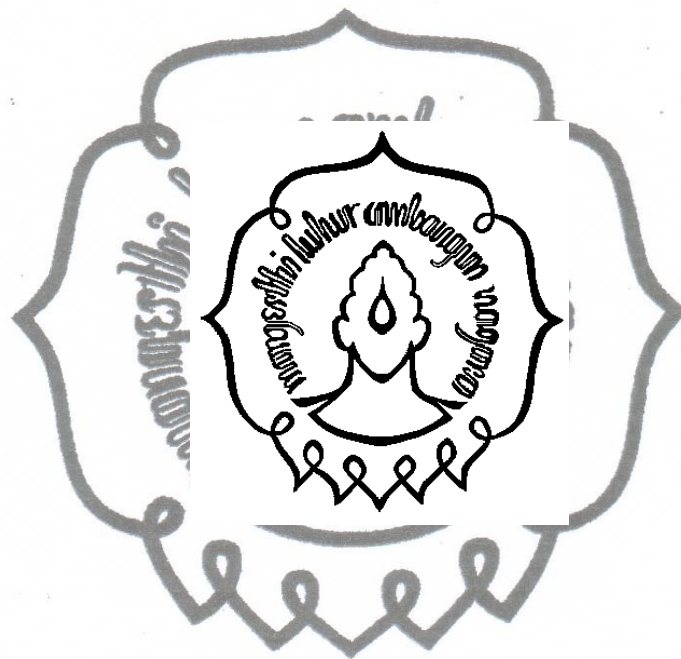


**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN
PRAKTIK SENAM NIFAS DI PUSKESMAS GAJAHAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan



**AMALIKA PUTRI ARIYANI
R1115001**

**PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**Hubungan antara Pengetahuan dengan Praktik Senam Nifas
di Puskesmas Gajahan**

Oleh:

Amalika Putri Ariyani


R1115001


Telah disetujui untuk diuji dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program
Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari , Juli 2016

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


(Sri Mulyani, S.Kep.Ns., M.Kes)
NIP: 19670214 199303 2 001


(Sri Anggarini, S.SiT., M.Kes)
NIP: 19770621 201012 2 001

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**Hubungan Antara Pengetahuan dengan Praktik Senam Nifas
di Puskesmas Gajahan**

Oleh :
Amalika Putri Ariyani
NIM: R1115001

Telah dipertahankan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi D IV Bidan Pendidik FK UNS

Pada Hari _____, Tanggal _____

Ketua Penguji

Nama : Agus Eka Nurma Y, SST., M.Kes.
NIK : 19830815 201302 01



Sekretaris

Nama : M. Nur Dewi K, SST., M.Kes
NIP : 19831218 201302 01



Anggota 1

Nama : Sri Mulyani, S.Kep.Ns., M.Kes
NIP : 19670214 199303 2 001



Anggota 2

Nama : Sri Anggarini P, S.SiT., M.Kes
NIP : 19770621 201012 2 001



Surakarta, Agustus 2016

Kepala Program Studi

(Sri Mulyani, S.Kep.Ns., M.Kes)

NIP: 19670214 199303 2 001



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AMALIKA PUTRI ARYANI
 NIM : 1111001
 Judul KTI : HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN
PRAKTIK SENAM MIMAS DI PUSKESMAS
GAJAHAN

Program Studi : Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran UNS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun adalah benar karya saya. Saya bertanggung jawab secara penuh apabila dikemudian hari terdapat tuntutan yang meragukan keaslian Karya Tulis Ilmiah yang saya susun. Dan apabila terbukti benar saya melakukan plagiatisme (praktik penjiplakan), maka saya siap menerima seluruh konsekuensi termasuk pencabutan status saya sebagai mahasiswa dan atau pembatalan ijazah oleh institusi apabila terdapat tuntutan yang dapat mengakibatkan rusaknya nama institusi di masyarakat.

Demikian surat keterangan ini saya buat tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 1 Agustus 2016

Penulis,



Amalika
 (..... AMALIKA PUTRI ARYANI)
 Nama jelas dan tanda tangan

NB : Lembar ini harap dikumpulkan sebelum pelaksanaan ujian laporan.

ABSTRAK

Amalika Putri Ariyani. R1115001. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Praktik Senam Nifas di Puskesmas Gajah Surakarta. Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Latar Belakang: Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 ibu nifas tentang senam nifas didapatkan hasil 40% ibu nifas cukup mengetahui senam nifas dan praktik senam nifas terhadap pelaksanaannya cukup baik, sedangkan 60% ibu nifas tidak mengetahui tentang senam nifas. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan praktik senam nifas.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif *korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik Sampling menggunakan *accidental sampling*. Besar sampel yaitu 30 ibu nifas yang memenuhi kriteria retriaksi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan *checklist*. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *Somers'd*.

Hasil: Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam nifas yaitu 18 responden (60,0%) dan sebagian responden melakukan senam nifas dengan baik yaitu 24 responden (80%). Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,022 dengan nilai korelasi (*r*)=0,444

Simpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara Pengetahuan dengan Praktik Senam Nifas dengan menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan yang sedang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Praktik Senam Nifas

ABSTRACT

Amalika Putri Ariyani. R1115001. The Correlation Between Knowledge to Practice in Health Centers Puerperal Gymnastics Gajahan Surakarta. Diploma IV in Educator Midwife Program, Medical Faculty, Sebelas Maret University Surakarta.

Background: A preliminary study of the 10 puerperal women about postpartum gymnastics showed 40% of women know puerperal gymnastics either theoretically or in practice and implementation, while 60% do not know about mothers' postpartum gymnastics. This research aims to learn the correlation between knowledge and practice on parturition gymnastics.

Methods: This is a correlative descriptive research with cross sectional approach, using accidental sampling on sampling technique. The sample size is 30 postpartum mothers who meet the specified criteria. Questionnaire and checklist technique are used in data collection. Data were analyzed using test Somers'd Stats.

Results: Most respondents have enough knowledge about parturition gymnastics i.e. 18 respondents (60.0%) and the majority of respondents do parturition gymnastics well i.e. 24 respondents (80%). Results of statistical test significance show value (p) of 0.022 ($p < 0.05$) correlation value (r) = 0.444

Conclusion: There is a significant correlation between knowledge and practice of parturition gymnastics by showing a positive correlation with the strength of the medium.

Keywords: Knowledge, Puerperal Gymnastics Practice

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Antara Pengetahuan dengan Praktik Senam di Puskesmas Gajahan”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program di Program Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama kegiatan penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, yaitu:

1. Sri Mulyani, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Ketua Progam Studi DIV dan Pembimbing utama/pembimbing I Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Sri Anggarini, SSiT., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping/Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan pada penulis.
3. Agus Eka Nurma Y, S.ST., M.Kes selaku ketua penguji atas segala petunjuk, bimbingan, dan saran bagi penulis.
4. M. Nur Dewi K, S.ST., M.Kes selaku sekretaris penguji atas segala petunjuk, arahan, dan saran bagi penulis.
5. Seluruh Dosen dan staf karyawan di lingkungan Universitas Sebelas Maret Prodi DIV Bidan Pendidik.
6. Kepala Puskesmas Gajahan dan staff yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI)
7. Kepala Puskesmas Sibela dan staff yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI)
8. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan sepenuhnya baik moril maupun materiil selama penulis menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Teman-teman serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bantuan kepada penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mangharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya. Semoga dengan tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	
1. Konsep Dasar Pengetahuan	
a. Pengertian.....	5
b. Tingkatan Pengetahuan	5
c. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	7
d. Sumber Pengetahuan.....	8
e. Kriteria Pengetahuan.....	9
2. Praktik	
a. Tingkatan dalam Praktik	9
b. Faktor yang Mempengaruhi Praktik.....	10
c. Cara Menilai Praktik	10
d. Kategori Penilaian Praktik	11
e. Tujuan Masa Nifas	11
f. Kebutuhan Dasar Ibu Nifas	12
g. Latihan dan Senam Nifas	14
h. Senam Nifas	14
i. Waktu Untuk Melakukan Senam Nifas.....	15
j. Tujuan Senam Nifas	16
k. Manfaat Senam Nifas	17
l. Persiapan Senam Nifas.....	17
m. Syarat Senam Nifas	18
n. Kontraindikasi	18
o. Kerugian Bila Tidak Melakukan Senam Nifas	18
p. Latihan Senam Nifas	19
3. Hubungan Anemia pada Ibu Bersalin dan Lama Persalinan Kala I... 21	

B. Kerangka Konsep.....	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi Penelitian.....	25
D. Sampel	26
E. Teknik Sampling.....	26
F. Kriteria Retriksi	26
G. Definisi Operasional.....	27
H. Cara Pengambilan Data dan Instrumentasi.....	27
I. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Univariat	37
B. Analisis Bivariat	38
BAB V PEMBAHASAN	
A. Analisis Univariat	40
B. Analisis Bivariat	45
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

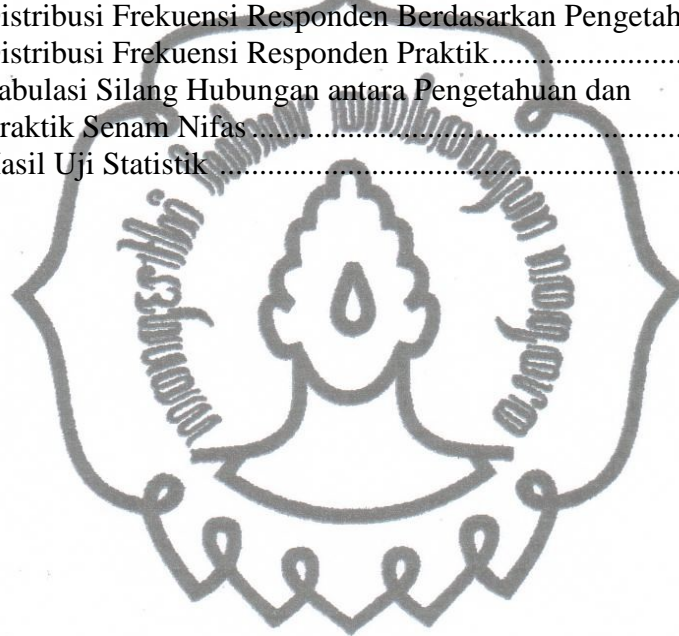
DAFTAR GAMBAR

Gambar .1 Kerangka Konsep..... 18



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 3.2 Skor Pengetahuan	22
Tabel 3.3 Kisi- kisi Soal Pengetahuan	22
Tabel 3.4 Skor Praktik Senam Nifas.	23
Tabel 3.5 Indikator Senam Nifas	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan	38
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Praktik.....	39
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Hubungan antara Pengetahuan dan Praktik Senam Nifas	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik	40



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan kepada Kesbangpol
- Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan kepada BAPPEDA
- Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan kepada Dinas Kesehatan Surakarta
- Lampiran 5 Surat Ijin Studi Pendahuluan kepada Puskesmas Gajahan
- Lampiran 6 Surat Ijin Validitas dan Penelitian kepada Kesbangpol
- Lampiran 7 Surat Ijin Validitas dan Penelitian kepada BAPPEDA
- Lampiran 8 Surat Ijin Validitas dan Penelitian kepada Dinas Kesehatan Surakarta

- Lampiran 9 Surat Ijin Validitas Kepada Puskesmas Sibela
- Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian kepada Kesbangpol
- Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian kepada BAPPEDA
- Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian kepada Dinas Kesehatan Surakarta
- Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian kepada Puskesmas Gajahan
- Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian dari Puskesmas Gajahan
- Lampiran 15 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 16 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 17 Instrumen Penelitian
- Lampiran 18 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 19 Hasil Pengumpulan Data
- Lampiran 20 Tabel Coding
- Lampiran 21 Hasil Olahan SPSS
- Lampiran 22 Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 23 Lembar Konsultasi Pembimbing II
- Lampiran 24 Leaflet Senam Nifas
- Lampiran 25 Dokumentasi