun	9	10,5	36	34,5	45	100	0,286
≥ 30 tahun	8	6,5	20	21,5	28	100	
Jumlah	17		56		73		

Pada tabel 3 diatas didapatkan responden yang berpengetahuan kurang baik dengan tidak bekerja sebanyak 15 responden (13,7%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan kurang baik dengan yang bekerja sebanyak 2 responden (3,3%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan p value $0,286 > \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan umur dengan pengetahuan ibu post partum tentang senam nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.

Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Wawan, 2011).

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri atas empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa (Mubarak, 2012).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Husanah dan Nurhafizah yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di Bidan Praktek Mandiri Ernita Pekanbaru Tahun 2015, didapatkan hasil Didapatkan hasil ada hubungan antara pengetahuan dengan pendidikan, pekerjaan dan umur tentang senam nifas dengan nilai α $0.01 < 0.05$, ada hubungan antara pengetahuan dengan pekerjaan tentang senam nifas dengan nilai α $0.01 < 0.05$, ada hubungan antara pengetahuan dengan umur tentang senam nifas dengan nilai α $0.04 < 0.05$.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, maka peneliti berpendapat bahwa usia atau umur seseorang juga mempengaruhi terhadap daya

tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik akan tetapi dengan bertambahnya usia maka juga bisa menurunkan daya pikir, pekerjaan dan masalah sosial lainnya ataupun pengalaman sebelumnya bisa menjadi penghambat seseorang untuk menerima pengetahuan yang baru.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Simpulan

1. Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan gambaran distribusi frekuensi dari 73 responden didapatkan responden yang berumur < 30 tahun sebanyak 45 (61,6 %), responden yang berpendidikan rendah sebanyak 44 (60,3 %), responden yang tidak bekerja sebanyak 59 (80,8 %).
2. Berdasarkan hasil analisis univariat pengetahuan tentang senam nifas menunjukkan gambaran distribusi frekuensi dari 73 responden adalah memiliki pengetahuan baik sebanyak 56 (76,7 %).
3. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan p value $0,030 < \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.
4. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan p value $0,038 < \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.
5. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan p value $0,286 < \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Nifas di Puskesmas Semuntul Kec. Rantau Bayur Kab. Banyuasin Tahun 2021.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Puskesmas Semuntul

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk menambah kegiatan program KIA dengan memberikan edukasi tentang senam nifas.

4.2.2 Bagi STIK Bina Husada

Diharapkan bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan refrensi bagi dosen untuk melakukan kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat.

4.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai penerapan teori yang didapat selama menjadi mahasiswa dan mengaplikasikannya di lapangan yang kemudian berguna dan bermanfaat serta dapat menambahkan wawasan dan pengetahuan dari

hasil penelitian ini, sehingga dapat menjadi referensi tambahan tentang senam nifas.

Wawan A. dan Dewi M. 2011. *Pengetahuan, Sikap Dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

DAFTAR PUSTAKA

Bintariadi, Bibin. 2008. *Nifas Tinjauan Medis*.

Halimah, Anshar. 2018. Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas. *Jurnal Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makasar* p-ISSN: 2086-5973.

Hamnah, Salamah Ummu. 2013. *Senam Nifas*. Husanah dan Nurhafiza. 2015. Faktor Yang Berhubungan Dengan pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Ernita Pekanbaru Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Stikes Tuanku Tambusai Riau*

Kumalasari, dkk. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Maryunarni, A., Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media

Mitayani. 2011. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.

Mubarak. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Nirwana. 2014. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA* Vol. 3, No. 2, September 2017

Nugroho, Taufan. Nurrezki. Warnaliza, Desi. Wilis 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*-Yogyakarta: Nuha Medika.

Purwaningsih, dkk. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rohani, dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.

Sukma. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012). *Angka Kematian Ibu*. Diakses tanggal 2 Maret 2021. <http://surveidemografidankesehatanindonesiaSDKI.Com>

Susiana Sali. 2019. *Angka Kematian Ibu; Faktor Penyebab dan Upaya Penanganannya*. Info Singkat . Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI.