

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PELAKSANAAN SENAM NIFAS PADA IBU PASCA PERSALINAN

Yuli Hernila Wati^{1*}, Hikmah Ifayanti², Mareza Yolanda Umar³, Riona Sanjaya⁴

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : hernilayuli@gmail.com

ABSTRAK

Komplikasi yang terjadi pada ibu paska persalinan yaitu *thromboplebitis*, infeksi masa nifas, perdarahan yang tidak normal, timbul varises pada ekstremitas bawah, serta kekuatan otot yang kurang optimal. Salah satu cara untuk meminimalisir kejadian komplikasi tersebut yaitu dengan melakukan senam nifas. Tujuan penelitian diketahui faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *kuantitatif* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dilaksanakan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus pada bulan Agustus- September 2024. Hasil analisis univariat pada distribusi frekuensi dukungan keluarga kurang mendukung sebanyak 55,9%, peran tenaga kesehatan kurang sebanyak 61,8%, sosial budaya negatif sebanyak 52,9% dan pelaksanaan senam nifas tidak melakukan sebanyak 58,8%. Hasil analisis bivariat menggunakan *chi-square* yaitu ada hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan dengan nilai 0,000 (*p-value* <0,05), ada hubungan peran tenaga kesehatan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan dengan nilai 0,003 (*p-value* <0,05). Ada hubungan sosial budaya dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan dengan nilai 0,006 (*p-value* <0,05). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan selama masa nifas tentang kebutuhan ibu pasca persalinan terutama memberikan penyuluhan tentang senam nifas menggunakan media *leaflet* serta memberikan penyuluhan tentang mitos- mitos yang berkaitan dengan masa nifas kepada suami dan keluarga.

Kata kunci : dukungan keluarga, nifas, senam, sosial budaya

ABSTRACT

Complications that occur in postpartum mothers are *thromboplebitis*, *postpartum infections*, *abnormal bleeding*, *varicose veins in the lower extremities*, and *suboptimal muscle strength*. One way to minimize the occurrence of these complications is to do *postpartum exercises*. The design used in this study is a *quantitative research type* with a *cross-sectional research design*. The sample in this study amounted to 34 respondents using a *purposive sampling technique*. Data were analyzed using the *chi-square test* at the Negara Batin Public Health Center of Tanggamus Regency in Agustus-September 2024. The univariate analysis result on the frequency distribution of family support were less supportive as much as 55.9%, the role of health workers was less as much as 61.8%, socio-cultural was negative as much as 52.9% and the implementation of *postpartum gymnastics* was not carried out as much as 58.8%. The results of bivariate analysis using *chi-square* were that there was a relationship between family support and the implementation of *postpartum exercises* in *postpartum mothers* with a value of 0.000 (*p-value* <0.05), there was a relationship between the role of health workers and the implementation of *postpartum exercises* in *postpartum mothers* with a value of 0.003 (*p-value* <0.05). There was a socio-cultural relationship with the implementation of *postpartum gymnastics* in *postpartum mothers* with a value of 0.006 (*p-value* <0.05). The results of this study are expected to be information for health workers in providing care during the *postpartum period* about the needs of *postpartum mothers*, especially providing counseling on *postpartum exercises* using *leaflet media* and providing counseling about myths related to the *postpartum period* to husbands and families.

Keywords : family, socio-cultural, gymnastics, postpartum support

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu pada masa nifas masih menjadi tantangan di Indonesia akibat tingginya risiko komplikasi postnatal. Asuhan yang tepat pada masa ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi, namun sebagian ibu masih kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait perawatan nifas serta bayi baru lahir. Selain itu, keberadaan norma dan mitos budaya juga sering membuat ibu enggan melakukan perawatan nifas secara optimal (Indriyani *et al.*, 2023). Senam nifas adalah olahraga yang dilakukan ibu setelah melahirkan ketika fungsi tubuh mulai pulih. Tujuannya untuk mengembalikan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot perut dan perineum. Latihan ini membantu memicu kontraksi yang dapat mencegah komplikasi, termasuk perdarahan *postpartum* (Yuniar Kristianingrum, 2021). Menurut WHO, angka kematian ibu masih sangat tinggi. Tahun 2020 tercatat sekitar 287.000 kematian ibu, dan 95% terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (*World Health Organization*, 2024). Pada tahun 2022, sekitar 810 wanita meninggal setiap hari akibat penyebab yang sebenarnya dapat dicegah, terutama perdarahan *postpartum*. Diperkirakan 14 juta atau 11,4% ibu di dunia mengalami Hemorrhagic *Postpartum* (HPP) setiap tahun. Di negara berkembang, HPP menyumbang sekitar 60% kematian ibu, terutama akibat manajemen persalinan yang kurang optimal pada kala III (*World Health Organization*, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2021 mencatat bahwa pada 2020 penyebab kematian ibu didominasi perdarahan (38%), hipertensi (21%), infeksi (2%), gangguan peredaran darah (8%), gangguan metabolik (2%), dan lain-lain (30%) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022). Tahun 2023, kasus perdarahan obstetrik mencapai 36%, dengan penyebab utama anemia (26%), komplikasi non-obstetrik (21%), hipertensi dalam kehamilan (19%), lainnya (17%), infeksi terkait kehamilan (5%), dan komplikasi obstetrik lain (2%) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023). Kabupaten Tanggamus, tahun 2020 tercatat 11 kematian maternal dengan AKI 125,2 per 100.000 kelahiran hidup. Tahun 2021, penyebab kematian didominasi perdarahan (43,8%) dan hipertensi/preeklampsia (25%). Pada masa nifas, perdarahan *postpartum* menjadi penyebab utama: atonia uteri 50%, kelainan pembekuan darah 33,3%, dan rupture uteri 16,6%. Tahun 2022 terdapat 5 kasus kematian ibu (60% perdarahan), dan tahun 2023 meningkat menjadi 7 kasus dengan 60% disebabkan perdarahan pasca persalinan (Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus, 2024).

Pada tahun 2018–2020, cakupan kunjungan nifas di Puskesmas Negara Batin belum mencapai target. Sebagai inovasi, puskesmas menerapkan program senam nifas di fasilitas kesehatan untuk meningkatkan partisipasi ibu nifas (Puskesmas Negara Batin, 2024). Pemerintah mewajibkan minimal empat kali kunjungan masa nifas untuk memantau kondisi ibu dan bayi serta mencegah komplikasi, termasuk involusi uteri. Program yang dilakukan meliputi senam nifas, peningkatan gizi, IMD, dan mobilisasi dini (Khasanah *et al.*, 2022). Petugas juga memberikan edukasi kesehatan selama kunjungan. Tanpa mobilisasi, ibu berisiko mengalami tromboflebitis, infeksi, perdarahan, varises, dan kelemahan otot (Eny & Sundari, 2019). Senam nifas merupakan olahraga sederhana setelah persalinan yang membantu menjaga kontraksi uterus dan meningkatkan sirkulasi tubuh. Kontraksi dan retraksi otot uterus membantu menjepit pembuluh darah yang meregang sehingga perdarahan dapat dicegah. Senam nifas perlu dilakukan secara teratur, bertahap, sistematis, dan berkelanjutan (Wulandari & Nurbaiti, 2022).

Manfaatnya antara lain mempercepat penurunan tinggi fundus uteri, mempercepat pemulihan otot panggul dan kandungan, menormalkan sendi, serta mengurangi stres dan trauma sehingga kondisi fisik dan psikis ibu membaik (Kasim *et al.*, 2023). Pelaksanaan senam nifas dipengaruhi oleh motivasi, pengalaman, psikologis, dan pengetahuan ibu, dengan petugas kesehatan berperan sebagai edukator dalam memberikan penyuluhan (Aisyah &

Purnamasari, 2021). Ibu yang memiliki motivasi baik akan lebih terdorong untuk melakukan senam nifas (Julianti & Astuti, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Halimah & Anshar, (2018) menyimpulkan bahwa senam nifas bermanfaat untuk pemulihan ibu pasca persalinan dan dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, kesehatan ibu, motivasi, budaya, serta peran tenaga kesehatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari & Nurbaiti, (2022) menunjukkan adanya hubungan pendidikan dan pekerjaan dengan pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas. Sementara penelitian yang dilakukan oleh (Julianti & Astuti, 2022) menemukan hubungan yang sangat kuat antara pengetahuan ibu dengan minat melakukan senam nifas.

Berdasarkan prasarvei yang dilakukan pada bulan April 2024, data di Puskesmas Negara Batin, Kecamatan Kota Agung Barat, menunjukkan terdapat 545 persalinan per tahun atau sekitar 45 persalinan per bulan. Namun, berdasarkan keterangan bidan, ibu pasca persalinan hampir tidak pernah mengikuti senam nifas, bahkan dalam satu bulan hanya dilakukan satu kali. Dari wawancara terhadap 5 ibu nifas, 3 di antaranya menyatakan enggan melakukan senam nifas karena kurang informasi, tidak ada keluhan, larangan keluar rumah, minim motivasi dari keluarga, serta kurangnya sarana prasarana di puskesmas (Puskesmas Negara Batin, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk diketahui faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Diketahui distribusi frekuensi dukungan keluarga ibu pasca persalinan tentang senam nifas. Diketahui distribusi frekuensi peran tenaga kesehatan ibu pasca persalinan tentang senam nifas. Diketahui distribusi frekuensi sosial budaya ibu pasca persalinan tentang senam nifas. Diketahui hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan. Diketahui hubungan peran tenaga kesehatan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan. Diketahui hubungan sosial budaya dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jenis penelitian *kuantitatif* dengan rancangan penelitian *cross sectional* menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah 35 ibu pasca persalinan, obyek penelitian ini adalah dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan, sosial budaya dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner, lokasi penelitian adalah di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus- September 2024 dengan analisis uji *Chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Mendukung	19	54,3
Mendukung	16	45,7
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 1, hasil data distribusi frekuensi bahwa dukungan keluarga sebagian besar didapatkan hasil kurang mendukung sebanyak 19 responden (54,3%) dan mendukung sebanyak 16 responden (45,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peran Tenaga Kesehatan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Peran Tenaga Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	21	60
Baik	14	40
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 2, hasil data distribusi frekuensi bahwa peran tenaga kesehatan sebagian besar didapatkan hasil kurang sebanyak 21 responden (60%) dan peran tenaga kesehatan baik sebanyak 14 responden (40%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sosial Budaya di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Sosial Budaya	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	18	51,4
Positif	17	48,6
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 3, hasil data distribusi frekuensi bahwa sosial budaya sebagian besar didapatkan hasil negatif sebanyak 18 responden (51,4%) dan positif sebanyak 17 responden (48,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Nifas di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Pelaksanaan Senam Nifas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Melakukan	20	57,1
Melakukan	15	42,9
Jumlah	35	100

Berdasarkan tabel 4, hasil data distribusi frekuensi bahwa pelaksanaan senam nifas sebagian besar didapatkan hasil tidak melakukan sebanyak 20 responden (57,1%) dan melakukan sebanyak 15 responden (42,9%).

Tabel 5. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Pasca Persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Dukungan Keluarga	Pelaksanaan Senam Nifas				Total		P Value	95% CI
	Tidak melakukan		Melakukan		N	%		
	N	%	N	%				
Kurang Mendukung	17	89,5	2	10,5	19	100	0.000	5.349- 253.618
Mendukung	3	18,8	13	81,3	16	100		
Jumlah	20	57,1	14	42,9	35	100		

Berdasarkan tabel 5, data diperoleh hasil bahwa dukungan keluarga kurang mendukung dengan pelaksanaan senam nifas ada 19 responden, yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 17 responden (89,5%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 2 responden (10,5%), sedangkan dukungan keluarga mendukung dengan pelaksanaan senam nifas ada 16 responden, yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 3 responden (18,8%) dan yang melakukan senam sebanyak 13 responden (81,3%) serta dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0.05). Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus.

Tabel 6. Hubungan Peran Tenaga Kesehatan dengan Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Pasca Persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Peran Kesehatan	Tenaga	Pelaksanaan Senam Nifas				Total		P Value	95% CI
		Tidak melakukan		Melakukan		N	%		
		N	%	N	%				
Kurang		17	81	4	19	21	100	0.002	2.910- 83,455
Baik		3	21,4	11	78,6	14	100		
Jumlah		20	57,1	15	42,9	35	100		

Berdasarkan tabel 6, data diperoleh hasil bahwa peran tenaga kesehatan yang kurang dengan pelaksanaan senam nifas ada 21 responden, yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 17 responden (81%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 4 responden (19 %), sedangkan peran tenaga kesehatan baik dengan pelaksanaan senam nifas sebanyak 14 responden, yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 3 responden (21,4%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 11 responden (78,6 %) serta dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,002 (*p-value* < 0.05). Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya ada hubungan peran tenaga kesehatan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus.

Tabel 7. Hubungan Sosial Budaya dengan Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Pasca Persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus

Sosial Budaya	Pelaksanaan Senam Nifas				Total		P Value	95% CI
	Tidak melakukan		Melakukan		N	%		
	N	%	N	%				
Negatif	15	83,3	3	16,7	18	100	0.004	2.374- 60,648
Positif	5	29,4	12	70,6	17	100		
Jumlah	20	57,1	15	42,9	35	100		

Berdasarkan tabel 7, data diperoleh hasil bahwa sosial budaya negatif dengan pelaksanaan senam nifas ada 18 responden yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 15 responden (83,3%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 3 responden (16,7 %), sedangkan sosial budaya positif dengan pelaksanaan senam nifas ada 17 responden, yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 5 responden (29,4%) dan yang melakukan senam nifas sebanyak 12 responden (70,6%), serta dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,004 (*p-value* < 0.05). Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya ada hubungan sosial budaya dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus.

PEMBAHASAN

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi bahwa dukungan keluarga sebagian besar didapatkan hasil kurang mendukung sebanyak 19 responden (54,3%) dan mendukung sebanyak 16 responden (45,7%). Motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku sehingga ibu dengan motivasi yang tinggi maka ibu akan selalu berusaha untuk melakukan apa yang harus ia lakukan dan ia inginkan sehingga ibu akan semakin aktif dalam melakukan senam nifas. Dan sebaliknya jika ibu nifas tidak bermotivasi tinggi maka ia akan malas melakukan senam nifas. Dengan demikian bila seorang ibu tidak ada motivasi dalam dirinya maka pengembangan pengetahuan tentang senam nifas akan lama

dan bahkan dapat membuat ibu untuk malas melakukannya (Halimah & Anshar, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Masini (2018) didapatkan ibu yang berpartisipasi kurang mendapatkan dukungan keluarga dengan kategori kurang mendukung yaitu 63,6% dibanding ibu yang mendapatkan dukungan keluarga dengan kategori mendukung 36,4%. Sedangkan ibu yang berpartisipasi aktif dalam kelas ibu hamil, lebih banyak pada ibu yang mendapatkan dukungan keluarga dengan kategori mendukung sebesar 60,7% dibanding ibu yang mendapatkan dukungan keluarga dengan kategori kurang mendukung. Hasil dari survey dengan masyarakat diperoleh dukungan keluarga yang nilainya paling kecil yaitu sebanyak 67,64% responden yang belajar jalan tidak dibantu oleh suami atau keluarga, sebanyak 67,64% responden saat melakukan senam nifas, suami tidak meluangkan waktu bersama dengan bayi, dan sebanyak 79,41% responden tidak mendapat motivasi dari keluarga untuk melakukan senam nifas.

Menurut asumsi peneliti dukungan keluarga yang diberikan akan membuat ibu lebih nyaman, merasakan lebih relaks sehingga ibu mau melakukan senam nifas, akan tetapi jika dukungan itu tidak diberikan maka ibu enggan melakukan senam nifas. Hasil penelitian ini didapat suami dan keluarga kurang mengetahui informasi tentang kebutuhan ibu pasca persalinan selama masa nifas. Oleh karena itu keluarga kurang memberikan dukungan kepada ibu pasca bersalin untuk melakukan senam nifas.

Peran Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi bahwa peran tenaga kesehatan sebagian besar didapatkan hasil kurang sebanyak 21 responden (60%) dan peran tenaga kesehatan baik sebanyak 14 responden (40%). Peran merupakan suatu kegiatan yang bermanfaat untuk mempelajari interaksi antara individu sebagai pelaku (actors) yang menjalankan berbagai macam peranan di dalam hidupnya, seperti dokter, perawat bidan dan petugas kesehatan lainnya yang mempunyai kewajiban untuk menjalankan tugas atau kegiatan yang sesuai dengan peranannya masing-masing (Rini, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Utami *et al.*, (2020) didapat disimpulkan bahwa sebagian besar 110 responden (66%) peran bidan nya baik, dan hampir seluruhnya 145 responden (87%) bidan tidak mengimplementasikan senam nifas.

Hasil dari survey dengan masyarakat diperoleh peran tenaga kesehatan yang nilainya paling kecil yaitu sebanyak 70,58% bidan tidak memberikan informasi dan mengajarkan terkait gerakan-gerakan senam nifas, dan sebanyak 61,76% bidan tidak memberikan dukungan untuk melakukan senam nifas. Menurut asumsi peneliti selama proses ini berlangsung, tenaga kesehatan secara fisik dan psikologis harus hadir secara utuh, karena tidak cukup hanya dengan mengetahui teknik komunikasi dan isi komunikasi saja tetapi juga penting untuk mengetahui sikap, perhatian, dan penampilan dalam berkomunikasi. Tenaga kesehatan harus memberikan informasi secara jelas kepada pasien, mengingat komunikasi bermanfaat untuk memperbaiki kurangnya pengetahuan dan sikap masyarakat yang salah terhadap kesehatan dan penyakit. Tenaga kesehatan mampu memberikan informasi secara jelas kepada pasien. Selanjutnya bidan juga harus bisa mengevaluasi pemahaman pasien atau ibu tentang informasi yang diberikan.

Hasil penelitian ini didapat peran tenaga kesehatan kurang memberikan informasi dan mengajarkan terkait gerakan-gerakan senam nifas kepada ibu paska bersalin karena keterbatasan waktu dalam pelaksanaan kegiatan senam nifas dan tenaga kesehatan kurang menyebar luaskan informasi dengan menggunakan media tambahan seperti *leaflet* dan poster.

Sosial Budaya

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi bahwa sosial budaya sebagian besar didapatkan hasil negatif sebanyak 18 responden (51,4%) dan positif sebanyak 17 responden

(48,6%). Budaya adalah norma atau tindakan dari anggota kelompok yang dipelajari, dan dibagi serta memberikan petunjuk berfikir, bertindak, dan mengambil keputusan. menjelaskan bahwa budaya merupakan pandangan hidup dari seorang individu atau kelompok dengan mengacu pada nilai-nilai, keyakinan, norma, pola, dan praktik yang dipelajari, dibagikan, dan diwariskan antar generasi (Primayanti, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Roichan & Pratiwi (2017) berdasarkan hasil penelitian tradisi masa nifas terhadap pelaksanaan senam nifasi pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Slawi Kabupaten Tegal, menunjukkan bahwa dari 57 responden di wilayah kerja Puskesmas Slawi Kabupaten Tegal tahun 2017, didapatkan 33 responden (97,1%) masih menjalankan tradisi masa nifas yang kurang baik pada masa nifas.

Hasil dari survey dengan masyarakat diperoleh sosial budaya yang nilainya paling kecil yaitu sebanyak 67,64% responden selama nifas tidak boleh bergerak berlebihan oleh keluarga, dan sebanyak 47,05% responden selama nifas tidak boleh miring kanan dan kiri oleh keluarga. Menurut asumsi peneliti salah satu hambatan yang sering terjadi di masyarakat adalah adanya pantang setelah melahirkan. Padahal setelah melahirkan seorang wanita memerlukan mobilisasi yang cukup untuk memulihkan kembali organ reproduksinya salah satunya dengan melakukan senam. Mereka tidak menyadari bahwa tindakannya berpengaruh terhadap lambatnya pemulihan kesehatan kembali. Hasil penelitian ini didapatkan masih ada mitos di daerah Negara Batin yaitu selama nifas tidak boleh bergerak secara berlebihan oleh keluarga dan tidak boleh miring kanan serta kiri oleh keluarga karena akan menyebabkan perdarahan dan darah putih naik. Hal ini karena keluarga kurang mendapatkan informasi terkait mitos- mitos yang berkaitan dengan masa nifas.

Pelaksanaan Senam Nifas

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi bahwa pelaksanaan senam nifas sebagian besar didapatkan hasil tidak melakukan sebanyak 20 responden (57,1%) dan melakukan sebanyak 15 responden (42,9%). Senam nifas adalah untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan senam nifas dilakukan sedini mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit post partum Sebelum memulai bimbingan cara senam nifas, bidan sebaiknya menginformasikan manfaat dari senam nifas, pentingnya otot perut dan panggul kembali normal untuk mengurangi rasa sakit punggung yang biasa dialami oleh ibu nifas (Azizah and Rosyidah, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Halimah & Anshar, (2018) yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam nifas di dapatkan, dari 78 orang ibu nifas yang ada di Rumah Sakit Siti Khadijah Kabupaten Pinrang Makassar tentang manfaat senam nifas, hanya terdapat 4 orang ibu yang mengetahui manfaat, sedangkan 74 lainnya tidak mengetahui manfaat senam nifas dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesibukan dengan pekerjaan masing-masing. Penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani (2018) Hasil penelitian didapatkan dari total 30 responden sebagian besar dari responden, yaitu 19 (63,33%) tidak aktif melakukan senam.

Hasil dari survey dengan masyarakat diperoleh ibu paska bersalin yang tidak melakukan senam nifas sebanyak 20 responden. Menurut asumsi peneliti senam nifas dapat yaitu kegiatan melatih otot untuk memberikan terapi terhadap ibu paska bersalin sehingga segera pulih baik fisik maupun mental. Senam nifas juga dapat mengembalikan kekuatan dan fungsi otot - otot uterus yang melemah baik otot dinding rahim maupun otot perineum serta mencegah terjadinya komplikasi.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Pasca Persalinan

Berdasarkan data diperoleh hasil bahwa dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0.05). Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima

dan Ho ditolak, yang artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Dukungan keluarga atau salah satunya dukungan suami adalah dukungan yang diberikan oleh suami dalam bentuk verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata berupa tingkah laku atau kehadiran yang dapat memberikan keuntungan emosional dan mempengaruhi tingkah laku istrinya. Dukungan suami merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial dan keluarga. Dukungan suami dapat mendorong berbagai bentuk perilaku kesehatan ibu seperti keputusan menggunakan alat kontrasepsi, kunjungan pemeriksaan kehamilan, dan keikutsertaan dalam kelas ibu hamil dan senam hamil. Motivasi ibu hamil untuk mengikuti kelas senam hamil akan semakin kuat dengan adanya dukungan suami. Keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil bahkan terkadang hanya dapat terwujud dengan adanya dukungan suami sebagai fasilitator (dukungan instrumental) (Warsini dan Pratiwi, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Utami *et al.*, (2020) ada pengaruh senam nifas dan dukungan suami terhadap penurunan skala nyeri ibu post partum dapat dilihat dari hasil penelitian bernilai 0,000 karena $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam nifas dan dukungan suami terhadap skala nyeri ibu post partum. Menurut penelitian Ranita *et al* (2018) dukungan suami sangat membantu dalam pembentukan perilaku kesehatan ibu karena ibu nifas akan cenderung menuruti apa yang disarankan oleh suaminya, sehingga dukungan sosial suami menjadi faktor yang besar hubungannya dengan partisipasi ibu dalam kelas ibu nifas.

Menurut asumsi peneliti bahwa ibu nifas dengan dukungan keluarga yang tidak mendukung tetapi tidak ikutserta dalam melakukan kegiatan senam nifas, dikarenakan masih ada ibu yang kurang mendapatkan *support* dan dukungan emosional dari keluarga dikarenakan keluarga yang terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga tidak ada waktu untuk menemani ibu untuk melakukan kegiatan senam ibu nifas, namun dalam penelitian ini masih ditemukan ibu nifas yang tidak ada dukungan tetapi ikutserta dalam senam nifas itu dikarenakan ibu nifas mendapatkan informasi dari teman atau karabat ibu yang pernah mengikuti senam nifas sebelumnya. Sedangkan pada penelitian ini juga ditemukan ibu yang mendapat dukungan keluarga tetapi tidak ikutserta dalam kegiatan senam nifas itu dikarenakan kurangnya mendapatkan dukungan dari peran tenaga kesehatan serta sosial budaya yang masih terjadi di lingkungan ibu. Penelitian ini diharapkan keluarga harus mendapatkan penyuluhan tentang senam nifas agar keluarga dapat mengerti kebutuhan ibu selama masa nifas dan keluarga dapat memberikan dukungan kepada ibu nifas.

Hubungan Peran Tenaga Kesehatan dengan Pelaksanaan Senam Nifas pada Ibu Pasca Persalinan

Berdasarkan data diperoleh hasil bahwa dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,002 (*p-value* < 0.05). Hal ini menyatakan bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan peran tenaga kesehatan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Besar pengaruhnya dari faktor peran tenaga kesehatan terhadap pelaksanaan senam nifas karena pendidikan ataupun pengetahuan ibu nifas didapatkan salah satunya dari penyuluhan oleh tenaga kesehatan. Petugas kesehatan sebagai pendidik harus mampu menjalankan perannya dalam meningkatkan pengetahuan para ibu, semakin sering petugas kesehatan memberikan penyuluhan tentang senam nifas kepada para ibu nifas maka kemungkinan besar mereka melakukannya walaupun tanpa di dampingi seorang petugas kesehatan.

Berbeda halnya bila petugas kesehatan sebagai pendidik tidak mampu menjalankan perannya maka pengetahuan ibu akan terbatas setelah melahirkan terlebih lagi ibu bahkan tidak di berikan penyuluhan tentang senam nifas. Sehingga bila petugas kesehatan tidak

berperan aktif maka akan mempengaruhi kemampuan ibu dalam pengembangan pengetahuan terutama senam nifas (Halimah & Anshar, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Christiana Indah *et al* (2023) hasil uji rank spearman didapatkan nilai sig. (2-tailed) $< \alpha$, yang berarti ada hubungan antara Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas di Praktek Mandiri bidan Sekabupaten Banyuwangi. Menurut asumsi peneliti bahwa peran tenaga kesehatan sangat berperan penting dalam pelaksanaan senam nifas dikarenakan kurangnya peran petugas kesehatan dalam memfasilitasi dan memotivasi ibu nifas dalam melakukan senam nifas, sehingga berdampak pada tidak tercapainya capaian pelaksanaan senam nifas, yang terjadi karena banyaknya ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Meskipun ada beberapa ibu nifas yang melakukan senam nifas meski peran tenaga kesehatannya kurang dikarenakan mereka memiliki fasilitas untuk mencari informasi dari media lainnya. Namun dalam penelitian ini juga ditemukan peran tenaga kesehatan yang baik tetapi ibu tidak melakukan senam nifas dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga.

Penelitian ini diharapkan peran tenaga kesehatan memberikan motivasi dan dorongan kepada ibu nifas untuk melakukan senam nifas. Tenaga kesehatan juga menyediakan fasilitas bagi ibu nifas untuk melakukan senam nifas. Tenaga Kesehatan juga dapat memberikan penyuluhan mengenai kesehatan ibu nifas dan pemanfaatan buku KIA, penggunaan media bantu seperti leaflet dan lembar balik kepada ibu nifas untuk melakukan senam nifas dan diharapkan kegiatan rutin kunjungan ibu nifas yang dilakukan oleh petugas puskesmas agar waktu kunjungan ditambah dari 1 kali dalam satu bulan menjadi 4 kali kunjungan dalam sebulan. Kegiatan ini juga diharapkan sudah disosialisasikan pada saat masa kehamilan trimester III.

Hubungan Sosial Budaya dengan Pelaksanaa Senam Nifas pada Ibu Pasca Persalinan

Berdasarkan data diperoleh hasil bahwa dilakukan uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,004 (*p-value* < 0.05). Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya ada hubungan sosial budaya dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Nilai budaya dan gaya hidup yang negatif adalah kepercayaan yang tidak mengarah atau mengacu pada kesehatan (Yunitasari, Pradanie dan Susilawati, 2016). Nilai budaya dan gaya hidup negatif yang dimiliki responden antara lain adalah tidak memeriksakan masa nifas jika dirasa tidak ada keluhan. WHO menyatakan bahwa budaya atau kepercayaan sering diperoleh dari orang tua, kakek, atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan tersebut berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu.

Faktor budaya mempengaruhi seorang ibu dalam melaksanakan senam nifas, dalam hal ini seperti para ibu beranggapan pasca melahirkan mereka di haruskan untuk bedrest, selain itu mereka juga memakai gurita, stagen atau korset pasca salin yang di tujuikan untuk memperkecil perut atau memperindah perut, padahal alat tersebut lebih karena budaya, padahal lebih karena buatan dari manusia. Hal itu sesuai dengan teori yaitu budaya merupakan segala ciptaan dan tatanan perilaku manusia baik yang ada maupun yang tidak ada (Halimah & Anshar, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Roichan & Pratiwi (2017) ada hubungan antara tradisi masa nifas terhadap pelaksanaan senam nifas, didapatkan hasil nilai $P = 0,000$ berarti $P < 0,05$. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR = 27,600$ yang artinya ibu nifas dengan tradisi masa nifas yang kurang baik memiliki peluang 23 kali lebih besar tidak mengikuti senam nifas dibandingkan dengan ibu nifas dengan tradisi masa nifas yang baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa tradisi masa nifas terhadap proses sosial budaya ibu nifas kurang baik, karena mayoritas masyarakat masih mempercayai budaya-budaya lokal setempat berkaitan tentang tradisi pada masa nifas seperti pantang bergerak berlebihan dan melakukan aktifitas berlebihan serta masih berpikiran bahwa dengan mengikuti tradisi masa

nifas pada daerahnya akan sembuh masa nifasnya dengan sendirinya tanpa ada infeksi atau hambatan pada proses *involution uteri* yang bisa saja muncul karena masih melakukan tradisi setempat yang bertentangan dengan standar pelayanan kebidanan. Hasil penelitian ini ditemukan sosial budaya yang kurang baik tetapi melakukan senam nifas dikarenakan adanya dukungan keluarga yang baik untuk ibu dalam melakukan senam nifas, sedangkan sosial budaya yang baik tetapi ibu tidak melakukan senam nifas dikarenakan kurangnya dukungan keluarga dan peran tenaga kesehatan dalam memotivasi dan memfasilitasi ibu. Penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan kepada keluarga tentang pentingnya senam nifas dan memberikan pemahaman kepada keluarga bahwa larangan dan pantangan ibu nifas dapat memperlambat proses penyembuhan ibu nifas.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi didapatkan hasil dukungan keluarga kurang mendukung sebanyak 19 responden (54,3%) di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Distribusi frekuensi didapatkan hasil peran tenaga kesehatan kurang sebanyak 21 responden (60%) di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Distribusi frekuensi didapatkan hasil sosial budaya negatif sebanyak 18 responden (51,4%) di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Distribusi frekuensi didapatkan hasil pelaksanaan senam nifas yang tidak melakukan senam sebanyak 20 responden (57,1%) di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus. Ada hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus dengan hasil $p\text{-value}$ 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Ada hubungan peran tenaga kesehatan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus dengan hasil $p\text{-value}$ 0,002 ($p\text{-value} < 0,05$). Ada hubungan sosial budaya dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan di UPTD Puskesmas Negara Batin Kabupaten Tanggamus dengan hasil $p\text{-value}$ 0,004 ($p\text{-value} < 0,05$).

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi untuk ibu pasca persalinan dalam melakukan senam nifas secara rutin sehingga ibu dapat merasakan manfaat dari senam nifas. Dan diharapkan ibu dapat menyebar luaskan kepada keluarga atau tetangga atas informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan atau dari media lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan bahan masukan bagi puskesmas dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu pasca persalinan, mengadakan kelas ibu nifas secara berkala dengan penambahan jadwal pelaksanaan dari 1 kali dalam sebulan menjadi 4 kali dalam sebulan, pemantauan ibu nifas secara rutin sesuai jadwal, serta peningkatan kapasitas bagi tenaga kesehatan. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan senam nifas dan penyuluhan tentang mitos-mitos yang berkaitan dengan masa nifas secara berkala dengan melibatkan suami atau keluarga, dengan menggunakan media bantu seperti *leaflet* atau media lainnya. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran dan referensi bagi kepustakaan yang membahas mengenai faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan. Hasil penelitian ini menjadi satu bahan acuan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam nifas pada ibu pasca persalinan yang belum diteliti dan pengembangan penelitian lebih lanjut dengan variabel berbeda dalam bidang kebidanan dan analisis multivariat dengan lingkup yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada keluarga, saudara, responden, teman-teman satu angkatan Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung. Almamater tercinta

Universitas Aisyah Pringsewu Lampung dan Puskesmas Negara Batin sebagai lokasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah & Purnamasari. (2021). Penerapan Senam nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ny.P Dan Ny.D Post Partum Normal Di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(2), 46–56.
- Azizah Nurul & Rosyidah. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-6002-5914-78-2>
- Christiana Indah., Renita Rizkya Danti., Aan Widyawati. (2023). Hubungan Peran Bidan Dengan Implementasi Senam Nifas di Praktek Mandiri Bidan Se-kabupaten Banyuwangi. *Profesional Health Journal*, vol 5(1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus. (2021). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus. (2024). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Tanggamus.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). Provinsi Lampung tahun 2021 Penyebab Kasus Kematian Ibu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). Laporan Kinerja (Lkj) Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2023.
- Eny dan sundari. (2019). *Effectiveness of Early Exercise Against Uterine Involution in Spontaneous Postpartum Patients*. *Aloha International Journal of Health Advancemen*. 2(10).
- Halimah, A., & Anshar, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 32. <https://doi.org/10.32382/mf.v10i2.801>
- Indriyani, E., Sari, N. I. Y., & Herawati, N. (2023). Buku Ajar Nifas Diii Kebidanan Jilid III. In *Mahakarya Citra Utama Group*.
- Julianti, U. F., & Astuti, E. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Minat Terhadap Senam Nifas. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2), 138–143. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol1.iss2.413>
- Khasanah, P. U., Purnamasari, I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Konseling Menyusui Eksklusif on Demand Terhadap Involusi Uteri pada Akseptor IUD Post Plasenta. 8(2), 7–12.
- Kasim, E., Fitri, A. T., & Fitriani, F. (2023). *Application of Puerperal Gymnastics in Post- Sectio Caesarea Patients in Reducing Postpartum Pain*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 163–168. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.921>
- Masini, M. (2018). Pengaruh Gravidita, Pekerjaan, Dukungan Suami, Dukungan Bidan/Tenaga Kesehatan Terhadap Partisipasi Ibu Dalam Kelas Ibu Hamil Di Kabupaten Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 4(8), 37–44.
- Nurbaiti, W. &. (2022). Partum Tentang Senam Nifas Di Puskesmas Semuntul. *Kesehatan Bina Husada*, 14(3), 80–85.
- Nurul Azizah, N. A. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Primayanti, R.N. (2022). Hubungan Sosial Budaya Dengan Kunjungan Antenatal Care Pertama (K1) Pada Ibu Hamil Di Desa Songan Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani V

- Tahun 2022. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Denpasar.
- Purnamasari. (2021). Penerapan Senam nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ny.P Dan Ny.D Post Partum Normal Di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(2), 46–56.
- Puskesmas Negara Batin. (2024). Laporan PTP Puskesmas Negara Batin Tahun 2023.
- Ranita, B. A., Hardjanti, T. S., & Hendri. (2018). Pengaruh Belly *Dance* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di BPM Ranting 3 Kota Semarang. In *Jurnal Ilmiah Bidan: Vol. I (Issue 3)*.
- Rini, S. K. (2017). *Panduan Asuhan Nifas & Evidance Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
- Roichana Su'ada & Pratiwi Ari Yane. (2017). Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. *Artikel Penelitian*, vol 7(4). <https://eresources.poltekkes-smg.ac.id/storage/journal/Jurnal-Ilmiah-Kebidanan-Indonesia/Jurnal-Ilmiah-Kebidanan-Indonesia>.
- Utami A.K., Erlyn Hapsari., Megayana Yessy Maretta., Tresia Umarianti. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Dukungan Suami Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ibu Post Partum Di Puskesmas Ngrambe Kabupaten Ngawi. *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*, vol 1(1).
- Warsini dan Pratiwi. (2022). Hubungan antara Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Senam Hamil di Desa Keyongan Nogosari Boyolali. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- World Health Organization*. (2023). Perdarahan Pasca Melahirkan. [https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/areas-of-work/maternal-and-perinatal-health/postpartum-haemorrhage](https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/areas-of-work/maternal-and-perinatal-health/postpartum-haemorrhage)
- World Health Organization*. (2024). *Kematian ibu*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Wulandari & Nurbaiti. (2022). Partum Tentang Senam Nifas Di Puskesmas Semuntul. *Kesehatan Bina Husada*, 14(3), 80–85.
- Yuniar Kristianingrum, D. (2021). *Gymnastics Puerperal Uterine Involution in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang*. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1321>.
- Yunitasari E., Susilawati A., Pradanie R. (2016). *Early Marriage Based on Transcultural Nursing Theory in Kara Village Sampang*. *Jurnal Ners*, vol 11(2). <https://doi.org/10.20473/jn.v11i2.2573>.