

MOTIVASI IBU POSTPARTUM MELAKUKAN SENAM NIFAS SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Rosita Dewi¹⁾, Heni Setyowati²⁾, Kartika Sari³⁾

^{1,2,3)}Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran

Email : rositadewi735@gmail.com

Email : h3nysetyo@yahoo.co.id

Email : kartikanaka@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam nifas merupakan senam yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi darah ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uterus. Manfaatnya adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Akan tetapi, masih jarang ibu yang mau melakukan senam nifas karena takut dan khawatir terhadap dampak negatifnya. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi ibu adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas.

Tujuan Penelitian: mengetahui perbedaan motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas.

Metode Penelitian: menggunakan desain pre experimental dengan pendekatan The Group pretest-posttest design. Populasinya adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bergas, Kabupaten Semarang. Sampel 29 orang dengan menggunakan teknik total sampling.

Hasil Penelitian: sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki motivasi rendah melakukan senam nifas, sejumlah 15 orang (51,7%). Sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki motivasi sedang sejumlah 17 orang (58,6%). Ada perbedaan motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas dengan $p\text{-value } 0,000 < r (0,05)$.

Rekomendasi: diharapkan sesegera mungkin dapat melaksanakan senam nifas untuk menjaga dan memulihkan kesehatannya.

Kata Kunci: Senam Nifas, Motivasi, Pendidikan Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

AKI di Indonesia telah mengalami penurunan, namun masih menduduki peringkat tertinggi di Asia Tenggara (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Analisis hasil SDKI tahun 2012 angka kematian ibu kembali mengalami kenaikan dibandingkan dengan SDKI tahun

2007. Pada tahun 2007 angka kematian ibu 228 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan pada tahun 2012 angka kematian ibu kembali mengalami peningkatan 359 per 100.000 angka kelahiran hidup (BPS et al., 2012).

AKI mencerminkan risiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan dan melahirkan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan sosial

ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kehamilan, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan. Tingginya AKI menunjukkan keadaan sosial ekonomi yang rendah dan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri yang rendah pula (Dinkes Jateng, 2013). Menurut laporan WHO tahun 2014 AKI di Indonesia mencapai 214 per 100.000 kelahiran hidup masih sangat jauh dari target MDGs pada tahun 2015 yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup (WHO,2014).

Berdasarkan hasil pelaporan dari provinsi Jawa Tengah AKI pada tahun 2014 sebesar 116.34 per 100.000 kelahiran hidup, mengalami peningkatan bila dibandingkan dengan AKI pada tahun 2013 sebesar 116.01 per 100.000 kelahiran hidup dan untuk penyebab terbesar kematian ibu selama tahun 2010 sampai dengan tahun 2014 masih tetap sama yaitu perdarahan (Kemenkes RI,2015).

Pada tahun 2015 angka kematian ibu di Kabupaten Semarang mengalami penurunan bila dibandingkan dengan AKI tahun 2014. Pada tahun 2014 AKI sebesar 144,31 per 100.000 kelahiran hidup atau 20 kasus sedangkan pada tahun 2015 AKI dikabupaten semarang mengalami penurunan menjadi 120,34 per 100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 17 kasus. Penyebab kematian ibu yang paling banyak terjadi di Kabupaten Semarang adalah perdarahan. Pada tahun 2014 jumlah kematian ibu yang disebabkan oleh perdarahan sebanyak 8 orang, sedangkan pada tahun 2015 berkurang menjadi 4

orang (seksi kesga gizi Kab.Semarang 2015).

Menurut Ardianzs (2010) upaya yang dilakukan dalam penurunan angka kematian ibu melalui pelayanan kesehatan ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, pelayanan kesehatan maternal dengan pencegahan komplikasi, pelayanan keluarga berencana serta pelayanan kesehatan reproduksi. Peningkatan pelayanan kesehatan dapat sebagai persiapan awal terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi sehingga dapat ditangani sedini mungkin.

Menurut Leifer (2010) konstipasi terjadi selama masa periode post partum disebabkan karena penurunan peristaltic usus disebabkan oleh penurunan progesterone, peregangan otot abdomen, terbatasnya masukan makanan dan minuman, rasa sakit didaerah perineum dan hemoroid dapat menghalangi keinginan BAB dan BAK, serta adanya perasaan takut sakit

Melihat permasalahan pada ibu post partum diatas, maka perlu dicari suatu strategi untuk mengatasinya. Senam nifas merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam proses pemulihan kesehatan pada masa nifas bagi ibu post partum (Inayati,2010). Senam nifas tidak saja untuk memberikan kenyamanan dalam bentuk fisik akan tetapi dalam proses pengembalian rahim dalam bentuk semula kemudian membantu dalam mempercepat kondisi tubuh setelah melahirkan yang biasanya sering kali dialami dengan rasa lelah dan kurang berenergi kemudian untuk mencegah terjadinya beberapa kemungkinan komplikasi yang timbul pada masa nifas.

Menurut Ambarwati (2008) senam nifas adalah salah satu latihan yang dilakukan ibu pasca persalinan yang dapat membantu mobilisasi dini. Keuntungan mobilisasi dini adalah ibu merasa lebih baik, lebih sehat, lebih kuat dan kondisi faal usus serta kandung kemih lebih baik. Senam Nifas adalah senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan sirkulasi ibu pada masa nifas, serta membantu proses involusi uterus (Brayshaw,2008). Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan senam nifas adalah perdarahan post partum, saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi.

Berdasarkan hasil penelitian Siti Nurjannah pada tahun 2007 menyatakan bahwa Pendidikan senam nifas meningkatkan pengetahuan responden dari 19,0% menjadi 95,54% sehingga meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan senam nifas dari 47,62% menjadi 100%.

Senam nifas mempunyai banyak manfaat untuk ibu post partum, akan tetapi masih jarang ibu yang mau melakukan senam nifas. Kebanyakan ibu post partum takut untuk melakukan senam nifas karena khawatir gerakan yang akan dilakukan akan menyebabkan dampak yang tak diinginkan seperti nyeri pada luka jahitan, nyeri pada perut, dan badan

terasa pegal setelah melakukan senam nifas. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 28 Maret 2016 di Desa Bergas Lor, Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Penulis mewawancarai 10 orang ibu nifas, berdasarkan hasil wawancara dari sepuluh ibu nifas di Desa Bergas Lor 3 (30%) orang ibu nifas sudah pernah mendapat informasi tentang senam nifas, salah satu diantaranya ibu nifas tertarik untuk melakukan senam nifas namun ibu belum merasa mantap karena hanya mendapatkan informasi dari media social sedangkan dua ibu tidak tertarik untuk melakukan senam nifas karena masih merasa takut setelah proses persalinan. Sedangkan 7 (70%) orang ibu nifas yang belum pernah mendapatkan informasi tentang senam nifas mengatakan tidak tertarik untuk melakukan senam nifas dikarenakan ibu belum mengetahui tentang senam nifas dan merasa kondisinya belum memungkinkan untuk melakukan senam nifas dikarenakan masih takut dalam melakukan gerakan, masih merasa nyeri pada luka jahitan dan badan terasa pegal-pegal.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik mengambil judul “Perbedaan motivasi ibu Postpartum untuk melakukan senam nifas sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas di Puskesmas Bergas ”.

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui motivasi ibu Postpartum untuk melakukan senam nifas sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas.
2. Mengetahui motivasi ibu Postpartum untuk melakukan senam nifas sesudah dilakukan

pendidikan kesehatan tentang senam nifas.

3. Menganalisis perbedaan motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas.

2. METODE PENELITIAN

Hipotesis Penelitian

Ada perbedaan motivasi ibu postpartum untuk melakukan senam nifas sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental* dengan pendekatan The Group pretest-posttest design. Populasinya adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja puskesmas bergas, kabupaten Semarang. Sampel yang digunakan sebanyak 29 orang yang diambil menggunakan teknik *Total sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Motivasi Ibu Postpartum tentang Senam Nifas Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Motivasi Ibu Postpartum tentang Senam Nifas Sebelum Penkes

Motivasi Sebelum Penkes	f	%
Rendah	15	51,7
Sedang	13	44,8
Tinggi	1	3,5
Jumlah	29	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan,

lebih banyak responden memiliki motivasi rendah untuk melakukan senam nifas, yaitu sejumlah 15 orang (51,7%).

2. Motivasi Ibu Postpartum tentang Senam Nifas Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Motivasi Ibu Postpartum tentang Senam Nifas Sesudah Penkes

Motivasi Sesudah Penkes	f	%
Rendah	5	17,2
Sedang	17	58,6
Tinggi	7	24,2
Jumlah	29	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki motivasi sedang untuk melakukan senam nifas, yaitu sejumlah 17 orang (58,6%).

3. Perbedaan motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas

Tabel 3 Perbedaan Motivasi Ibu Postpartum dalam Melakukan Senam Nifas Sebelum dan Sesudah Penkes

Variabel	Perlakuan	n	Mean	SD	P-value
Motivasi	Pretest	29	46,3	9,64	0,000
	Posttest	29	56,8	10,19	

Hasil analisis bivariat sebagaimana disajikan pada tabel 3, dapat diketahui bahwa rata-rata skor motivasi responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 46,3, kemudian meningkat

sesudah diberikan pendidikan kesehatan menjadi 56,8.

Berdasarkan uji t independen didapatkan nilai t hitung = -5,920 dengan p-value sebesar 0,000. Oleh karena p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang.

Pembahasan

1. Gambaran Motivasi Ibu Postpartum tentang Senam Nifas Sebelum Penkes

Hasil penelitian ditemukan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, responden yang memiliki motivasi rendah untuk melakukan senam nifas sejumlah 15 orang (51,7%), yang memiliki motivasi sedang sejumlah 13 orang (44,8%), dan yang memiliki motivasi tinggi sejumlah 1 orang (3,5%). Ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden yang memiliki motivasi rendah untuk melakukan senam nifas.

Motivasi responden yang rendah untuk melakukan senam nifas terlihat dari hasil jawaban responden, terutama pada item nomor 17 tentang “Meskipun saya sering melihat tetangga melakukan senam nifas, tetapi saya sama sekali tidak tertarik untuk melakukannya”, dimana sebagian besar responden menjawab setuju sejumlah 22 responden (75,9%) dan yang

menjawab sangat setuju sejumlah 7 responden (24,1%). Selain itu, juga pada item nomor 20 tentang “Meskipun sudah mendapat informasi tentang senam nifas saya tidak tertarik untuk melakukan senam nifas” dimana sebagian besar responden menjawab tidak setuju sejumlah 19 (65,5%) dan yang menyatakan sangat setuju sejumlah 9 responden (31,0%).

Rendahnya motivasi ibu untuk melakukan senam nifas dikarenakan kebanyakan ibu nifas takut untuk melakukan senam nifas karena khawatir gerakan yang akan dilakukan akan menyebabkan dampak yang tak diinginkan seperti nyeri pada luka jahitan, nyeri pada perut, dan badan terasa pegal setelah melakukan senam nifas.

Motivasi responden yang rendah untuk melakukan senam nifas juga disebabkan kesibukan responden di rumah, yang mana pekerjaan-pekerjaan rumah ibu cukup banyak dan menyita waktu keseharian ibu, belum lagi merawat dan mengurus bayinya, sehingga hal ini tentu berakibat rendahnya motivasi ibu untuk melakukan senam nifas.

Selain itu, rendahnya motivasi ibu kemungkinan disebabkan oleh ketidaktahuan ibu tentang senam nifas. Hal ini didukung oleh hasil isian kuesioner dimana dari 29 responden ibu nifas wilayah kerja Puskesmas Bergas, Kabupaten Semarang, sebagian besar responden belum pernah mendapat informasi tentang senam nifas, yaitu sejumlah 27 orang (93,1%). Ibu yang memiliki pengetahuan rendah

tentang senam nifas, tidak tahu manfaatnya, tidak mengetahui gerakan senam nifas yang benar dan kapan pelaksanaannya, maka ibu kurang menanggapi tentang senam nifas dan tentu akan berakibat pada ibu kurang termotivasi melakukan senam nifas. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Sunaryo (2004) bahwa tingkat pengetahuan seseorang juga mempengaruhi motivasi individu, yang mana makin tinggi pengetahuan seseorang maka makin tinggi motivasi seseorang.

2. Motivasi Ibu Postpartum tentang Senam Nifas Sesudah Penkes

Hasil penelitian sebagaimana disajikan pada tabel 2 menunjukkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan, responden yang memiliki motivasi rendah untuk melakukan senam nifas sejumlah 5 orang (17,2%), yang memiliki motivasi sedang sejumlah 17 orang (58,6%), dan yang memiliki motivasi tinggi sejumlah 7 orang (24,2%). Ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki motivasi sedang untuk melakukan senam nifas.

Motivasi responden tingkat sedang untuk melakukan senam nifas terlihat dari hasil jawaban responden, terutama pada item nomor 1 tentang "Saya melakukan senam nifas untuk memperlancar sirkulasi atau aliran darah saya.", dimana sebagian besar responden menjawab setuju sejumlah 14 responden (48,3%) dan yang menjawab sangat setuju sejumlah 7 responden (24,1%). Selain itu, juga pada item nomor 2

tentang "Senam nifas yang saya lakukan dapat mempercepat proses pemulihan alat kandungan saya setelah proses persalinan" dimana sebagian besar responden menjawab setuju sejumlah 16 (55,2%) dan yang menyatakan sangat setuju sejumlah 8 responden (27,6%).

Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi responden untuk melakukan senam nifas telah mengalami ke arah yang lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas. Hal ini dikarenakan pengetahuan responden juga telah berubah, yang mana semula tidak tahu menjadi tahu setelah diberikan pendidikan kesehatan, semula tidak mengerti menjadi bertambah mengerti. Dengan meningkatnya pengetahuan responden, responden lebih mengerti bahwa melakukan senam nifas memiliki manfaat diantaranya: dapat mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul, memperbaiki sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan. Dengan mengetahui manfaat senam nifas ini ibu menjadi termotivasi untuk melakukan senam nifas dengan harapan tubuhnya dapat pulih seperti semula sebelum melahirkan.

3. Perbedaan motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah Penkes

Hasil analisis bivariat sebagaimana disajikan pada tabel 3, dapat diketahui bahwa rata-rata skor motivasi responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 46,3, kemudian meningkat sesudah diberikan

pendidikan kesehatan menjadi 56,8. Hal ini karena dalam pendidikan kesehatan telah diberikan berbagai informasi mengenai berbagai manfaat dan cara melakukan senam nifas, sehingga karena senam nifas sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pemulihan pada ibu nifas, mengakibatkan ibu menjadi termotivasi untuk melakukan senam nifas dengan harapan kondisi kesehatannya bisa terjaga dan dapat pulih seperti sebelumnya.

Berdasarkan uji t independen didapatkan nilai t hitung = -5,920 dengan p-value sebesar 0,000. Oleh karena $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang.

Hal ini karena dalam pendidikan kesehatan yang diberikan peneliti memang ditujukan untuk memotivasi ibu, agar ibu lebih mengenal tentang manfaat senam nifas dan termotivasi untuk melakukannya. Hal ini seperti yang diharapkan jika setelah diberikan pendidikan kesehatan, motivasi ibu untuk melakukan senam nifas dapat meningkat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dinyatakan Sunaryo (2004) bahwa pendidikan kesehatan salah satu bentuk memotivasi karena motivasi merupakan adalah semua hal verbal fisik atau psikologis yang membuat seseorang melakukan

sesuatu sebagai respon. Motivasi dapat timbul dari diri sendiri atau datang dari lingkungan. Disamping itu motivasi bertujuan untuk mendorong individu untuk berbuat atau beraksi guna mencapai tujuan tertentu.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2009) dengan judul “Perbedaan Motivasi Untuk Melakukan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Yang Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Yang Tidak Diberikan Pendidikan Kesehatan” menyimpulkan 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.

Hasil penelitian-penelitian di atas sesuai dengan Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dan batasan ini tersirat unsur-unsur input (sasaran dan pendidik dari pendidikan), proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan output (melakukan apa yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang

kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan.

4. KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, lebih banyak responden memiliki motivasi rendah untuk melakukan senam nifas, yaitu sejumlah 15 orang (51,7%).
2. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki motivasi sedang untuk melakukan senam nifas, yaitu sejumlah 17 orang (58,6%).
3. Ada perbedaan yang signifikan antara motivasi ibu Postpartum dalam melakukan senam nifas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang dengan p-value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Saran

1. Bagi Ibu Nifas
Setelah bertambahnya tingkat pengetahuan khususnya tentang senam nifas ibu diharapkan memiliki motivasi yang baik untuk sesegera mungkin melaksanakan senam nifas agar menjaga dan memulihkan kondisi kesehatannya.
2. Bagi Institusi pendidikan
Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat membantu dalam pengembangan ASKEB IV, khususnya tentang cara-cara untuk menjaga dan memulihkan kesehatan ibu setelah melahirkan.
3. Bagi Bidan
Diharapkan Bidan sebagai pelaksana pelayanan kesehatan

dapat memberikan informasi yang lebih baik tentang senam nifas agar ibu nifas mendapatkan informasi yang memadai tentang senam nifas dan dapat menerapkannya sendiri dirumah.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan Penelitian selanjutnya dapat lebih meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan senam nifas dengan memperhatikan jumlah responden dan metode penelitian agar bisa lebih efektif.

5. REFERENSI

- Akhyar, Yayan. 2008. *Karakteristik kasus solusio plasenta di bagian obstetric dan ginekologi RSUD Arifin Achamd Pekanbaru periode 1 januari 2002 sampai 31 desember 2006*. Pekanbaru.
- Alisjahbana, Mutia. 2008. *Senam Nifas* <http://www.berbagisehat.com> diakses tanggal 02 februari 2016
- Ambarwati, Eny Ratna, Wulandari, Diah. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian statu pendekatan praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bappenas, 2015. *Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 5 tahun 2010 tentang rencana pembangunan jangka menengah nasional (RPJMN) tahun 2013-2014*. Jakarta.
- Bimo Walgito. 2010. *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

- Bobak, I.M. dan Lowdermilk, D.L. 2009. *Buku Ajar keperawatan Maternitas*. Jakarta:EGC.
- Brasyhaw, Eileen. 2008. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC
- Dinkes Jateng, 2012. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Semarang: Depkes Jateng.
- Kemenkes RI, 2012. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta.
- Khasanah. 2008. Senam Nifas <http://www.tabloid-nakita.com> diakses tanggal 02 februari 2016.
- Ladewing, W.P., London, L.M., Olds, B.S. 2006. *Asuhan Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir*. Jakarta:EGC.
- Mardalis. 2009. *Populasi dan Sampel Penelitian*. <http://triatra.wordpress.com> diakses tanggal 03 Februari 2016.
- Mckenzie, James, dkk. 2011. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Notoadmojo, 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika
- Nursalam, M.nur. 2008. *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Profil kesehatan Propinsi Jateng. 2012. *Angka Kematian Ibu*.
- Ridlo Saleha, Sitti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suherni, Widyasih, Hesti,. & Rahmawati , anita. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Swanburg , R.C. 2000. *Pengantar Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan Terjemahan*. Jakarta:EGC.
- Wahyu Rosidah Handayani. 2009. *Perbedaan Motivasi untuk melakukan Senam Nifas Pada Ibu Post Partum Yang diberikan Pendidikan Kesehatan dengan yang Tidak diberikan Pendidikan Kesehatan*. Semarang: FK Undip.
- Widianti, Anggriyana Tri dan atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.