

SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT MINAT TERHADAP SENAM NIFAS
SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN PADA IBU NIFAS
DI RUMAH SAKIT ISLAM ACHMAD YANI SURABAYA**



SILVIA EKATAMA WARDANI

NIM.012111223037

PROGRAM STUDI KEBIDANAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**PERBEDAAN TINGKAT MINAT TERHADAP SENAM NIFAS
SEBELUM DAN SESUDAH PENYULUHAN PADA IBU NIFAS
DI RUMAH SAKIT ISLAM ACHMAD YANI SURABAYA**



SILVIA EKATAMA WARDANI

NIM.012111223037

PROGRAM STUDI KEBIDANAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

2022

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Silvia Ekatama Wardani

NIM : 012111223037

Program Studi : Kebidanan FK Unair

Angkatan : Alih Jenis

Jenjang : Sarjana

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Perbedaan Tingkat Minat Terhadap Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Islam Achmad Yani Surabaya”.

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 11 November 2022

Yang Menyatakan,



Silvia Ekatama Wardani
NIM. 012111223037

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

“Perbedaan Tingkat Minat Terhadap Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah
Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Islam Surabaya”.

Telah diujikan dan disahkan

TANGGAL: 24 November 2022

Penguji 1:

Prof. Dr. Bambang Purwanto dr., M. Kes
NIP.19800828 2006041002

Penguji 2:

Dr. Lilik Djuari dr., M. Kes
NIP.196503301997022001

Penguji 3:

Euvangelia Dwilda Ferdinandus S. Keb., Bd., M. Kes
NIP.198602242020073201

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr Budi Prasetyo, M., Sp. OG., Subsp. Obginsos
NIP.197605032005011001

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Minat Terhadap Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Islam Achmad Yani Surabaya”.

Dalam penyusunan Proposal skripsi ini penulis mendapat bimbingan dan arahan dari berbagai pihak maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Budi Santoso, dr., Sp.OG (K) selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi Kebidanan.
2. Dr. Budi Prasetyo, dr., Sp.OG (K) selaku koordinator program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan program studi Kebidanan.
3. Euvangelia Dwilda Ferdinandus, S.Keb.,Bd,M.Kes selaku dosen pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dan sabar dalam memberikan bimbingan, dukungan sepenuhnya, ilmu serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini

4. Dr. Lilik Djuari dr., M. Kes selaku dosen pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, dukungan sepenuhnya, ilmu serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak ibu dosen dan seluruh keluarga besar Universitas Airlangga yang berperan dalam penyelesaian proposal tugas akhir
6. Keluarga tersayang yang selalu mendukung, dan mendoakan dalam penyelesaian skripsi

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih membutuhkan penyempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Surabaya, 11 November 2022

Penulis

ABSTRAK

Latar belakang: salah satu target SDG'S pada tahun 2030 adalah mengurangi resiko kematian ibu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup.

Tujuan: untuk menganalisis perbedaan tingkat minat terhadap senam nifas sebelum dan sesudah penyuluhan pada ibu nifas di Rumah Sakit Islam Achmad Yani Surabaya

Materi dan Metode: penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan *pre-posttest design* grup kontrol dan grup eksperimen. Data yang digunakan adalah data primer. Jumlah opulasi yang digunakan dalam studi ini ditentukan dengan rumus Federer. Sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan menerapkan *proportional random sampling*.

Hasil: Minat intrinsik ibu sebelum diberikan konseling memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan skor minat ekstrinsik. Setelah dilakukan penyuluhan, minat ibu terhadap senam nifas meningkat. Menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan minat antara *pretest* dan *posttest*. Namun pada kelompok eksperimen setelah menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai probabilitas (P value) sebesar 0,001 atau $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan minat pada *pretest* dan *posttest*.

Kesimpulan: 75% responden belum pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas sebelumnya. Pada kelompok eksperimen setelah dilakukan uji beda menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai P sebesar 0,001 atau $< 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan minat pada *pretest* dan *posttest*

Kata kunci: Angka Kematian Ibu, Kesehatan Ibu, Senam Nifas. SDGS

ABSTRACT

Background: one of the SDG'S targets in 2030 is to reduce the risk of maternal death to less than 70 per 100,000 live births.

Objetive: To analyze the difference in the level of interest in postpartum exercise before and after counseling for postpartum mothers at the Achmad Yani Islamic Hospital, Surabaya.

Materials and Methods: This study is a Quasy Experiment research design with a Pre-PostTest design with a control group and an experimental group. Using primary data. The number of population used in this study was determined by federer formula. The sample used is probability sampling by applying proportional random sampling.

Results: Mother's intrinsic interest before being given counseling has a higher score than the score of extrinsic interest. After counseling, the mother's interest in postpartum gymnastics increases. Using Wilcoxon test in the control group, there was no difference in interest between the pretest and posttest. But, in the experimental group, after using the Wilcoxon test, the probability value (P value) of 0.001 or <0.05 , which means there is a difference in interest in the pretest and posttest.

Conclusion: 75% of respondents never received information about postpartum gymnastics before. In the experimental group, after doing the different test using the Wilcoxon test, the P value is 0.001 or <0.05 , which means there is a difference in interest in the pretest and posttest

Keywords: Maternal Mortality rate, Maternal Health, Postpartum Exercise, SDGS

DAFTAR ISI

Sampul Dalam	i
Pernyataan Orisinalitas	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Singkatan	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Resiko Penelitian.....	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Nifas	
2.1.1 Pengertian Nifas	6
2.1.2 Tahapan Masa nifas.....	6
2.1.3 Perubahan Sistem Reproduksi Masa Nifas	7
2.1.4 Perubahan Psikologi Masa Nifas	9
2.1.5 Kebutuhan Masa Nifas	10
2.1.6 Komplikasi yang Dapat Terjadi pada Masa Nifas	11
2.2 Senam Nifas	
2.2.1 Pengertian Senam Nifas	12
2.2.2 Tujuan Senam Nifas	12
2.2.3 Manfaat Senam Nifas	13

2.2.4 Syarat Senam Nifas	13
2.2.5 Tahapan Senam Nifas	13
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	25
3.2 Hipotesis Penelitian	27
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian	28
4.2 Rancangan Penelitian	28
4.3 Populasi dan Sampel	28
4.3.1 Populasi	28
4.3.2 Sampel	28
4.3.3 Besar Sampel	29
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel	30
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
4.4.1 Lokasi Penelitian	30
4.4.2 Waktu Penelitian	30
4.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Cara Ukur	31
4.5.1 Variabel Penelitian	31
4.5.2 Definisi Operasional	31
4.6 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	31
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	31
4.6.2 Prosedur Pengumpulan Data	32
4.7 Instrumen penelitian	33
4.7.1 Jenis Data Instrumen	33
4.7.2 Hasil Uji Coba Instrumen	33
4.8 Teknik Pengelolaan dan Analisa Data	35
4.8.1 Teknik Pengelolaan Data	35
4.8.2 Teknik Analisa Data	37
4.9 Kerangka operasional	39
4.10 Etika Penelitian	40
BAB 5 HASIL DAN ANALISI PENELITIAN	
5.1 Hasil Penelitian	41

5.1.1 Gambaran Tempat Penelitian Definisi Operasional	41
5.1.2 Data Umum	42
5.1.3 Data Khusus	45
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Minat Terhadap Senam Nifas Sebelum Dilakukan Penyuluhan	49
6.2 Minat Terhadap Senam Nifas Sesudah Dilakukan Penyuluhan	51
6.3 Perbedaan Minat Terhadap Senam Sebelum dan Sesudah Penyuluhan ..	52
6.4 Keterbatasan penelitian	53
BAB 7 PENUTUP	
7.1 Kesimpulan	54
7.2 Saran	54
Daftar Pustaka	56
Lampiran	44

DAFTAR TABEL

Halaman:

Tabel 2.1 Proses Involusi Uteri	7
Tabel 4.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.2 Skoring kuisisioner data umum	33
Tabel 4.3 Skoring kuisisioner data khusus	33
Tabel 4.4 signifikansi <i>pearson correlations</i>	34
Tabel 5.1 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia	42
Tabel 5.2 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan riwayat pendidikan	42
Tabel 5.3 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pekerjaan	43
Tabel 5.4 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan lama masa nifas	43
Tabel 5.5 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan informasi	44
Tabel 5.6 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan asal informasi	44
Tabel 5.7 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pengalaman	45
Tabel 5.8 Minat responden sebelum dilakukan penyuluhan	46
Tabel 5.9 Minat responden sesudah diberikan penyuluhan	46
Tabel 5.10 Minat responden kelompok kontrol terhadap senam nifas	47
Tabel 5.11 Minat responden kelompok eksperimen terhadap senam nifas ..	47
Tabel 5.12 Minat <i>posttest</i> kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	48

DAFTAR GAMBAR

Halaman:

Gambar 2.1 Gerakan senam hari pertama	14
Gambar 2.2 Gerakan senam hari kedua	14
Gambar 2.3 Gerakan senam hari ketiga	15
Gambar 2.4 Gerakan senam hari keempat	15
Gambar 2.5 Gerakan senam hari kelima	15
Gambar 2.6 Gerakan senam hari keenam	16
Gambar 2.7 Gerakan senam hari ketujuh	16
Gambar 2.8 Gerakan senam hari kedelapan	17
Gambar 2.9 Gerakan senam hari kesembilan	17
Gambar 2.10 Gerakan senam hari kesepuluh	17

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan ijin studi pendahuluan
- Lampiran 2 Permohonan ijin mengambil data
- Lampiran 3 Permohonan ijin penelitian
- Lampiran 4 Surat layak etik
- Lampiran 5 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 Lembar penjelasan menjadi responden
- Lampiran 7 Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8 Kisi kisi kuisisioner
- Lampiran 9 Lembar kuisisioner
- Lampiran 10 Kunci jawaban kuisisioner
- Lampiran 11 *Leaflet* penyuluhan
- Lampiran 12 Uji normalitas data
- Lampiran 13 Uji *wilcoxon*
- Lampiran 14 Uji *mann whitney*

DAFTAR SINGKATAN

AKB : Angka Kematian Bayi

AKI : Alat Kematian Ibu

BAB : Buang Air Besar

BAK : Buang Air Kecil

FASKES : Fasilitas Kesehatan

RS : Rumah Sakit