

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE  
JIGSAW TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP  
PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN  
KECAMATAN KARTASURA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana keperawatan**



**Disusun Oleh:**

**MEI PAMILU WULANDARU**

**J.210.150.092**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa

Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE JIGSAW  
TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN  
IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA**

Disusun Oleh:

Mei Pamilu Wulandaru

J 210.150.092

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi

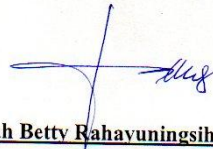
Program Pendidikan Sarjana Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

Pembimbing



**Dr. Faizah Betty Rahavuningsih, S.Kep., M.Kes**

**NIDN: 0604037303**

Tanggal: 24 April 2019

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE *JIGSAW*  
TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN  
IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA

Disusun Oleh:

MEI PAMILU WULANDARU

J 210.150.092

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 9 Mei 2019  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Dr. Faizah Betty Rahayuningsih, A., S.Kep., M.Kes. (.....)  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Enita Dewi, S.Kep., Ns., M.N (.....)  
(Anggota Dewan Penguji I)
3. Dian Hudiawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)  
(Anggota Dewan Penguji II)

Surakarta, 9 Mei 2019

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



*Mutalazimah*  
Dr. Mutalazimah, M.Kes

NIK. 786

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan kemudahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua peneliti, Bapak Winarto dan Ibu Sunarti, yang selalu memberikan doa restu, kasih sayang dan segenap bantuan baik moril, materil dan spiritual sehingga skripsi ini terselesaikan.
2. Kakak tercinta Ulva Widhi Astuti dan Indra Surya Kusuma yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
3. Saudara dan keluarga besar peneliti yang selalu mendoakan dan memotivasi.
4. Sahabat-sahabat kelas C S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2015 yang telah menjadi motivasi dan saling berbagi ilmu selama kuliah sehingga peneliti banyak mendapat ilmu dan pengalaman.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan karunia dan memberikan kemudahan, kekuatan serta kelancaran kepada peneliti sehingga pada kesempatan ini dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode *Jigsaw* Tentang Aktivitas Fisik Ibu Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura”. Sholawat dan salam tak lupa juga peneliti curahkan pada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam jahilia menuju ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Tersusunya Skripsi ini tak lepas dari dukungan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Arum Pratiwi, S.Kes., M.Kes, Ph.D., selaku Kaprodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dr. Faizah Betty Rahayuningsih, M.Kes., selaku pembimbing. Kami mengucapkan terimakasih atas bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik dan mengajar kami.
6. Bidan Desa Pucangan dan Bidan Desa Singopuran yang membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Kedua orang tua peneliti, Bapak Winarto dan Ibu Sunarti terimakasih selama ini telah memberikan banyak doa dan dukungan serta masukan untuk kelancaran dalam segala hal dan penyelesaian skripsi ini.

8. Kakak tercinta Ulva Widhy Astuti dan Indra Surya Kusuma yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan.
9. Sahabat tercinta yang banyak membantu, memberikan dukungan dan semangat.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini mempunyai banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan dari semua pihak untuk kesempurnaan penulisan berikutnya.

Selanjutnya peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 9 Mei 2019

Mei Pamilu Wulandaru

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas Akademi Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mei Pamilu Wulandaru  
NIM : J210.150.092  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

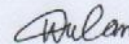
PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE *JIGSAW*  
TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN IBU  
HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta **berhak** menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta  
Tanggal : 9 Mei 2019

Yang Menyatakan



Mei Pamilu Wulandaru

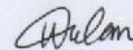


#### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Mei Pamilu Wulandaru  
NIM : J210.150.092  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN  
METODE *JIGSAW* TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU  
NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA  
PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya buat dan saya serahkan ini merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan gelar serta ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, 9 Mei 2019



(Mei Pamilu Wulandaru)



## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Q.S Baqarah : 286)

“Waktu bagaikan pedang, jika engkau tidak memanfaatkannya dengan baik (untuk memotong) maka ia akan memanfaatkanmu (dipotong)”(HR.Muslim)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”(Q. S Asy-Syarah :5-6)

# PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE *JIGSAW* TENTANG AKTIVITAS FISIK IBU NIFAS TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA

## ABSTRAK

**Pendahuluan** aktivitas pada ibu nifas adalah penting untuk kualitas ibu. Kualitas hidup ibu nifas dapat ditingkatkan dengan upaya pencegahan permasalahan masa nifas, dan aktivitas dapat mengurangi bendungan *lochea* dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat mobilisasi alat kelamin ke keadaan semula dan dilakukan mulai 2 jam pertama postpartum. Banyak wanita setelah melahirkan mengalami berbagai gangguan seperti *malaise*, perdarahan pervagina, nyeri pinggang, dan inkontenensia. Aktivitas fisik yang tidak ada atau kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independent untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan dipikirkan dapat menyebabkan kematian secara global. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di desa Pucangan Kecamatan Kartasura. **Metode penelitian** ini merupakan penelitian *pra experimental*, dengan *one group pre and post test design*. Sampel penelitian ini adalah 24 ibu hamil yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test*. **Hasil Penelitian** menunjukkan rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik ibu nifas adalah sebesar 58,96 dan rata-rata pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 87,08 dengan nilai signifikan 0,001 atau  $p < 0,05$ . **Kesimpulan** menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Jigsaw* tentang aktivitas fisik ibu nifas terhadap pengetahuan ibu hamil di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

**Keywords:** Pendidikan kesehatan metode *Jigsaw*, pengetahuan, aktifitas fisik ibu nifas

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION WITH THE *JIGSAW* METHOD  
ABOUT PHYSICAL ACTIVITIES OF PREGNANT WOMEN ON  
KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN IN PUCANGAN VILLAGE,  
KARTAMATAN KARTASURA**

**Abstract**

**Introductions** activity in the postpartum mother is important for the quality of the mother. The quality of life for postpartum mothers can be improved by efforts to prevent puerperal problems, and activities can reduce lochea dams in the womb, increase circulation around the genitals, and accelerate the mobilization of the genitals to their original state and begin the first 2 hours postpartum. Many women after childbirth experience various disorders such as malaise, vaginal bleeding, low back pain, and incontinence. There is no physical activity or lack of physical activity is an independent risk factor for chronic diseases, and on the whole thought can lead to death globally. This research aims to know the influence of health education with a Jigsaw method about physical activity maternal childbirth to knowledge of pregnant women in the village of Pucangan sub-district of Kartasura. **This research method** the method of this research is research pre experimental, with one group pre and post test design. The research sample is 24 pregnant women obtained by purposive sampling technique. Data collection using a questionnaire and analyzed using Paired Samples t-test test. **The results** showed an average knowledge of pregnant women before given health education about physical activity maternal childbirth was of 58.96 and average knowledge of pregnant women after a given health education of 87.08 to the value significant or  $p\ 0.001 < 0.05$ . **The conclusions** indicate there is the influence of the health education by the method Jigsaw about physical activity maternal childbirth to knowledge of pregnant women in the village of Pucangan sub-district of Kartasura.

**Keywords:** health education method of Jigsaw, physical activity knowledge, mother childbirth

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Lembar persembahan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	vii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	viii
Motto.....	ix
Abstrak .....	x
Abstract .....	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Grafik .....	xv
Daftar Tabel .....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
Daftar Singkatan.....	xviii
I. Pendahuluan	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	6
II. Tinjauan Teori	
A. Landasan Teori .....	9
1. Pendidikan Kesehatan .....	9
2. Metode <i>Jigsaw</i> .....	13
3. Aktivitas Fisik Ibu Nifas .....	16
4. Pengetahuan .....	24
B. Kerangka Teori .....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis .....	32
III. Metodologi Penelitian	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional .....	36
F. Instrument Penelitian.....	36
G. Media dan Uji Kelayakan .....	38
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	46

I. Etika Penelitian.....	48
J. Analisa Data.....	50
K. Jalan Penelitian.....	54
IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan	
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan.....	73
V. Penutup	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan latihan pernafasan .....	20
Gambar 2.2 Gerakan latihan penguatan otot lengan .....	21
Gambar 2.3 Gerakan latihan penguatan otot panggul .....	22
Gambar 2.4 Gerakan latihan penguatan otot punggung.....	22
Gambar 2.5 Gerakan latihan penguatan otot punggung, perut dan paha .....	23
Gambar 2.6 Gerakan latihan penguatan otot kaki dan perut.....	23
Gambar 2.7 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.8 Kerangka Konsep .....	32

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 : Perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* pengetahuan .....63



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	36
Tabel 3.2 Kisis-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik Ibu Nifas .....	37
Tabel 3.3 Materi Pembelajaran .....	38
Tabel 3.4 Penilaian Skala Likert .....	44
Tabel 3.5 Kategori Evaluasi Kuesioner Media Pembelajaran .....	45
Tabel 3.6 Penilaian Media Pembelajaran Oleh Tenaga Ahli .....	45
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	47
Tabel 3.8 <i>Template For Intervention and Replication</i> (TIDieR).....	56
Tabel 3.9 Rangkaian Pelaksanaan Penelitian.....	58
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	59
Tabel 4.2 Data Statistik Skor Pengetahuan .....	60
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan .....	61
Tabel 4.4 Ringkasan Uji Normalitas Data .....	62
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> Pengetahuan .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keterangan Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 : Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Kuesioner Pengetahuan
- Lampiran 8 : Kuesioner Pembelajaran Untuk Ahli
- Lampiran 9 : Penilaian Kelayakan Media
- Lampiran 10 : Daftar Hadir
- Lampiran 11 : Analisa Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 12 : Data Penelitian
- Lampiran 13 : Analisa Data
- Lampiran 14 : Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 15 : Dokumentasi
- Lampiran 16 : *Booklet*

## **DAFTAR SINGKATAN**

AKI	: Angka Kematian Ibu
ASI	: Air Susu Ibu
Dinkes Jateng	: Dinas Kesehatan Jawa Tengah
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MDG'S	: Milienium Development Goals's
TIDeR	: Template For Interventions Description and Replication