

**PERBEDAAN MOTIVASI UNTUK MELAKUKAN SENAM NIFAS PADA IBU  
POSTPARTUM YANG DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN YANG TIDAK  
DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN**

**ARTIKEL SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi Persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**



Oleh

**WAHYU ROSIDHA HANDAYANI**

**NIM G2B308046**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, DESEMBER 2009**

## ABSTRAK

**WAHYU ROSIDHA HANDAYANI**

**“Perbedaan Motivasi Untuk Melakukan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Yang Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Yang Tidak Diberikan Pendidikan Kesehatan”**

**XIII + 66 Halaman + 2 Gambar + 8 Tabel + 12 Lampiran**

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan suatu pelayanan kesehatan. SKRT memperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Untuk meminimalkan masalah atau komplikasi pasca persalinan seperti resiko perdarahan pasca postpartum salah satu aktivitas yang dianjurkan adalah senam nifas. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang diberikan pendidikan kesehatan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan *pra- eksperimental* yaitu dengan metode *static-group comparison design*, dan uji statistik yang digunakan yaitu uji *mann whitney*. Besar sampel yang digunakan untuk masing-masing kelompok yaitu 20 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling Insidental*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang langsung diberikan kepada responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan perlakuan diperoleh hasil sebagian besar memiliki motivasi tinggi (85 %) sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan (75%) memiliki motivasi sedang dan sisanya memiliki motivasi rendah. Dari hasil uji beda yang dilakukan, didapatkan bahwa ada perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang diberikan pendidikan kesehatan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan, dengan *p value* sebesar 0.000.

**Kata Kunci : Perbedaan Motivasi, Senam Nifas, Ibu Postpartum.**

**Nursing Science Studies Program**

**Medical Faculty**

**Diponegoro University Semarang**

**Thesis, December 2009**

**ABSTRACT**

**ROSIDHA WAHYU HANDAYANI**

"The difference Gymnastics Motivation To Make childbirth In The Mother Postpartum Health Education Provided Not Provided By The Health Education" XIII + 66 Pages + 2 Fig + 8 + 12 Appendix Table

Maternal Mortality Rate (MMR) is one indicator of the success of a health service. SKRT estimated 60% of maternal deaths due to pregnancy occurs after birth, and 50% of deaths occur during childbirth in the first 24 hours. To minimize the problem or postpartum complications such as risk of postpartum bleeding after one of the recommended activities are gymnastics childbirth. The purpose of this study to determine differences in the motivation to do gymnastics childbirth in postpartum mothers who provided health education that is not provided with health education in hospitals Dr. Ponorogo Harjono. Research design used in this research is quantitative research. This study design using the pre-experimental static method-comparison group design, and statistical tests used the t-test trials. Large sample used for each group of 20 respondents. The sampling technique used is incidental sampling. Data obtained by using a direct questionnaire given to respondents.

The results showed that the respondents in the treatment group obtained results high have been motivation (85%) whereas in the control group gained (75%) had mostly motivation and the rest have low motivation. From the results of different tests are conducted, it was found that there are differences in the motivation to do gymnastics on childbirth postpartum mothers who provided health education is not provided with health education, with a p value t-test for 0000.

**Keywords: Difference Motivation, Gymnastics childbirth, Mother Postpartum.**

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan suatu pelayanan kesehatan, berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2002/2003 yang menunjukkan bahwa setiap jam terdapat 2 orang ibu bersalin meninggal dunia karena berbagai sebab (Ridwanamirudin, 2007). SKRT memperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. 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 perdarahan. Sesudah 8 jam, ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah trombosis (Mansjoer Arif, 1999).

Para ibu pasca melahirkan cenderung takut untuk melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Setidaknya ada tiga alasan mengapa orang tidak melakukan senam nifas setelah persalinan, pertama, karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, jangankan berpikir untuk senam, 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 (Mutia Alisjahbana, 2008) . Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dari frekuensi sangat diperlukan dalam proses involusi (tesisjogya, 2006).

Peran perawat sebagai tenaga kesehatan menempati posisi utama dalam perawatan ibu-ibu post partum. Peran perawat yang dapat dilakukan salah satunya adalah peran perawat sebagai edukator yaitu peran dalam meningkatkan tingkat pengetahuan tentang kesehatan, , sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

### B. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui tentang perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang diberikan pendidikan kesehatan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tentang motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang dilakukan pendidikan kesehatan
- b. Mengidentifikasi tentang motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang tidak dilakukan pendidikan kesehatan.
- c. Mengidentifikasi perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang diberikan pendidikan kesehatan dengan ibu postpartum yang tidak diberikan pendidikan kesehatan.

### **C. 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.

#### **2. Bagi RS**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan perawat atau bidan dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan serta memberikan motivasi khususnya pada pelaksanaan senam nifas bagi ibu postpartum.

#### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah materi pendidikan kesehatan, bahan acuan untuk para mahasiswa PSIK UNDIP 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.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, sedangkan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis rancangan penelitian *pra-eksperimental* yaitu dengan metode *static-group comparison design* (Nursalam, 2008).

### B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang berada di ruang Melati RSUD dr. Harjono, SpOG Ponorogo sekitar 70 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini 40 orang, yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu satu kelompok dengan perlakuan dan satu kelompok kontrol, dimana masing-masing kelompok dengan jumlah sampel 20 orang, dengan menggunakan teknik *sampling Insidental*.

### C. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

Tabel 3.1. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Skala Pengukuran	Kategori
Variabel terikat : motivasi ibu postpartum dalam melaksanakan senam nifas	Motivasi ibu postpartum dalam melaksanakan senam nifas adalah segala sesuatu yang mendorong ibu postpartum untuk melaksanakan senam nifas. Dalam hal ini akan dilihat perbedaan motivasi pada ibu postpartum yang dilakukan pendidikan kesehatan dan tidak dilakukan pendidikan kesehatan.	Ordinal	Pernyataan Favorable : 1. Skor 4 : Sangat Setuju 2. Skor 3 : Bila Setuju 3. Skor 2 : Tidak Setuju 4. Skor 1 : Sangat Tidak Setuju Pernyataan Unfavorable : 1. Skor 1 : Sangat Setuju 2. Skor 2 : Setuju 3. Skor 3 : Tidak Setuju 4. Skor 4 : Sangat Tidak Setuju Kategori : Motivasi tinggi : 61-80 Motivasi sedang : 41-60 Motivasi rendah : 20-40

Pada penelitian ini menggunakan dua instrument penelitian yaitu media untuk melakukan pendidikan kesehatan dan alat ukur berupa *kuesioner* yang digunakan untuk mengukur motivasi ibu postpartum. Dalam penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah uji *mann whitney* (Sugiyono, 2009)

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur  
Pada Ibu Postpartum Di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

Umur	Kelompok	
	Perlakuan (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)
< 25 tahun	4 (20 %)	4 (20 %)
25-30 tahun	10 (50 %)	9 (45 %)
>30 tahun	6 (30 %)	7 (35 %)
<b>Total</b>	<b>20 (100 %)</b>	<b>20 (100 %)</b>

Berdasarkan analisa dari 40 responden yang dapat dilihat pada tabel 4.1, dapat di lihat bahwa untuk kelompok perlakuan setengahnya berusia 25-30 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (50 %), sedangkan untuk kelompok kontrol sebagian besar yaitu 9 orang (45 %) juga berusia antara 25-30 tahun

#### 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4.2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan  
Pada Ibu Postpartum Di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

Pendidikan	Kelompok	
	Perlakuan (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)
SD	3 (15 %)	3 (15 %)
SLTP	3 (15 %)	4 (20 %)
SLTA	5 (40 %)	7 (35 %)
D3	5 (25 %)	4 (20 %)
S1	1 (5 %)	2 (10 %)
<b>Total</b>	<b>20 (100 %)</b>	<b>20 (100 %)</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa untuk kelompok perlakuan didapatkan yaitu sebanyak 8 orang (40 %) memiliki tingkat pendidikan SLTA dan sebagian kecil yaitu 1 orang (5 %) memiliki pendidikan S1 . Sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan sebanyak 7 orang (35 %) juga berpendidikan SLTA dan yang paling sedikit yaitu 2 orang (10 %) berpendidikan S1 pula.

### 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Tabel 4.3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan  
Pada Ibu Postpartum Di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

Pekerjaan	Kelompok	
	Perlakuan (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)
Petani	4 (20 %)	5 (25 %)
Buruh tani	0 (0 %)	0 (0 %)
Pedagang	1 (5 %)	4 (20 %)
Wirasawsta	6 (30 %)	5 (25 %)
Guru	1 (5 %)	0 (0 %)
PNS	5 (25 %)	2 (10 %)
IRT	3 (15 %)	4 (20 %)
<b>Total</b>	<b>20 (100 %)</b>	<b>20 (100 %)</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa jenis pekerjaan terbanyak yang dimiliki responden yaitu sebagai seorang wiraswasta yaitu sebanyak 6 orang (30 %) dan paling sedikit sebagai buruh tani yaitu 0 (0 %). Sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan bahwa sebanyak 5 orang (25 %) berprofesi sebagai petani dan wiraswasta.

### 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan frekuensi Persalinan

Tabel 4.4  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Persalinan  
Pada Ibu postpartum di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

Frekuensi persalinan	Kelompok	
	Perlakuan (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)
1	5 (25 %)	5 (25 %)
2	8 (40 %)	8 (40 %)
3	3 (15 %)	5 (25 %)
>3	4 (20 %)	2 (10 %)
<b>Total</b>	<b>20 (100 %)</b>	<b>20 (100 %)</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa pada kelompok dengan perlakuan sebagian besar ibu postpartum melahirkan anak kedua, yaitu sejumlah 8 orang ibu postpartum (40 %) , dan pada kelompok kontrol juga didapatkan hal yang sama yaitu sebanyak 8 orang (40 %) juga melahirkan anak keduanya.

5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hari Persalinan

Tabel 4.5  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hari Persalinan  
Pada Ibu Postpartum di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

Hari persalinan	Kelompok	
	Perlakuan (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)
1	1 (5 %)	3 (15 %)
2	8 (40 %)	7 (35 %)
3	6 (30 %)	7 (35 %)
>3	5 (25 %)	3 (15 %)
<b>Total</b>	<b>20 (100 %)</b>	<b>20 (100 %)</b>

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu 8 orang (40 %) saat mengisi kuesioner sedang berada di RS pada hari ke dua sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan sebanyak 7 orang (35 %) responden juga berada di RS pada hari kedua.

**B. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Motivasi Ibu Postpartum Untuk Melakukan Senam Nifas**

Tabel 4. 6  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

Motivasi	Kelompok	
	Perlakuan (n=20) F (%)	Kontrol (n=20) F (%)
Rendah	0 (0 %)	4 (20 %)
Sedang	3 (15 %)	15 (75 %)
Tinggi	17 (85 %)	1 (5 %)
<b>Total</b>	<b>20 (100 %)</b>	<b>20 (100 %)</b>

Hasil penelitian tabel. 4.6 menunjukkan bahwa untuk kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar (85 %) yaitu sejumlah 17 ibu postpartum memiliki motivasi tinggi dan sejumlah 3 orang (15 %) memiliki motivasi sedang., sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan sebanyak 15 orang (75 %) memiliki motivasi sedang dan untuk motivasi rendah sebanyak 4 orang ibu postpartum (20%).

**C. Perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang dilakukan pendidikan kesehatan dengan yang tidak dilakukan pendidikan kesehatan**

Tabel 4.7  
Perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum yang dilakukan pendidikan kesehatan dengan yang tidak dilakukan pendidikan kesehatan di RSUD Dr. Harjono, SpOG Ponorogo

No	Kelompok	Motivasi			Σ n	p value Mann Whitney
		Rendah	Sedang	Tinggi		
1	Perlakuan (dilakukan pendidikan kesehatan)	0 (0 %)	3 (15 %)	17 (85 %)	20 (100 %)	0.000
2	Kontrol (tidak dilakukan pendidikan kesehatan)	4 (20 %)	15 (75 %)	1 (5 %)	20 (100 %)	

Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa responden dengan perlakuan yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 17 orang (85%), dan motivasi sedang sebanyak 3 orang (15 %) dengan sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden (75 %) memiliki motivasi sedang, 4 orang (20%) dengan motivasi rendah dan 1 orang (5%) dengan motivasi tinggi. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa *p value Mann-Withney* sebesar 0.000, dimana alpha yang digunakan adalah 5%, sehingga *p value* (0.000) < alpha (0.05), berarti  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan dengan kelompok yang tidak diberikan pendidikan kesehatan.

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi seseorang karena usia dapat menjadi tolak ukur kesiapan fisik dan mental seseorang dalam menghadapi masalah. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir. Semakin tua umur seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi (wikipedia.com). Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk kelompok perlakuan berdasarkan umur, paling banyak berusia antara 25-30 tahun sebanyak 10 orang (50 %), diikuti oleh umur diatas 30 tahun sebanyak 6 orang (30 %) dan umur kurang dari 25 tahun sebanyak 4 orang (20 %). Pada kelompok kontrol juga didominasi oleh usia 25-30 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45 %). Usia 25-30 tahun merupakan usia subur, dimana pada usia ini merupakan usia yang matang untuk ibu-ibu merencanakan suatu kehamilan, baik itu pada kehamilan yang pertama, kedua ataupun ketiga karena pada usia itu organ-organ reproduksi telah siap untuk dibuahi.

Jika dilihat berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar dari responden baik responden dengan perlakuan pendidikan kesehatan yang sejumlah 8 orang (40 %) dan kelompok kontrol sejumlah 7 orang (35 %) adalah berpendidikan SLTA. Hal ini sudah sesuai dengan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu diantaranya ada tingkat pendidikan dan pekerjaan, dimana tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan yang lebih baik dapat mendorong seseorang untuk mendapatkan atau bersedia untuk melakukan sesuatu demi mencapai tujuan yang diharapkan.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pengetahuan itu sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat fakta, simbol, prosedur tehnik dan teori. Semakin tinggi pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tingginya motivasi seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap peran serta dalam perkembangan kesehatan. Sedangkan pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita

waktu ,bekerja merupakan kegiatan yang menimbulkan motivasi (wikipedia.com). Selain itu tingkat pendidikan erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan, dimana tingkat pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu tindakan, salah satunya adalah melakukan senam nifas. Semakin banyak pengetahuan seseorang maka semakin baik pula tingkat motivasinya terhadap tindakan atau perilaku yang lebih baik. Pengetahuan seseorang yang kurang menyebabkan seseorang tidak mengetahui pentingnya manfaat senam nifas bagi ibu postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan bahwa ibu-ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya memiliki motivasi untuk melakukan senam nifas lebih baik daripada ibu-ibu yang sudah lebih dari sekali melahirkan. Sedangkan untuk hari persalinan, ibu postpartum yang sudah hari ke- 3 atau lebih dari 3 hari melahirkan memiliki motivasi yang sama baiknya dengan yang sebelum 2 hari pasca persalinan. Hal ini tidak sesuai dengan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang malas untuk melakukan senam nifas yang menyebutkan bahwa ibu-ibu postpartum cenderung malas untuk melakukan senam nifas karena dipengaruhi oleh :

1. Faktor Fisiologis

Faktor fisiologis juga mempengaruhi seseorang dalam melakukan senam nifas, misalnya karena rasa nyeri pasca melahirkan menyebabkan seseorang malas dan takut untuk melakukan senam nifas, karena dikawatirkan gerakan-gerakan dalam senam menimbulkan dampak yang kurang baik.

2. Faktor Psikologis

Psikologis sangat berperan penting dalam kesiapan seseorang untuk melakukan senam nifas. Rasa bahagia terhadap penerimaan bayi dan kesibukan dalam mengurus bayi membuat seorang ibu lupa untuk melakukan senam nifas yang mana sangat penting dalam pengembalian organ-organ reproduksi pasca melahirkan. (Mutia Alisjahbana, 2008).

## **B. Perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas.**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa diperoleh hasil untuk kelompok perlakuan atau yang diberikan pendidikan kesehatan terdapat 17 orang (85 %) memiliki motivasi untuk melakukan senam nifas tinggi dan 3 orang (15%) memiliki motivasi yang sedang. Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh hasil bahwa responden yang tidak diberikan pendidikan kesehatan memiliki motivasi rendah untuk melakukan senam nifas yaitu sebanyak 4 orang (20 %) dan motivasi sedang sebanyak 15 orang (75 %). Pada penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji *Mann-*

*withney* dengan *p value* 0.000 dan alpha 5 %, dimana jika *p value* lebih kecil dari alpha maka  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat perbedaan motivasi yang signifikan antara responden yang diberikan pendidikan kesehatan dengan responden yang tidak diberikan pendidikan kesehatan.

Sesuai dengan hasil penelitian, pendidikan kesehatan ternyata berperan dalam perubahan sikap individu, karena didalam pendidikan kesehatan terkandung unsur-unsur komunikasi dan khususnya dalam upaya mengubah sikap individu, strategi yang dapat digunakan adalah strategi persuasif. Selain itu pendidikan kesehatan juga memiliki tujuan untuk merubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Dalam pendidikan kesehatan terdapat berbagai tahapan-tahapan, salah satunya adalah tahap motivasi. Pada tahap ini perorangan atau masyarakat diharapkan setelah mengikuti pendidikan kesehatan, benar-benar merubah perilaku sehari-harinya, sesuai dengan perilaku yang dianjurkan oleh pendidikan kesehatan. Kegiatan-kegiatan ini dilakukan secara berurutan, tahap demi tahap, oleh karena itu pelaksana harus menguasai benar ilmu komunikasi untuk tahap sensitisasi dan publisitas serta edukasi atau ilmu belajar mengajar yang sungguh – sungguh untuk melaksanakan pendidikan kesehatan pada tahap edukasi dan motivasi (Nursalam, 2008).

Pendidikan kesehatan merupakan upaya menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan ke dalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Dengan dilakukan pendidikan kesehatan maka pengetahuan seseorang atau responden tentang senam nifas akan terjadi peningkatan sehingga antara hasil penelitian terhadap responden yang diberikan pendidikan kesehatan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan akan berbeda hasilnya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa motivasi mereka memang berbeda.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

1. Pada kelompok responden dengan perlakuan diperoleh hasil bahwa sebagian besar memiliki motivasi tinggi yaitu sebanyak 17 orang dan 3 orang memiliki motivasi sedang.
2. Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa 15 orang memiliki motivasi sedang dan sisanya memiliki motivasi rendah sebanyak 4 orang dan tinggi sebanyak 1 orang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan dengan kelompok kontrol.

### B. SARAN

1. Bagi ibu postpartum  
Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan ibu postpartum bertambah tingkat pengetahuannya, khususnya tentang senam nifas dan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa motivasi ibu postpartum tergolong baik maka diharapkan sesegera mungkin mereka untuk dapat melaksanakan senam nifas.
2. Bagi RS  
Setelah dilakukan penelitian tentang pendidikan kesehatan terhadap motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum, diharapkan dari pihak RS berkenan untuk memberikan fasilitas untuk ibu-ibu postpartum kaitannya dengan pelaksanaan senam nifas, yaitu dengan membuka klinik untuk senam hamil dan senam nifas di rehabilitasi medik. Berdasarkan penelitian tersebut juga RS dapat memprogramkan pendidikan kesehatan tentang senam nifas kepada para ibu-ibu postpartum di RSUD Dr. Harjono, SpOG.
3. Bagi institusi pendidikan  
Untuk institusi pendidikan, setelah dilakukan penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Untuk penelitian selanjutnya perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam kaitannya dengan pelaksanaan senam nifas. Penelitian ini masih jauh dari sempurna maka diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakannya dengan menambahkan jumlah responden dan dengan menggunakan metode penelitian dan analisa yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ridwanamirudin. Studi Kasus Faktor Biokimia Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Bantimurung Maros. 2007. 08 Oktober, <http://ridwanamirudin.wordpress.com>.
2. Mansjoer,arif. Kapita Selekta Kedokteran. Edisi 3. Jakarta : Media Aesculapius. 1999.
3. Ilham. Konsep Dasar Postpartum. 2008. 10 juli, <http://healthreferenceilham.blogspot.com>.
4. Alisjahbana, Mutia.Senam Nifas, Senam setelah melahirkan. 2008. 12 Oktober, <http://www.berbagisehat.com>.
5. Senam nifas. 2006. 19 oktober, <http://rsiaa-samarinda.netre.net>.
6. Pengaruh frekuensi senam nifas terhadap perubahan fundus uteri. 2006, <http://tesisjogya.com>.
7. Alimul, Azis. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.2004.
8. Safaria, Triantoro. Kepemipinan.Edisi pertama.Yogyakarta: Graha Ilmu. 2004.
9. Nursalam, M.nur .Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika. 2007.
10. Suarsi, Yayan Bahtiar.Manajemen Keperawatan dengan Pendektan Praktis. Jakarta : Erlangga.
11. Papu, Johanes. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi. 2006. 3 Oktober, [http:// www.gsn-soeki.com](http://www.gsn-soeki.com)
12. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika. 2008.
13. Purwanto, Ervan agus, Dyah ratih Sulistyawati. Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik Dan Masalah –Masalah Sosial.Yogyakarta : Gava Madia.2007.
14. Suherni. Perawatan masa nifas. Yogyakarta : Fitramaya. 2008.
15. Helen, Farrer. Perawatan Maternitas.Edisi 2. Jakarta : EGC. 1999.
16. Bobak, Lowdermilk, Jensen. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC. 2004.
17. Hanifa, Wiknjosastro. Ilmu Kebidanan. Edisi 3. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. 2002.
18. Candra, B. Pengantar Statistik kesehatan. Jakarta : EGC. 1995
19. Purwanto, Ervan agus, Dyah ratih Sulistyawati. Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik Dan Masalah –Masalah Sosial.Yogyakarta : Gava Madia. 2007.
20. Sugiyono. Statistik untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta. 2009.
21. Alimul H, Azis. Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah. Jakarta : Salemba Medika. 2003.