

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	3
1.4.3 Bagi Respondent.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Pengetahuan.....	5
2.1.1 Pengertian Pengetahuan.....	5
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	5
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	7
2.1.4 Pengukuran Pengetahuan.....	10
2.2 Konsep Dasar Nifas Kehamilan.....	11
2.2.1 Pengertian Nifas.....	11

2.2.2 Karakteristik Ibu Nifas	11
2.2.3 Tahap Masa Nifas	12
2.2.4 Perubahan Fisiologis Masa Nifas	13
2.3 Senam Nifas.....	26
2.3.1 Pengertian.....	26
2.3.2 Manfaat.....	26
2.3.3 Tujuan.....	27
2.3.4 Waktu Dilakukan Senam Nifas.....	27
2.3.5 Cara Melakukan Senam Nifas	27
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Metode Penelitian	34
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.2.1. Waktu.....	34
3.2.2. Tempat	34
3.3 Kerangka penelitian	34
3.3.1. Populasi	36
3.3.2. Sampel	36
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.4.1. Variabel Dependen.....	37
3.4.2. Variabel Independen	37
3.5 Definisi Oprasional	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6.1 Data Primer.....	38
3.6.2 Data Sekunder.....	39
3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	39
3.8.1 Uji Validitas	39
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	40
3.8 Pengolahan dan Analisis Data	40
3.8.1. Pengolahan Data	40
3.8.2. Analisis Data.....	41
3.8 Matrix Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43

4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas di Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025	43
4.1.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025	44
4.1.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Paritas Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025	44
4.1.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Pendidikan Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025	45
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas di Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025.....	45
4.2.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025.	46
4.2.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Paritas Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025	47
4.2.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Senam Nifas Berdasarkan Pendidikan Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran	49
5.2.1 Bagi Peneliti	49
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	49
5.2.3 Bagi Ibu Nifas.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.