

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SENAM NIFAS DENGAN SIKAP  
TERHADAP SENAM NIFAS PADA IBU PASCA PERSALINAN  
(Studi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang)**

Nor Okta Maulina, S.Kep \*)  
Sri Rejeki, M.Kep.,Sp.Mat \*\*), Ulfa Nurullita, SKM.,M.Kes \*\*\*)

\*) Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
\*\*) Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang  
\*\*\*) Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

**ABSTRAK**

Ibu pasca persalinan enggan untuk banyak bergerak karena merasa letih dan sakit, jika keadaan tersebut tidak segera diatasi, ibu akan terancam mengalami trombosis vena. Untuk mencegah terjadinya trombosis vena perlu dilakukan senam nifas oleh ibu nifas. Salah satu tujuan dari senam nifas adalah meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia, dan lain-lain. Informasi tentang senam nifas di tempat pelayanan kesehatan masih kurang diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan (Studi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang). Jenis penelitian ini adalah *Explanatory Research*, jumlah sampel 47 responden dengan teknik *Accidental sampling*, Uji statistik yang digunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mempunyai pengetahuan cukup tentang senam nifas yaitu sebanyak 22 responden (46,8%). Responden yang mempunyai sikap positif terhadap senam nifas sebanyak 24 responden (51,1%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* didapatkan p-value 0,004, berarti ada hubungan tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang. Saran bagi Rumah Sakit untuk dapat menjadikan senam nifas sebagai program rutin sebagai upaya pemulihan kesehatan ibu pasca persalinan.

Kata Kunci: Pengetahuan, sikap, dan senam nifas

**ABSTRACT**

A post partum mothers is usually reluctant to move a lot because of pain and fatigue she feels during her pregnancy which will cause her to suffer from veins thrombosis. In order to prevent veins thrombosis, a mother should do childbed gymnastic during her childbed period. One of the purpose in doing childbed gymnastic is to prevent childbed complications, such as emboly, thrombosis, etc. the information about childbed gymnastic in health service should be our concern too. This research is aimed to find out the correlation level of knowledge about childbed gymnastic with the attitude towards childbed gymnastic on post partum Mothers (Research study at Panti Wilasa Citarum Hospital Semarang). This study is a kind of *Explanatory research* in which 47 responden are taken by using *Accidental sampling* technique. Meanwhile, the majority respondents have sufficient knowledge of childbed gymnastic, that is about 22 respondents (46,8%). Those who have positive attitude towards childbed gymnastic is about 24 respondents (51,1%). The result of statistical test using *Chi Square* for p-value is 0,004, it shows that there is a correlation between a post partum mothers knowledge about childbed gymnastic and childbed gymnastic attitude in Panti Wilasa Citarum Hospital Semarang.

Keywords: Knowledge, attitude, and childbed gymnastics

## PENDAHULUAN

Ibu pasca persalinan enggan untuk banyak bergerak karena merasa letih dan sakit, jika keadaan tersebut tidak segera diatasi, ibu akan terancam mengalami trombosis vena. Untuk mencegah terjadinya trombosis vena perlu dilakukan senam nifas oleh ibu nifas (Bahiyatun, 2009, hlm.76). Salah satu tujuan dari senam nifas adalah meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia (Suherni, Widiasih, & Rahmawati, 2009, hlm.106).

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, dilakukan setiap hari sampai hari kesepuluh. Mobilisasi dan gerakan-gerakan sederhana dalam senam nifas sudah dapat dimulai enam jam setelah persalinan secara spontan dengan indikasi tidak dibatasi oleh infus, dan bila tanda-tanda vital normal atau ibu mampu pergi ke kamar mandi dengan bantuan dalam waktu satu atau dua jam setelah melahirkan (Suherni, Widiasih, & Rahmawati 2009, hlm.105).

Meningkatnya sistem informasi saat ini, diharapkan semakin banyak perempuan tahu tentang pentingnya senam nifas. Sehingga diharapkan ibu pasca persalinan memilih salah satu cara untuk pemulihan kesehatan pasca persalinan yaitu senam nifas dapat dilakukan dengan baik dan akhirnya dapat bermanfaat untuk semua ibu pasca persalinan. Informasi tentang senam nifas di tempat pelayanan kesehatan masih kurang diperhatikan. Apabila semua pelayanan kesehatan memperhatikan hal tersebut, informasi tentang senam nifas pasti akan lebih cepat ditangkap oleh masyarakat khususnya oleh ibu pasca persalinan dan akhirnya keinginan untuk melakukan senam nifas semakin terlihat. Dari fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “ Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Nifas Dengan Sikap Terhadap Senam Nifas Pada Ibu Pasca Persalinan (Studi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang)”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Explanatory research* yaitu suatu penelitian yang bermaksud menjelaskan kedudukan variabel-variabel yang diteliti serta hubungan antara satu variabel dengan variabel-variabel lain (Sugiono, 2000, hlm. 34). Metode yang digunakan adalah wawancara dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu saat (Nursalam, 2008, hlm.88).

Populasi pada penelitian ini adalah ibu pasca persalinan pada bulan Januari 2012 yang menjalani masa perawatan setelah persalinan di ruang kelas II dan III. Rata-rata ibu pasca persalinan pada 3 bulan terakhir yaitu bulan Oktober, November, dan Desember yang menjalani masa perawatan setelah persalinan di Ruang Bugenville kelas II dan III adalah sebanyak 55 ibu pasca persalinan. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling* ialah teknik penentuan sampel berdasarkan faktor spontanitas (Riduwan, 2005, hlm.19). Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2012 di Ruang Bougenville kelas II dan III Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan 20 pertanyaan pengetahuan tentang senam nifas dan 18 pernyataan sikap terhadap senam nifas. Kuesioner penelitian sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 30 ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum pada bulan desember 2011 dengan hasil uji validitas untuk 20 pertanyaan pengetahuan tentang senam nifas didapatkan 20 soal valid dengan nilai (r) hasil tertinggi sebesar 1 dan nilai (r) hasil terendah sebesar 0,695. Sedangkan untuk 18 pernyataan tentang sikap dalam senam nifas didapatkan 18 pernyataan valid dengan nilai (r) hasil tertinggi sebesar 0,999 dan nilai (r) hasil terendah sebesar 0,997 sedangkan hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan tentang senam nifas didapatkan nilai taraf signifikan *Alpha Cronbach* 0,772. Sedangkan pada kuesioner sikap terhadap senam nifas didapatkan nilai

taraf signifikan *Alpha Cronbach* 0,741. Dapat disimpulkan bahwa kuesioner pengetahuan tentang senam nifas dan kuesioner sikap terhadap senam nifas adalah reliabel.

Analisa bivariat pada panalitian menggunakan metode uji statistik *chi-square*. Dengan  $\alpha = 0,05$  apabila didapatkan hasil penelitian  $p \text{ value} < 0,05$  maka secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen.

## HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Usia

Berdasarkan hasil pengambilan data, didapatkan usia minimum responden 22 tahun, usia maksimum 38 tahun, rata-rata usia responden 28,21 dan standart deviasi sebesar 4,20. Umur adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun (Elisabeth, 1995 dalam Nursalam, 2001, hlm.134). Menurut Long (1996 dalam Nursalam, 2001, hlm.134) semakin tua umur seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Semakin muda umur seseorang dalam menghadapi masalah maka akan sangat mempengaruhi konsep dirinya.

Dengan bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada bertambahnya pengetahuan yang diperoleh, tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau pengingatan suatu pengetahuan akan berkurang. Usia minimum responden pada penelitian ini adalah 22 tahun sedangkan usia maksimal 38 tahun. Pada usia 22 tahun ini ibu pasca persalinan masih sangat ingin mencari informasi-informasi tentang cara-cara perawatan ibu pasca persalinan dan bayinya sehingga akan tercipta kehidupan yang sejahtera dan sehat bagi ibu dan anaknya jika mengetahui cara-cara terbaik untuk perawatan ibu nifas dan bayinya. Ibu pasca persalinan yang berusia 38 tahun pun diasumsikan masih termasuk dalam ibu pasca persalinan yang masih ingin mencari informasi tentang cara-cara perawatan setelah persalinan

untuk terciptanya kehidupan yang sejahtera dan sehat bagi ibu dan anaknya.

Sikap dibentuk melalui beberapa komponen sikap, salah satu komponen yang membentuk sikap adalah pengetahuan (Wawan & Dewi, 2010, hlm.32), dengan pengetahuan yang didapat ibu pasca persalinan tentang senam nifas akan membuat ibu pasca persalinan mengemukakan persepsinya terhadap senam nifas dengan menunjukkan sikap positif terhadap senam nifas.

##### b. Pendidikan

Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan pada ibu pasca persalinan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	11	23,4
SMA	16	34,0
D3	12	25,5
S1	8	17,0
Total	47	100

Dari hasil penelitian didapatkan pendidikan ibu pasca persalinan paling banyak adalah SMA sebanyak 16 responden (34%) dan paling sedikit berpendidikan S1 sebanyak 8 responden (17%). Menurut Notoatmodjo (1993, hlm.127) pendidikan adalah suatu proses ilmiah yang terjadi pada manusia. Menurut *Dictionary of Education* pendidikan dapat diartikan suatu proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan sikap dan bentuk tingkah laku lainnya dalam masyarakat dan kebudayaan.

Pengetahuan seseorang dapat berubah dan berkembang sesuai kemampuan, kebutuhan, penalaran dan tinggi rendahnya mobilitas informasi, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan & dewi, 2010, hlm.16). Hasil analisis diperoleh dari 8 responden yang berpendidikan S1 terdapat 4 responden (50%) yang mempunyai pengetahuan baik tentang senam nifas dan 5 responden (62,5%) mempunyai sikap positif terhadap senam nifas dan dari 11 responden yang berpendidikan SMP terdapat 9 responden (81,8%) yang mempunyai pengetahuan kurang terhadap senam nifas dan 9 responden (81,8%) mempunyai sikap yang negatif terhadap senam nifas. Hal ini dimungkinkan karena orang yang berpendidikan

tinggi cenderung mampu mengadopsi sumber pengetahuan yang lebih baik. Makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah dia menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut (Notoatmodjo, 2003). Sesuai teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003, dalam Wawan & Dewi, 2010, hlm.12) yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dimana diharapkan dengan pendidikan yang tinggi seseorang akan semakin luas pengetahuannya.

Pengetahuan merupakan salah satu komponen yang membentuk sikap (Wawan & Dewi, 2010, hlm.32) dan pengetahuan yang baik dapat diperoleh dari pendidikan yang tinggi, sehingga diharapkan pengetahuan yang dimiliki ibu pasca persalinan tentang senam nifas dapat membuat ibu mengemukakan persepsi terhadap senam nifas dengan menunjukkan sikap positif terhadap senam nifas.

### c. Kelahiran anak

Distribusi responden berdasarkan kelahiran anak ibu pasca persalinan

Kelahiran anak	Frekuensi	Persentase (%)
Pertama	11	23,4
Kedua	25	53,2
Ketiga	11	23,4
Total	47	100

Dari hasil penelitian didapatkan 11 responden (23,4%) melahirkan anak pertama, 25 responden (53,2%) melahirkan anak kedua dan 11 responden (23,4%) melahirkan anak ketiga. Pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experient is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini

dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoatmodjo, 2002, hlm.13).

Dari hasil analisis diperoleh dari 11 responden (23,4%) yang melahirkan anak ketiga terdapat 8 responden (72,7%) yang mempunyai pengetahuan cukup tentang senam nifas dan 9 responden (81,%) mempunyai sikap positif, sedangkan dari 11 responden (22,9%) yang melahirkan anak pertama terdapat 5 responden (45,5%) yang berpengetahuan cukup tentang senam nifas dan 6 responden (54,5%) mempunyai sikap negatif tentang senam nifas

Hasil analisis diatas diperoleh data yang bervariasi hal ini dimungkinkan karena usia dan pendidikan responden yang bervariasi juga. Pengalaman melahirkan yang pernah dialami ibu pasca persalinan membuat ibu lebih mengerti proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Pengetahuan yang didapatkan dari pengalaman melahirkan dapat membuat ibu pasca persalinan menunjukkan sikap yang positif terhadap senam nifas karena senam nifas merupakan salah satu cara untuk pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan.

### 2. Tingkat Pengetahuan

Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang senam nifas pada ibu pasca persalinan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	11	23,4
Cukup	22	46,8
Kurang	14	29,8
Total	47	100

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang senam nifas yaitu 22 responden (46,8%), dan yang memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas sebanyak 11 responden (23,4%) namun dalam penelitian ini juga masih ditemukan 14 responden (29,8%) yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam nifas.

Adanya perbedaan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoadmoedjo (2003, hlm. 48) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang tidaklah sama, melainkan bertingkat-tingkat di mana hal tersebut tergantung pada upaya untuk mempelajarinya lebih mendalam. Adanya variasi pengetahuan menunjukkan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, dan sosial ekonomi (Notoatmodjo, 2007, hlm.36).

Hasil penelitian tentang tingkat pendidikan ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang didapatkan dari 8 responden (100%) yang mempunyai pendidikan S1 terdapat 4 responden (50%) yang mempunyai pengetahuan baik tentang senam nifas dan 1 responden (12,5%) yang mempunyai pengetahuan kurang tentang senam nifas. Sedangkan dari 11 responden (100%) yang mempunyai pendidikan SMP terdapat 2 responden (18,2%) yang mempunyai pengetahuan cukup tentang senam nifas dan 9 responden (81,8%) yang mempunyai pengetahuan kurang tentang senam nifas. Secara tidak langsung pendidikan seseorang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Demikian juga halnya dengan pengetahuan, sikap seseorang tentang senam nifas yang dapat diperoleh melalui proses belajar.

Pengetahuan seseorang dapat berubah dan berkembang sesuai kemampuan, kebutuhan, penalaran dan tinggi rendahnya mobilitas informasi, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan & dewi, 2010, hlm.16).

Sesuai teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003, dalam. Wawan & Dewi, 2010, hlm.12) yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan dimana diharapkan dengan pendidikan yang tinggi seseorang akan semakin luas pengetahuannya, namun bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah akan berpendidikan rendah pula, sebab pengetahuan tidak multak dipengaruhi oleh pendidikan formal saja melainkan dapat diperoleh melalui pendidikan non formal, sehingga didalam

penelitian ini juga masih ditemukan hasil penelitian bahwa terdapat 5 responden (31,3%) yang berpendidikan SMA mempunyai pengetahuan baik tentang senam nifas sedangkan 1 responden (12,5%) yang berpendidikan S1 namun mempunyai pengetahuan yang kurang tentang senam nifas.

### 3. Sikap

Distribusi responden berdasarkan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan

Sikap terhadap senam nifas	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	24	51,1
Negatif	23	48,9
Total	47	100

Hasil penelitian mengenai sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap yang positif terhadap senam nifas yaitu sebanyak 24 responden (51,1%). Menurut Purwanto (1998, dalam Wawan & Dewi, 2010, hlm.34) sikap positif dan sikap negatif seseorang dapat terbentuk karena orang tersebut menyukai atau tidak menyukai terhadap objek sikap dengan cara mengungkapkan pendapatnya yaitu setuju untuk pernyataan sikap yang dianggap benar dan tidak setuju dengan pernyataan sikap yang dianggap tidak benar (salah).

Dari hasil analisis didapatkan dari 11 responden yang mempunyai pengetahuan baik terdapat 8 responden (72,7%) memiliki sikap yang positif terhadap senam nifas, sedangkan dari 14 responden yang mempunyai pengetahuan kurang tentang senam nifas terdapat 12 responden (85,7%) yang memiliki sikap negative. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa ibu pasca persalinan yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam nifas akan cenderung mempunyai sikap yang positif terhadap senam nifas sedangkan ibu pasca persalinan yang mempunyai pengetahuan yang kurang terhadap senam nifas lebih banyak mempunyai sikap yang negatif terhadap senam nifas.

Sikap dibentuk melalui beberapa komponen sikap, salah satu komponen yang membentuk sikap adalah pengetahuan, hal ini sesuai dengan

yang dikemukakan oleh (Wawan & Dewi, 2010, hlm.32) yang menyatakan bahwa komponen pengetahuan, pandangan dan keyakinan yang dimiliki seseorang akan membuat seseorang mengemukakan persepsinya terhadap objek sikap dengan menunjukkan sikap positif ataupun sikap negatif terhadap objek sikap. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik atau cukup tentang senam nifas cenderung menunjukkan sikap yang positif terhadap senam nifas dan seseorang yang mempunyai pengetahuan yang kurang tentang senam nifas cenderung menunjukkan sikap yang negatif terhadap senam nifas namun terdapat 3 responden (27,3%) yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam nifas justru menunjukkan sikap yang negatif terhadap senam nifas sebab sikap bukan hanya dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang saja dan sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dipelajari sepanjang perkembangan. Sikap juga dipengaruhi oleh banyak faktor seperti perjalanan pribadi, media masaa, pengaruh orang yang dianggap penting, kebudayaan, dan faktor emosional (Wawan & Dewi, 2010, hlm.35).

## B. Analisis Bivariat

Hubungan tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap

Pengetahuan tentang senam nifas	Sikap terhadap senam nifas				Total	
	Positif		Negatif		Jumlah	%
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Baik	8	72,7	3	27,3	11	100
Cukup	14	63,6	8	36,4	22	100
Kurang	2	14,3	12	85,7	14	100
Jumlah	24	51,1	23	48,9	47	100

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan didapatkan *p-value* 0,004, berarti  $H_0$  ditolak sehingga disimpulkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang.

Sikap dibentuk melalui beberapa komponen sikap, salah satu komponen yang membentuk

sikap adalah pengetahuan, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Wawan & Dewi, 2010, hlm.32) yang menyatakan bahwa komponen pengetahuan, pandangan dan keyakinan yang dimiliki seseorang akan membuat seseorang mengemukakan persepsinya terhadap objek sikap dengan menunjukkan sikap positif ataupun sikap negatif terhadap objek sikap. Sikap bukan hanya dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang saja dan sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dipelajari sepanjang perkembangan. Sikap juga dipengaruhi oleh banyak faktor seperti perjalanan pribadi, media massa, pengaruh orang yang dianggap penting, kebudayaan, dan faktor emosional (Wawan & Dewi, 2010, hlm.35).

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa komponen pengetahuan, pandangan, dan keyakinan yang dimiliki seseorang akan membuat seseorang mengemukakan persepsinya terhadap objek sikap dengan menunjukkan sikap positif atau sikap negatif terhadap objek sikap karena pengetahuan (kognitif) seseorang merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam hal ini terbentuknya sikap seseorang terhadap senam nifas.

Menurut Notoatmodjo (2007, hlm.144) perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu: kesadaran (*awareness*), merasa tertarik (*interest*), menimbang-nimbang (*evaluation*), *trial*, *adoption*. Proses yang pertama adalah kesadaran (*awareness*) dimana orang menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (obyek). Proses yang kedua merasa tertarik (*interest*) dimana orang mulai tertarik kepada stimulus (objek). Proses yang ketiga menimbang-nimbang (*evaluation*), yaitu menimbang-nimbang terhadap baik tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Proses keempat *trial* dimana orang telah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus. Dan proses yang terakhir adalah *adoption* dimana orang

telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Menurut Green (2000, dalam Notoatmodjo, 2003, hlm.32), perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu: faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*), dan faktor penguat (*reinforcing factor*). Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factor*) terwujud dalam: pengetahuan, sikap, nilai-nilai, kepercayaan, persepsi. Kesimpulannya bahwa untuk membentuk perilaku baru diperlukan pengetahuan terlebih dahulu.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti di atas, didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Notoatmodjo, 2007, hlm.144).

## KESIMPULAN

1. Skor pengetahuan tentang senam nifas didapatkan nilai minimum adalah 11, nilai maksimum 18, rata-rata 13,95, dan standart deviasi 1,94. Dari 48 ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang yang memiliki pengetahuan baik tentang senam nifas sebanyak 11 responden (23,4%), yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (46,8,0%) dan sisanya 14 responden (29,8%) memiliki pengetahuan kurang tentang senam nifas.
2. Skor sikap terhadap senam nifas didapatkan nilai minimum adalah 39, nilai maksimum 65, rata-rata 54,53, nilai tengah 56,5 dan standart deviasi 5,3. Dari 48 ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang memiliki sikap positif terhadap senam nifas yaitu sebanyak 24 responden (51,1%) dan sisanya memiliki sikap negatif terhadap senam nifas,
3. Hasil uji statistik dengan *chi-square* didapatkan p-value 0,004, berarti ada hubungan tingkat pengetahuan tentang senam nifas dengan sikap terhadap senam nifas pada ibu pasca persalinan di RS Panti Wilasa Citarum Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bahiyatun. (2009). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas normal*. Jakarta: EGC
- Hidayat, Aziz Alimul. (2003). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Metode penelitian kebidanan & teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2009). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Machfoedz, Irkham. (2008). *Statistik deskriptif bidang kesehatan, keperawatan, dan kebidanan (biostatistik)*. Yogyakarta: Fitramaya
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2007). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. (2001). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Infomedica
- \_\_\_\_\_. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis dan instrument penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Riduwan. (2005). *Dasar-dasar statistika*. Bandung: Alfabeta

Riyanto, Agus. (2009). *Pengolahan dan analisis data kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Salemba Medika

Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiono. (2000). *Metode penelitian administrasi edisi ke 6*. Bandung: Alfabeta

Suherni,. Widyasih, hesty,. Rahmawati, anita. (2009). *Perawatan masa nifas*. Yogyakarta: Fitramaya

Wawan., Dewi. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika