

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN YOGA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT PENURUNAN
INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB SUDARSIH, Amd. Keb**

Disusun oleh:

**Marlinda Dewi Arum Sari
B1801447**

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2021

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN YOGA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT PENURUNAN
INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB SUDARSIH, Amd. Keb**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun oleh:

**Marlinda Dewi Arum Sari
B1801447**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN YOGA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT PENURUNAN
INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DEPMB SUDARSIH, Amd. Keb

Disusun oleh :

Marlinda Dewi Arum Sari
B1801447

Telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk mengikuti

Ujian KTI

Oleh :

Pembimbing : Kusumastuti., S. StT., M. Kes

Tanggal : 21 Agustus 2021

Tanda Tangan :

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



Eka Novyriana, S.ST., M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN *YOGA NIFAS* UNTUK MEMPERCEPAT PENURUNAN
INVOLUSI UTERI PADA *IBU NIFAS* DI PMB SUDARSIH, Amd. Keb

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
Marlinda Dewi Arum Sari
B1801447

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal :

Penguji :

1. Hastin Ika I, S. ST., MPH

2. Kusumastuti, S. SiT., M. Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



Eka Novyriana, S.ST., M.P.H

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah ini asli, bukan plagiat dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk laporan sejenis dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 21 Agustus 2021



(Marlinda Dewi Arum Sari)



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Marlinda Dewi Arum Sari

Nim : B1801447

Program Studi : Kebidanan Program Diploma Tiga

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Yoga Nifas untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di Pmb Sudarsih Amd. Keb”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kebumen
Pada Tanggal, 21 Agustus 2021
Yang menyatakan



(Marlinda Dewi Arum Sari)

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN YOGA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT PENURUNAN
INVOLUSI UTERI DI PMB SUDARSIH, Amd. Keb¹

Marlinda Dewi Arum Sari², Kusumastuti, S.SiT., M.Kes³

INTISARI

Latar belakang: Kasus kematian pada ibu nifas sebagian besar disebabkan oleh perdarahan postpartum. Salah satu penyebab dari perdarahan adalah tidak berkontraksinya uterus atau lebih dikenal dengan sebutan involusi uteri. Involusi terjadi karena adanya kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi secara terus menerus. Salah satu bentuk upaya dari mobilisasi pasca bersalin ialah yoga.

Tujuan: Mengetahui penerapan yoga nifas untuk mempercepat penurunan involusi uteri pada ibu nifas.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Partisipannya adalah 5 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah alat tulis, lembar persetujuan, lembar observasi, leaflet, dan kamera.

Hasil: Setelah melakukan penerapan yoga nifas selama 7 hari, semua partisipan mengalami proses penurunan involusi uteri sesuai dengan kategori teori penurunan involusi uteri.

Kesimpulan: Penerapan yoga nifas pada ibu postpartum terbukti dapat mempercepat penurunan involusi uteri.

Kata kunci: Yoga, nifas, dan involusi uteri.

Kepustakaan : 32 pustaka (2011 – 2020)

Jumlah halaman: xii, 59, 10 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma Universitas Muhammadiyah Gombong

³ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

THE APPLICATION OF POSTPARTUM YOGA FOR ACCELERATING THE DECREASE OF UTERINE INVOLUTION IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SUDARSIH, Amd. Keb¹

Marlinda Dewi Arum Sari², Kusumastuti, S. SiT., M.Kes³

ABSTRACT

Background: Cases of death in postpartum mothers are mostly caused by postpartum hemorrhage. One of the causes of bleeding is the non-contraction of the uterus or better known as uterine involution. Involution occurs due to contraction and retraction of uterine muscle fibers that occur continuously. One of the forms of post-partum mobilization is yoga.

Objective: To know the application of postpartum yoga to accelerate the decrease in uterine involution of postpartum mothers.

Method: This study is a qualitative descriptive with a case-study approach. Data were obtained by having interview, observations and literary study. The participants were 5 postpartum mothers who met the inclusion criteria. The instruments used were stationary, approval sheets, observation sheets, leaflets, and cameras.

Result: After the application of postpartum yoga for 7 days, there was a decreasing in uterine involution of all participants according to the category theory of decrease uterine involution.

Conclusion: The application of postpartum yoga is able to accelerate the decrease in uterine involution of postpartum mothers.

Keyword: Yoga, postpartum and uterine involution

Bibliography: 32 literatures (2011 – 2020)

Number of page: xii, 59, 10 appendices

¹Title

²Student of D III Program of Midwifery Department

³Lecturer

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah (KTI) “**PENERAPAN YOGA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT PENURUNAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DI PMB SUDARSIH Amd. Keb**”. Penulisan KTI ini bertujuan untuk memenuhi tugas uji karya tulis ilmiah penelitian mahasiswa Prodi Kebidanan Program Diploma III di Universitas Muhammadiyah Gombong. Selama proses penyusunan KTI ini, penyusun banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, perkenankan penyusun menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Ibu Eka Novyriana, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ibu Kusumastuti, S.Si.T., M.Kes pembimbing KTI akademik yang telah membimbing penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Hastin Ika I, S. ST., MPH selaku penguji yang telah bersedia membimbing dan berbagi pengetahuan dalam penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
6. Teman-teman yang telah membantu penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Angga Pratama Santoso yang sudah membantu, memberikan dukungan berupa dorongan motivasi dan semangat beserta doa dimanapun dan kapanpun.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Menyadari akan berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya karya tulis ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah *Subhanahuwata'ala*, senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tidak berkesudahan dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Gombong, 21 Agustus 2021



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas satu minggu	6
B. Tinjauan Teori	11
C. Kerangka Teori	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Subjek Penelitian	32
C. Fokus Studi Kasus	33
D. Definisi Operasional	33
E. Instrumen Penelitian	35
F. Metode Pengumpulan Data	35
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
H. Analisis Data dan Pengumpulan Data	37
I. Etika Penelitian	38
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	40
A. Manajemen Kasus	41
B. Hasil	51
C. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tinggi Fundus Uteri.....	19
Gambar 2. Gerakan senam Adho Mukha Svanasana	26
Gambar 3. Gerakan senam Plank Pose.....	26
Gambar 4. Gerakan senam Garudasana	27
Gambar 5. Gerakan senam Paripurna Navasana	27
Gambar 6. Gerakan senam Jathara Parivartanasana.....	28
Gambar 7. Gerakan senam Elbow to Knee Pose.....	28
Gambar 8. Gerakan senam Setu Bandha Sarvangasana	29
Gambar 9. Gerakan senam Supta Gomukhasana	29
Gambar 10. Gerakan senam Supta Garudasana.....	30
Gambar 11. Gerakan senam Matsyasana.....	30
Gambar 12. Kerangka teori	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinggi fundus uterus dan berat uterus	19
Tabel 2. Definisi operasional.....	34
Tabel 3. Alat pengumpulan data	37
Tabel 4. Manajemen kasus pada Ny. D	41
Tabel 5. Manajemen kasus pada Ny. A	43
Tabel 6. Manajemen kasus pada Ny. S	45
Tabel 6. Manajemen kasus pada Ny. S	47
Tabel 8. Manajemen kasus pada Ny. U	49
Tabel 9. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	51
Tabel 10. Karakteristik responden berdasarkan paritas	51
Tabel 11. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.....	51
Tabel 12. TFU pada responden sebelum intervensi	52
Tabel 13. Hasil pengisian lembar observasi	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 3 Permohonan Mencari Responden
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 SOP
- Lampiran 6 Leaflet
- Lampiran 7 Informed Consent partisipan
- Lampiran 8 Dokumentasi Foto
- Lampiran 9 Surat pernyataan cek similarity
- Lampiran 10 Konsultasi Bimbingan



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu setelah melahirkan (Masa Nifas) akan mengalami proses adaptasi yang dapat membantu tubuhnya untuk memulihkan diri setelah melewati masa persalinan (Yulianti et al., 2018). Proses adaptasi ini dibagi menjadi 2 yaitu proses adaptasi fisiologis dan proses adaptasi psikologis (Yulianti et al., 2018).

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia yaitu 359 tiap 100.000 kelahiran hidup merupakan tolak ukur terjaminnya kesehatan ibu, khususnya resiko kematian ibu di masa kehamilan, persalinan dan juga nifas (Kemenkes RI, 2017). Di wilayah provinsi Jawa Tengah yaitu pada tahun 2016, Angka Kematian Ibu (AKI) mencapai 109,65% sedangkan pada tahun 2017 mengalami penurunan menjadi sebesar 88,58%. Berbagai banyak upaya sudah dilakukan salah satunya pendampingan ibu hamil sampai ibu nifas dengan metode pendampingan pada setiap ibu. Kemudian di tahun 2017 adanya pelaporan bahwa 400 ribu ibu meninggal setiap bulannya serta 15.000 meninggal setiap hari. Hal tersebut disebabkan oleh perdarahan. Pada provinsi Jawa Tengah angka kematian ibu tahun 2010 sampai dengan 2014 mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu dari 104,97/100 (Dinkes Kebumen, 2018).

Angka kematian ibu di kabupaten kebumen dari tahun 2014 hingga tahun 2016 mengalami kenaikan dari 58,37 per 1000 kelahiran hidup yaitu

12 kasus di tahun 2014 menjadi sebanyak 68,48 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2015, dan di tahun 2016 mengalami kenaikan lagi menjadi 80,1 per 1000 kelahiran hidup yaitu sebanyak 16 kasus. Lalu pada tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 61,38 per 1000 kelahiran hidup yaitu sebanyak 12 kasus. Pada tahun 2018 angka kematian ibu mengalami penurunan yaitu 61,38 tiap 1000 kelahiran hidup. RPJMD memiliki target AKI 100 tiap 1000 kelahiran hidup, sehingga dapat dikatakan bahwa Kabupaten Kebumen telah memenuhi target yang diinginkan oleh RPJMD. Diperkirakan terjadi kasus kematian pada ibu nifas mencapai 50% dan kematian ibu pada masa setelah persalinan 60% yang sebagian besar disebabkan oleh perdarahan postpartum. Salah satu penyebab dari perdarahan ini adalah tidak berkontraksinya uterus atau lebih dikenal dengan sebutan involusi uteri (Dinkes Kebumen, 2018).

Salah satu bentuk dari mobilisasi pasca bersalin ialah yoga. Senam yoga merupakan teknik yang berfokus pada otot, mekanisme respirasi, postur serta bentuk tubuh dan kesadaran dari tubuh manusia. Yoga memiliki tujuan yaitu agar memperoleh kesehatan fisik dan mental dari tubuh ketika kita berolahraga, pernafasan yang sesuai mempertahankan postur tubuh, maupun meditasi (Winarni, Ikhlasiah, et al., 2020).

Diperkirakan ada 60% kematian ibu tersebut diakibatkan oleh kehamilan dan terjadi setelah bersalin. Serta dari 50% kematian ibu di masa nifas terjadi pada 24 jam pertama dan sebagian besarnya dikarenakan oleh perdarahan. Penyebab dari perdarahan adalah tidak adanya kontraksi

yang menyebabkan kegagalan involusi uterus. Involusi terjadi karena adanya kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi secara terus menerus. Selanjutnya apabila tidak terjadi involusi uterus, maka akan menyebabkan terjadinya sub involusi uterus yaitu uterus tidak kembali ke posisi semula sebelum hamil. Gejalanya antara lain lochea berwarna merah segar, penurunan TFU lambat, tidak adanya rasa mules, jika adanya hal tersebut maka kemungkinan akan terjadi perdarahan (Muthoharoh, 2016).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Intan Sari pada ibu nifas selama 3 hari, serta populasi dalam penelitian tersebut 25 orang responden dengan desain penelitian pre eksperimen, sebesar 36,2 % atau sebanyak 4 orang ibu yang tidak melakukan senam mengalami penurunan TFU tidak normal. Serta 64,6% atau sebanyak 7 orang mengalami penurunan TFU normal. Oleh sebab itu, penelitian tersebut didapatkan adanya hasil yang berpengaruh antara senam dengan penurunan tinggi fundus uteri (Intan Sari, 2019).

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa selain bermanfaat untuk membantu proses involusi uteri, yoga pada ibu nifas juga dapat mengurangi angka kejadian postpartum blues, sangat baik untuk kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kepedulian terhadap tubuh , mengurangi stress, mengencangkan otot-otot, menenangkan pikiran dan mempertajam konsentrasi. Manfaat yoga tersebut tentu saja sangat berpengaruh terhadap proses involusi uteri (Kusumastuti et al. 2020).

Angka persalinan pada bulan Februari sampai Agustus di PMB Sudarsih yaitu 45 orang dan dari keseluruhan jumlah tersebut, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 5 diantaranya mengalami perdarahan sehingga penurunan involusi uterus menjadi terlambat. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan asuhan kebidanan mengenai “Penerapan Yoga Nifas untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Nifas di PMB Sudarsih Amd. Keb”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui penerapan yoga nifas untuk mempercepat penurunan involusi uteri pada ibu nifas di PMB Sudarsih Amd. Keb.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (usia, paritas, dan pekerjaan responden)
- b. Untuk mengetahui penurunan involusi uteri pada ibu nifas sebelum dilakukan yoga nifas.
- c. Untuk mengetahui penurunan involusi uteri pada ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk tenaga kesehatan

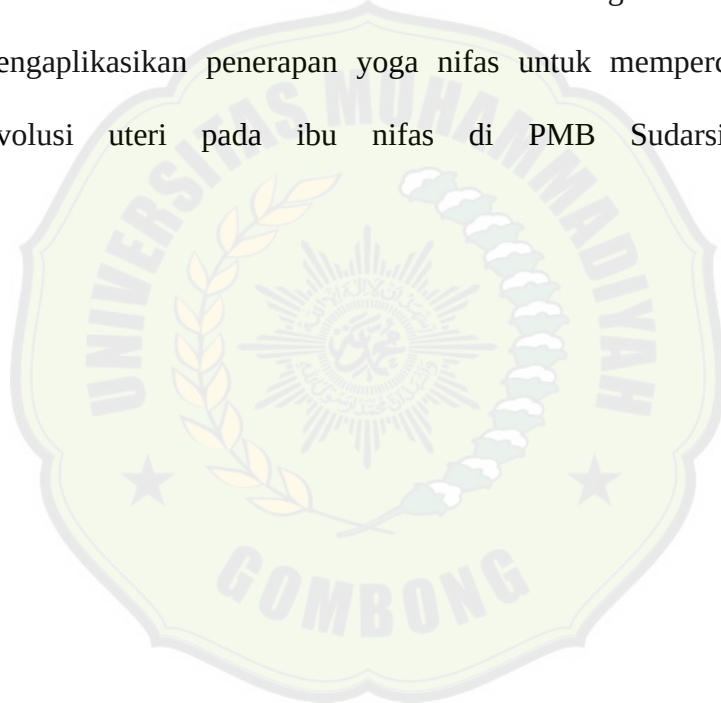
Mampu memberikan masukan bagi tenaga kesehatan bahwa ibu nifas dengan pelaksanaan yoga berpengaruh pada penurunan tinggi fundus uteri

2. Manfaat untuk institusi

Dapat menjadikan bahan kajian mengenai penerapan yoga nifas untuk mempercepat penurunan involusi uteri pada ibu nifas di PMB Sudarsih Amd. Keb

3. Manfaat untuk ibu nifas

Diharapkan karya tulis ini bisa dapat memberikan manfaat kepada ibu nifas untuk lebih memahami dan mengetahui serta mampu mengaplikasikan penerapan yoga nifas untuk mempercepat penurunan involusi uteri pada ibu nifas di PMB Sudarsih Amd. Keb



DAFTAR PUSTAKA

- Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, S. S., & Rezaie Keikhaie, K. (2020). The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, xxxx, 4–8.
<https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003>
- Dinkes Kebumen. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Eren, B. (2015). The Use of Music Interventions to Improve Social Skills in Adolescents with Autism Spectrum Disorders in Integrated Group Music Therapy Sessions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.125>
- Fransisca, D., & Yusuf, R. N. (2019). Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*.
<https://doi.org/10.30633/jkms.v10i2.332>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Handayani, S. R. (2018). Dokumentasi Kebidanan. In *Journal of Materials Processing Technology*.
- Happy, M., & Sari, N. (2017). Efektifitas Latihan Senam Yogaterhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah.
- Icesmi, S. (2015). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. In *Nuha Medika*.
- Idhayanti, R. I., Warastuti, A., & Yuniyanti, B. (2020). Mobilisasi Dini Menurunkan Nyeri Akibat Jahitan Perineum Tingkat II Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*.
- Intan Sari, I. S. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*.
<https://doi.org/10.35325/kebidanan.v8i1.121>
- Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kautsar, R. (2011). Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Involusi Uteri pada Ibu Nifas. *Kebidanan Dan Keperawatan*.
- Kemenkes RI. (2017). Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. In *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*.

- Kusumastuti, Ika, H., Lutfia, I., & Na, U. (2021). The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence. *The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence*, 33(ICoSIHSN 2020), 431–435.
- Mansyur, N., & Dahlan, K. A. (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dilengkapi Penuntun Belajar. *Makara Printing Plus*.
- Muthoharoh, H. (2016). Studi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Selama Masa Nifas (Di Desa Pomahan Janggan, Kecamatan Turi, Kabupaten Lamongan 2015). *JURNAL KEBIDANAN*.
<https://doi.org/10.30736/midpro.v8i1.6>
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur sholichah, nanik puji lestari. (2017). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. Y (Hamil, Bersalin, Nifas, BBL, dan KB). *Jurnal Komunikasi Kesehatan*.
- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Prof. Dr. Suryana, Ms. (2012). Metodologi Penelitian : Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Universitas Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2015). Effects of Yoga on Utero-Fetal-Placental Circulation in High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Preventive Medicine*, 2015, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2015/373041>
- Rimigravida, P. (2019). *Hubungan a Ntara S Enam Y Oga D Engan T Ingkat*. 10(2), 291–296.
- Roichana, S., & Pratiwi, Y. A. (2019). Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.444>
- Rullyni, N., & Ernawati, E. (2014). Perubahan Fisiologis Masa Nifas. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Shi, Z.-M., Lin, G.-H., & Xie, Q. (2016). Effects of music therapy on mood, language, behavior, and social skills in children with autism: A meta-analysis. *Chinese Nursing Research*.
<https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.018>

- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.* <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wahidmurni. (2017). Penerapan Metode Penelitian Kuantitatif. *Repository UIN Malang.*
- Wahyuni, R., & Syukur, N. A. (2020). Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Temindung. *Mahakam Midwifery Journal (MMJ).* <https://doi.org/10.35963/midwifery.v5i1.143>
- Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music.* <https://doi.org/10.1177/0305735616659552>
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). DAMPAK LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PSIKOLOGI IBU NIFAS. *Jurnal Kebidanan Malahayati.* <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Winarni, L. M., Ikhlasih, M., Sartika, R., & Tangerang, U. M. (2020). Dampak latihan yoga terhadap kualitas hidup dan psikologi ibu nifas. 6(1), 8–16.
- Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudiyanto, A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health.* <https://doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.02.02>

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan																															
		Januari			Februari				Maret			April			Mei			Juni					Juli							Agustus		
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	31	1	2
1	Penyusunan Proposal KTI																															
2	Seminar Proposal KTI																															
3	Revisi seminar proposal																															
4	Perizinan Penelitian																															
5	Persiapan Penelitian																															
6	Pelaksanaan Penelitian																															
7	Pengelolaan data																															
8	Penyusunan laporan KTI																															
9	Sidang hasil KTI																															
10	Revisi Laporan hasil KTI																															

Lampiran 2. Surat Keterangan Lolos Etik



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.632.6/IL3.AU/F/KEPK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal Investigator

Marlinda Dewi Anum Sari

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

**" PENERAPAN YOGA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT
PENURUNAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS
DI PMB SARI NAWA Amd. Keb DESA JOGOPATEN
KECAMATAN BULUSPESANTREN KEBUMEN "**

**THE APPLICATION OF PUBLIC YOGA TO ACCELERATE THE
DECREASING OF UTERIAL INVOLUTION IN PUBLIC
MOTHERS IN PMB SARI NAWA Amd. Keb
JOGOPATEN VILLAGE BULUSPESANTREN
KEBUMEN'**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Juli 2021 sampai dengan tanggal 10 Oktober 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 10, 2021 until October 10, 2021.

July 10, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SIT.M.P.H

Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden

66

Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MARLINDA DEWI ARUM SARI

NIM : B1801447

Prodi : KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA

Menyatakan bahwa saat ini sedang melakukan penerapan penelitian yang berjudul "Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri di PMB Sudarsih, Amd Keb". Penerapan penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Kebidanan Pogram Diploma Universitas Muhammadiyah Gombong.

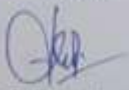
Untuk keperluan tersebut, saya memohon kesediaan saudara menjadi partisipan dalam penerapan penelitian ini. Apabila saudara bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan menjadi responden penerapan penelitian.

Partisipasi saudara dalam penerapan penelitian ini bersifat sukarela, sehingga bebas untuk mengundurkan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi saudara dan informasi yang diberikan responden akan dirahasiakan serta hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Terima kasih atas partisipasi saudara.

Gombong, 01 Juli 2021

Peneliti



(Marlinda Dewi Arum Sari)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 4. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. D / RT

Umur : 27 th

Alamat : Panjer RT 03 RW 02 Kertamen

No.Hp : -

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri di PMB Sudarsih, Amd. Keb", maka dengan ini saya dengan suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini agar dapat dipergunakan seperlunya.

Gombong 01.07.2021

Responden

(Ny D)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Ny. S / IRT*

Umur : *33 th*

Alamat : *Jalan ... no. 22 Kebun*

No.Hp : *-*

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri di PMB Sudarsih. Amd. Keb", maka dengan ini saya dengan suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini agar dapat dipergunakan seperti yang.

Gombong, 06 Juli 2021

Responden

(Signature)
(*Ny. S / IRT*)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. A / IRT

Umur : 25 th

Alamat : Kalirejo, Rt 04 Rw 01, Kebumeh

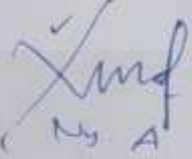
No.Hp : -

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri di PMB Sudarsih, Amd. Keb", maka dengan ini saya dengan suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini agar dapat dipergunakan seperlunya.

Gombong, 03.07.2021

Responden


(Ny. A)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ns N / 125

Umur : 22 th

Alamat : Arahing Rt 03 Rw 02 Kethmen

No Hp : -

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri di PMB Sudarsih, Amd Keb", maka dengan ini saya dengan suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini agar dapat dipergunakan seperlunya.

Gombong, 02 Juli 2021

Responden

(Ns N)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. U / IRT

Umur : 24 th

Alamat : T. Manurungun Rt. 02 No. 02 Kebun

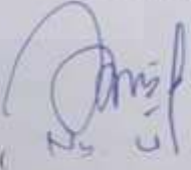
No Hp :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang "Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri di PMB Sudarsih, Amd. Keb", maka dengan ini saya dengan suka rela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini agar dapat dipergunakan seperlunya.

Gombong, 8 Juli 2021

Responden

()
(Ny. U)

Lampiran 5. SOP Yoga Nifas

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
YOGA IBU NIFAS	
PENGERTIAN	Post natal yoga adalah program yoga khusus setelah melahirkan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan.
TUJUAN	1. Mengembalikan kekuatan otot-otot badan. 2. Agar ibu post partum sehat dan bugar. 3. Untuk memperlancar BAK dan BAB. 4. Mempertahankan sikap yang baik. 5. Membantu mendapatkan kembali energi positif dan membuat tubuh lebih fit dan segar. 6. Menurunkan tingkat stress dan mencegah depresi post partum. 7. Memacu kerja jantung menjadi lebih baik dan membantu menjernihkan pikiran.
KEBIJAKAN	Dilakukan pada mahasiswa kepada ibu nifas.
PETUGAS	Instruktur yoga
PERALATAN	1. Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP 1. Menyambut klien dengan sopan dan ramah 2. Memperkenalkan diri pada klien 3. Menunjukkan rasa empati terhadap klien 4. Percaya diri 5. Menjaga privasi B. ISI 1. Persiapkan ruangan yang nyaman 2. Pesiapan pasien (anjurkan pasien untuk duduk

bersila diatas matras dengan rileks)

3. Lakukan gerakan yoga pemanasan yoga postnatal
4. Lakukan gerakan yoga postnatal seperti gambar
 - a. Half moon lakukan in hale dan ex hale sebanyak 10x



- b. Burung elang, hitungan 8x



- c. Posisi setengah kura-kura, 8x hitungan



d. Posisi kobra, 8x hitungan



e. Spine twist, 8x hitungan



f. Kapalabhati, 8x hitungan. Setelah itu, lakukan pendinginan inhale-exhale 8x hitungan



C. TEKNIK

1. Melakukan prosedur secara sistematis

	2. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti 3. Penggunaan media 4. Memberi kesempatan kepada klien untuk bertanya, memberikan umpan balik. 5. Dokumentasi.
--	---



INDIKASI YOGA NIFAS

1. Untuk ibu melahirkan yg sehat dan tidak ada kelainan.
2. Dilakukan setelah 12jam setelah persalinan normal.

GERAKAN YOGA Initial Relaxation

1. Temukan tempat yang nyaman dengan posisi senyaman mungkin (dapat dilakukan dengan posisi bersila atau duduk dengan posisi kaki diluruskan).
2. Tenangkan pikiran dan ciptakan keseimbangan melalui beberapa teknik pernafasan.
3. Letakkan kedua tangan didepan dada/disamping.



SENAM YOGA

Senam yoga adalah suatu bentuk latihan yang mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan.

MANFAAT YOGA

Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu

Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan

Memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum

Mencegah terjadinya komplikasi

Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot perut

GERAKAN YOGA POST PARTUM

Hari ke 2 sampai hari ke 7 post partum



Oleh :

Marlinda Dewi Arum Sari

UNIMUGO

Universitas Muhammadiyah Gombong

HARI KE - 2

1. Half Moon, lakukan inhale ex hale sebanyak 10x hitungan.



HARI KE - 4

1. Posisi setengah kura-kura, 8x hitungan



⁶⁶ HARI KE - 6

1. Spine twist, 8x hitungan



HARI KE - 2

2. Burung elang, gerakan di hitung sebanyak 8x hitungan.



HARI KE - 4

2. Posisi cobra, dilakukan 8x hitungan



HARI KE - 6

2. Kapalbhati, 8x hitungan.



Lampiran 10. Surat pernyataan cek similarity

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461; Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : http://library.stikesmuhgombong.ac.id/ E-mail : lib.stimugo@gmail.com
---	--

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J
NIK : 06039
Jabatan : Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

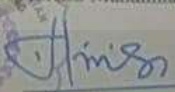
Judul : Penerapan Yoga Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Invulusi Uteri di
PMB Sudarsih Amd. Keb
Nama : Marlinda Dewi Arum Sari
NIM : B1801447
Program Studi : D3 Kebidanan
Hasil Cek : 9%

Gombong, 18 Agustus 2021

Pustakawan

Mengetahui,
Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong


(Desy Setijawati)

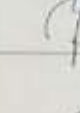
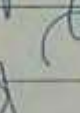
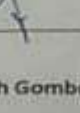

UPT
(Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J)

Lampiran 11. Konsultasi bimbingan

 **PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : MARLINDA DEWI ARUM SARI
NIM : B1801447
Nama Pembimbing : KUSUMASTUTI, S. SIT., M. Kes

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	31/1/2021	Revisi judul proposal, cari jurnal yg sesuai, lanjut bab 1	
2.	12/2/2021	Konsul bab 1	
3.	3/3/2021	Revisi bab 1 & konsul bab 2	
4.	9/4/2021	Revisi bab 1, bab 2, dan bab 3	
5.	24/4/2021	Revisi	
6.	26/4/2021	Revisi	
7.	30/4/2021	Revisi	
8.	5/5/2021	Acc proposal	
9.	20/5/2021	Revisi & konsul bab 4,5	
10.	30/5/2021	Revisi bab 4,5	
11.	30/9/2021	Acc	

Universitas Muhammadiyah Gombong

16/8 2021	Konsul abstrak	A
18/8 2021	Revisi sidang hasil	A
19/8 2021	Acc abstrak	A
20/8 2021	Revisi sidang hasil	A
21/8 2021	Acc ltr.	A

