

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM NIFAS  
MELALUI VIDEO WHATSAPP TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN IBU NIFAS MASA PANDEMI  
COVID-19 TAHUN 2020**



**DISUSUN OLEH :**

**INTAN MAHARANI YANZA**  
**NIM: P05140317015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
PRODI DIV KEBIDANANBENGKULU  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM NIFAS  
MELALUI VIDEO WHATSAPP TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN IBU NIFAS MASA PANDEMI  
COVID-19 TAHUN 2020**

**Skripsi ini diajukan Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Meraih Gelar Sarjana Terapan Kebidanan**

**Disusun Oleh:**

**INTAN MAHARANI YANZA**

**NIM : P0 5140317015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
PRODI DIV KEBIDANAN BENGKULU  
TAHUN 2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM NIFAS  
MELALUI VIDEO WHATSAPP TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN IBU NIFAS MASA PANDEMI  
COVID-19 TAHUN 2020

Yang Disiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

INTAN MAHARANI YANZA

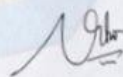
NIM : P0 5140317015

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui  
Untuk dipresentasikan dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu  
Pada Tanggal 7 Juli 2021

Mengetahui  
Pembimbing skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II



Desi Widiyanti, SST,M.Keb  
NIP.198012172001122001

Dwie Yunita Baska, SST,M.Keb  
NIP. 198806232009032001

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI  
PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM NIFAS  
MELALUI VIDEO WHATSAPP TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN IBU NIFAS MASA PANDEMI  
COVID-19 TAHUN 2020


Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :


INTAN MAHARANI YANZA  
NIM.P05140317015

Telah Diseminarkan dengan Tim Penguji Seminar Skripsi  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Pada tanggal 07 Juli 2021

Ketua Tim Penguji


Pembimbing I

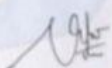
  
Epti Yorita, SST, MPH  
NIP. 197401091992032001

  
Desi Widyaningrum, SST, M.Keb  
NIP. 198012172001122001

Penguji I

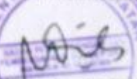
Pembimbing II

  
Nispi Yulvana, SST, M.Keb  
NIP. 197807212008012022

  
Dwie Yunita Baska, SST, M.Keb  
NIP. 198806232009032001

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

  
Diah Eka Nugraheni, SST, M.Keb  
NIP. 198012102002022002

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Maharani Yanza  
NIM : P0 5140 317 015  
Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam  
Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat  
Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi  
Covid-19 Tahun 2020

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi ini adalah betul-betul ide serta hasil pemikiran yang menjadi hasil karya saya sendiri dan bukan penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila dikemudian hari terbukti dalam skripsi ada unsure penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 04 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Intan Maharani Yanza

NIM P05140317015

## BIODATA



Nama : Intan Maharani Yanza  
Tempat, Tanggal Lahir : Bengkulu, 23 April 1999  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Anak ke : 1 (Pertama)  
Nama Orang Tua : M.Yandi dan Nurozana  
Nama Saudara : M.Abibilah Yanza

Riwayat Pendidikan :

1. TK PT Mega Sawindo (2005 )
2. SDN 101 Muara Bungo (2012)
3. SMPN 01 Muara Bungo (2014)
4. SMAN 01 Muara Bungo (2017)
5. Perguruan Tinggi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu (2021)

Alamat : BTN LINTAS ASRI Blok i No 09 RT 27 RW 09  
Kelurahan Sungai Kerjan Kecamatan Bungo Dani  
Kabupaten Muara Bungo Provinsi Jambi

Email : [intanyanza5@gmail.com](mailto:intanyanza5@gmail.com)



## MOTTO

*Lā yukallifullāhu nafsan illā wus'ahā, lahā mā kasabat wa 'alaihā maktasabat, rabbanā lā tu`ākhiẓnā in nasīnā au akhṭa`nā, rabbanā wa lā taḥmil 'alainā iṣrang kamā ḥamaltahū 'alallaẓīna ming qablinā, rabbanā wa lā tuḥammilnā mā lā tāqata lanā bih, wa'fu 'annā, wagfir lanā, war-ḥamnā, anta maulānā fanṣurnā 'alal-qaumil-kāfirīn* Terjemah Arti: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

**"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.**

**Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir"**

(QS. Al-Baqarah 286)

*Alhamdulillah, dengan ridha-Mu ya Allah..*

*Amanah ini telah selesai, sebuah langkah usai sudah, namun ini bukan akhir dari perjalanan ku melainkan awal dari sebuah perjalanan*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Sembah sujud serta syukur selalu kupanjatkan kehadirat Allah SWT dengan kasih sayang-Nya telah memberikan kekuatan dan membekaliku dengan ilmu. Atas karunia-Nya serta kemudahan-Nya akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada junjungan alam Nabiyan wa Habibana Muhammad SAW. Dengan segala kerendahan hati yang ikhlas ku persembahkan skripsi ini untuk:*

- 1. Ayah dan Ibu tercinta, sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu tersayang dan Ayah tercinta yang telah memberikan do'a, dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu Ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Terima Kasih Ibu Ayah.....*
- 2. Adek, keluarga tersayang. Untuk Adikku (M Abibilah Yanza) yang tersayang dan keluarga besar tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat intan persembahkan. Maaf belum bisa menjadi kebanggaan, tapi intan akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua.*



3. *Sahabat terbaik, tersayang, tertulus. Didi (diah puspita sari) terimakasih selalu menemani dikala senang maupun susah, sahabat yang selalu digarda terdepan saat aku dalam kesulitan, maaf selalu menyusah kan mu selama 4 tahun ini.terimakasih selalu menuntun intan ke jalan yang benar, mengingatkan dikala salah. Semoga kita tetap menjadi sahabat hingga ke syurgaNya. teman-teman seperjuanganku kebidanan angkatan 2017 terima kasih atas bantuan, doa, nasihat dan semangat yang kalian berikan kepadaku.*
4. *Dosen pembimbing dan penguji skripsi. Bunda Desi, Bunda Baska, selaku pembimbing skripsiku, Bunda Epti, dan Bunda Nispi selaku penguji skripsiku. Terima kasih banyak bunda-bundaku atas bantuan, bimbingan, motivasi, nasihat, arahan, masukan dan meluangkan waktu untuk membimbing hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.*

**Program Studi Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Skripsi, Juni 2021**

**Intan Maharani Yanza**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN**

**LXXXVIII+88 Halaman, 35 tabel, 25 gambar, 13 lampiran**

**ABSTRAK**

Menurut *United Nations Development Economic And Social Affair* (UNDESA) Indonesia merupakan Negara ke-37 dengan persentase pernikahan usia muda yang tinggi dan tertinggi kedua setelah kamboja. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya pernikahan usia dini yaitu terjadinya sekspranikah pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sex education* dengan media *uno stacko* terhadap pengetahuan dan sikap tentang Seks Pranikah di SMAN 10 Kota Bengkulu.

Penelitian menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest* yang dilaksanakan di wilayah PMB Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan *sistemic sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 68 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok intervensi. Data dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat, menggunakan uji *Wilcoxon*, *Mann-Whitney*, *Spearman Rank* dan *Mancova*.

Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh bahwa ada pengaruh permainan *uno stacko* terhadap pengetahuan ( $p\text{-value}=0,000$ ) sikap ( $p\text{-value}=0,000$ ), ada pengaruh media *powerpoint* terhadap pengetahuan ( $p\text{-value}=0,000$ ) dan sikap ( $p\text{-value}=0,000$ ). Hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh bahwa ada perbedaan rata rata pengetahuan dan sikap remaja pada kelompok yang diberikan permainan *uno stacko* dan *powerpoint* dengan pengetahuan ( $p\text{-value}=0,000$ ) dan sikap ( $p\text{-value}=0,036$ ) selisih mean pengetahuan sebesar (5.90) dan sikap (1.34).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang dapat membantu bagiremaja serta lebih giat dalam mencari dan menggali informasi tentang pencegahan seks pranikah dan antusias dalam kegiatan PIKR di pendidikan maupun di masyarakat.

**Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Video, Pengetahuan, Senam Nifas**

**20 Daftar Pustaka : 2011-2020**

**Diploma IV Midwifery Study Program Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Thesis, June 2021**

**Intan Maharani Yanza**

**HEALTH EDUCATION EFFECT**

**LXXXVIII+88 Pages, 35 tables, 25 images, 13 attachments**

**ABSTRACT**

According to the United Nations Development Economic and Social Affairs (UNDESA), Indonesia is the 37th country with a high percentage of young marriages and the second highest after Cambodia. One of the factors that influence the occurrence of early marriage is the occurrence of premarital sex in adolescents. This study aims to determine the effect of sex education with uno stacko media on knowledge and attitudes about premarital sex at SMAN 10 Bengkulu City.

The study used a Quasi Experiment design with a two group pretest-posttest design carried out in the PMB Susi Irma Novia area, S.ST Bengkulu City. The sampling technique used probability sampling with systemic sampling with a total sample of 68 people divided into 2 intervention groups. Data were analyzed using univariate, bivariate analysis, using the Wilcoxon, Mann-Whitney, Spearman Rank and Mancova tests.

The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of the Uno Stacko game on knowledge (p-value = 0.000) attitude (p-value = 0.000), there was an effect of powerpoint media on knowledge (p-value = 0.000) and attitude (p-value = 0.000). The results of the Mann-Whitney test showed that there was a difference in the average knowledge and attitudes of adolescents in the group given the uno stacko and powerpoint games with knowledge (p-value = 0.000) and attitudes (p-value = 0.036) the difference in mean knowledge was (5.90) attitude (1.34).

The results of this study are expected to be a source of information that can help teenagers and be more active in finding and digging information about prevention of premarital sex and enthusiasm in PIKR activities in education and in the community.

**Keywords: Health Education, Video, Knowledge, Postpartum Gymnastics**

**20 References: 2011-2020**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020”.

Penulis menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, mau pun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bunda Eliana, SKM, MPH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Bunda Yuniarti, SST, M.Kes, selaku Kepala Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
3. Bunda Diah Eka Nugraheni, M.Keb, selaku ketua Prodi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
4. Bunda Desi Widiarti, SST, M.Keb, selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak pemikiran, motivasi, bimbingan dengan penuh ketegasan, perhatian dan kesabaran serta masukan terbaik dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bunda Dwie Yunita Baska, M.Keb selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak pemikiran, motivasi, bimbingan dengan penuh ketegasan, perhatian dan kesabaran serta masukan terbaik dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Orang Tua saya yang tercinta, adek saya dan seluruh keluarga besar yang senantiasa selalu mendoakan serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi.
7. Terimakasih juga yang teramat dalam saya ucapkan kepada Namjoonie, Seokjinie, Min Suga, Hobi-Ssi, Jiminie, Taetae, Jungkookie, yang telah selalu memberikan semangat kepada saya untuk meraih mimpi-mimpi saya, yaitu salah satunya adalah menyelesaikan Skripsi ini, boraahе bangtan boys-ku, dangsineun nega magic shop.
8. Terimakasih kepada Adik-Adik Asuhku ( Cheny,Friska,April,Elva,Ica,Keyla) yang telah membantu kakak selama membuat Skripsi dan makasih atas dukungan dan motivasinya.
9. Terimakasih kepada Teman Terbaiku Diah Puspita Sari yang telah banyak membantu saya dalam pembuatan skripsi dan motivasi yang telah diberikan
10. Teman-teman mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma IV Kebidanan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang.

Bengkulu, 07 Juli 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>BIODATA</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN TEORI</b>	
A. Nifas .....	9
B. Senam Nifas .....	25
C. Video Edukasi .....	36
D. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	38
E. Konsep Pendidikan Kesehatan .....	39
F. Konsep Dasar Pengetahuan .....	43
G. Kerangka Teori .....	50
H. Kerangka Konsep .....	51
I. Hipotesis .....	51
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	52
B. Variabel Penelitian .....	53
C. Definisi Operasional .....	53
D. Populasi dan Sampel .....	54
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
F. Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis Data .....	56

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Jalannya Penelitian .....	60
B. Hasil Penelitian .....	64
C. Pembahasan .....	69
D. Keterbatasan Penelitian .....	77

**BAB V KESIMPULAN**

A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1.1	Tabel Keaslian Penelitian	7
3.1	Tabel Defenisi Operasional	53

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Judul	Halaman
2.1	Kerangka Teori	50
2.2	Kerangka Konsep	51
3.1	Desain Penelitian	53
3.2	Variabel Penelitian	53

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran
1.	Organisasi Penelitian
2.	Jadwal kegiatan penelitian
3.	Master Tabel
4.	Hasil Analisis Data
5.	Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing I
6.	Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing II
7.	Surat Izin Penelitian
8.	Surat Ethical Clearence (EC)
9.	Surat Pernyataan Persetujuan
10.	Lembar Informed Consent
11.	Lembar kuesioner Penelitian
12.	Leaflet
13.	Dokumentasi



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Epidemi COVID-19 dimulai di Wuhan, ibukota dari provinsi Hubei, Cina dan dengan cepat menyebar ke negara lain sehingga menjadi masalah kesehatan dunia yang serius (Panahi *et al.*, 2020). Pada 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebut wabah ini sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC). Pada 12 Februari 2020, WHO memberikan nama untuk virus ini dengan nama *novel coronavirus* " Penyakit Coronavirus 2019 " (COVID-19) ( Qiao , 2020). Pneumonia yang disebabkan oleh COVID-19 sangat menular, hingga menimbulkan kekhawatiran tentang penularan intrauterinnya dari ibu ke janin karena virus pneumonia adalah salah satunya penyebab utama kematian pada masa kehamilan di seluruh dunia (Tavakoli *et al*, 2019, Qiao 2020, dan Panahi *et al*, 2020).

Jalur penularan COVID-19 dari ibu kepada janin secara intrauterine masih diperdebatkan, karena beberapa penelitian mendeteksi ada bayi baru lahir terinfeksi COVID-19, sedangkan beberapa penelitian lain melaporkan bayi dari ibu yang terinfeksi lahir dalam keadaan sehat dan tidak terinfeksi (Atmojo *et al.*, 2020). Meskipun bukti belum banyak dipublikasikan, namun informasi berbasis bukti yang ada harus segera dipelajari. Karena kekhawatiran

yang dirasakan oleh ibu hamil akan menyebabkan gangguan pada kesehatan mental dan pikiran, gangguan kesehatan mental dapat berpengaruh pada perkembangan janin terutama pada perkembangan otak janin (Handayani et al., 2020). Oleh karena itu, penulis akan melakukan review terkait pengaruh COVID-19 pada kehamilan dan persalinan.

Di Indonesia dilaporkan bahwa setidaknya kurang lebihnya 4 juta ibu nifas datang belum mengetahui apa itu senam nifas. Di Bengkulu pada tahun 2020 ibu nifas yang belum mengetahui senam nifas ada 61,1% orang. Pada tahun 2020 ibu nifas ada 16,85% yang belum mengetahui senam nifas. Di Indonesia sebaliknya, disetiap tempat yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan ibu atau persalinan baik itu di klinik – klinik bersalin, rumah bersalin maupun rumah sakit bersalin mengajarkan dan memberi bimbingan senam pada ibu – ibu setelah melahirkan (DepKes RI, 2008). Dari survey awal yang peneliti lakukan survey di BPM Susi Irma Novia,S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020 pada tanggal 22 Oktober 2020, di temukan 30% ibu nifas mengetahui tentang senam nifas pada umumnya dan 70% ibu nifas tidak mengetahui tentang senam nifas.

Media pendidikan video memiliki beberapa kelebihan dari metode lainnya. Kelebihan video dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas dengan cara mengaksesnya di media sosial You Tube, WA grub, line, Facebook, serta dalam masa pandemi Covid-19 ini media yang dirasa

paling tepat untuk melakukan penyuluhan adalah menggunakan media video. Karena bisa mengurangi kerumunan, mengurangi kontak dengan orang lain. Video edukasi dapat dijadikan sebagai media dalam pembelajaran senam nifas karena dapat menarik perhatian ibu pasca salin untuk mempelajari sehingga dapat memberi pemahaman yang lebih cepat. (Johari et al.,2014)

Menurut Teori Walyani, (2014) Tentang Pentingnya Mobilisasi Dini mulai mengenal tentang gerakan senam yang penting didalam agar pendarahan pada masa nifas ini merupakan pendarahan kala nifas sekunder yang terjadi setelah 24 jam post partum. Postpartum atau masa nifas merupakan masa setelah partus selesai dan berakhirnya setelah kira-kira 6 minggu. Delapan jam pasca persalinan, ibu harus tidur terlentang untuk mencegah perdarahaan. Sesudah 8 jam, ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah trombosis trombosis (Mansjoer Arif, 1999).

Para ibu pasca salin cenderung kurang pengetahuan untuk melakukan banyak gerakan. Ada tiga alasan mengapa ibu tidak melakukan senam nifas setelah pasca salin, pertama, karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, untuk bangun saja terasa sakit. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh

melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi uterus dan pembuluh darah yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan, sangat diperlukan dalam proses involusi dan dapat membuat kondisi ibu menjadi lebih santai dan segar sehingga hormonal endorfin dalam gerakan meningkat produksi ASI. Peran bidan sebagai tenaga kesehatan menempati posisi utama dalam asuhan ibu postpartum.

Peran bidan yang dapat dilakukan salah satunya adalah peran bidan sebagai edukator yaitu peran dalam meningkatkan tingkat pengetahuan tentang kesehatan, sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Judul Penelitian Bahwa masih rendahnya pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas. Maka pertanyaan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah senam nifas pada ibu nifas dengan melalui video whatsapp dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam nifas ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui pengaruh senam nifas terhadap peningkatan pengetahuan pendidikan kesehatan tentang senam nifas terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum dan sesudah diberikan video.
- b. Diketahui rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum dan setelah diberikan leaflet.
- c. Diketahui perbedaan pemberian video terhadap pengetahuan ibu.
- d. Diketahui perbedaan pemberian leaflet terhadap pengetahuan ibu.
- e. Diketahui pengaruh video dan leaflet terhadap pengetahuan ibu.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Ibu Postpartum

Mengetahui tentang pentingnya senam nifas dalam mencegah terjadinya kemungkinan komplikasi pasca persalinan dan proses pengembalian organ-organ kandungan ke keadaan sebelum hamil dan dapat membuat ibu merasa rileks sehingga dapat memproduksi hormon endorfin sehingga air susu ibu menjadi lancar dan banyak.

### 2. Bagi BPM

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bidan dapat meningkatkan kualitas penyuluhan asuhan kebidanan pasca salin serta di masa era pandemi ini menentukan pengetahuan pada pelaksanaan senam nifas bagi ibu pasca salin.



### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah materi pendidikan kesehatan, bahan acuan untuk para mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan dapat menambah referensi untuk perpustakaan serta mata kuliah maternitas, khususnya tentang senam nifas.

### 4. Bagi Peneliti

Mahasiswa mampu menjelaskan dan menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama ini, dalam hal ini pengetahuan tentang senam nifas.

## E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Hasil
	Eva Nirwana Ht. Barat, (2017)	Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di Klinik Cahaya Kecamatan Medan Timur Tahun 2014.	bahwa mayoritas ibu nifas berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (40%) dan minoritas perbengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%). Berdasarkan umur mayoritas yang berpengetahuan cukup yang berusia 20 -35 tahun sebanyak 11 responden (36,7%) dan minoritas berpengetahuan baik yang berusia >35 tahun sebanyak 2 responden (6,7%). 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%).

---

Aureliya (2020)	Hutagaol, Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang	didapatkan bahwa seluruh ibu nifas di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat, yang berjumlah 30 orang. Proses Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan tehnik total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 30 orang . Pengambilan data ini menggunakan kuesioner (pernyataan) dengan jumlah 20 soal. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil kuesioner (pernyataan) mayoritas responden yang menjawab benar adalah pernyataan nomor 11 tentang cara melakukan latihan penguat perut sebanyak 26 responden (86,7%) dan berdasarkan pengetahuan diperoleh mayoritas ibu nifas yang berpengetahuan kurang sebanyak 17 responden (56,7%).
Febri wendari, (2019)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang	Senam nifas merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan setelah persalinan, Salah satu tujuannya untuk mencegah komplikasi pada waktu nifas. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu setelah persalinan terutama primipara tentang senam nifas adalah melalui pendidikan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan senam nifas terhadap pengetahuan primipara tentang senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Lubuk buaya padang tahun 2019. Jenis penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>pre-posttest design</i> , dengan jumlah sampel 19 orang primipara. Pengambilan data dimulai dari 23 Februari sampai 22 Maret dengan pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> dengan menggunakan instrument kuosioner. Analisa data menggunakan <i>wilcoxon</i> . Hasil penelitian didapatkan bahwa primipara yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak (10,5%)

---

---

sebelum diberikan pendidikan kesehatan, setelah diberikan pendidikan kesehatan senam nifas primipara yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak (84,2%), hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan senam nifas terhadap pengetahuan ( $p=0,000$ ). Saran bagi puskesmas untuk dapat menjadikan senam nifas sebagai program rutin sebagai upaya pemulihan kesehatan ibu pasca persalinan.

---

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Nifas**

##### **1. Pengertian**

Nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan (Marmi, 2014). Menurut Nugroho et al, (2014). Masa nifas adalah masa setelah seseorang ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu. Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari (Martalia, 2014). Sedangkan menurut Walyani dan Endang, (2014) masa nifas yaitu setelah plasenta lahir dan alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil 1 bulan sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu.

Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang juga membantu proses involusi. Senam nifas sebaiknya dilakukan 24 jam setelah ibu melahirkan (Yuliarti, 2010). Senam ini harus dilakukan sesering mungkin setelah persalinan (Brayshaw, 2007). Senam nifas ini bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu, mencegah komplikasi yang timbul pada waktu nifas (tromboflebitis), mempercepat involusi, dan mengencangkan otot perut dan

perineum, memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, dan mencegah timbulnya varises. Senam nifas memang jarang dilakukan oleh ibu yang telah melakukan persalinan. Ada tiga alasan kenapa ibu tidak melakukan senam nifas, diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi. Senam nifas sangatlah mudah, Ibu tidak harus melakukan gerakan yang macam-macam pasca bersalin, hanya duduk dan bersila. Bila ibu merasa sakit, senam nifas bisa dilakukan sambil tidur (Yuliarti, 2010).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Agar masyarakat dapat berperilaku kesehatan dengan baik maka perlu informasi. Dengan memberikan informasi akan meningkat sehingga akan timbul kesadaran pada individu atau masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat. Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.



## 2. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Menurut martalia (2014), tujuan masa nifas dapat disimpulkan bahwa :

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik itu fisik maupun psikologis
- b. Melaksanakan skrining secara komperatif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan dini, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana
- e. Mendapatkan kesehatan emosi

## 3. Tahapan Masa Nifas

### a. Puerperium dini

Suatu masa kepulihan dimana ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan dan berbaring miring kanan dan kiri.

### b. Puerperium intermedial

Suatu masa dimana kepulihan dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam minggu pada saat setelah pasca salin.

### c. Remote puerperium

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama ibu bila selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi yang serius.

#### 4. Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Menurut Handayani, (2016) perubahan fisiologi yang terjadi pada masa nifas, diantaranya :

##### a. Sistem Reproduksi Pada Masa Nifas

###### 1) Involusi uterus

Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Involusi uterus dapat juga dikaitkan sebagai proses kembalinya uterus pada keadaan semula atau keadaan sebelum hamil.

###### 2) Perubahan Ligamen

Setelah bayi lahir, ligamen dan diafragma pelvis fasia yang merenggang sewaktu kehamilan dan saat melahirkan, kembali seperti sediakala. Perubahan ligamen yang dapat terjadi pasca melahirkan antara lain : ligamentum rotundum menjadi kendur yang mengakibatkan letak uterus menjadi retrofleksi : ligamen, fasia, jaringan penunjang alat genitalia menjadi agak kendur.

###### 3) Involusi Tempat Plasenta

Setelah persalinan tempat plasenta merupakan tempat dengan permukaan kasar, tidak rata dan kira-kira sebesar telapak tangan. Dengan cepat luka ini mengecil, pada

akhir minggu ke-2 hanya sebesar 3-4 cm dan pada akhir nifas 1-2 cm.

#### 4) Perubahan Serviks

Segera setelah melahirkan serviks menjadi lembek, kendur, terkulai dan berbentuk seperti corong. Hal ini disebabkan korpus uteri berkontraksi, sedangkan serviks tidak berkontraksi, sehingga pembatasan antar korpus dan serviks uteri berbentuk cincin. Warna serviks merah kehitam-hitaman karena penuh pembuluh darah. Segera setelah bayi dilahirkan, tangan pemeriksa masih dapat dimasukkan 2-3 jari dan setelah 1 minggu hanya 1 jari saja yang dapat masuk.

#### 5) Lochea

Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basah/alkalis yang membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal.

Menurut Asih dan Risneni, (2016) pengeluaran lochea dapat dibagi menjadi :

##### a) Lochea rubra

Muncul pada hari pertama sampai hari kedua post partum, warnanya merah mengandung darah dari luka plasenta dan serabut dari decidua dan chorion.

b) Lochea sanguilenta

Berwarna merah kuning, berisipi darah lendir, hari ke 3-7 paska persalinan.

c) Lochea serosa

Muncul pada hari ke 7-14, berwarna kecoklatan mengandung lebih banyak serum, lebih sedikit darah juga leukosit dan laserasi lasenta.

d) Lochea alba

Sejak 2-6 minggu setelah persalinan ibu kurang melakukan gerakan, sehingga warnanya putih kekuningan mengandung leukosit, selaput lendir, serviks dan serabut jaringan yang mati.

5. Perubahan pada vulva, vagina dan perineum

Selama proses persalinan vulva dan vagina mengalami penekanan serta perengan, setelah beberapa hari persalinan kedua organ ini kembali dalm keadaan kendor. Rugae timbul kembali pada minggu ketiga. Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendor karena sebelumnya teregang pada perineum pasca melahirkan terjadi pada saat perineum mengalami robekan. Menurut sumber dari Handayani, (2016).

a. Perubahan sistem pencernaan

Menurut Nugroho et al (2014), beberapa hal yang berkaitan dengan perubahan pada sistem pencernaan, antara lain :

1) Nafsu makan

Pasca melahirkan, biasanya ibu merasa lapar sehingga diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan. Pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3-4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun kadar progesteron menurun setelah melahirkan, asupan makanan juga mengalami penurunan selama satu atau dua hari.

2) Motilitas

Secara khas, penurunan tonus dan motilitas otot traktus cerna menetap selama waktu yang singkat setelah bayi lahir. Kelebihan analgesia bisa memperlambat pengembalian tonus dan motilitas ke keadaan normal.

3) Pengosongan usus

Pasca melahirkan, ibu sering mengalami konstipasi. Hal ini disebabkan tonus otot usus menurun selama proses persalinan dan awal masa postpartum, diare sebelum persalinan, enema sebelum melahirkan, kurang makan, dehidrasi, hemoroid ataupun laserasi jalan lahir. Sistem pencernaan pada masa nifas membutuhkan waktu untuk kembali normal.

b. Perubahan sistem perkemihan

Pada pasca melahirkan kadar steroid menurun sehingga menyebabkan penurunan fungsi ginjal. Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan. Urin dalam

jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12-36 jam sesudah melahirkan.

Dalam 12 jam pasca melahirkan, ibu mulai membuang cairan yang tertimbun di jaringan selama ia hamil salah satu mekanisme untuk mengurangi cairan yang teretensi selama masa hamil ialah diaforesis luas, terutama pada malam hari, selama dua sampai tiga hari pertama setelah melahirkan. Diuresis pascapartum, yang disebabkan oleh penurunan kadar estrogen, hilangnya peningkatan tekanan vena pada tingkat bawah, dan hilangnya peningkatan volume darah akibat kehamilan, merupakan mekanisme tubuh untuk mengatasi kelebihan cairan. Kehilangan cairan melalui keringat dan peningkatan jumlah urine menyebabkan penurunan berat badan sekitar 2,5 kg selama masa pascapartum. Pengeluaran kelebihan cairan yang tertimbun selama hamil kadang-kadang disebut metabolisme air pada masa hamil (Marmi, 2014)

c. Perubahan sistem muskuloskeletal atau diastasis rectus abdomikus

Pada saat post partum sistem muskuloskeletal akan berangsur-angsur pulih kembali. Ambulasi dini dilakukan segera setelah melahirkan, untuk membantu mencegah komplikasi dan mempercepat involusi uteri.

Adaptasi sistem muskuloskeletal pada masa nifas, meliputi :

1) Dinding perut dan peritoneum

Dinding perut akan longgar pasca persalinan. Keadaan ini akan pulih kembali dalam 6 minggu. Pada wanita yang asthenis terjadi diastasis dari otot-otot rectus abdominalis, sehingga sebagian dari dinding perut di garis tengah hanya terdiri dari peritoneum, fascia tipis dari kulit.

2) Kulit abdomen

Selama masa kehamilan, kulit abdomen akan melebar, melonggar dan mengendur hingga berbulan-bulan. Otot-otot dari dinding abdomen dapat kembali normal dalam beberapa minggu pasca melahirkan dengan latihan post natal.

3) Striae

Striae adalah suatu perubahan warna seperti jaringan perut pada dinding abdomen. Striae pada dinding abdomen tidak dapat menghilang sempurna melainkan membentuk garis lurus yang samar. Tingkat diastasis musculus rektus abdominis pada ibu post partum dapat dikaji melalui keadaan umum, aktivitas, paritas, dan jarak kehamilan, sehingga dapat membantu menentukan lama pengembalian tonus otot menjadi normal.

#### 4) Perubahan ligamen

Setelah janin keluar, ligamen-ligamen, diafragma pelvis dan fascia yang meregang sewaktu kehamilan dan partus berangsur-angsur menciut kembali seperti sediakala, tidak jarang ligamentum rotundum menjadi kendur yang mengakibatkan letak uterus menjadi retrofleksi.

#### 5) Simpisis pubis

Pemisahan simpisi pubis jarang terjadi. Namun demikian, hal ini dapat menyebabkan morbiditas maternal. Gejala dari pemisahan simpisis pubis antara lain : nyeri tekanan pada pubis disertai peningkatan nyeri saat bergerak di tempat tidur ataupun waktu berjalan. Pemisahan simpisis dapat dipalpasi. Gejala ini dapat menghilang setelah beberapa minggu atau bulan pasca melahirkan bahkan ada yang menetap.

#### d. Perubahan sistem endokrin

Menurut Marmi (2014), selama proses kehamilan dan persalinan terdapat perubahan sistem endokrin. Hormon-hormon yang berperan pada proses tersebut, antara lain :

##### 1) Hormon plasenta

Pengeluaran plasenta menyebabkan penurunan hormon yang diproduksi oleh plasenta. Hormon plasenta (human plasental lactogen) menyebabkan kadar gula darah menurun pada masa nifas. Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Menurun dengan



cepat dan menetap sampai 10% dalam 3 jam hingga hari ke-7 post partum dan sebagai onset pemenuhan *mamae* pada hari ke-3 post partum.

2) Hormon pituitary

Hormon pituitary antara lain : hormon prolaktin, FSH dan LH. Hormon prolaktin berperan dalam pembesaran payudara untuk merangsang produksi susu. FSH dan LH meningkatkan fase konsentrasi folikuler pada minggu ke-3, dan LH tetap rendah hingga ovulasi terjadi.

3) *Hipotalamik pituitary ovarium*

Hipotalamik pituitary ovarium akan mempengaruhi lamanya mendapatkan menstruasi pada wanita yang menyusui maupun yang tidak menyusui. Pada wanita menyusui mendapatkan menstruasi pada 6 minggu pasca melahirkan berkisar 16% dan 45% setelah 12 minggu pasca melahirkan.

4) Hormon oksitosin

Selama tahap ketiga persalinan, hormon oksitosin berperan dalam pelepasan plasenta dan mempertahankan kontraksi, sehingga mencegah pendarahan. Isapan bayi dapat merangsang reproduksi ASI dan sekresi oksitosin, sehingga dapat membantu involusi uteri.

#### 5) Hormon esterogen dan progesteron

Volume darah normal selama kehamilan, akan meningkat. Hormon esterogen yang tinggi memperbesar hormon anti-neuretik yang dapat meningkatkan volume darah. Sedangkan hormon progesteron mempengaruhi otot halus yang mengurangi perangsangan dan peningkatan pembuluh darah. Hal ini mempengaruhi saluran kemih, ginjal, usus dinding vena, dasar panggul, perineum dan vulva serta vagina.

#### e. Perubahan tanda-tanda vital

Menurut Martalia (2014), tanda-tanda vital yang berubah selama masa nifas, adalah :

##### 1) Suhu badan

Setelah proses persalinan, suhu tubuh dapat meningkatkan  $0,5^{\circ}\text{C}$  dari keadaan normal ( $36^{\circ}\text{C} - 37,5^{\circ}\text{C}$ ), namun tidak lebih dari  $38^{\circ}\text{C}$ . Hal ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme tubuh saat proses persalinan. Setelah 12 jam postpartum, suhu tubuh yang meningkat tadi akan kembali normal seperti keadaan semula.

##### 2) Nadi

Denyut nadi normal berkisar antara 60 - 80 kali per menit. Pada saat proses persalinan denyut nadi akan mengalami peningkatan. Setelah proses persalinan selesai frekuensi denyut nadi dapat

sedikit lambat. Pada masa nifas biasanya denyut nadi akan kembali normal.

3) Tekanan darah

Tekanan darah normal untuk systole berkisar 110 - 140 mmHg dan untuk diastole antara 60 - 80 mmHg. Setelah partus, tekanan darah dapat sedikit lebih rendah dibandingkan pada saat hamil karena terjadinya perdarahan pada proses persalinan.

4) Pernafasan

Frekuensi pernafasan normal berkisar antara 18 – 24 kali per menit. Pada saat partus frekuensi pernafasan akan meningkat karena kebutuhan oksigen yang tinggi untuk tenaga ibu meneran/mengejan dan mempertahankan agar persediaan oksigen ke janin tetap terpenuhi. Setelah partus selesai, frekuensi pernafasan akan kembali normal.

f. Perubahan sistem kardiovaskuler

Volume darah normal yang diperlukan plasenta dan pembuluh darah uterin, meningkat selama masa kehamilan. Diuresis terjadi akibat adanya penurunan hormon esterogen, yang dengan cepat mengurangi volume plasma menjadi normal kembali. Meskipun kadar esterogen menurun selama masa nifas, namun kadarnya masih tetap tinggi dari pada normal. Plasma darah tidak banyak mengandung cairan sehingga daya koagulasi meningkat. Aliran ini terjadi selama 2

– 4 jam pertama setelah melahirkan. Selama masa ini ibu mengeluarkan banyak sekali jumlah urin (Marmi,2014).

g. Perubahan sistem hematologi

Pada hari pertama post partum, kadar fibronogen dan plasma akan sedikit menurun tetapi darah lebih mengental dengan peningkatan viskositas sehingga meningkatkan faktor pembekuan darah, jumlah leukosit akan tetapi lebih tinggi selama beberapa hari pertama masa post partum. Jumlah sel darah putih akan tetapi bisa naik 25.000 hingga 30.000 tanpa adanya kondisi patologis jika wanita tersebut mengalami persalinan lama (Nugroho et al, 2014).

1. Tahap adaptasi psikologi ibu masa nifas

Menurut martalia (2014), fase-fase yang akan di alami oleh ibu pada masa nifas, antara lain adalah sebagai berikut :

a. Fase taking in

Merupakan fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari ke dua setelah melahirkan. Ibu terfokus pada dirinya sendiri sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih disebabkan karena proses persalinan yang baru saja dilaluinya. Rasa mules, nyeri jalan lahir, kurang tidur atau kelelahan, merupakan hal-hal yang sering dikeluhkan ibu.

b. Fase Taking Hold

Merupakan fase yang berlangsung antara 3 – 10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya.

c. Fase letting go

Merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan.

2. Kebutuhan dasar ibu nifas

a. Nutrisi dan cairan

Ibu nifas memerlukan nutrisi dan cairan untuk memulihkan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu. Ibu nifas dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi. Zat – zat yang dibutuhkan ibu pasca persalinan antara lain : kalori, protein, kalsium, dan vitamin D, magnesium, sayuran hijau dan buah, karbohidrat kompleks, lemak, garam, cairan, vitamin, zinc, DHA.

b. Ambulasi

Ambulasi setelah bersalin, ibu akan merasa lelah. Oleh karena itu, ibu harus beristirahat. Mobilisasi yang dilakukan tergantung pada komplikasi persalinan, nifas dan sembuhnya luka. Ambuliasi dini (early ambulation) adalah mobilisasi segera setelah ibu melahirkan dengan membimbing ibu untuk bangun

dari tempat tidurnya. Ibu post partum diperbolehkan bangun dari tempat tidurnya 24 – 48 jam setelah melahirkan. Anjurkan ibu untuk memulai mobilisasi dengan miring kanan/kiri, duduk kemudian berjalan.

c. Eliminasi

Miksi normal bila dapat BAK spontan 3 – 4 jam. Kesulitan BAK dapat disebabkan karena springter uretra tertekan oleh kepala janin dan spasme oleh iritasi muskulo springter ani selama persalinan, atau dikarenakan oedem kandung kemih selama persalinan.

Defekasi diharapkan dapat BAB sekitar 3 -4 hari post partum. Apabila mengalami kesulitan BAB/obstipasi, lakukan diet teratur, cukup cairan, konsumsi makanan eraserat, olahraga, berikan obat rangsangan per oral/per rektal atau lakukan klisma bila mana perlu.

d. Kebersihan diri dan perineum

Kebersihan diri berguna untuk mengurangi infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman. Kebersihan diri meliputi kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur maupun lingkungan.

e. Istirahat

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari.

f. Seksual

Hubungan seksual dilakukan begitu darah berhenti. Namun demikian hubungan seksual dilakukan tergantung suami istri tersebut.

g. Senam nifas

Organ-organ tubuh wanita akan kembali seperti semula sekitar 6 minggu. Oleh karena itu, ibu akan berusaha memulihkan dan mengencangkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara senam nifas. Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai hari ke sepuluh.

## **B. Senam Nifas**

### **1. Pengertian**

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalankan masa nifas atau masa setelah melahirkan (Nugroho et al, 2014). Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulih kembali). Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampe hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk selama 8 kali setiap harinya dan boleh ditingkatkan setiap hari menurut kondisi ibu (Pitriani dan Andriyani, 2014). Sedangkan Heryani, (2012) senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan

otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.

## 2. Tujuan

Tujuan senam nifas di antaranya :

- a. Mempelancar terjadinya proses involusi uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula)
- b. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula.
- c. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas
- d. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan
- e. Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah
- f. Menghindari pembekakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises (Nugroho et al, 2014).

## 3. Manfaat senam nifas

Menurut Nugroho et al, (2014), manfaat senam nifas, meliputi :

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
- b. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan



- c. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan
  - d. Membantu memperbaiki siklus darah
  - e. Memperbaiki sikap tubuh dan punggung pasca persalinan
4. Syarat senam nifas
- a. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan
  - b. Senam ini dilakukan setelah 6 jam persalinan dan dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin, dan diulang terus di rumah.
5. Kerugian bila tidak melakukan senam nifas
- a. Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan
  - b. Pendarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko pendarahan yang abnormal dapat dihindarkan
  - c. Trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah)
  - d. Timbul varises
6. Persiapan senam nifas
- Menurut Heryani (2012), senam nifas dilakukan pada saat ibu benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi atau penyulit masa nifas atau diantara waktu makan. Sebelum melakukan senam nifas, persiapan yang dilakukan adalah :
- a. Mengenakan baju yang nyaman untuk olahraga

- b. Minum banyak air putih
- c. Dapat dilakukan ditempat tidur
- d. Dapat diiringi musik
- e. Perhatikan keadaan ibu

7. Waktu dilakukan senam nifas

Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan, secara teratur setiap hari. Ibu tidak perlu khawatir terhadap luka yang timbul akibat proses persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan caesar, ibu sudah dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini. Tujuan utama mobilisasi dini adalah agar peredaran darah ibu dapat berjalan dengan baik sehingga ibu dapat melakukan senam nifas (Martalia,2014)

8. Faktor yang menentukan kesiapan senam nifas

Beberapa faktor yang menentukan kesiapan ibu untuk memulai senam nifas antara lain :

- a. Tingkat kebugaran tubuh ibu
- b. Riwayat persalinan
- c. Kemudahan bayi dalam pemberian asuhan
- d. Kesulitan adaptasi post partum

9. Cara melakukan senam nifas

- 1) Hari pertama, sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan pengambilan nafas

melalui hidung lalu tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut, lakukan 5 – 10 kali

Rasional : setelah melahirkan peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Latihan pernafasan ini bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ – organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh.

- 2) Hari kedua, sikap tubuh terlentang, kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tersebut tepat di atas muka. Lakukan 5 – 10 kali.

Rasional : latihan ini ditujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.

- 3) Hari ketiga, sikap tubuh terlentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada di bawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat keposisi semula. Ulangi 5 – 10 kali.

Rasional : latihan ini ditujukan untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

- 4) Hari keempat, tidur terlentang dan kaki ditekuk  $\pm 45^\circ$ , kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu  $\pm 45^\circ$  dan tahan hingga hitungan ketiga

Rasional : latihan ini ditujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.

- 5) Hari kelima, tidur terlentang, salah satu kaki ditekuk  $\pm 45^\circ$ , kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian hingga 5 kali.

Rasional : latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha.

- 6) Hari keenam, sikap tubuh telentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk  $90^\circ$  lakukan secara bergantian hingga 5 kali.

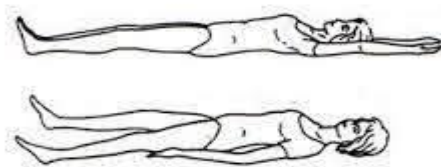
Rasional : latihan ini ditujukan untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat. Selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki.

b. Posisi senam nifas

- 1) Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga – iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru – paru.



- 2) Berbaring terlentang, lengan diketaskan diatas kepala, telapak terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh.



- 3) Kontraksi vagina, berbaring terlentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.



- 4) Memiringkan panggul, berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot – otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot –otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.



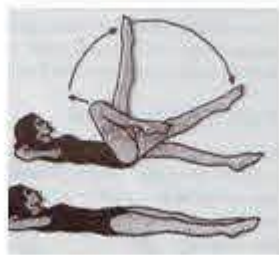
- 5) Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira – kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.



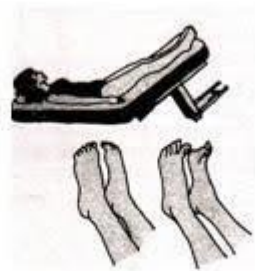
- 6) Posisi yang sama seperti yang diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.



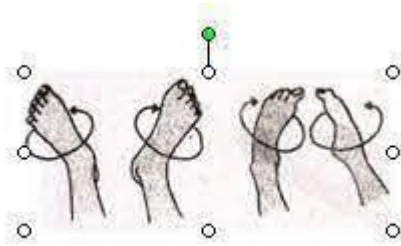
- 7) Tidur terlentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. Angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan – lahan turunkan kembali ke lantai.



- 8) Tidur terlentng dengan kaki terangkat keatas dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari – jari kaki seperti mencakar dan merengangkan. Lakukan ini selama setengah menit.



- 9) Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.



- 10) Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.



- 11) Tidur terlentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 setiap hari.





12) Berbaring terlentang, kaki terangkat ke atas, kedua tangan di bawah kepala, jepitlah bantal diantara kedua kaki dan tekanlah sekuat – kuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



13) Tidur terlentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan, kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan dengan kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kemudian kendorkan lagi perlahan – lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



## **C. Video Whatsapp**

### **1. Pengertian Video**

Media pembelajaran video adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran melalui tayang gambar bergerak yang diproyeksikan membentuk karakter yang sama dengan obyek aslinya. Media video pembelajaran dapat digolongkan ke dalam jenis media Audio Visual Aids (AVA) atau media yang dapat di lihat dan didengar. Penggunaan media pembelajaran video mampu memberikan proses positif dari ibu. Ibu termotivasi untuk belajar dan mampu meningkatkan pemahamannya terhadap materi pelajaran yang disampaikan (Fechera dkk,2012).

Upaya peningkatan pengetahuan pada ibu diperlukan suatu media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata. Salah satu media yang dapat di gunakan adalah video. Video merupakan media audio visual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya. Melalui media video, ibu mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara utuh (primavera dan Surwana,2014).

### **2. Kelebihan Video**

Sebagai media pendidikan, video memiliki beberapa kelebihan (Johari dkk,2014)

- 1) Video pembelajaran dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas, dengan cara mengaksesnya di media sosial Whatsapp
- 2) Video pembelajaran dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas, dengan cara mengaksesnya di media sosial Whatsapp
- 3) Media pembelajaran yang simpel dan menyenangkan
- 4) Membantu ibu dalam memahami materi pelajaran dan membantu bidan dalam proses pembelajaran

### 3. Pengaruh Video

Ibu yang belajar menggunakan video memiliki pandangan positif sehingga minat ibu untuk belajar menjadi meningkat (Hasrul,2011). Media audio-visual dapat meningkatkan pengetahuan karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi ibu. Penggunaan media dalam pembelajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pengetahuan ibu. Media audio-visual mendorong keinginan untuk mengetahui lebih banyak (Firdaus,2016)

Video dapat membantu ibu dalam memahami materi yang sulit disampaikan oleh bidan. Padangan positif ibu terhadap video terkait pemahaman materi dapat dilihat dari hasil pengetahuannya. Hasil belajar menggunakan video lebih efektif dari pada yang tidak menggunakan video. Efektif dalam hal ini mengandung arti mampu meningkatkan hasil belajar dibandingkan pembelajaran tanpa menggunakan video (Yudistira et al.,2012).

#### **D. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Media pendidikan video memiliki beberapa kelebihan dari metode lainnya. Kelebihan video dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas dengan cara mengaksesnya di media sosial You Tube, WA grup, line, Facebook, serta dalam masa pandemi Covid-19 ini media yang dirasa paling tepat untuk melakukan penyuluhan adalah menggunakan media video. Karena bisa mengurangi kerumunan, mengurangi kontak dengan orang lain. Video edukasi dapat dijadikan sebagai media dalam pembelajaran senam nifas karena dapat menarik perhatian ibu pasca salin untuk mempelajari sehingga dapat memberi pemahaman yang lebih cepat. (Johari et al.,2014)

Senam nifas merupakan untuk mencegah trombosis dalam nifas. Kondisi umum yang di cermati pada ibu nifas sebagai akibat dari stres selama kehamilan dan kelahiran untuk menentukan apakah ibu sesuai atau tidak untuk memulai senam nifas yaitu pemisahan simphisis pubis, punggung yang cedera, trauma perineum yang parah atau nyeri luka abdomen, ketegangan pada ligament kaki atau otot, coccy yang patah atau cedera. Senam nifas dapat dilakukan oleh semua ibu yang telah melahirkan secara spontan tanpa adanya komplikasi atau kondisi – kondisi diatas (Anik, 2009).

Di Indonesia dilaporkan bahwa setidaknya kurang lebihnya 4 juta ibu nifas datang belum mengetahui apa itu senam nifas. Di Bengkulu pada tahun 2020 ibu nifas yang belum mengetahui senam

nifas ada 61,1% orang. Pada tahun 2020 ibu nifas ada 16,85% yang belum mengetahui senam nifas. Di Indonesia sebaliknya, disetiap tempat yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan ibu atau persalinan baik itu di klinik – klinik bersalin, rumah bersalin maupun rumah sakit bersalin mengajarkan dan memberi bimbingan senam pada ibu – ibu setelah melahirkan (DepKes RI, 2008).

## **E. Konsep Pendidikan Kesehatan**

### **1. Definisi**

Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan (Notoatmodjo 2011). Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian upaya yang ditunjukkan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari 2 individu kelompok keluarga dan masyarakat agar terlaksana-terlaksannya perilaku hidup bersih dan sehat PHBS sama halnya dengan proses pembelajaran yang bertujuan merubah perilaku individu kelompok keluarga dan masyarakat pendidikan kesehatan yang dimaksud adalah pendidikan kesehatan yang diperoleh ibu nifas dari bidan atau tenaga kesehatan lainnya tentang kesehatan dalam hal ini khususnya tentang senam nifas pada masa nifas (Dewi Martalia, 2014).

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat

menyadari bagaimana menghindari dan mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan dirinya dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit dan sebagainya (Hidayati,Lili,2016).

## **2. Alat Bantu**

Alat bantu yang digunakan dalam pendidikan kesehatan merupakan alat yang mempermudah untuk menyampaikan pendidikan pengajaran. Alat bantu ini sering dimaksud dengan alat peraga karena fungsinya untuk membantu serta memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan (Notoatmodjo 2011). Alat peraga adalah alat (Benda) yang digunakan untuk memperagakan fakta, konsep, prinsip, atau prosedur tertentu agar tampak lebih nyata atau konkrit (Murdiyanto & Mahatama, 2014).

Benda asli mempunyai intensitas yang paling besar dan tinggi untuk mempersepsi bahan pendidikan dan pengajaran. Kesimpulannya jelas sekali bahwa salah satu prinsip dalam proses pendidikan adalah alat peraga ( Notoatmodjo 2011).

### **3. Jenis Alat Peraga**

Alat peraga dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu benda asli, benda tiruan, dan gambar/ media grafis. Benda asli adalah benda yang sesungguhnya, baik hidup atau mati yang merupakan alat peraga paling baik ( Nasaruddin, 2018). Dalam proses penyampaian pesan kepada audiens tak cukup bila hanya menggunakan alat peraga saja melainkan dapat juga menggunakan alat lain seperti media.

### **4. Media**

Media merupakan semua sarana yang menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. Media sebagai sarana untuk membantu dalam pendidikan kesehatan di bagi menjadi 3 yaitu :

#### **A. Media cetak**

Merupakan media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual contohnya yaitu poster, leaflet, brosur, majalah, surat kabar, stiker, dan lembar balik (Rifai,2013).

##### **1) Poster**

Poster atau plakat adalah karya seni atau desain grafis yang memuat komposisi gambar dan huruf di atas kertas dan berukuran besar pengaplikasiannya dengan di tempel di dinding atau permukaan datar lainnya dengan sifat mencari perhatian mata sekuat mungkin.

## 2) Leaflet

Leaflet merupakan penyajian selebar kertas yang dapat dilipat dan berisi kalimat-kalimat singkat yang mudah di pahami serta gambar-gambar sederhana. Keuntungan dalam menggunakan media leaflet adalah dapat di simpan dalam waktu yang lama, lebih informatif yang dapat digunakan referensi, isi pesan dapat bersifat pribadi, jangkauan dapat lebih jauh, isis pesan dapat digunakan sebagai bahan diskusi dan dapat di cetak kembali, serta dapat membantu untuk media lain.

## 3) Media Elektronika

Media elektronika adalah suatu media gerak, dinamis, dapat dilihat dan didengar yang penyampaian, pesannya melalui alat bantunya elektronika seperti televisi, radio, film, kaset, CD, VCD, DVD, slide show merupakan media yang baik dan juga untuk mempengaruhi perubahan perilaku.

### 1. Video

Video merupakan penyampaian informasi kesehatan yang dikemas bentuk video ataupun film strip (Notoatmodjo, 2010).

Keuntungan pendidikan kesehatan dengan menggunakan video adalah mampu memperbesar objek yang kecil bahkan yang tidak dapat diliat oleh secara kasat mata,



objek yang di hasilkan dengan pengambilan gambar oleh kamera dapat di perbanyak oleh proses editing dapat memanipulasi tampilan gambaran sesuai dengan tentuan pesan yang di sampaikan, mampu membuat objek di simpan dalam durasi tertentu video menjadikan audien tertarik, serta mampu menampilkan objek gambar dan informasi yang paling baru, hangat dan aktual (Zulkarnain,2011).

## **F. Konsep Dasar Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, mengenal dan mengerti.), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya (wiwi,2015).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo,2014).

## 2. Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan dapat dikategorikan ke dalam 6 (enam) tingkatan yaitu :

### a. Tahu (Know) Tahu

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

### a. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atas materi dapat menjelaskan, menyebutkan 11 contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

### b. Aplikasi (aplication)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat

diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

c. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

d. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

e. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Ada beberapa faktor mempengaruhi pengetahuan, yaitu (lestari,2018) :

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk 7 menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu.

#### **b. Media massa/sumber informasi**

Infomarsi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediatee impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Media sarana yang digunakan untuk melakukan penyuluhan melalui audiovisual dikarenakan

masa pandemi covid-19, yang mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan edukasi senam nifas.

c. Intelligence

Intelligence diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berpikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru.

d. Sosial Budaya Dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut.

f. Pengalaman

Pengetahuan dapat di peroleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

g. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

#### **4. Cara-cara Memperoleh Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2014) terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan, yaitu :

1) Cara coba-coba (Trial dan Error)

Cara yang ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan diperoleh dari pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal ( otoritas pemerintah) maupun informal (tokoh agama).

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu.

#### 4) Melalui jalan pikiran

Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

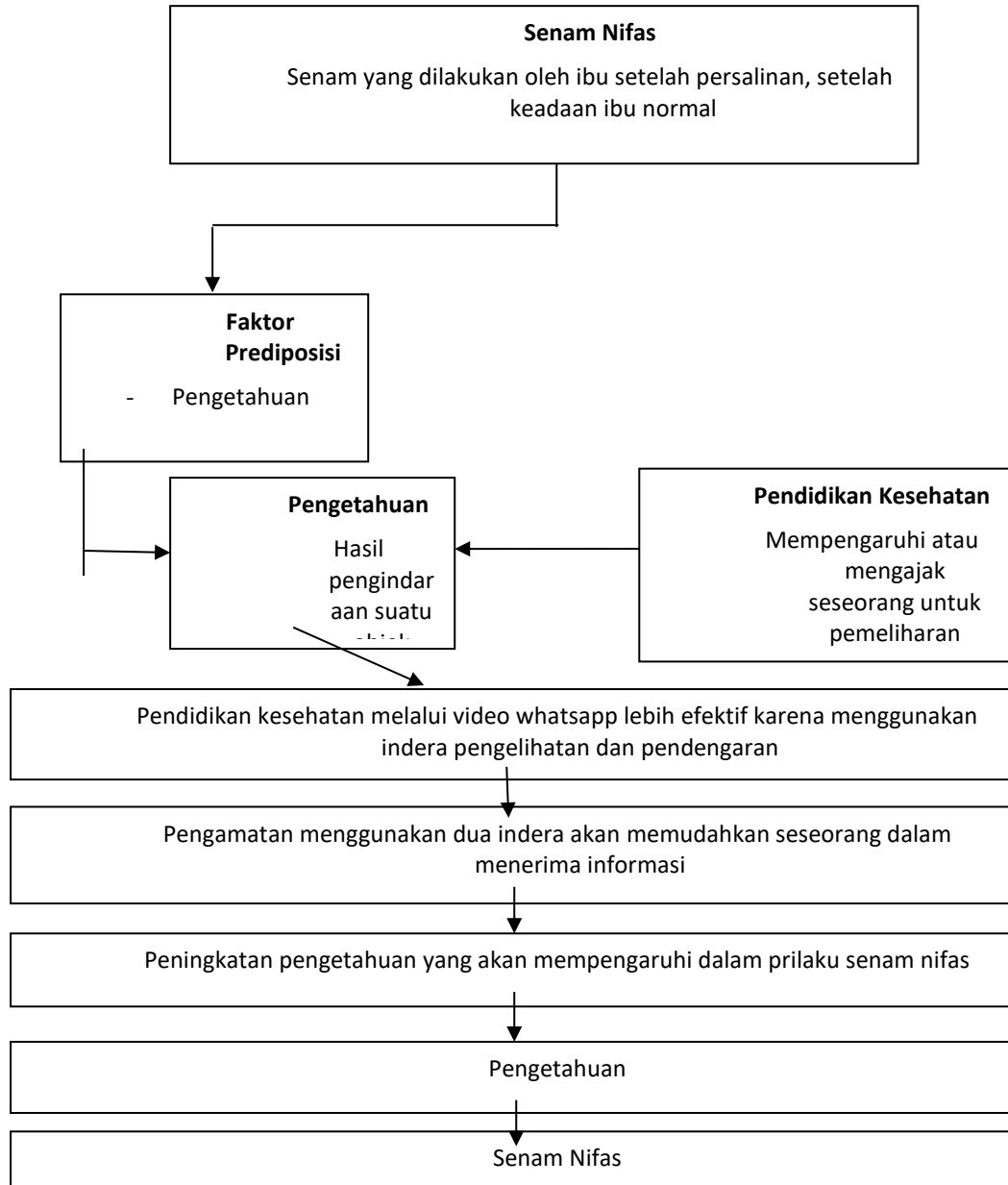
### 5. Klasifikasi Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi suatu objek yang ingin diukur dari suatu objek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita capai atau kita ukur disesuaikan dengan tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan menurut Arikunto (2010), dapat dikategorikan sebagai berikut :

- a. Pengetahuan baik, bila responden menjawab pertanyaan dengan benar 76-100% dari pernyataan yang diajukan.
- b. Pengetahuan cukup, bila responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar 56-75% dari pernyataan yang diajukan.
- c. Pengetahuan kurang, bila menjawab <56% dari pertanyaan yang diajukan.

## G. Kerangka Teori

**Bagan 2.1 Kerangka Teori**



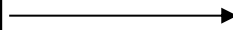
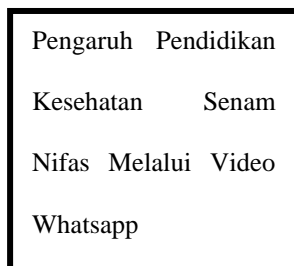
Sumber: Modifikasi Wulandari(2017), Notoadmodjo (2011)



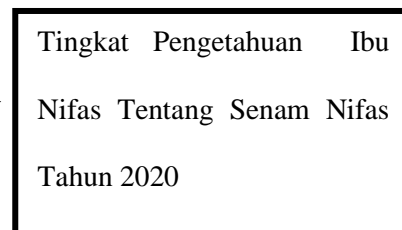
## H. Kerangka Konsep

**Bagan 2.2**  
**Kerangka Konsep**

Variabel Independen



Variabel Dependent



## I. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui video terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang senam nifas di PMB Kota Bengkulu

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment* dengan desain *Nonequivalent control group design* yaitu desain penelitian dengan menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok pembanding, dimana kelompok diawali dengan *pre test* dan diakhiri dengan *post test* (Sugiyono, 2016). Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

Kelompok eksperimen :  $O_1 \longrightarrow X_1 \longrightarrow O_2$

Kelompok Pembanding :  $O_3 \longrightarrow X_2 \longrightarrow O_4$

Keterangan :  $O_1$  = pre test melalui audiovisual

$O_2$  = post test melalui audiovisual

$O_3$  = pre test melalui Leaflet

$O_4$  = post tes melalui Leaflet

$X_1$  = perlakuan melalui audiovisual pada kelompok eksperimen

$X_2$  = perlakuan dengan media Leaflet pada kelompok pembanding

## B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen adalah variabel yang bila berubah akan mengakibatkan perubahan variabel lain (kausa). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan.
2. Variabel dependen adalah variabel yang berubah akibat perubahan variabel bebas (efek). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu tentang senam nifas.

## C. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pemberian Video tentang senam nifas	Pemberian video tentang Pengertian senam nifas, manfaat senam nifas	Media video Whatsapp	Memberikan pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah video	-	-
2.	Pemberian Leflet tentang senam nifas	Pemberian Leaflet tentang Pengertian senam nifas, manfaat senam nifas	Media Leaflet	Memberikan pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah pemberian leaflet	-	-
3.	Pengetahuan tentang senam nifas	Segala sesuatu yang diketahui responden tentang pengertian senam nifas, manfaat senam nifas	Kuesioner	Mengisi kuesioner	0 - 100	Rasio

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

## D. Populasi Dan Sempel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang diteliti (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Nifas di PMB Susi Irma Novia, S.ST berjumlah 122 orang

### 2. Sempel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* (berdasarkan peluang) secara *systematic sampling*. Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel menurut lameshow (1997) :

$$\eta = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Keterangan :

N : besar sampel

$\sigma^2$  :  $(S_1^2 + S_2^2)/2$

S<sub>1</sub> : standar deviasi kelompok pembanding

S<sub>2</sub> : standar deviasi kelompok perlakuan

Z<sub>1- $\alpha$ /2</sub> : tingkat kepercayaan 95% (1,96)

Z<sub>1- $\beta$</sub>  : kekuatan uji 80% (0,842)

$\mu_1$  : perkiraan rata-rata nilai kelompok perlakuan

$\mu_2$  : perkiraan rata-rata nilai kelompok pembanding

Bila diketahui S<sub>1</sub> = 7,171 dan S<sub>2</sub> = 8,405 maka  $\sigma^2 = 61,03$ . Perkiraan rata-rata nilai pengetahuan kelompok perlakuan  $\mu_1 = 84,77$  dan kelompok

pembandingan  $\mu_2 = 78,67$  maka jumlah sampel tiap-tiap kelompok sebagai berikut :

Maka perkiraan jumlah sampel yang dibutuhkan :

$$\begin{aligned} \eta &= \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2} \\ &= \frac{2 \times 61(1,96 + 0,842)^2}{(84,77 - 78,67)^2} \\ &= 26,7 = 27 \end{aligned}$$

$n = 27$  dengan jumlah lost of follow 20%, sehingga

jumlah sampel menjadi:

$$\begin{aligned} n' &= n / (1-f) \\ &= 27 / (1-0,2) \\ &= 34 \end{aligned}$$

Keterangan :

$n'$  : Jumlah sampel setelah dikoreksi

$n$  : Jumlah Sampel berdasarkan estimasi sebelumnya

$f$  : Prediksi presentase sampel *drop out* (20%)

karena menggunakan 2 kelompok, maka jumlah sampel seluruhnya adalah 68 sampel 34 orang sebagai kelompok kontrol dan 34 orang kelompok eskperimen dengan menggunakan teknik

*Nonprobability sampling* (tidak berdasarkan peluang) secara *sampling sistematis*.

a. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu ditentukan sampel adalah Ibu pasca salin dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi :

- 1) Usia 25-35 tahun
- 2) Bisa baca tulis
- 3) Memiliki gadget & menggunakan aplikasi whatsapp
- 4) Bersedia menjadi responden
- 5) Ibu bersalin normal secara pervaginam

Kriteria eksklusi :

Subyek Ibu pasca salin yang mengalami keadaan yang lemah dan mengalami komplikasi nifas & tidak bisa mengoperasikan/memahami aplikasi whatsapp/ Gadget.

**E. Lokasi Penelitian**

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Praktik Bidan Mandiri Susi Irma Novia, S.ST

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 25 Juni – 25 July Tahun 2021.

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk melihat pengaruh senam nifas terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas pada ibu post partum adalah lembar observasi terhadap yang mengacu perbedaan pada tinjauan teoritis. Lembar observasi tersebut berisikan pengamatan terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas yang melakukan senam nifas dan tidak melakukan senam nifas. Pengamatan dilakukan melalui video Whatsapp mulai dari hari pertama sampai hari kesepuluh. Kemudian, dilihat hasilnya apakah sesuai dengan mengerti tidaknya ibu terhadap senam nifas pada tinjauan teoritis.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data diperoleh dari data primer dengan memberikan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan tertutup kepada ibu pasca salin tentang senam nifas melalui google form.

## **H. Pengolahan Data**

### 1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan selanjutnya diolah melalui beberapa tahap sebagai berikut :

#### a. Editing

Kegiatan ini dilakukan untuk memeriksa dan memastikan data yang diperoleh

b. *Coding*

Pada tahap ini dilakukan kegiatan pemberian kode dari format pengumpulan data yang telah terkumpul pada setiap lembar pengamatan

c. *Entry*

Setelah semua data di masukkan kedalam format pengumpulan data diperiksa dan telah melewati pengkodean maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisa dengan cara memasukkan data dari format pengumpulan data ke komputer.

d. *Cleaning*

Merupakan kegiatan mengecek kembali data yang sudah diproses apakah ada kesalahan atau tidak pada masing – masing variabel yang sudah diproses sehingga dapat diperbaiki dan dinilai.

## **I. Analisis Data**

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan motivasi sebelum (preset) dan sesudah (Postest) diberikan pendidikan kesehatan dengan media video.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga atau berkorelasi (Notoatmodjo,2014). Dalam penelitian ini analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui Pengaruh pendidikan kesehatan dengan



media video terhadap tingkat pengetahuan ibu pasca salin tentang senam nifas.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Jalannya Penelitian**

Pelaksanaan penelitian, Penelitian pengambilan data dimulai melalui beberapa tahap. Adapun tahapan sebagai berikut:

Dari Kampus Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Kampus mengeluarkan surat untuk dilaksanakan penelitian dikeluarkan pada tanggal 17 Juni 2021 yang ditanda tangani oleh :

Bunda Ps Kurniawati, M.Kes Pembimbing 1

Bunda Dwie Yuanita Baska, SST, M.Keb Pembimbing 2

Bunda Epti Yorita, SST, MPH Ketua penguji

Bunda Nispi Yulyana, SST, M.Keb Penguji

Dimana pada tanggal 21 Juni 2021, penulis memperoleh persetujuan dari ketua tim penguji yang ditanda tangani.

Surat izin dari kampus beserta photo copy proposal dan persetujuan yang ditanda tangani oleh pembimbing, ketua penguji dan penguji diserahkan ke Kesbangpol. Tanggal 25 Juni 2021 balasan surat darinya Kesbangpol untuk ke DINKES Kota selanjutnya pada tanggal 25 Juni 2021 sekitar pukul 14.00 WIB DINKES Kota memberikan balasan surat PMB (Praktik Mandiri Bidan) Bidan Susi yang beralamat di belakang Pondok untuk tempat dilaksanakan, penelitian selanjutnya PMB menerima peneliti untuk dapat meneliti ditempat PMB tersebut. Untuk memperoleh sampel peneliti memperoleh izin dari PMB adalah sebagai berikut:

Peneliti melakukan beberapa pendataan di buku partus PMB setelah memperoleh izin. Setelah memperoleh beberapa nama di buku partus PMB peneliti melakukan beberapa hal : Mempersiapkan calon responden, Interview dengan responden, Membuat grup whatsapp responden, Mempersiapkan leaflet, Mempersiapkan kuesioner, Mempersiapkan video Seperti hal yang tersebut diatas sebelumnya juga penulis memberikan penjelasan bahwa saya ini adalah untuk menyelesaikan skripsi di Poltekkes Kemnekes Bengkulu. Kontrol yang dilakukan penulis/koresponden adalah sebagai berikut : Sebelum responden kembali kerumah setelah 6 jam koresponden mohon izin kepada responden untuk dapat dilibatkan dalam penyelesaian skripsi penulis/ koresponden dengan menyampaikan yang akan penulis/koresponden kepada responden selanjutnya sebagai berikut : Mempersiapkan calon respon, Interview dengan responden, Membuat grup whatsapp responden, Mempersiapkan leaflet, Memperispakan kuesioner, Mempersiapkan video.

Pemberian interview pada leaflet sebelumnya dilaksanakan penulis/ koresponden memberikan leaflet untuk untuk dibaca dan dipahami oleh koresponden, selanjutnya akan diberikan interview/ kuesioner leafleat dengan waktu 15 menit sebelumnya diberikan waktu 2 hari untuk responden membaca leaflet.

Sebelum dilaksanakan penelitian penulis sudah melakukan pra penelitian ditempat PMB Susi Irma Novia, SST dengan Nomor Surat DM.01.04/1918/2/2020 Hal : Izin Pra Penelitian yang dikeluarkan oleh a.n

Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Wakil Direktur Bidang Akademik  
Ns. Agung Riyadi, S. Kep. M.Kes NIP 196810071988031005 yang  
ditanda tangani pada tanggal 21 Oktober 2020.

Hal tersebut diatas peneliti/ koresponden sudah mempelajari,  
mempersiapkan beberapa data. Sehubungan dengan kondisi covid-19 .  
Selanjutnya seiring waktu ada perubahan tentang judul skripsi penulis  
yang akhirnya menjadi judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas  
Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa  
Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Detil penelitian/ penelitian dilaksanakan  
pada tanggal 04 Juni 2021 s/d 11 Juli 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan  
kesehatan terhadap pengetahuan tentang Senam Nifas dengan media *video  
whatsapp* kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan  
menggunakan media leaflet. Variabel *Dependent* atau variabel yang  
dipengaruhi yaitu pengetahuan tentang Senam Nifas dengan penilaian  
menggunakan kuisioner.

Responden yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang  
melahirkan pervaginam yang berusia 25-35 Tahun di PMB Susi Irma  
Novia, S.ST Kota Bengkulu. Responden diambil dengan menggunakan, ibu  
yang sudah dipilih menjadi responden dilakukan penilaian dengan  
menggunakan Kueisoner (*pretest*) dan setelah di berikan intervensi  
kemudian diberikan (*post test*) untuk mengetahui pengaruh yang signifikan  
antara *variabel independent* dengan *variabel dependent*.

Tahap pelaksanaan penelitian yaitu dengan dua cara , langsung dan daring. Penelitian secara langsung dilaksanakan di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu sedangkan pada Wilayah Kerja Puskesmas dilakukan secara daring karena adanya *pandemi covid-19*. Penelitian dimulai dari proses pengambilan data yang diambil melalui pengisian kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni sampai dengan 11 Juli 2021 di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 68 orang, dibagi menjadi 34 ibu kelompok eksperimen dan 34 ibu kelompok kontrol. Semua sampel adalah ibu Nifas di PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu.

Tahapan pertama, pada penelitian ini diawali dengan memberikan kuesioner melalui *WhatsApp group* kepada ibu untuk melihat skor *pre-test*. Setelah ibu selesai mengisi kuesioner, peneliti memberikan arahan pada ibu bagaimana jalan penelitian yang akan dilakukan. Tahapan kedua peneliti memberikan materi menggunakan *video* melalui *grup whatsapp*. Tahap selanjutnya, peneliti menilai skor *post-test* melalui pemberian kuesioner dengan soal yang sama seperti pada saat *pre-test*. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan komputerisasi yang meliputi analisis univariat, dan bivariat melalui analisis univariat dan bivariat.

## B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Senam Nifas Di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu dengan hasil data sebagai berikut :

### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan keikut sertaan usia, pendidikan, pekerjaan serta untuk mengetahui pengetahuan tentang Senam Nifas sebelum dan setelah diberikan video dan leaflet yang dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Keikut Sertaan Usia, Pendidikan, Pekerjaan Tentang Senam Nifas Di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020.**

Variabel	Eksperiment			Kontrol		
	N	F	%	N	f	%
<b>Usia</b>						
<20 tahun		2	5		2	5,9
>20 tahun	34	32	97,1	34	32	94,1
<b>Pendidikn</b>						
<SMP		1	2,9		1	2,9
>SMA	34	33	97,1	34	33	97,1
<b>Pekerjaan</b>						
Tidak bekerja		23	67,6		34	100
Bekerja	34	11	32,4	34	0	0

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik responden pada kelas eksperiment dalam keikut sertaan , sebagian besar ibu berusia >20 (97%). Pada pendidikan sebagian besar responden >SMA (97%). Dan pekerjaan orang tua sebagian besar tidak bekerja (100%).

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik responden pada kelas kontrol didapatkan bahwa 34 responden sebagian besar ibu berusia >20 (97%). Pada pendidikan sebagian besar responden >SMA (97%). Dan pekerjaan orang tua sebagian besar tidak bekerja (100%).

**Tabel 4.2 Rata-rata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Video Tentang Senam Nifas Di Wilayah PMB Susi Irma Nova S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020**

Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
<i>Pengetahuan</i>					
Pre test	34	50,00	80,00	73.2353	8.06060
Post test	34	60,00	10,000	79.4118	10.71424

Berdasarkan tabel 4.2 Distribusi pengetahuan dengan responden 34 orang sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan video dengan beda mean 6,1 dengan responden 34 orang sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan leaflet beda mean 12.

**Tabel 4.3 Rata-rata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Leaflet Tentang Senam Nifas Di PMB Susi Irma Nova S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020**

Variabel		Min	Max	Mean	SD
<i>Pengetahuan</i>					
Pre test	34	40,00	80,00	57.6471	12.80597
Post test	34	50,00	80,00	69.7059	11.67367

Berdasarkan tabel 4.3 Distribusi pengetahuan dengan responden 34 orang sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan video dengan beda mean 6,1. dengan responden 34 orang sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan leaflet beda mean 12.

## 2. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis yang digunakan untuk melihat terdapat perbedaan rata-rata antara variabel, dilakukan uji persyaratan analisis terlebih dahulu untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji normalitas kolmogorof-smirnow, dan di dapatkan hasil 2 data berdistribusi tidak normal. Yaitu pada pengetahuan Pretest dan Posttest Senam Nifas dengan  $p\text{ value} < 0.05$ . maka dilakukan uji wilcoxon.

## 3. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan video dan leaflet. Berdasarkan analisis data menggunakan uji normalitas kolmogorof-smirnow bahwa  $\text{sig} > 0,05$  berarti distribusi data tidak normal. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

**Tabel 4.4 Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Video Tentang Senam Nifas Di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020**

Variabel	N	Mean	Min-Max	SD	Beda Mean	$p\text{-value}$
<i>Video</i>						
<b>Pengetahuan</b>						
Pre test	34	73.2353	5-8	8.06060	6,1	0,000
Post test	34	79.4118	6-10	10 .71424		

Berdasarkan tabel 4.4 pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan video dengan nilai  $p=0,000$  lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  artinya ada perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dengan video.



**Tabel 4.5 Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Leaflet Tentang Senam Nifas Di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020**

Variabel	N	Mean	Min-Max	SD	Beda Mean	<i>p-value</i>
<i>Leaflet</i>						
<b>Pengetahuan</b>		69.7059				
Pre test	34	79.4118	5-8	67367	9,7	0,000
Post test	34		6-10	71424		

Berdasarkan tabel 4.5 pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan leaflet dengan nilai  $p=0,000$  lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  artinya ada perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dengan leaflet.

Berdasarkan tabel 4.5 pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan leaflet dengan nilai  $p=0,012$  lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  artinya ada perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dengan leaflet.

Dari keempat nya diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh media video dan leaflet terhadap pengetahuan tentang Senam nifas.

**Tabel 4.6 Pengaruh Pada Video Dan Leaflet Terhadap Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Senam Nifas Di Wilayah PMB Susi Irma Novia S.ST Kota Bengkulu Tahun 2020**

Variabel	N	Mean Rank	Beda Mean	Sum of Rank	<i>p-value</i>
<b>Video</b>					
<b>Pengetahuan</b>	<b>34</b>				
Pre test		9.70	2,9	48.50	0,000
Post test		12.64		15,65	
<b>Leaflet</b>					
<b>Pengetahuan</b>	<b>34</b>				
Pre test		5.50	7,4	16.50	0,000
Post test		12.98		259.50	

Berdasarkan Tabel 4.6 pengetahuan ibu setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui video 15,65 dengan beda mean 2,9 dan melalui leaflet sebesar 15,61 dengan beda mean 7,4 karena selisih mean antar kelompok tersebut secara klinis terdapat pengaruh bermakna antara kelompok video dan leaflet. Hasil uji statistic  $p=0,000$  lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui media video lebih efektif meningkatkan pengetahuan tentang Senam Nifas.

### **C. Pembahasan**

1. Rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum dan sesudah diberikan video dan leaflet.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan nilai rata-rata (Mean) dari sebelum di beri video dan leaflet senam nifas yaitu sebesar 6.1, setelah di beri penyuluhan video dan leaflet senam nifas yaitu sebesar 12.

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dapat secara langsung maupun tidak langsung yang mulanya tidak tahun menjadi tahu setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera pengelihatan, rasa dan indera pendengaran.

Pengetahuan terhadap senam nifas meningkat apabila pengetahuan senam nifas jika diberikan video materi tentang senam nifas, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan (Saryono, 2009).

Rendahnya tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan media leaflet. Pengetahuan yang rendah mengenai demam tifoid terlihat dari jawaban responden sebelum diberikan penyuluhan, masih banyak yang salah dalam pertanyaan yang menyangkut terhadap pengetahuan kesehatan demam tifoid.

## 2. Pengaruh video dan leaflet terhadap pengetahuan ibu

Pengetahuan yang di uji dalam penelitian ini adalah pengetahuan kesehatan tentang demam tifoid. Pengukuran pengetahuan dan sikap

ap dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan test berupa pertanyaan kuesioner dan dapat dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan sesuai kuesioner yang di ajukan.

Hasil penelitian menggambarkan pengetahuan *pre test* nilai mean pengetahuan kesehatan demam tifoid sebelum pemberian media video dengan 6,1 sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah pemberian media video demam tifoid meningkat menjadi 12

Peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi video demam tifoid karena video menjadi salah satu metode audiovisual alternative yang efektif karena cenderung menimbulkan minat yang tinggi pada ibu-ibu. Video demam tifoid meningkatkan aspek emosi dan aspek kognitif dalam proses belajar. Video demam tifoid ini juga menimbulkan rasa bahagia dan emosi positif yang muncul, kepuasan saat berhasil menjawab pertanyaan.

### 3. Perbedaan pemberian video dan leaflet terhadap pengetahuan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan ibu pada kelompok video senam nifas dan kelompok leaflet. Pada kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media video senam nifas dan maupun media leaflet sama-sama mengalami rata-rata tingkat pengetahuan yang tidak jauh berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sedikit perbedaan peningkatan ibu pada kelompok media video senam nifas dan kelompok media leaflet. Pada kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media video senam nifas dan leaflet mempunyai rata-rata peningkatan yang tidak jauh berbeda.

Media video senam nifas dan media leaflet memang sama-sama mengalami peningkatan dalam pengetahuan. Namun media video senam nifas di anggap lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dibandingkan penggunaan media leaflet, lebih aktif merespon dalam menjawab pertanyaan dan ini juga di dukung dengan adanya rata-rata perbedaan kenaikan pengetahuan kesehatan senam nifas.

Pada penelitian ini didapatkan responden dalam keikut sertaan sebagian besar ibu berusia >20 (97%). Pada pendidikan sebagian besar responden >SMA (97%). Dan pekerjaan orang tua sebagian besar tidak bekerja (100%). karakteristik responden pada kelas kontrol didapatkan bahwa 34 responden sebagian besar ibu berusia >20

(97%). Pada pendidikan sebagian besar responden >SMA (97%). Dan pekerjaan orang tua sebagian besar bekerja 100%).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan yang bermakna pengetahuan ibu tentang Senam Nifas yang diberikan intervensi video dari sebelum 15,65 beda mean 2.9 menjadi 15,61 dengan nilai  $p=0.000$ , beda mean 7.4. Hal ini berarti pendidikan kesehatan melalui video meningkatkan pengetahuan pada ibu tentang Senam Nifas sebesar 4,5. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa pemberian edukasi memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang Senam Nifas.

Menurut Notoatmojo (2012) penyerapan materi dan daya ingat terhadap materi promosi kesehatan tergantung terhadap panca indera yang menjadi sasaran dalam promosi kesehatan. leaflet memiliki daya serap materi mencapai 83% dengan daya ingat sebesar 30%, pemaparan slide memiliki daya serap materi mencapai 94% dengan daya ingat sebesar 50%, sedangkan permainan yang bersifat metode kombinasi memiliki daya serap materi 96% dengan daya ingat materi mencapai 90% .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan terjadi peningkatan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui video dari 15,61 menjadi 15,65 dengan  $p\ value=0.000$ . Hasil penelitian ini menunjukkan video berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Perubahan pengetahuan yang terjadi sesudah pendidikan

kesehatan dapat disebabkan oleh intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga pengetahuan seseorang bertambah maka akan berubah perilakunya, dengan dilakukan pendidikan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan (Azwar, 2009).

Penelitian ini memiliki responden 68 orang yang dibagi dengan 34 responden kelompok eksperimen dan 34 kelompok kontrol yang memiliki kepentingan yang sama yaitu untuk mempelajari materi tentang Senam Nifas dengan menggunakan Video yang mana merupakan suatu strategi pendidikan dengan cara mengasah ingatan ibu dengan menjawab soal yang ada pada kuesioner.

Pemanfaatan media video adalah suatu wujud dalam rangka memahamkan materi belajar kepada ibu sehingga terciptanya proses pemahaman dan pengetahuan ibu dalam rangka membantu ibu agar bisa lebih tau tentang Senam Nifas.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulih kembali). Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampe hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk selama 8 kali setiap harinya dan boleh ditingkatkan setiap hari menurut kondisi ibu (Pitriani dan Andriyani, 2014). Sedangkan Heryani, (2012) senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama

rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.

Manfaat senam nifas, manfaat senam nifas, meliputi : Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan. Membantu memperbaiki siklus darah dan memperbaiki sikap tubuh dan punggung pasca persalinan.

Adanya kondisi patologis jika wanita tersebut mengalami persalinan lama (Nugroho et al, 2014). Tahap adaptasi psikologi ibu masa nifas Menurut martalia (2014), fase-fase yang akan dialami oleh ibu pada masa nifas, antara lain adalah sebagai berikut : Fase *taking in* merupakan fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari ke dua setelah melahirkan. Ibu terfokus pada dirinya sendiri sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih disebabkan karena proses persalinan yang baru saja dilaluinya. Rasa mules, nyeri jalan lahir, kurang tidur atau kelelahan, merupakan hal-hal yang sering dikeluhkan ibu.

Fase Taking Hold merupakan fase yang berlangsung antara 3–10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya.

Fase letting go merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan.

Pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya video whatsapp terhadap tingkat pengetahuan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari uji *normalitas kolmogorfmirnow* nilai signifikansi  $>0,05$  yaitu 1,000, maka  $H_0$  diterima sehingga kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki varian yang sama. Berdasarkan hasil uji statistik di dapatkan nilai *pvalue*=0,000 maka  $H_a$  diterima, artinya ada perbedaan pengetahuan kesehatan senam nifas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, serta dapat dilihat bahwa pengetahuan kesehatan senam nifas pada kelompok intervensi setelah diberikan senam nifas yaitu 15,65 dan pada kelompok kontrol yaitu 15,61.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan kesehatan senam nifas ada kelompok intervensi yang artinya senam nifas lebih efektif dalam Mempelancar terjadinya proses involusi uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula), sejalan dengan penelitian Febri wendari, (2019) Pengaruh Pendidikan



Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap ibu nifas

Sejalan dengan hasil penelitian Eva Nirwana Ht. Barat, (2017) bahwa mayoritas ibu nifas berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (40%) dan minoritas perbengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%). Berdasarkan umur mayoritas yang berpengetahuan cukup yang berusia 20 -35 tahun sebanyak 11 responden (36,7%) dan minoritas berpengetahuan baik yang berusia >35 tahun sebanyak 2 responden (6,7%). 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%).

Sejalan dengan hasil penelitian Febri wendari, (2019) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap ibu nifas, pemberian senam nifas efektif dalam Mempelancar terjadinya proses involusi uteri (kembaliya rahim ke bentuk semula), Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama

menjalani masa nifas. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan, Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah dan Menghindari pembekakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada kelompok control (tidak ada perlakuan) bahwa tidak ada perubahan pengetahuan senam nifas yang dilakukan oleh ibu nifas.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti masih memiliki keterbatasan yaitu jumlah subjek yang terbatas dikarenakan keterbatasan waktu sehingga didapatkan hasil yang belum maksimal untuk diperlukan penelitian lain. Di harapkan dengan subjek yang lebih besar sampel dapat mempengaruhi pengetahuan kesehatan senam nifas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Senam Nifas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok media video senam nifas sebelum sebesar 6.1 dan setelahnya meningkat menjadi 12.
2. Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok media leaflet senam nifas sebelumnya sebesar 6.1 dan setelahnya meningkat menjadi 12
3. Ada pengaruh media video senam nifas terhadap pengetahuan ibu.
4. Ada pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan ibu.
5. Ada perbedaan pengetahuan ibu terhadap kelompok media video senam nifas dengan kelompok leaflet senam nifas.

#### **B. Saran**

1. Bagi Akademik

Diharapkan dapat menam bahkan informasi tentang penelitian ilmiah sebagai sumber kepustakaan yang bermanfaat terutama bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah pengetahuan ibu dalam Melakukan Senam Nifas.

### 3. Bagi Ibu

Hasil penelitian ini diharapkan agar PMB Susi Irma Novia bisa memberi Penkes (Pendidikan Kesehatan) kepada ibu-ibu yang Belum memahami Senam nifas dengan kemajuan teknologi agar meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya Senam Nifas dan manfaat yang lain diharapkan ibu dapat menyebarkan luas pada tetangga atau keluarga atas informasi yang diperoleh dari edukasi kelompok *video* dan kelompok leaflet dan bisa menerapkannya atas informasi diperoleh.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan secara konseptual sesuai hasil penelitian pada mata kuliah kebidanan khususnya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020 serta dapat menambah koleksi kepustakaan tentang penelitian ilmiah.

**Lembar Hasil Olah Data**

**KARAKTERISTIK RESPONDEN**

**EXPERIMENT**

**Usia\_Exp**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	1	2.9	2.9	2.9
20	1	2.9	2.9	5.9
22	1	2.9	2.9	8.8
23	3	8.8	8.8	17.6
24	1	2.9	2.9	20.6
25	4	11.8	11.8	32.4
26	2	5.9	5.9	38.2
27	2	5.9	5.9	44.1
28	4	11.8	11.8	55.9
29	1	2.9	2.9	58.8
30	5	14.7	14.7	73.5
31	3	8.8	8.8	82.4
32	1	2.9	2.9	85.3
34	2	5.9	5.9	91.2
36	1	2.9	2.9	94.1
37	1	2.9	2.9	97.1
39	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

NOTE:KALAU USIA MAU DIBIKIN RENTANG, MISAL 18-20 DAN SETERUSNYA,  
DAPAT DENGAN MENAMBAHKAN FREKUENSI DAN PERSENTASE MASING2  
UMUR

**Pendidikan\_Exp**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >SMA	5	14.7	14.7	14.7
SMA	28	82.4	82.4	97.1
SMP	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

**Status\_Exp**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
BEKERJA	11	32.4	32.4	32.4
TIDAK B	23	67.6	67.6	100.0
Total	34	100.0	100.0	

**CONTROL**

**Usia\_Exp**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	1	2.9	2.9	2.9
20	4	11.8	11.8	14.7
21	2	5.9	5.9	20.6
22	1	2.9	2.9	23.5
23	1	2.9	2.9	26.5
24	4	11.8	11.8	38.2
25	4	11.8	11.8	50.0
26	3	8.8	8.8	58.8
27	2	5.9	5.9	64.7
28	1	2.9	2.9	67.6

29	3	8.8	8.8	76.5
30	1	2.9	2.9	79.4
32	1	2.9	2.9	82.4
33	3	8.8	8.8	91.2
35	1	2.9	2.9	94.1
37	2	5.9	5.9	100.0
Total	3	100.0	100.0	

**Pendidikan\_Exp**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMA	7	20.6	20.6	20.6
SMA	26	76.5	76.5	97.1
SMP	1	2.9	2.9	100.0
Total	34	100.0	100.0	

**Status\_Exp**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
TIDAK B	34	100.0	100.0	100.0

**2. rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sebelum diberikan video**

**Sebelum video**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	1	50.0	50.0	50.0
CUKUP	1	47.1	47.1	97.1
KURANG	1	2.9	2.9	100.0
Total	3	100.0	100.0	

**Descriptive Statistics sebelum**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
peng_pre_vid	34	50.00	80.00	73.2353	8.06060
Valid N (listwise)	34				

**3. rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas setelah diberikan video**

**Sesudah Vid**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
BAIK	25	73.5	73.5	73.5
CUKUP	9	26.5	26.5	100.0
Total	34	100.0	100.0	



**Descriptive Statistics sesudah**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
peng_post_vid	34	60.00	100.00	79.4118	10.71424
Valid N (listwise)	34				

**4. rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas setelah diberikan leaflet**

**Descriptive Statistics sebelum**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
peng_pre_leaf	34	40.00	80.00	57.6471	12.80597
Valid N (listwise)	34				

**pre\_leaf**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
BAIK	2	5.9	5.9	5.9
CUKUP	18	52.9	52.9	58.8
KURANG	14	41.2	41.2	100.0
Total	34	100.0	100.0	

**post\_leaf**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
BAIK	16	47.1	47.1	47.1
CUKUP	13	38.2	38.2	85.3
KURANG	5	14.7	14.7	100.0
Total	34	100.0	100.0	

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
peng_post_leaf	34	50.00	80.00	69.7059	11.67367
Valid N (listwise)	34				

**6. PENGARUH VIDEO senam nifas terhadap peningkatan pengetahuan pendidikan kesehatan tentang senam nifas terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas.**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
peng_pre_vid	.299	34	.000	.774	34	.00
peng_post_vid	.257	34	.000	.874	34	.00

a. Lilliefors Significance Correction

DATA TIDAK NORMAL KARENA < 0,05 MAKA PERLU UJI WILCOXCON

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
peng_pre_vid	34	73.2353	8.06060	50.00	80.00
peng_post_vid	34	79.4118	10.71424	60.00	100.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
peng_post_vid - Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	9.70	48.50
peng_pre_vid Positive Ranks	18 <sup>b</sup>	12.64	227.50
Ties	11 <sup>c</sup>		
Total	34		

a. peng\_post\_vid < peng\_pre\_vid

b. peng\_post\_vid > peng\_pre\_vid

c. peng\_post\_vid = peng\_pre\_vid

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	peng_post_vid - peng_pre_vid
Z	-2.811 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

TERDAPAT PENGARUH VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN IBU NIFAS KARENA Pvalue< 0,05.

LEAFLET

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
peng_pre_leaf	34	57.6471	12.80597	40.00	80.00
peng_post_leaf	34	697059	11.67367	50.00	80.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
peng_post_leaf - Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	5.50	16.50
peng_pre_leaf Positive Ranks	20 <sup>b</sup>	12.98	259.50
Ties	11 <sup>c</sup>		
Total	34		

a. peng\_post\_leaf < peng\_pre\_leaf

b. peng\_post\_leaf > peng\_pre\_leaf

c. peng\_post\_leaf = peng\_pre\_leaf

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	peng_post_leaf - peng_pre_leaf
Z	-3.742 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

TERDAPAT PENGARUH LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN IBU NIFAS KARENA Pvalue < 0,05.

BERIKUT EFEKTIFITAS LEAFLET DAN VIDEO

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
peng_post_leaf	34	69.7059	11.67367	50.00	80.00
peng_post_vid	34	79.4118	10.71424	60.00	100.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
peng_post_vid - Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	10.50	63.00
peng_post_leaf Positive Ranks	21	15.00	315.00
Ties	7 <sup>c</sup>		
Total	34		

a. peng\_post\_vid < peng\_post\_leaf

b. peng\_post\_vid > peng\_post\_leaf

c. peng\_post\_vid = peng\_post\_leaf

### Test Statistics<sup>b</sup>

	peng_post_vid - peng_post_leaf
Z	-3.093 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### UJI NORMALITAS

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Peng_Pre_Lef	.186	34	.004	.887	34	.002
Peng_post_Lef	.311	34	.000	.774	34	.000
Peng_Pre_Vid	.299	34	.000	.774	34	.000
Peng_Post_Vid	.257	34	.000	.874	34	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Data berdistribusi tidak normal karena nilai sig. < 0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2012). *Riset keperawatan & teknik penulisan ilmiah* (Edisi 2). Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian ,Suatu pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V .Jakarta :Rineka Cipta
- Anik , Maryunani . 2009. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas*. Jakarta: TIM
- Aminah. (2017). Hubungan pelaksanaan program dan kebijakan teknis pelayanan oleh bidan desa dengan kepuasan ibu nifas di wilayah kerja puskesmas tanah jawa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3 (1), 233–239
- Anik, 2011, *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*, Trans Info Media : Jakarta.
- Dinas kesehatan kota Bengkulu (2020) *Laporan tahunan dinas kesehatan kota Bengkulu*
- Firdaus A, Sukarno A., dan Sary RM. 2016. *Penerapan Media Audio Visual Pada Ibu Nifas*
- Hasrul, (2011). Desain Media Pembelajaran Animasi Berbasis Adobe Flash CS3 pada Mata Kuliah Instalasi Listrik 2. *Jurnal MEDTEK*. 3 (2): 1-8.
- Heryani, Reni, 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media..
- Marmi, 2012, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care”*, Penerbit Pelajar : Yogyakarta.
- Marmi. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Marmi. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
- Martalia, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Mubarak, W, I. (2011). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Gramedia.
- Natoatmodjo,S.2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : Rineka Cipta
- Promosi Kesehatan DalamTeori & Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Larassati, P. A., & Rumintang, B. I. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Senam Nifas*
- Pitriani, R., dan Andriyani R. 2014. *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal* (Askeb III). Yogyakarta : Deepublish

- .Primavera, I. R. C., & Suwarna, I. P. 2014. Pengaruh Media Audio-Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Konsep Elastisitas. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan IPA FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,
- Yulistasari, Y. 2014. *Efektifitas pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas.*
- Yuliarti, Nurheti. 2010. *Kultur Jaringan Tanaman Skala Rumah Tangga.* Yogyakarta: Lily Publisher.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



## **ORGANISASI PENELITIAN**

### **A. Pembimbing**

Nama : Desi Widiyanti, SST, M.Keb

NIP : 198012172001122001

Pekerjaan : Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan

Jabatan : Pembimbing I

Nama : Dwie Yunita Baska, M.Keb

NIP : 198806232009032001

Pekerjaan : Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan

Jabatan : Pembimbing II

### **B. Peneliti**

Nama : Intan Maharani Yanza

NIM : P05140317015

Pekerjaan :Mahasiswa Diploma IV Kebidanan Poltekkes

KemenkesBengkulu

Alamat : Jl. Kebun Veteran, Kota Bengkulu

### JADWAL KEGIATAN PENELITIAN

Jadwal Penelitian												
Kegiatan	Semester Pertama							Semester Kedua				
	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	
Pendahuluan												
Mengidentifikasi Masalah												
Pengambilan Judul												
Pembuatan Proposal												
Ujian Proposal												
Perbaikan Proposal												
Pengurusan Surat Izin												
Pelaksanaan Penelitian												
Pengolahan Data												
Penyusunan Laporan												
Seminar Hasil												
Perbaikan Seminar Hasil												

**MASTER DATA AWAL PENELITIAN  
PRE-TEST VIDEO SENAM NIFAS**

NO	NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	JAWABAN KUESIONER									
					PENGETAHUAN									
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	Bani pahlawan sriwijaya	30	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	A	C	A
2	Aam nur Israh	18	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	A	C	A
3	Alga	30	>SMA	BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	A	C	A
4	Nawa Sunarti	31	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	B	A	A	A	C	A
5	Haeti	20	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	C	B	C	B	A	A	C	A
6	Yani	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	A	C	A
7	Darsi Nurhidja	31	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
8	Rakha pratama	34	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	B	A	A	A	C	A
9	Lena	33	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	C	A	C	B
10	Ade nur	25	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	B
11	Servani	30	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
12	Riska Aprilia	30	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	B
13	Eva ariana	28	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A
14	Flora	28	>SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
15	Christina Nurli	27	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
16	Mari Napriana	27	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A
17	Nurita Pratiwi Suni	24	>SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
18	Rita Nuraini	27	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	A	B
19	Agnes Infante	28	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A
20	Ardia Karlina	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A
21	Olivia Naura	30	SMP	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	B	A	A	A	A	B
22	Yani	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	B	A
23	Devi Anggrani	23	SMA	BEKERJA	A	A	B	A	B	A	A	A	A	B
24	Yani	31	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	C	A	B	C	A	A	B	A
25	Indira	36	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
26	Maria	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	A	A	A	A	C	A
27	Mel dia Indira	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
28	Devi Anwar Harti	25	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	B	A	A	A	C	A
29	Rina Yuliyati	24	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
30	Elva Jingga	30	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
31	Isyana	32	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
32	Chani	22	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
33	Indira	28	SMA	BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A
34	Mari	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	C	A

**MASTER DATA AWAL PENELITIAN  
POST-TEST VIDEO SENAM NIFAS**

NO	NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	JAWABAN RESPONDER															
					PENGETARIHAN															
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10						
1	Juniar	25	-SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
2	Ella Junia	27	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
3	Evi Pujipta Sari	22	-SMA	BEKERJA	A	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
4	Aasta Karlina	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	C	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
5	Hani	20	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
6	Yana	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
7	Dewi Sartika	31	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
8	Rakha pratama	34	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
9	Lama	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
10	Ade resti	25	-SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
11	Sawani	39	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
12	Riska Apriani	30	SMA	BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
13	Eva ervina	28	SMA	BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
14	Harna	28	-SMA	BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
15	Oktavia Senti	27	SMA	BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
16	Mari Nopriyani	27	SMA	BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
17	Sania Pujipta Sari	24	-SMA	BEKERJA	A	A	B	A	C	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
18	Rita Susanti	37	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
19	Jagho Jeliana	28	-SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
20	Neng Susanti	30	SMP	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
21	Mai Dya Friska	31	-SMA	BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
22	Okta Novia	26	SMA	BEKERJA	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
23	Tara	30	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
24	Yenti	31	SMA	TIDAK BEKERJA	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
25	Beti Aggroni	26	SMA	BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
26	Muti	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
27	Jelita	32	-SMA	BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
28	Dyah Anggr Sari	34	SMA	BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
29	Rina Yulianti	30	SMA	BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
30	Ella Junia	30	SMA	TIDAK BEKERJA	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
31	Juniar	32	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
32	Dhea	22	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
33	akila	28	SMA	BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A
34	Mary	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	C	A

NO	PENGETAHUAN (PRE-TEST)										TOTAL	KETERANGAN
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
2	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
3	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
4	10	10	0	0	0	10	10	10	10	10	70	CUKUP
5	10	10	0	0	10	0	10	10	10	10	70	CUKUP
6	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
7	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
8	10	10	0	0	0	10	10	10	10	10	70	CUKUP
9	10	10	10	0	0	10	0	10	10	0	60	CUKUP
10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	0	70	CUKUP
11	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
12	10	10	10	0	0	10	10	10	10	0	70	CUKUP
13	10	10	10	0	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
14	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
15	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
16	10	10	10	0	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
17	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
18	10	10	10	0	0	10	10	10	0	0	60	CUKUP
19	10	10	10	0	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
20	10	10	0	0	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
21	10	10	0	0	0	10	10	10	0	0	50	KURANG
22	10	10	10	0	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
23	10	10	10	10	0	10	10	10	0	0	70	CUKUP
24	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	60	CUKUP
25	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
26	10	10	0	0	10	10	10	10	0	10	70	CUKUP
27	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
28	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
29	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
30	10	10	10	0	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
31	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
32	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
33	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
34	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK

VIDEO SENAM NIFAS											TOTAL	KETERANGAN
NO	PENGETAHUAN (POST-TEST)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	10	10	10	10	10	10	0	10	0	10	80	BAIK
2	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
3	10	0	10	10	0	10	10	10	0	0	60	CUKUP
4	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
5	10	0	0	0	10	0	10	10	0	10	50	KURANG
6	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	80	BAIK
7	10	10	10	10	10	10	10	0	0	10	80	BAIK
8	10	10	10	10	10	10	0	10	0	10	80	BAIK
9	10	0	10	10	10	10	0	10	0	10	70	CUKUP
10	10	10	10	0	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
11	10	10	0	10	0	10	10	10	10	0	70	CUKUP
12	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
13	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	80	BAIK
14	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	80	BAIK
15	10	10	10	10	0	10	0	10	0	10	70	CUKUP
16	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	80	BAIK
17	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	80	BAIK
18	10	10	10	0	0	10	10	10	0	10	80	BAIK
19	10	10	0	10	0	10	0	10	0	10	60	CUKUP
20	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK
21	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	CUKUP
22	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	50	KURANG
23	10	10	10	0	0	10	0	10	0	10	60	CUKUP
24	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	50	KURANG
25	10	0	0	10	0	10	0	10	0	10	50	KURANG
26	10	0	0	10	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
27	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	80	BAIK
28	10	0	0	10	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
29	10	10	0	10	0	0	10	10	10	10	80	BAIK
30	10	0	0	10	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
31	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	80	BAIK
32	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	80	BAIK
33	10	10	0	10	0	10	10	0	0	10	50	KURANG
34	10	10	0	10	0	10	10	10	10	10	80	BAIK

MASTER DATA AWAL PENELITIAN

PRE-TEST LEAFLET

NO	NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	JAWABAN KUESIONER									
					PENGETAJILAN									
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	Yeni	33	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	C	B	A
2	Yeni	32	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	A
3	Prita	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	A	C
4	Uhan	22	>SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A
5	Rani	24	>SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	A	D	A	A	C	A
6	Cai Oktavia	24	SMP	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	C	B	A
7	Desi	21	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	D	A	A	B	A
8	Yunani Harliti	27	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
9	Trianggani	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	B
10	Sugri Hanifah	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A
11	Puri Susanti	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
12	Maulia Puspa	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
13	Jeanette	30	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	A	A	A	A	C	A
14	Jeni kariska	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	B	A
15	Intan Ali	26	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
16	Luzia	28	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	A	D	A	D	B	A
17	Narsini	27	>SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	A	B	A	D	A	A
18	Siti harli	25	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	A
19	Gra Sella Putri	20	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	B	B	B
20	Elzan Ferdovana	24	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A
21	Dian Rapsia	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A
22	Yuni Karlina	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	B	A	B	A
23	Meli Aprilia	21	SMA	TIDAK BEKERJA	A	B	A	A	A	B	A	C	A	A
24	Matri	27	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	A	A	A	A	B	A
25	Yuliani	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	B	A	B	A
26	Hana	20	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
27	Nani	27	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
28	Niswani	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A
29	Fira sari	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	B
30	Hayati Khomsa	24	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	A	A	B	A	C
31	Sari Helena	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	C	A	C	C	D
32	Erika	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	B	C	A	C	C	D
33	Rafis	25	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	B	A	A	A	B	A	A
34	Suci	19	SMA	TIDAK BEKERJA	A	B	A	A	A	B	A	C	A	A

MASTER DATA AWAL PENELITIAN

POST-TEST LEAFLET

NO	NAMA	UMUR	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	JAWABAN KUESIONER									
					PENGETAHUAN									
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	Yeni	33	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A
2	Yeni	32	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	B	A
3	Pipin	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	A	C
4	Dhen	22	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	B	A	A	B	A
5	Koti	24	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	B	A
6	Cici okipiani	24	SMP	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	C	A
7	Devi	21	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	D	A	A	B	A
8	Yanami Harleti	37	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	B	A
9	Trisnawati	35	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	B
10	Supri Hamidah	20	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	B	A	A	B	A
11	Feri Susanti	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
12	Modia Pusjita	25	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	A	A	A	B	A
13	Jasmine	30	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	B
14	Zeni Kartika	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	B	A
15	Iman Ali	26	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
16	Lestari	28	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
17	Narvani	27	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	B	A	A	C	A
18	Siti Irfandi	25	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	A
19	Gra Sella Putri	20	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	B	A	A	B	A
20	Elzam Firdausy	24	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	B	A	A	B	A
21	Dhen Rapiha	26	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	B	A	A	B	A
22	Yani Karlina	33	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	C	A
23	Meli Aprilia	21	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A
24	Misri	27	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	A	A
25	Yuliana	23	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	A	C
26	Hana	20	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	A	A	B	A
27	Nilawati	37	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
28	Fita tari	20	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	A
29	Hidayati Khomsa	25	SMA	TIDAK BEKERJA	B	A	A	A	C	B	A	A	B	A
30	Perti Nurvita vari	24	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	C	A	A	A	B	A
31	Erika	33	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	A	A	A	B	B	A	B	A
32	Sani Helina	29	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	B	A	A	B	A
33	Retno	25	>SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	A	B	B	A	B	A
34	Suci	19	SMA	TIDAK BEKERJA	A	A	B	A	C	D	A	A	B	A



LEAFLET												
NO	PENGETAHUAN (PRE-TEST)										TOTAL	KETERANGAN
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	10	10	0	10	0	0	10	0	0	10	50	KURANG
2	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
3	10	10	0	10	0	0	10	10	0	0	50	KURANG
4	0	10	0	10	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
5	0	10	0	10	0	0	10	10	10	10	60	CUKUP
6	10	10	0	10	10	0	10	0	0	10	60	CUKUP
7	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	70	CUKUP
8	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
9	10	10	0	10	10	10	10	10	0	0	70	CUKUP
10	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
11	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
12	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
13	0	10	0	10	0	10	10	10	10	10	70	CUKUP
14	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	70	CUKUP
15	0	10	10	0	10	0	10	10	0	10	60	CUKUP
16	0	10	0	10	0	0	10	0	0	10	40	KURANG
17	0	10	0	10	0	0	10	0	0	10	40	KURANG
18	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
19	0	10	0	10	0	0	10	0	0	10	40	KURANG
20	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	60	CUKUP
21	10	10	0	10	10	0	10	10	0	10	70	CUKUP
22	10	10	0	10	0	0	0	10	0	10	50	KURANG
23	10	0	0	10	0	0	10	0	0	10	40	KURANG
24	10	0	0	10	0	0	10	0	0	10	40	KURANG
25	0	10	0	10	0	10	10	10	0	10	60	CUKUP
26	10	10	0	10	0	0	0	10	0	10	50	KURANG
27	0	10	0	10	10	0	10	10	0	10	60	CUKUP
28	10	10	0	10	0	10	10	0	0	10	60	CUKUP
29	10	10	0	10	10	10	10	10	0	0	70	CUKUP
30	10	10	0	10	0	10	10	0	0	0	50	KURANG
31	10	10	0	10	0	0	10	0	0	0	40	KURANG
32	10	10	0	10	0	0	10	0	0	0	40	KURANG
33	10	10	0	0	0	10	10	0	0	10	50	KURANG
34	10	0	0	10	0	0	10	0	0	10	40	KURANG

## LEAFLET

NO	PENGETAHUAN (POST-TEST)										TOTAL	KETERANGAN
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
2	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
3	10	10	0	10	0	0	10	10	0	0	50	KURANG
4	10	10	10	10	10	0	10	10	0	0	70	CUKUP
5	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
6	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	80	BAIK
7	10	10	0	10	0	10	10	10	0	10	70	CUKUP
8	10	10	10	10	0	10	10	10	0	0	70	CUKUP
9	10	10	0	10	10	10	10	10	0	0	70	CUKUP
10	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	60	CUKUP
11	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	80	BAIK
12	10	10	10	10	0	10	10	10	0	0	70	CUKUP
13	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
14	10	10	0	10	10	0	10	0	0	10	60	CUKUP
15	10	10	0	10	10	0	10	10	10	10	80	BAIK
16	0	10	0	10	10	0	10	10	0	10	60	CUKUP
17	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	80	BAIK
18	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
19	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	80	CUKUP
20	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	60	CUKUP
21	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	80	BAIK
22	10	10	10	10	0	10	0	10	10	10	80	BAIK
23	10	10	0	10	0	0	0	10	10	10	60	CUKUP
24	0	10	0	10	10	0	10	10	0	0	50	KURANG
25	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	60	CUKUP
26	10	10	0	10	0	0	0	10	0	10	50	KURANG
27	0	10	0	10	10	0	10	10	0	10	60	CUKUP
28	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
29	0	10	0	10	10	0	10	10	0	10	60	CUKUP
30	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	80	BAIK
31	10	10	0	10	0	0	0	10	10	10	60	CUKUP
32	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	80	BAIK
33	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	80	BAIK
34	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	80	BAIK

## LEMBAR INFORMED CONSENT

YTH,  
Sdr.Responden  
Di-Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan Program DIV Kebidanan akan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu nifas Masa Pademi Covid-19 Tahun 2020”

Nama : Intan Maharani Yanza

NIM : P05140317015

Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan D4 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan untuk mengetahui “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu nifas Masa Pademi Covid-19 Tahun 2020”. Kepada saudara saya mohon dapat menjawab pertanyaan dalam kuesioner ini dengan sebenar-benarnya. Jawaban yang diberikan tidak akan disebarluaskan dan akan dijaga kerahasiaannya. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,  
Peneliti

Intan Maharani Yanza

### **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui VideoWhatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu nifas Masa Pademi Covid-19 Tahun 2020

Peneliti : Intan Maharani Yanza

NIM : P05140317015

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiannya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian.

Bengkulu, Juni 2021

Peneliti

Responden

Intan Maharani Yanza

(.....)

## **KUESIONER PENELITIAN**

### **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas**

### **Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat**

### **Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi**

### **Covid-19 Tahun 2020**

#### **A. BIODATA**

Tanggal :

Identitas Responden :

1. Nama :
2. Usia :
3. Pendidikan :
  - a. Tidak sekolah
  - b. Tamat SD/tidak tamat SD
  - c. Tamat SLTP/tidak tamat SLTP
  - d. Tamat SLTA/tidak tamat SLTA
  - e. Perguruan Tinggi/ tidak tamat Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan :
  - a. Tidak berkerja (Ibu Rumah Tangga)
  - b. Pedagang/wiraswasta

- c. Pegawai Negeri
  - d. Pegawai Swasta
  - e. Profesi
5. Jumlah Anak :
- a. 1 orang
  - b. 2 orang
  - c. 3 orang
  - d. >4 orang

## **B. PENGETAHUAN IBU TENTANG SENAM NIFAS**

**Jawablah pilihan ganda dibawah ini, dan berilah tanda silang (x) pada jawaban yang benar!**

1. Apa yang disebut dengan Senam Nifas?
  - a. Gerakan-gerakan yang dilakukan ibu setelah melahirkan
  - b. Gerakan-gerakan yang dilakukan ibu sebelum melahirkan
  - c. Senam nifas dilakukan pada hari ke 20 saja
2. Apakah tujuan manfaat dari senam nifas?
  - a. Manfaat senam nifas setelah melahirkan dapat membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul.
  - b. Manfaat senam nifas dapat melancar ASI
  - c. Manfaat Senam nifas dapat membantu imun tubuh ibu
3. Kapan waktu mulai senam nifas?
  - a. Senam nifas dilakukan setelah hari pertama melahirkan sampai hari yang kesepuluh

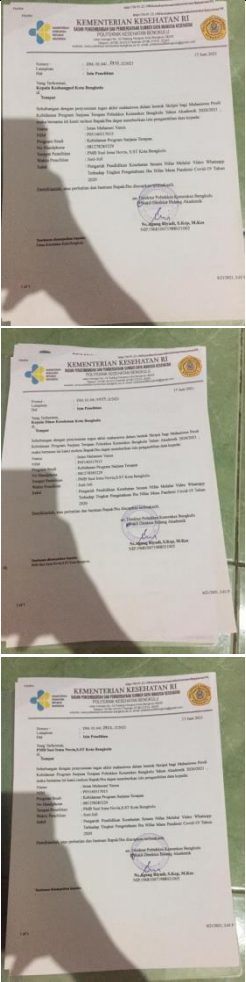
- b. Senam nifas dilakukan pada waktu 2 jam habis melahirkan
  - c. Senam nifas dilakukan pada waktu 6 jam habis melahirkan
4. Apa yang disebut dengan masa nifas?
- a. Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan
  - b. Masa nifas dimulai setelah 2 jam melahirkan
  - c. Masa nifas dimulai setelah 2 minggu melahirkan
5. Berbaring terlentang kedua kaki sedikit diregangkan tarik dasar panggul, dapat dilanjutkan pada posisi apa?
- a. Posisi berdiri dan duduk
  - b. Posisi tidur
  - c. Posisi duduk
6. Bagaimana cara latihan untuk ibu setelah melahirkan pada hari ketiga?
- a. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan kelutut, angkat kepala
  - b. Memiringkan panggul tahap 3 detik
  - c. Kontraksi vagina
7. Dibawah ini adalah gerakan yang benar setelah melahirkan?
- a. Nafas dalam dan lambat melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut
  - b. Kepala digoyangkan kekanan dan kekiri
  - c. Bernafas dalam dan lambat

8. Mempercepatan pengerutan rahim setelah melahirkan, merupakan manfaat dari?
  - a. Senam nifas
  - b. Senam hamil
  - c. Senam irama
9. Dibawah ini merupakan manfaat senam nifas, kecuali?
  - a. Memperkuat kembali otot dasar panggul
  - b. Memperkuat kembali otot vagina
  - c. Membantu persalinan
10. Senam yang berguna untuk memulihkan otot rahim setelah melahirkan disebut?
  - a. Senam nifas
  - b. Senam hamil
  - c. Senam irama

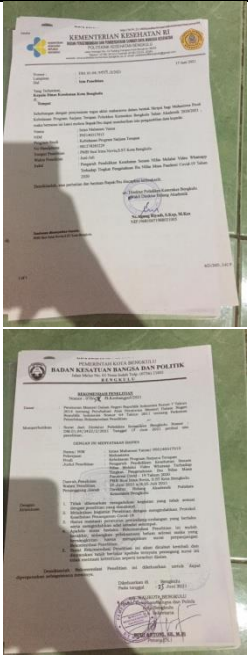
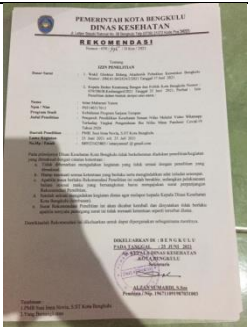
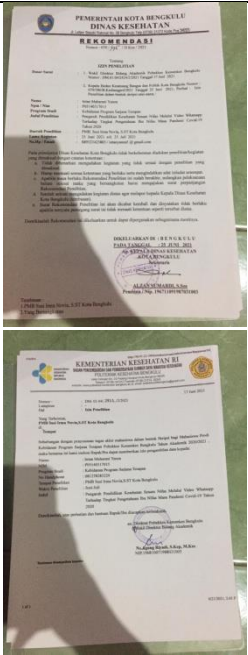
Sumber : Aureliya Hutagaol (2020)





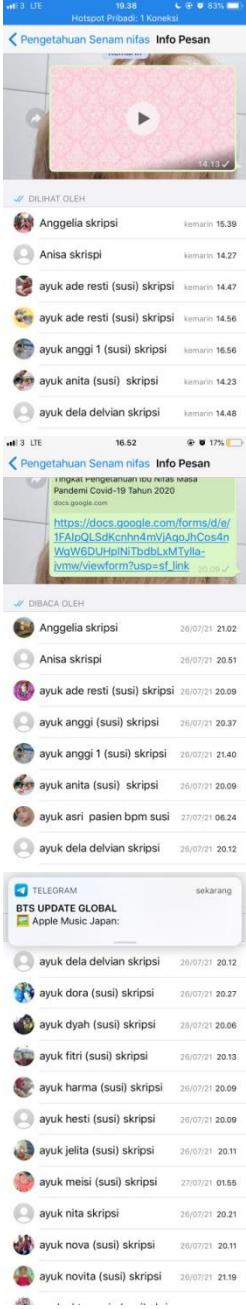
## Loog Book Penelitian

No.	Nama/ Jenis Kegiatan	Hari,Tanggal	Bukti Dokumentasi
1.	Pembuatan Surat Izin Penelitian Dari Kampus	17 Juni 2021	




<p>2.</p>	<p>Pemberian Surat Izin kampus ke kesbangpol + Photocopy Proposal 4 Tanda tangan dosen</p>	<p>24 Juni 2021</p>	
<p>3.</p>	<p>Pemberian Surat Balasan Dari Kesbangpol</p>	<p>25 Juni 2021</p>	

4.	Pemberian Surat Izin penelitian dari kampus ke Dinkes kota + surat dari kesbangpol	25 Juni 2021	
5.	Pemberian Surat Balasan dari Dinkes Kota	25 Juni 2021	
6.	Pemberian Surat Izin Penelitian dari kampus ke PMB Susi Irma Nova,SST + Surat Dari Dinkes kota	25 Juni 2021	

7.	Surat Penutupan Penelitian	11 Juli 2021	
8.	Pembuatan Whatsapp Grup + Pengisian Kuesioner Rre Test	22 Juni 2021	

<p>9.</p>	<p>Chat Whatsapp Grup Dengan Responden + pemberian video senam nifas + Pengisian Kuesioner Post Test</p>	<p>10 Juli – 26 Juli 2021</p>	
-----------	--	-------------------------------	--

		<p>The image shows three screenshots from a WhatsApp chat group named "Pengetahuan Senam nifas".</p> <p>The first screenshot displays a list of members, each with a profile picture, name, and the word "skripsi" followed by a timestamp. The members listed are: ayuk dela delvian skripsi (20.12), ayuk dora (susi) skripsi (20.27), ayuk dyah (susi) skripsi (20.06), ayuk fitri (susi) skripsi (20.13), ayuk harma (susi) skripsi (20.09), ayuk hesti (susi) skripsi (20.09), ayuk jelita (susi) skripsi (20.11), ayuk meisi (susi) skripsi (01.56), ayuk nita skripsi (20.21), ayuk nova (susi) skripsi (20.11), and ayuk novita (susi) skripsi (21.19).</p> <p>The second screenshot shows a similar list of members, including: ayuk pupus (susi) skripsi (20.34), ayuk rita (susi) skripsi (20.30), ayuk rosiya (susi) skripsi (09.00), ayuk sintia (susi) skripsi (14.31), ayuk susi pasien bpm (20.27), ayuk tiara (susi) skripsi (10.46), ayuk yenti (susi) skripsi (20.10), ayuk yenti (susi) skripsi (20.13), desi skripsi (20.45), and evi puspita skripsi (20.09).</p> <p>The third screenshot shows a message from "Anggela, Anisa, ayuk ade nesi (susi),..." asking for help with a question. The message text is: "Assalamualaikum ayuk maaf yo yuk intan masukan lagi ke grup ini soal nyo dosen nyo minta intan bagikan link untuk isi pertanyaan lagi yuk 🙏🙏🙏🙏🙏🙏". Below the message is a Google Docs link: "https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKcnh4mVjAgoJhCos4nWgW6DUHpiNiTbdblXMTvlla-iyw/viewform?usp=sf_link". The sender concludes with: "Anda https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdKcnh4mVjAgoJhCos4nWgW6DUHpiNiTbdblXMTvlla-iyw/viewform?usp=... ini link pertanyaan nyo yuk, boleh di isi ayuk terimakasih ayuk 🙏🙏🙏🙏🙏🙏".</p>
--	--	---

			
10.	Pengisian Kuesioner Leaflet	26 Juli 2021	
11.	Pemberian Leaflet	2 Juli 2021	



## Dokumentasi Kegiatan Penelitian

### 1. Dokumentasi Leaflet





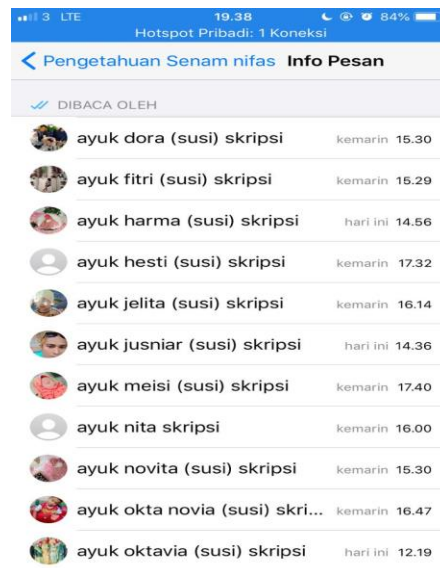
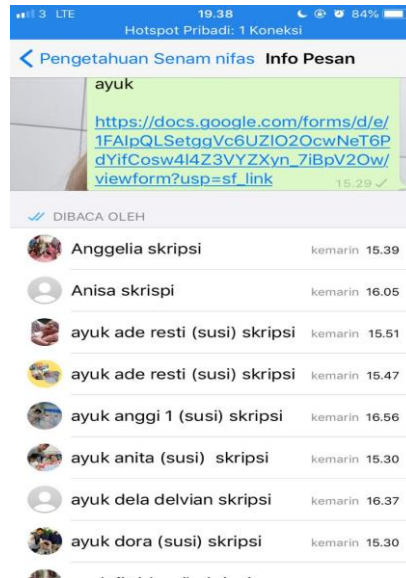
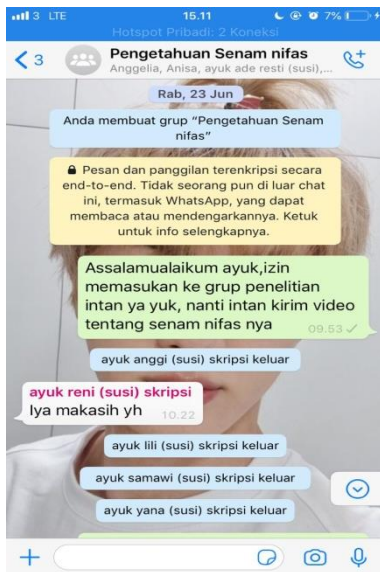


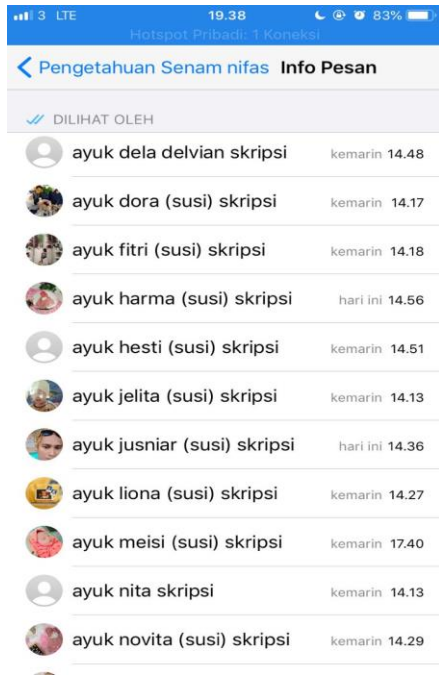
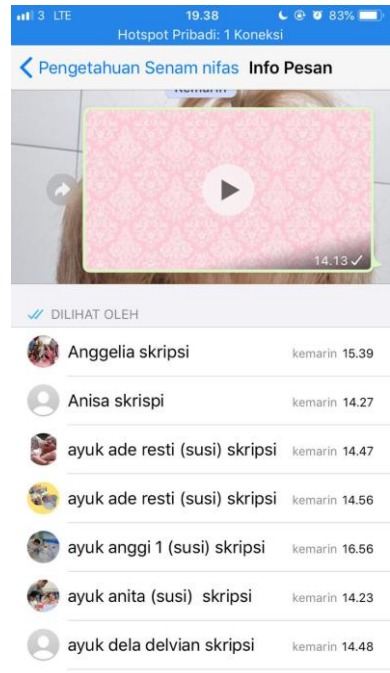






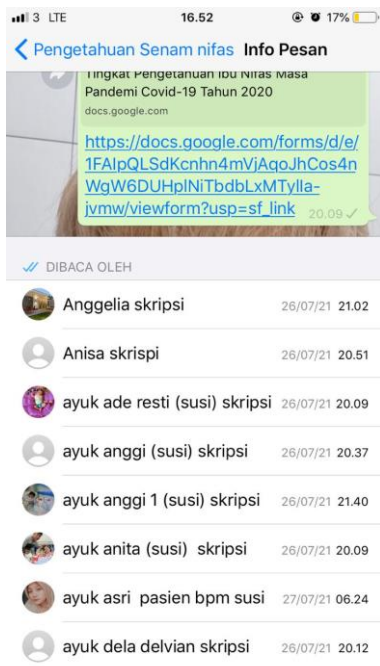
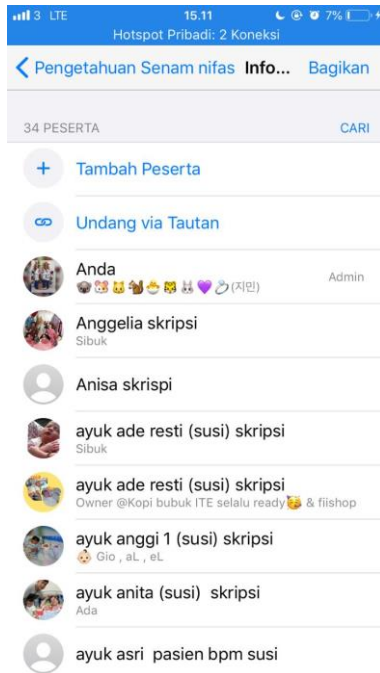
# 1. Dokumentasi Whatsapp Grup

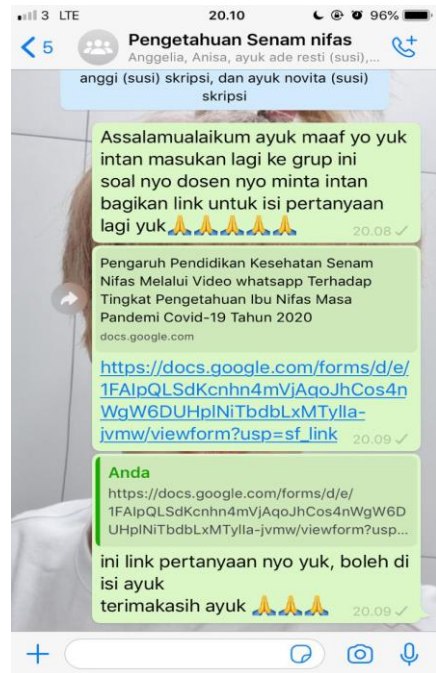


















POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU

JURUSAN KEBIDANAN

Jalan Indra Giri No. 03 padang Harapan Kota Bengkulu






Telp. (0736) 341212 Fax. (0736) 21214



**LEMBARAN BIMBINGAN SKRIPSI**

NAMA PEMBIMBING I : Dwie Yunita Baska, M.KEB  
NIP : 198806232009032001  
NAMA : Intan Maharani Yanza  
NIM : P05140317015  
JUDUL : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas  
Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat  
Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19  
Tahun 2020

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Senin, 19 Oktober 2020	Pengajuan Judul	ACC Judul	
2	Jumat, 13 November 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaiki sesuai arahan	
3	Kamis, 19 November 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaiki sesuai arahan	
4	Jumat, 4 Desember 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaiki sesuai arahan	
5	Senin, 18 Januari 2021	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaiki sesuai arahan	
6	Kamis, 28 Januari 2021	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaiki sesuai arahan	
7	Rabu, 3 Maret	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	ACC Proposal	
8	Senin, 28 Juni 2021	BAB IV-V	Perbaiki sesuai arahan	
9	Senin.	BAB IV-V	Perbaiki sesuai	

10	Senin, 28 Juni 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
11	Rabu, 30 Juni 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
12	Senin, 26 Juli 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
13	Kamis, 29 Juli 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
14	Selasa, 3 Agustus 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
15	Rabu, 4 Agustus 2021	BAB IV-V		



POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU

JURUSAN KEBIDANAN

Jalan Indra Giri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu

Telp. (0736) 341212 Fax. (0736) 21214



**LEMBARAN BIMBINGAN SKRIPSI**

NAMA PEMBIMBING I : Desi Widianti, SST, M.KEB  
NIP : 198012172001122001  
NAMA : Intan Maharani Yanza  
NIM : P05140317015  
JUDUL : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas  
Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat  
Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19  
Tahun 2020

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Senin, 19 Oktober 2020	Pengajuan Judul	ACC Judul	
2	Rabu, 28 Oktober 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaikan sesuai arahan	
3	Rabu, 4 November 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaikan sesuai arahan	
4	Jumat, 13 November 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaikan sesuai arahan	
5	Kamis, 19 November 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaikan sesuai arahan	
6	Jumat, 4 Desember 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaikan sesuai arahan	
7	Rabu, 23 Desember 2020	BAB I-III dan kelengkapan Proposal	Perbaikan sesuai arahan	
8	Rabu, 6 Januari 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
9	Selasa, 12 Januari 2021	BAB IV-V	ACC Proposal	



**BIDAN PRAKTEK MANDIRI**

**Bidan Susi Irma Novia, SST**

**Belakang Pondok Rt 06**

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Intan Maharani Yanza  
NIM : P05140317015  
Tempat Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Prodi : DIV Kebidanan

Telah selesai melakukan penelitian pada bulan juni 2021 dengan judul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 11 Juli 2021

Susi Irma Novia, SST



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemeres-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



http://36.91.22.100/kemahasiswaan/administrator/karyawan/DA

Nomor : : DM. 01.04/2423../2/2021  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

17 Juni 2021


Yang Terhormat,  
**PMB Susi Irma Novia,S.ST Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Intan Maharani Yanza  
NIM : P05140317015  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 081278285229  
Tempat Penelitian : PMB Susi Irma Novia,S.ST Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : Juni-Juli  
Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik

  
**Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes**  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:





PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801  
**BENGKULU**

**REKOMENDASI PENELITIAN**

Nomor : 070/58 /B.Kesbangpol/2021

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/2422/2/2021 Tanggal 17 Juni 2021 perihal izin penelitian.

**DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA**

Nama/ NIM : Intan Maharani Yanza/ P05140317015  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Prodi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Judul Penelitian : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsap Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid - 19 Tahun 2020  
Daerah Penelitian : PMB Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 25 Juni 2021 s/d 25 Juli 2021  
Penanggung Jawab : Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
  2. Melakukan kegiatan Penelitian dengan mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19
  3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
  4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
  5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu  
Pada tanggal : 25 Juni 2021

WALIKOTA BENGKULU  
Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kota Bengkulu  
B.A. Sekretaris  
BUDI ANTONI, SE, M.Si



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faksimile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemendes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



Nomor : : DM. 01.04/...2433.../2021  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

17 Juni 2021

Yang Terhormat,  
**Kepala Kesbangpol Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Schubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Intan Maharani Yanza  
NIM : P05140317015  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 081278285229  
Tempat Penelitian : PMB Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : Juni-Juli  
Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an, Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik

*Agung Riyadi*  
Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:  
Dinas Kesehatan Kota Bengkulu





**PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

**REKOMENDASI**

Nomor : 070 / 775 / D.Kes / 2021

Tentang  
**IZIN PENELITIAN**

**Dasar Surat** : 1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Nomor : DM.01.04/2424/2/2021 Tanggal 17 Juni 2021  
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor :  
070/586/B.Kesbangpol/2021 Tanggal 25 Juni 2021, Perihal : Izin  
Penelitian dalam bentuk skripsi atas nama :

**Nama** : Intan Maharani Yanza  
**Npm / Nim** : P05140317015  
**Program Studi** : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
**Judul Penelitian** : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp  
Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19  
Tahun 2020  
**Daerah Penelitian** : PMB. Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu  
**Lama Kegiatan** : 25 Juni 2021 s/d. 25 Juli 2021  
**No.Hp / Email** : 089523425805 / intanyanza5@gmail.com

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : B E N G K U L U  
PADA TANGGAL : 25 JUNI 2021

Ap. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA BENGKULU  
Sekretaris

ALZAN SUMARDI, S.Sos  
Pembina / Nip. 196711091987031003

Tembusan :  
1.PMB Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu  
2.Yang Bersangkutan

Nomor : : DM. 01.04/2424/2/2021  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

17 Juni 2021


Yang Terhormat,  
**Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu**  
di  
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Intan Maharani Yanza  
NIM : P05140317015  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 081278285229  
Tempat Penelitian : PMB Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : Juni-Juli  
Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Melalui Video Whatsapp Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020




Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:  
PMB Susi Irma Novia, S.ST Kota Bengkulu

	12 Juli 2021		arahan	
10	Selasa, 13 Juli 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
11	Rabu, 14 Juli 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
12	Kamis, 15 Juli 2021	BAB IV-V	Perbaikan sesuai arahan	
13	Jumat, 16 Juli 2021	BAB IV-V	ACC Skripsi	