

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting yang harus diperhatikan, karena pada masa ini waktu yang dibutuhkan oleh organ reproduksi kembali ke bentuk normalnya dan salah satu caranya adalah melakukan senam nifas. Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Desa Ardirejo masih banyak ibu yang tidak melakukan senam nifas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Desa Ardirejo Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan.

Desain pada penelitian ini adalah diskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas sebanyak 35 orang, jumlah sampel sebanyak 30 responden diambil yang sesuai dengan kriteria penelitian dengan menggunakan tehnik *consecutive sampling*. Pengambilan data dengan kuesioner kemudian dimasukkan tabel distribusi frekuensi yang dianalisis dalam bentuk prosentase.

Hasil penelitian ini adalah 50% mempunyai pengetahuan baik tentang keseluruhan senam nifas, 86,67 % mempunyai pengetahuan yang baik tentang pengertian senam nifas, 50% mempunyai pengetahuan yang baik tentang tujuan senam nifas, 50% mempunyai pengetahuan yang sedang dan baik tentang manfaat senam nifas, 86,67% mempunyai pengetahuan yang kurang tentang jadwal senam nifas. 66,7% mempunyai pengetahuan yang baik tentang akibat tidak senam nifas.

Kesimpulan dalam penelitian ini hanya sebagian responden mempunyai pengetahuan yang baik. Oleh sebab itu perlu adanya peningkatan penyuluhan oleh bidan desa tentang senam nifas sehingga masyarakat tidak hanya sekedar tahu saja tetapi nantinya para ibu nifas bersedia melakukannya.

Kata Kunci : Pengetahuan, Senam nifas.

