

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Menurut Rahman dkk, pengetahuan adalah hasil dari proses kognitif yang melibatkan penerimaan, pengolahan, dan penyimpanan informasi dalam otak manusia. Pengetahuan diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, dan interaksi sosial yang memungkinkan individu memahami konsep, fakta, serta prinsip tertentu. Dalam konteks kesehatan, peningkatan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh metode edukasi yang efektif, seperti media interaktif dan teknologi berbasis digital. Semakin beragam sumber informasi yang digunakan, semakin tinggi tingkat retensi dan pemahaman individu terhadap suatu topik . Pengetahuan ini didapatkan melalui proses dari seorang yang melakukan pengindraan seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba terhadap objek sehingga menjadi tahu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga (Mentari, 2021).

2.1.2 Domain Pengetahuan

Domain pengetahuan menurut taksonomi Bloom dalam (Suyatno et al., 2023) tingkatan pengetahuan dalam ranah kognitif terdiri atas enam tingkatan meliputi:

1. Mengingat (C1), yaitu kemampuan dalam mengingat fakta, kejadian, pengertian, kaidah, teori, prinsip atau metode. Hal ini

termasuk kemampuan mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (C2), yaitu kemampuan dalam menangkap arti dan makna tentang hal yang dipelajari. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah dilakukan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.
3. Mengaplikasikan (C3), yaitu kemampuan dalam menerapkan/ atau mengaplikasikan pengetahuan dan teori yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.
4. Menganalisis (C4), yaitu kemampuan dalam melakukan analisis pada peristiwa yang dialami sehari hari. Misalnya dapat menguraikan sebab-sebab terjadinya sesuatu, dan memahami hubungan antar bagian-bagiannya.
5. Mengevaluasi (C5), yaitu kemampuan dalam membuat penilaian tentang apa yang telah mereka temukan sejauh ini. Pada tingkatan ini memungkinkan mereka untuk membuat rekomendasi atau menyarankan ide-ide inovatif. Misalnya mengevaluasi validitas data dalam sebuah penelitian/ eksperimen.
6. Mencipta (C6), yaitu kemampuan pikiran dalam mengatur ulang informasi yang dimiliki kemudian menggabungkan dengan informasi yang didapatkan kemudian menciptakan ide-ide baru

yang berbeda dengan ide yang telah ada sebelumnya. Misalnya membuat produk baru berdasarkan konsep yang sudah dipelajari.

Tabel 2. 1 Kata Kerja Operasional Pengetahuan Taksonomi Bloom

MENGINGAT (C1) Mengetahui Misalnya: istilah, fakta, aturan, urutan, metoda	MEMAHAMI (C2) Menerjemahkan, Menafsirkan, Memperkirakan, Menentukan ... Misalnya: metode, prosedur Memahami ... misalnya: konsep, kaidah, prinsip, kaitan antara, fakta, isi pokok. Mengartikan Menginterpretasikan ... misalnya: tabel, grafik, bagan	MENERAPKAN (C3) Memecahkan masalah, Membuat bagan/grafik, Menggunakan .. misalnya: metoda, prosedur, konsep, kaidah, prinsip	MENGANALISIS (C4) Mengenali kesalahan Memberikan misalnya: fakta- fakta, Menganalisis ... misalnya: struktur, bagian, hubungan	MENGEVALUASI (C5) Menilai berdasarkan norma internal misalnya: hasil karya, mutu karangan, dll.	MENCIPTAKAN (C6) Menghasilkan ... misalnya: klasifikasi, karangan, teori Menyusun ... misalnya: laporan, rencana, skema, program, proposal
1	2	3	4	5	6
Menemukenali (identifikasi) Mengingat kembali Membaca Menyebutkan Melafalkan/melafazkan Menuliskan Menghafal Menyusun daftar Menggarisbawahi Menjodohkan Memilih Memberi definisi Menyatakan dll	Menjelaskan Mengartikan Menginterpretasikan Menceritakan Menampilkan Memberi contoh Merangkum Menyimpulkan Membandingkan Mengklasifikasikan Menunjukkan Menguraikan Membedakan Menyadur Meramalkan Memperkirakan Menerangkan Menggantikan	Melaksanakan Mengimplementasikan Menggunakan Mengonsepan Menentukan Memproseskan Mendemonstrasikan Menghitung Menghubungkan Melakukan Membuktikan Menghasilkan Memperagakan Melengkapi Menyesuaikan Menemukan Dll	Mendiferensiasikan Mengorganisasikan Mengatribusikan Mendiagnosis Memerinci Menelaah Mendeteksi Mengaitkan Memecahkan Menguraikan Memisahkan Menyeleksi Memilih Membandingkan Mempertentangkan Menguraikan Membagi	Mengecek Mengkritik Membuktikan Mempertahankan Memvalidasi Mendukung Memproyeksikan Memperbandingkan Menyimpulkan Mengkritik Menilai Mengevaluasi Memberi saran Memberi argumen- tasi Menafsirkan Merekomendasi	Membangun Merencanakan Memproduksi Mengkombinasikan Merancang Merekonstruksi Membuat Menciptakan Mengabstraksi Mengkategorikan Mengkombinasikan Mengarang Merancang Menciptakan Mendesain Menyusun kembali Merangkaikan

Sumber: <https://share.google/g5t5vn26izYYpjXSc>

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan & Dewi (2017), faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 2 yaitu, faktor internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal berasal dari dalam diri individu dan mempengaruhi kemampuan menerima, mengolah, dan menyimpan informasi.

Faktor tersebut meliputi:

1. Usia

Usia adalah umur yang terhitung mulai saat seseorang dilahirkan hingga berulang tahun. Semakin bertambahnya umur, tingkat kemampuan dan kematangan seseorang dalam berpikir akan semakin meningkat (M & Wawan, 2017)

2. Pendidikan

Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki wawasan yang lebih luas daripada orang dengan pendidikan yang lebih rendah (M & Wawan, 2017).

3. Motivasi

Motivasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keefektifan kegiatan belajar siswa. Motivasi adalah yang mendorong seseorang melakukan kegiatan belajar. Para ahli psikologi mendefinisikan motivasi sebagai proses di dalam diri individu yang aktif, mendorong, memberikan arah, dan menjaga perilaku setiap saat. Motivasi juga diartikan sebagai pengaruh kebutuhan-kebutuhan dan keinginan terhadap intensitas dan arah perilaku seseorang (Suhaid et al., 2024).

4. Pengalaman

Pengalaman dapat diartikan sebagai sesuatu yang pernah dialami, dijalani maupun dirasakan, baik sudah lama maupun yang baru saja terjadi. Pengalaman adalah pengamatan yang merupakan kombinasi penglihatan, penciuman, pendengaran

serta pengalaman masa lalu. Pengalaman merupakan peristiwa yang tertangkap oleh panca indera dan tersimpan dalam memori. Pengalaman dapat diperoleh ataupun dirasakan saat peristiwa baru saja terjadi maupun sudah lama berlangsung. Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pengalaman adalah sesuatu yang pernah dialami, dijalani maupun dirasakan yang kemudian disimpan dalam memori dan dapat dijadikan pedoman atau pembelajaran (Pakpahan et al., 2021). Dalam konteks kesehatan reproduksi dan masa nifas, pengalaman ini berkaitan erat dengan paritas ibu. Paritas menunjukkan jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang wanita, yang dikategorikan menjadi 4, yaitu:

- nullipara, belum pernah melahirkan
- primipara, pernah melahirkan 1 kali
- multipara, melahirkan beberapa kali (sampai 5 kali)
- grande multipara, melahirkan 6 kali atau lebih (Walyani & Purwoastuti, 2022).

2) Faktor eksternal berasal dari luar diri individu dan mempengaruhi akses, penerimaan, atau stimulus informasi. Faktor tersebut meliputi:

1. Lingkungan

Lingkungan merupakan suatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial, dimana lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke

dalam individu yang diakibatkan oleh adanya interaksi timbal balik yang direspon sebagai pengetahuan (M & Wawan, 2017; Pakpahan et al., 2021).

2. Informasi dan Media

Informasi yang didapat dari Pendidikan formal atau non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga didapatkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Terdapat bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat dan memberikan informasi baru. Sarana komunikasi tersebut bisa berupa televisi, radio, surat kabar, majalah, dan penyuluhan. Sehingga dapat mempengaruhi pembentukan opini dan kepercayaan seseorang.

3. Sosial Ekonomi

Status ekonomi seseorang dapat menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan dalam kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (M & Wawan, 2017).

2.1.4 Cara Pengukuran Pengetahuan

Dalam penelitian, pengukuran variabel menjadi sangat penting. Hal ini dikarenakan variabel penelitian syaratnya adalah harus dapat diukur (Sugiyono, 2022). Pengukuran variabel dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur. Khusus untuk variabel pengetahuan, alat atau instrumen yang dapat dan umum digunakan adalah dengan list

pertanyaan yang menanyakan tentang pengetahuan. List pertanyaan tersebut kita kenal sebagai kuesioner. Terkait dengan variabel pengetahuan, ada beberapa jenis kuesioner yang biasa digunakan, di antaranya kuesioner dengan pilihan jawaban benar dan salah; benar, salah, dan tidak tahu. Selain itu, ada juga kuesioner pengetahuan dengan pilihan ganda atau multiple choice yang memungkinkan responden untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang dianggap paling tepat (Sugiyono, 2022). Hal penting lainnya yang perlu dipahami adalah skala pengukuran variabel pengetahuan. Variabel pengetahuan dapat berupa variabel dengan skala numerik maupun kategori. Berikut ini adalah beberapa contoh pengukuran skala variabel (Saat & Mania, 2020).

1. Pengetahuan dengan skala numerik

Pengetahuan dengan skala numerik artinya hasil pengukuran variabel pengetahuan tersebut berupa angka. Misalnya, total skor pengetahuan berupa angka absolut maupun berupa persentase (1-100%).

2. Pengetahuan dengan skala kategorial

Pengetahuan dengan skala kategorial adalah hasil pengukuran pengetahuan yang berupa skor total atau berupa persentase. Pengetahuan dikelompokkan atau di levelkan menjadi beberapa jenis berdasarkan skala data berikut ini :

a. Pengetahuan dengan skala ordinal

Pengetahuan dengan skala ordinal dapat dilakukan dengan mengonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan Bloom's cut off point (Swarjana, 2022), meliputi:

1. Pengetahuan baik/ tinggi/good/high knowledge: skor 80-100%
2. Pengetahuan sedang/cukup/fair/moderate knowledge: skor 60-79%.
3. Pengetahuan kurang/rendah/poor knowledge: skor <60%.

2.2 Teori Keterampilan

2.2.1 Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan individu untuk melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan secara benar, cermat, dan memuaskan (Marwansyah, 2019).

Dalam konteks aktivitas fisik, keterampilan merupakan hasil dari proses belajar yang melibatkan koordinasi antara pengetahuan teknis dan gerakan motorik untuk mencapai tujuan tertentu (Zubaidah, 2016).

Dessler (2020) menyatakan bahwa keterampilan merupakan kecakapan spesifik yang dimiliki seseorang untuk mengoperasikan suatu alat atau melaksanakan prosedur kerja tertentu.

Keterampilan psikomotorik adalah bidang yang mencakup perilaku motorik dan koordinasi fisik seseorang, keterampilan motorik, dan kemampuan fisik. Keterampilan ini meningkat dengan seringnya latihan dan dapat diukur dengan jarak, kecepatan, akurasi, teknik, dan eksekusi (Sidqi, 2024).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, keterampilan senam nifas adalah kemampuan dan kecekatan ibu pascapersalinan dalam mempraktikkan rangkaian gerakan fisik secara sistematis sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang telah ditentukan untuk mempercepat proses pemulihan masa nifas.

2.2.2 Domain Keterampilan

Domain keterampilan menurut taksonomi dari Dave (1970) tingkatan keterampilan dalam ranah psikomotorik terdiri atas lima tingkatan meliputi:

1. Meniru (P1). Tingkat ini memperlihatkan kemampuan mengamati sebuah keterampilan, mencoba untuk mengulangnya, atau melihat produk jadi, dan mencoba untuk menirunya saat menyaksikan sebuah contoh.
2. Manipulasi (P2). Tingkat ini memperlihatkan kemampuan menghasilkan produk dengan cara yang mudah dikenali dengan mengikuti petunjuk umum daripada observasi.

3. Presisi (P3). Tingkat ini memperlihatkan kemampuan secara independen dalam melakukan kinerja atau menghasilkan produk, dengan akurasi, proporsi, otomatisasi, dan ketepatan seorang ahli.
4. Artikulasi (P4). Tingkat ini memperlihatkan kemampuan dalam memodifikasi suatu kinerja atau produk agar sesuai dengan situasi baru; menggabungkan lebih dari satu keterampilan secara berurutan dengan harmoni dan konsistensi.
5. Naturalisasi (P5). Tingkat ini memperlihatkan kemampuan penyelesaian satu atau lebih keterampilan dengan mudah dan membuat keterampilan otomatis dengan aktivitas fisik atau mental yang terbatas.

Tabel 2. 2 Kata Kerja Operasional Keterampilan Taksonomi Bloom

MENIRU Menafsirkan rangsangan (stimulus). Kepekaan terhadap rangsangan	MANIPULASI Menyiapkan diri secara fisik	PRESISI Berkonsentrasi untuk menghasilkan ketepatan	ARTIKULASI Mengkaikan berbagai ketrampilan. Bekerja berdasarkan pola	NATURALISASI Menghasilkan karya cipta. Melakukan sesuatu dengan ketepatan tinggi
P1	P2	P3	P4	P5
Menyalin Mengikuti Mereplikasi Mengulangi Mematuhi Membedakan Mempersiapkan Menirukan Menunjukkan dll	Membuat kembali Membangun Melakukan, Melaksanakan, Menerapkan Mengawali Bereaksi Mempersiapkan Memprakarsai Menanggapi Mempertunjukkan Menggunakan Menerapkan Dll.	Menunjukkan Melengkapi Menunjukkan, Menyempurnakan Mengkalibrasi Mengendalikan Mempraktekkan Memainkan Mengerjakan Membuat Mencoba' Memposisikan dll	Membangun Mengatasi Menggabungkan Koordinat, Mengintegrasikan Beradaptasi Mengembangkan Merumuskan, Memodifikasi Memasang Membongkar Merangkaikan Menggabungkan Mempolakan Dll.	Mendesain Menentukan Mengelola Menciptakan Membangun Membuat Mencipta menghasilkan karya Mengoperasikan Melakukan Melaksanakan Mengerjakan Menggunakan Memainkan Mengatasi Menyelesaikan \ dll.

Sumber: <https://share.google/g5t5vn26izYYpjXSc>

2.2.3 Cara Pengukuran Keterampilan

Pengukuran keterampilan dilakukan dengan metode observasi menggunakan instrumen berupa lembar observasi atau daftar tilik (checklist). Menurut (Arikunto, 2019), daftar tilik digunakan untuk mengukur sejauh mana subjek mampu melakukan langkah-langkah kerja secara tepat. Penilaian dilakukan dengan melihat ketepatan ibu dalam melakukan tahapan senam nifas, mulai dari gerakan pernapasan hingga gerakan inti. Berdasarkan skor persentase yang diperoleh, tingkat keterampilan responden dikategorikan menjadi tiga kelompok Budiman & Riyanto dalam (Sopiah et al., 2023):

1. Baik. Apabila responden mampu melakukan 80–100% langkah gerakan dengan benar.
2. Cukup. Apabila responden mampu melakukan 65–79% langkah gerakan dengan benar.
3. Kurang. Apabila responden mampu melakukan <65% langkah gerakan dengan benar.

2.3 Teori Masa Nifas

2.3.1 Definisi Nifas

Masa nifas (postpartum) adalah masa dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Puteri et al., 2024).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu (Sukma et al., 2017).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah persalinan selesai yang bermula dari lahirnya janin beserta plasentanya yang biasanya masa nifas ini berakhir dalam waktu 6 minggu atau 40 hari hingga organ organ kandungan kondisinya kembali seperti sebelum hamil seperti penurunan tinggi fundus uteri berada 3 jari dibawah pusat, involusi uteri dimana uterus kondisinya kembali seperti sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram (Kusumaningrum et al., 2023).

Post partum adalah selang waktu antara kelahiran bayi sampai dengan pulihnya organ reproduksi seperti sebelum hamil. Periode ini sering disebut masa nifas (*puerperium*), atau trimester keempat kehamilan, masa nifas biasanya Berkisar antara 6 minggu atau lebih bervariasi antara ibu satu dengan ibu yang lainnya (Lalita et al., 2025).

Dapat disimpulkan bahwa masa nifas (*puerperium*) merupakan fase pemulihan kritis yang dimulai segera setelah proses persalinan bayi dan plasenta selesai, hingga organ-organ reproduksi kembali ke kondisi semula seperti sebelum hamil. Meskipun terdapat variasi durasi antar individu, periode ini secara umum berlangsung dalam rentang waktu 6 hingga 8 minggu. Fokus utama dalam periode ini adalah keberhasilan proses involusi uterus, yang ditandai secara klinis dengan penurunan tinggi fundus uteri dan berhentinya darah yang keluar

2.3.2 Tahapan Masa Nifas

Masa nifas menurut (Puteri et al., 2024), terdiri dari beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

1. *Immediate puerperium*, yaitu waktu 0-24 jam setelah melahirkan. ibu telah diperbolehkan berdiri atau jalan jalan
2. *Early puerperium*, yaitu waktu 1-7 hari pemulihan setelah melahirkan. Pemulihan menyeluruh alat-alat reproduksi berlangsung selama 6 minggu.
3. *Late puerperium*, yaitu waktu 1-6 minggu setelah melahirkan, inilah waktu yang diperlukan oleh ibu untuk pulih dan sehat sempurna.

2.3.3 Perubahan Psikologis

Menurut Reva Rubin dalam (Puteri et al., 2024) , masa nifas terbagi menjadi 3 tahap penyesuaian psikologis, meliputi:

1. Fase Taking In (berlangsung setelah persalinan – hari ke-2)

Fase taking in merupakan periode ketergantungan dimana pada masa ini ibu mengharapkan segala kebutuhannya terpenuhi oleh orang lain dan lebih banyak berfokus pada dirinya sendiri. Ibu cenderung pasif terhadap lingkungan sekitarnya dan lebih suka menceritakan kembali pengalamannya.

2. Fase Taking Hold (hari ke-3 sampai hari ke-10)

Pada fase ini ibu seringkali merasa khawatir akan kemampuan dan tanggung jawabnya dalam merawat bayi. ibu memfokuskan diri pada pengontrolan fungsi tubuh, BAK, BAB, dan daya tahan tubuh.

Sehingga pada fase ini ibu cenderung terbuka menerima nasehat dari bidan.

3. Fase Letting Go (hari ke-10 sampai akhir masa nifas)

Fase letting go merupakan fase menerima tanggung jawab atas perannya sebagai ibu. Kepercayaan dirinya sudah meningkat dan ibu dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya bersama bayi.

2.3.4 Perubahan Fisiologis

Selama masa kehamilan tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis pada hampir seluruh sistem organ ibu, meliputi organ reproduksi, pencernaan, perkemihan, muskuloskeletal, kardiovaskuler, dan lainnya. Setelah persalinan kondisi tersebut akan secara bertahap kembali ke keadaan sebelum hamil (Lalita et al., 2025; Sulistiyowati, 2024).

1) Perubahan Sistem Reproduksi

1. Uterus

Setelah persalinan, uterus akan mengalami proses yang disebut involusi uterus. Involusi uterus merupakan proses dimana uterus akan kembali ke kondisi sebelum hamil dengan adanya kontraksi otot polos uterus. Setelah persalinan terjadi penurunan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan autolysis, yaitu penghancuran jaringan otot-otot uterus yang tumbuh karena adanya hiperplasia, dan jaringan otot yang membesar menjadi lebih panjang sepuluh kali dan menjadi lima kali lebih tebal dari

sewaktu masa hamil akan susut kembali mencapai keadaan semula.

2. Lochea

Setelah proses involusi uterus, lapisan luar dari desidua yang melingkupi tempat plasenta akan mati dan terkelupas. Desidua yang mati ini akan keluar bersama dengan sisa cairan, dan campuran darah dan desidua tersebut disebut lokia. Biasanya, lokia berwarna merah muda atau putih pucat, dan memiliki sifat basa/alkali yang mempercepat pertumbuhan bakteri dibandingkan dengan kondisi asam normal di vagina. Lokia memiliki bau yang agak amis meskipun tidak terlalu kuat, dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Secara mikroskopis, lokia terdiri atas sel darah merah, pecahan desidua, sel epitel, dan bakteri. Perubahan lokia terjadi karena proses involusi uterus.

Jenis-jenis lokia:

- a. Lokea rubra/merah (kruenta): Muncul pada hari pertama sampai hari ketiga pasca persalinan. Warnanya biasanya merah karena mengandung darah dari robekan/luka pada plasenta dan desidua, serta serabut dari jaringan penyangga.
- b. Lokea sanguinolenta: Berwarna merah kecoklatan dan berlendir, terjadi pada hari ke 4 hingga hari ke 7 pasca persalinan karena pengaruh plasma darah.

- c. *Lokea serosa*: Muncul pada hari ke 7 hingga hari ke 14 pasca persalinan dengan warna kekuningan atau kecoklatan. Terdiri atas lebih sedikit darah dan lebih banyak serum, serta mengandung leukosit dan pecahan robekan plasenta.
- d. *Lokea alba*: Muncul pada minggu ke 2 hingga minggu ke 6 pasca persalinan, berwarna lebih pucat, putih kekuningan, dan mengandung lebih banyak leukosit, sel desidua, sel epitel, serta serabut jaringan mati.

2) Perubahan Sistem Pencernaan

Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan (dehidrasi), kurang makan, hemorroid, laserasi jalan lahir. Supaya buang air besar kembali teratur dapat diberikan diet/makanan yang mengandung serat dan pemberian cairan yang cukup.

3) Perubahan Sistem Perkemihan

Pasca bersalin ibu mungkin akan mengalami kesulitan dalam buang air kecil (BAK). hal ini disebabkan oleh pembengkakan leher kandung kemih akibat tekanan selama proses persalinan. Selama masa nifas sensitivitas kandung kemih menurun dan kapasitasnya meningkat, sehingga menyebabkan residu urin yang tetap setiap kali buang air kecil (biasanya sekitar 15 cc). Hal ini dapat meningkatkan

risiko infeksi karena sisa urin dan kerusakan pada kandung kemih selama proses kelahiran.

4) Sistem Muskuloskeletal

Pada masa nifas, sistem muskuloskeletal mengalami proses pemulihan untuk kembali ke kondisi sebelum hamil, yang ditandai dengan kembalinya tonus otot dinding perut secara bertahap dalam waktu sekitar enam minggu serta merapatnya kembali pemisahan otot perut (*diastasis recti*). Penurunan hormon *relaxin* setelah persalinan membantu menstabilkan kembali ligamen serta sendi panggul yang melonggar selama kehamilan, sementara pusat gravitasi tubuh akan bergeser kembali normal seiring hilangnya beban pada rahim yang secara perlahan memperbaiki postur lordosis.

2.4 Teori Senam Nifas

2.4.1 Definisi Senam Nifas

Senam nifas merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh ibu setelah bersalin, berupa gerakan-gerakan ringan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan ibu selama masa nifas, khususnya mempercepat involusi uteri (Kusumaningrum et al., 2023). Senam nifas dapat dilakukan secara bertahap setiap hari sejak hari pertama postpartum (> 6 jam postpartum) hingga hari ke sepuluh postpartum. Senam nifas merupakan latihan yang efektif untuk

memulihkan kondisi tubuh serta kesejahteraan fisiologis dan psikologis ibu (Anna et al., 2024).

2.4.2 Tujuan dan Manfaat Senam Nifas

Senam nifas memiliki beberapa manfaat meliputi:

1. Mempercepat pemulihan fisik
2. Mempercepat involusi uterus dan pemulihan alat kandungan,
3. Memulihkan kekuatan dan kekencangan otot panggul, perut dan perineum,
4. Mengurangi risiko komplikasi nifas seperti perdarahan, trombosis vena, varises, dan diastasis rektus abdominalis,
5. Memperlancar aliran darah,
6. mempertahankan postur tubuh yang baik serta mengembalikan bentuk tubuh ibu
7. mencegah kesulitan buang air besar dan buang air kecil,
8. memperbaiki kualitas tidur,
9. serta melancarkan produksi ASI.

(Anggraini et al., 2022)

2.4.3 Waktu Pelaksanaan Senam Nifas

Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal senam nifas dapat dilakukan dalam 24 jam setelah melahirkan dan dilakukan secara teratur setiap hari (Hasanah et al., 2023). Latihan postpartum sebaiknya dilakukan di antara waktu makan. Melakukan senam nifas setelah makan dapat membuat ibu merasa tidak nyaman karena perut masih terasa

penuh. Sementara itu, jika senam dilakukan saat ibu merasa lapar, ibu akan kekurangan energi dan merasa lemas. Waktu yang tepat untuk melakukan senam nifas adalah pada pagi atau sore hari (Sulistiyowati, 2024).

2.4.4 Syarat Senam Nifas

Syarat senam nifas menurut (Dewi et al., 2024), meliputi :

- a. Ibu yang tidak mengalami komplikasi selama persalinan
- b. Ibu tidak mengalami hipertensi, pasca kejang, dan demam
- c. Ibu tidak menderita anemia, penyakit jantung dan paru-paru

2.4.5 Persiapan Senam Nifas

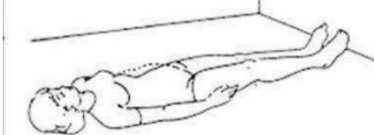
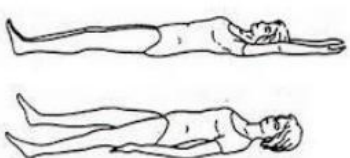
Sebelum melakukan senam nifas, beberapa hal perlu dipersiapkan (Puteri et al., 2024), antara lain:

- a. Memakai pakaian yang nyaman untuk berolahraga.
- b. Menyiapkan air minum, sebaiknya air putih.
- c. Matras atau tempat tidur.
- d. Ibu yang melakukan senam nifas di rumah sebaiknya memeriksa denyut nadinya dengan memegang pergelangan tangan dan menghitung denyut selama 1 menit. Denyut nadi normal berkisar antara 60 hingga 90 kali per menit.
- e. Boleh dipadukan dengan musik yang menyenangkan jika diinginkan
- f. Memperhatikan keadaan umum ibu dengan memeriksa tanda-tanda vital secara lengkap nadi, suhu, respirasi, dan tekanan darah.

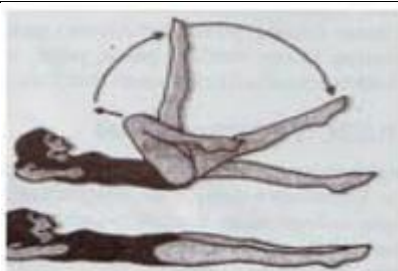
2.4.6 Gerakan Senam Nifas

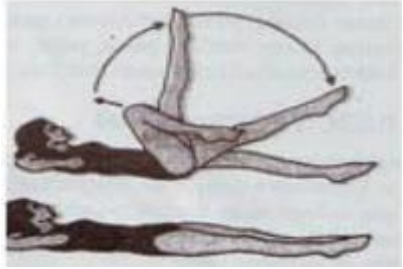
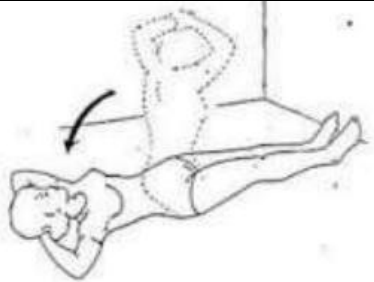
Senam nifas ini bisa dilakukan oleh semua ibu yang baru melahirkan, termasuk mereka yang tidak terbiasa berolahraga, karena gerakannya cukup sederhana. Meskipun sederhana, senam ini terbukti efektif dalam mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah persalinan dan menjaga stamina (Rosdiana et al., 2022). Gerakan senam nifas meliputi:

Tabel 2.3 Gerakan Senam Nifas

No	Uraian	Sumber Pustaka
1	Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil napas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 kemudian keluarkan napas pelan pelan melalui hidung sambil mengkontraksikan otot perut ulangi sebanyak 8 kali. Gerakan ini bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan pernapasan setelah persalinan.	 Gambar 2. 1 Gerakan hari ke-1 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024; Sukma et al., 2017)
2	Ulangi gerakan hari pertama ditambah hari kedua yaitu tubuh terlentang kedua kaki lurus kedepan. Angkat kedua tangan lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi sebanyak 8 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk memulihkan dan menguatkan otot-otot lengan.	 Gambar 2. 2 Gerakan hari ke-2 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024)

3	Ulangi gerakan hari kedua ditambah hari ketiga yaitu berbaring rileks dengan posisi tangan disamping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian diturunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. Gerakan dilakukan 8 kali. Gerakan mengangkat pantat ini bermanfaat untuk menguatkan otot-otot panggul.	 Gambar 2. 3 Gerakan hari ke-3 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024)
4	Ulangi gerakan hari ketiga ditambah hari keempat yaitu tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan diatas perut dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan sekitar otot anus dan mengkontraksikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernapasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk melatih otot-otot punggung, perut, dan paha secara bersamaan	 Gambar 2. 4 Gerakan hari ke-4 senam nifas Sumber: (Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024)
5	Ulangi gerakan hari keempat ditambah hari kelima yaitu tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulangi sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernapasan saat melakukan gerakan. Lakukan sebanyak 8 kali.	 Gambar 2. 5 Gerakan hari ke-5 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024)

	Gerakan ini bermanfaat untuk melatih otot-otot punggung, perut, dan paha secara bersamaan.	
6	Ulangi gerakan hari kelima ditambah hari keenam dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90° secara bergantian antara kaki kiri dan kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan tapi bertenaga. Lakukan gerakan masing-masing sebanyak 8 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot kaki.	 Gambar 2. 6 Gerakan hari ke-6 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024; Sukma et al., 2017)
7	Ulangi gerakan hari keenam ditambah dengan hari ketujuh. Tidur terlentang kaki lurus tangan disamping badan. Angkat kedua kaki secara bersama dalam keadaan lurus sambil mengkontraksikan perut kemudian turunkan perlahan. Atur pernafasan, lakukan sesuai kemampuan, tidak usah memaksakan diri. Gerakan dapat diulang 8 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot kaki dan meningkatkan sirkulasi darah untuk mengurangi risiko pembengkakan kaki.	 Gambar 2. 7 Gerakan hari ke-7 senam nifas Sumber: (Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024)
8	Ulangi gerakan hari ketujuh ditambah hari kedelapan. Posisi menungging, melakukan pernapasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan ambil napas kemudian keluarkan napas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Lakukan sebanyak 8 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan dan melatih otot dasar	 Gambar 2. 8 Gerakan hari ke-8 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024)

	panggul (latihan Kegel) dan kontrol sfingter anus pasca melahirkan.	
9	Ulangi gerakan hari kedelapan ditambah hari kesembilan. Posisi berbaring kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90° kemudian turunkan kembali pelan-pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur napas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Gerakan dapat diulang sebanyak 8 kali. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot kaki dan meningkatkan sirkulasi darah untuk mengurangi risiko pembengkakan kaki	 Gambar 2. 9 Gerakan hari ke-9 senam nifas Sumber: (Dewi et al., 2024; Nurseha et al., 2024; Puteri et al., 2024; Sukma et al., 2017)
10	Ulangi gerakan hari kesembilan ditambah gerakan hari kesepuluh. Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala kemudian bangun sampai posisi duduk kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit up). Lakukan gerakan sebanyak 8 kali. Ingat, kekuatan bertumpu pada perut, bukan pada leher. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot perut.	 Gambar 2. 10 Gerakan hari ke-10 senam nifas Sumber: (Puteri et al., 2024)

2.4.7 Dampak Tidak Melakukan Senam Nifas

Dampak yang akan terjadi jika senam nifas tidak dilakukan antara lain (Kusumaningrum et al., 2023):

- Involusi uterus melambat
- Perdarahan yang tidak normal

- c. Trombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas. Risiko trombosis vena tungkai meningkat pada wanita pasca persalinan, terutama dalam dalam 6 minggu terutama.
- d. Varises

2.5 Teori Media Edukasi

2.5.1 Definisi Media Edukasi

Menurut Irawan (2022), media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima. Sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Irawan, 2022). Suatu media dapat disebut sebagai instructional media atau media pembelajaran apabila di dalamnya terkandung pesan yang ditujukan untuk kegiatan belajar. Sementara itu, edukasi merujuk pada proses pembelajaran yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

Media edukasi adalah alat, metode, dan teknik yang digunakan untuk membantu efektivitas komunikasi dan interaksi dalam proses pembelajaran. Media edukasi berfungsi sebagai sarana, alat bantu, atau perantara yang membawa dan menyebarkan pesan maupun gagasan sehingga mampu menstimulasi minat, perhatian, pikiran, perasaan, dan tindakan peserta didik hingga terjadi proses pembelajaran.

2.5.2 Fungsi Media Edukasi

Fungsi media menurut (Kristanto, 2016) adalah sebagai berikut :

1. Penyampaian informasi atau materi dapat dilakukan secara lebih terstandar.
2. Perbedaan penafsiran terhadap materi dapat diminimalkan.
3. Proses pembelajaran atau edukasi menjadi lebih jelas dan menarik.
4. Interaksi dalam proses pembelajaran dapat meningkat.
5. Waktu dan tenaga dalam penyampaian materi dapat lebih efisien.
6. Kualitas pemahaman peserta belajar dapat ditingkatkan.
7. Pembelajaran dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja.
8. Media edukasi dapat menumbuhkan sikap positif terhadap materi dan proses belajar.
9. Peran penyampai materi dapat bergeser ke arah yang lebih efektif dan produktif

2.5.3 Jenis-Jenis Media Edukasi

Media edukasi menurut Djamarah dalam Cahyadi (2019) terbagi menjadi tiga jenis yaitu, media auditif, visual, dan audiovisual. Menurut Rudy Brets dalam Cahyadi (2019), media edukasi terbagi menjadi enam jenis meliputi media audio visual diam, audio semi gerak, visual bergerak, visual diam, audio, dan media cetak. Menurut Andersen dalam (Cahyadi, 2019) terbagi menjadi 10 jenis yaitu, audio, cetak audio-cetak, proyeksi visual diam, proyeksi audio visual diam, visual gerak, audio visual gerak, objek fisik, manusia dan lingkungan, serta komputer,

sedangkan menurut Sadiman dalam Cahyadi (2019) terdapat tiga jenis media edukasi yaitu, media grafis, media audio, dan media proyeksi diam.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan jenis jenis media edukasi adalah sebagai berikut:

1. Media audio

Media Audio adalah media yang isi pesannya hanya diterima melalui indera pendengaran. Dilihat dari sifat pesan yang diterima, media audio dapat menyampaikan pesan verbal (bahasa lisan atau kata-kata) maupun non verbal (bunyi-bunyian dan vokalisasi).

Kelebihannya ialah informasi yang sampaikan sudah tetap, terpatrit dan tetap sama bila diproduksi, produksinya tergolong murah dan mudah didistribusikan. Kelemahannya ialah bila terlalu lama akan membosankan, perbaikan atau revisi harus memproduksi baru (Indriani et al., 2023).

2. Media visual

Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indra penglihatan. Media visual menampilkan materialnya dengan menggunakan alat proyeksi atau proyektor, karena melalui media ini perangkat lunak (software) yang melengkapi alat proyeksi ini akan dihasilkan suatu bias cahaya atau gambar yang sesuai dengan materi yang diinginkan; contohnya foto, gambar, poster, kartun, grafik dll.

Kelebihannya ialah relative tahan lama, dapat dibaca berulang, dapat digunakan sesuai kecepatan belajar masing-masing, mudah dibawa, dan ekonomis. Kelemahannya adalah proses penyampaian sampai percetakan membutuhkan waktu yang relatif lama, sulit menampilkan gerak, membutuhkan tingkat literasi yang memadai, cenderung membosankan jika padat dan panjang (Indriani et al., 2023)

3. Media audiovisual

Media audio-visual disebut juga sebagai media video. Video merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Dalam media video terdapat dua unsur yang saling bersatu yaitu audio dan visual. Adanya unsur audio memungkinkan siswa untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan unsur visual memungkinkan menciptakan pesan belajar melalui bentuk visualisasi. Contohnya: film bersuara, video, televisi, sound slide.

Kelebihannya yaitu memberikan gambaran yang lebih konkrit, baik dari unsur gambar maupun gerakannya, lebih atraktif dan komunikatif. Kelemahannya ialah biaya produksinya yang cukup mahal, produksi memerlukan waktu dan diperlukan peralatan yang tidak murah (Indriani et al., 2023)

4. Media multimedia

Media yang dapat menyajikan unsur media secara lengkap, seperti: animasi. Multimedia sering diidentikan dengan komputer, internet dan pembelajaran berbasis komputer.

5. Media realita

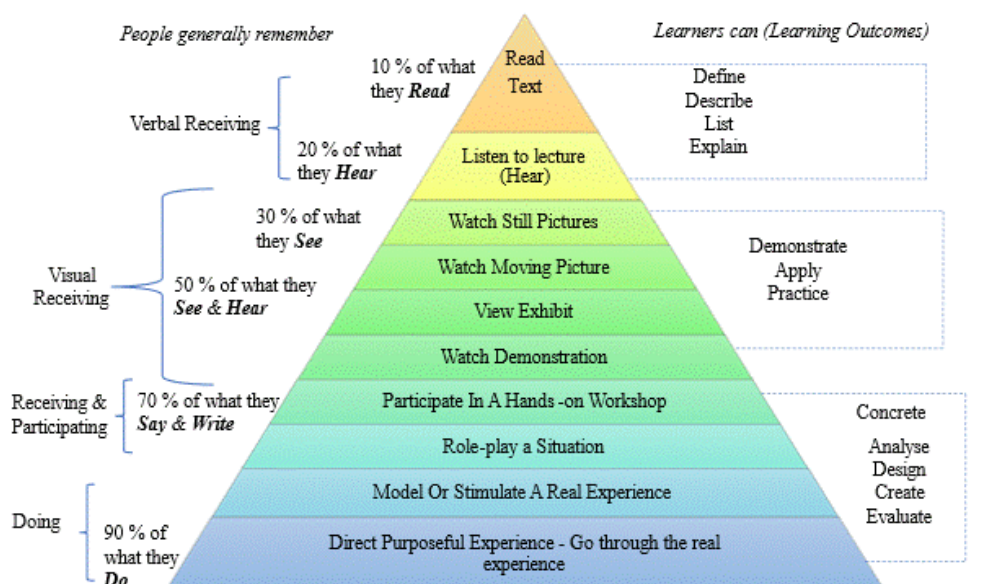
Media nyata yang ada di lingkungan alam, baik digunakan dalam keadaan hidup maupun sudah diawetkan, seperti: binatang, spesimen, herbarium dll (Cahyadi, 2019).

Kelebihannya ialah memberikan lingkungan belajar yang sangat mirip dengan lingkungan kerja, memberikan simulasi terhadap banyak indera, dapat digunakan sebagai latihan kerja atau latihan simulasi. Kelemahannya adalah relatif mahal untuk mengadakan media nyata (Indriani et al., 2023)

2.6 Teori Edgar Dale (Cone of Experience)

Kerucut pengalaman Edgar Dale merupakan representasi visual tentang bagaimana seseorang mendapatkan pemahaman dari berbagai jenis pengalaman yang berbeda. Edgar Dale menyebutkan bahwa dasar kerucut yang luas menggambarkan pentingnya pengalaman langsung untuk komunikasi dan pembelajaran yang efektif. Menurut teori kerucut pengalaman Edgar Dale, bagian teratas kerucut menunjukkan '*read*' atau menggunakan kata-kata. Sebaliknya, semakin bawah pengalaman belajar semakin konkret dan media pembelajaran menjadi semakin nyata dan melibatkan interaksi langsung dengan benda asli (Indriani et al., 2023). Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa

pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran, di mana penggunaan media yang konkret mampu memberikan stimulasi penginderaan yang lebih kuat untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan (Pakpahan et al., 2021). Dengan demikian, pemahaman belajar akan meningkat secara signifikan jika media yang digunakan mampu melibatkan panca indra secara aktif, karena semakin abstrak media tersebut, maka stimulasi sensorik yang diterima sasaran akan semakin terbatas.



Gambar 2. 11 Edgar Dale's Cone of Experience

2.7 Cognitive Theory of Multimedia Learning

2.7.1 Definisi Cognitive Theory of Multimedia Learning

Multimedia learning adalah proses pembangunan representasi mental oleh pembelajar yang bersumber dari materi dan disampaikan dalam bentuk kata-kata (teks atau ucapan) dan ilustrasi visual (gambar

statis atau video) (Mayer, 2001). Kata-kata dapat berupa teks cetak (seperti teks yang dicetak dalam jendela di layar komputer) atau teks yang diucapkan (audio). Ilustrasi visual dapat berupa grafik statis (foto, gambar, peta, grafik, diagram, dan tabel) atau grafik dinamis (video atau animasi).

2.7.2 Tiga Asumsi *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

Menurut Mayer (2001), terdapat tiga asumsi untuk membangun teori kognitif pembelajaran multimedia, meliputi:

1. Dual Channels

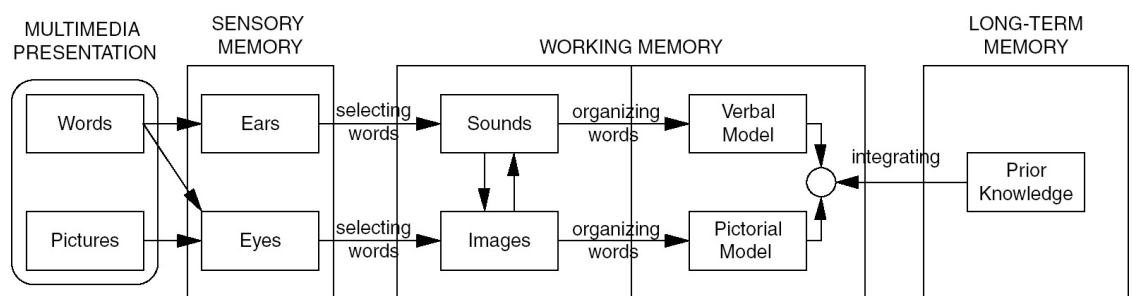
Asumsi ini menyatakan bahwa manusia memproses informasi melalui 2 saluran terpisah, yaitu materi visual (atau gambar) dan materi auditif (atau verbal). Sebagai contoh, pembelajar membaca teks di layar, informasi itu kemudian diproses melalui saluran visual/gambar karena masuk ke sistem kognitif melalui mata, lalu secara mental dikonversi menjadi suara untuk diproses melalui saluran auditif/verbal.

2. Limited Capacity

Asumsi kapasitas terbatas menyatakan bahwa manusia memiliki batasan dalam jumlah materi yang dapat diproses dalam setiap saluran pada satu waktu. Jika informasi yang disajikan terlalu padat pada satu waktu dapat, maka saluran kognitif dapat terbebani dalam menyerap memori.

3. Active Processing

Asumsi pemrosesan aktif menyatakan bahwa manusia terlibat secara aktif dalam mengolah informasi. Proses ini melibatkan pemilihan informasi yang relevan, penyusunan informasi tersebut menjadi sebuah struktur pemahaman yang logis di dalam pikiran, serta menghubungkannya dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Hal ini sejalan dengan prinsip pengembangan media promosi kesehatan yang menekankan bahwa informasi akan lebih mudah diserap jika disajikan melalui kombinasi berbagai saluran indra tanpa memberikan beban kognitif yang berlebih pada sasaran (Pakpahan et al., 2021)



Gambar 2. 12 Mayer's Cognitive Theory of Multimedia Learning

2.8 Media Edukasi MOMFIT

2.8.1 Definisi Media Edukasi MOMFIT

Media edukasi MOMFIT merupakan media edukasi audio visual berbasis animasi yang dirancang untuk membantu ibu nifas memahami informasi terkait senam nifas dengan tampilan yang mudah diakses, menarik, dan interaktif. Video ini menyajikan materi dalam bentuk audio visual animasi gerakan tubuh, suara penjelasan, teks pendukung, serta

alur yang sistematis sehingga memudahkan ibu mengikuti langkah-langkah senam secara bertahap. Konten dalam video MOMFIT mencakup penjelasan mengenai pengertian, tujuan dan manfaat senam nifas, waktu pelaksanaan senam nifas gerakan senam, dan juga dampak jika tidak melakukan senam nifas.

Implementasi media ini sejalan dengan teori kerucut pengalaman Edgar Dale, media yang bersifat audio-visual memiliki tingkat kekonkritan yang lebih tinggi daripada sekadar kata-kata. Oleh sebab itu, aplikasi MOMFIT hadir untuk meminimalkan sifat abstrak dalam pembelajaran nifas, sehingga ibu dapat menangkap materi secara lebih nyata dan akurat melalui pengalaman observasi yang diberikan oleh animasi tersebut.

2.8.2 Karakteristik Media Edukasi MOMFIT

Media edukasi MOMFIT dirancang dengan mengintegrasikan berbagai elemen multimedia untuk menciptakan pengalaman belajar yang komprehensif. Karakteristiknya meliputi :

1. Video/Animasi

Menampilkan visualisasi gerakan senam nifas secara nyata dan dinamis. Penggunaan gambar bergerak bertujuan agar ibu nifas dapat melihat teknik posisi tubuh, arah gerakan, dan ritme senam dengan lebih akurat dibandingkan hanya melihat gambar statis.

2. Narasi

Berisi penjelasan suara yang memandu ibu selama pemutaran video edukasi MOMFIT

3. Teks

Penyertaan teks singkat di layar berfungsi sebagai penekanan pada poin-poin penting, seperti nama gerakan, jumlah repetisi (hitungan), dan manfaat gerakan.

4. Audio

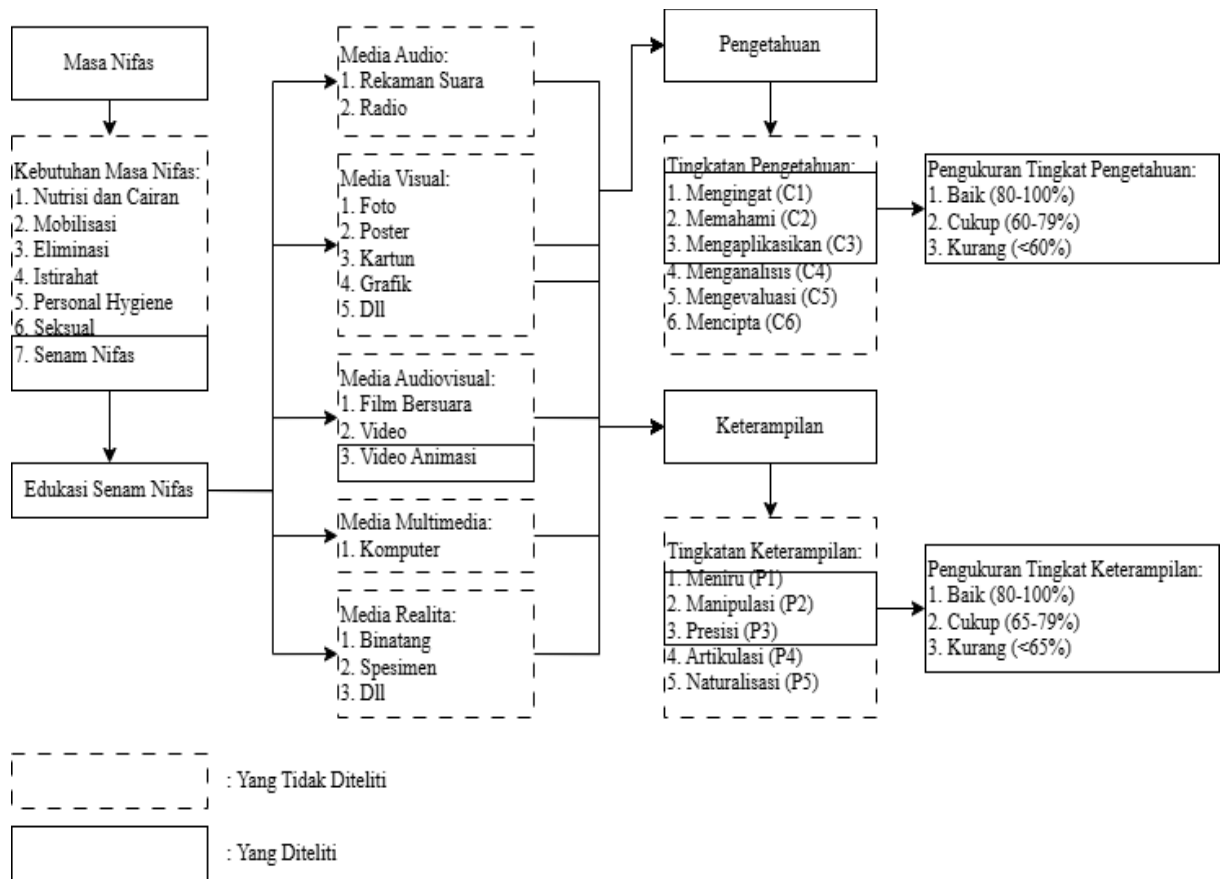
Audio mencakup musik latar dengan tempo yang tenang dan sesuai untuk relaksasi atau olahraga ringan. Audio ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membantu ibu rileks selama memutar video MOMFIT.

5. Durasi

Media ini dikemas dalam durasi yang efektif yaitu 9 menit, yang disesuaikan dengan kondisi ibu nifas hari ke-3 sampai hari ke-10 agar tidak menyebabkan kelelahan berlebih, namun tetap mencapai manfaat senam nifas

Integrasi antara narasi, audio, gambar bergerak, dan teks dalam MOMFIT merupakan aplikasi langsung dari *Cognitive Theory of Multimedia Learning*, di mana informasi diproses melalui kanal pendengaran dan penglihatan secara bersamaan (*Dual Coding*) untuk mempermudah transfer pengetahuan ke dalam memori jangka panjang ibu nifas.

2.9 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2. 13 Kerangka Konsep

2.10 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2022). Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan masih didasarkan pada teori yang ada, belum berdasarkan data-data empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Dalam penelitian ini, hipotesis meliputi:

a. Hipotesis Mayor :

Ada pengaruh media edukasi MOMFIT terhadap pengetahuan dan keterampilan senam nifas pada ibu nifas

b. Hipotesis Minor :

1. Ada perbedaan pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media MOMFIT pada kelompok intervensi.
2. Ada perbedaan pengetahuan sesudah edukasi (post-test) antara kelompok intervensi yang menggunakan media MOMFIT dan kelompok kontrol.
3. Ada perbedaan keterampilan senam nifas sesudah edukasi (post-test) antara kelompok intervensi yang menggunakan media MOMFIT dan kelompok kontrol.