

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSI
UTERUS PADA IBU POST PARTUM**

Disusun oleh:
SILFI FEBRIANTI
(B2019015)

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021/2022

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSI
UTERUS PADA IBU POST PARTUM**

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

**Disusun oleh :
SILFI FEBRIANTI
(B20191015)**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021/2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN
INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM

Disusun Oleh :

Nama : Silfi Febrianti

Nim : B2019015

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti

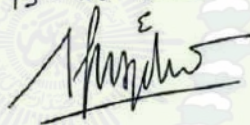
Ujian Sidang KTI

Oleh :

Pembimbing : Adinda Putri Sari Dewi, S.ST.,M.Keb

Tanggal : 13 - 06 - 2022

Tanda Tangan :



Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Program Diploma Tiga



Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSI
UTERUS PADA IBU POST PARTUM DI PMB DIANA STr,Keb**

Disusun Oleh :

Silfi Febrianti

B2019015

Telah Dipertahankan di Dewan Penguji

Pada tanggal 13-06-2022

Penguji :

1. Kusumastuti, S.Si.T., M. Kes
2. Adinda Putri Sari Dewi S.ST., M.Keb


(.....)

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga





Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah itu 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, 25 Juni 2022



(Silfi Febrianti)



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Silfi Febrianti
Nim : B2019015
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 Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus di PMB Diana Yulita STr,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, 25 Juni 2022

Yang menyatakan


(Silfi Febrianti)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INVOLUSI UTERUS PADA IBU *POST-PARTUM* DI PMB DIANA YULITA STr,Keb¹

Silfi Febrianti², Adinda Putri Sari Dewi M.Keb³

ABSTRAK

Latar Belakang: Diperkirakan 50% kematian nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Gangguan involusi menyebabkan komplikasi yang merupakan penyebab utama kematian ibu. Sebagian besar ibu nifas tidak mendapatkan latihan senam setelah melahirkan. Mereka hanya disarankan untuk mobilisasi tanpa bimbingan terencana.

Tujuan: Melakukan penerapan senam nifas untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu *post-partum* di PMB Diana Yulita, STr,Keb

Metode: Jenis penelitian merupakan studi kasus. Data diperoleh dari jurnal, e-book, lembar observasi dan checklist. Terdapat lima partisipan yang melakukan senam nifas. Kelima partisipan memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan lembar checklist.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu *postpartum* kepada 5 partisipan didapatkan hasil penurunan tinggi fundus uteri semua partisipan normal dengan penurunan (< 5 cm dan > 9 cm).

Saran: Partisipan perlu meningkatkan energi disetiap gerakan senam agar didapatkan gerakan yang kooperatif sehingga dapat maksimal dalam gerakan senam nifas.

Kata Kunci : Senam nifas, penurunan involusi uterus, ibu *post-partum*

Kepustakaan : 27 Pustaka (2013-2022)

Jumlah Halaman : xii, 71, 34 Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa prodi Kebidanan Program Diploma III ³Dosen
Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPERS

APPLICATION OF POST-PARTUM GYMNASTICS EXERCISE IN DECREASE UTERINE INVOLUTION IN POST-PARTUM MOTHERS IN PMB DIANA YULITA STr,Keb¹

Silfi Febrianti², Adinda Putri Sari Dewi M.Keb³

ABSTRACT

Background: It is estimated that 50% of post-partum deaths occur in the first 24 hours. Involution disorders cause complications which are the main cause of maternal death. Most post-partum mothers do not get gymnastics after giving birth. They are only recommended for mobilization without planned guidance.

Purpose: To apply post-partum exercise to determine the effect of post-partum exercise on decreasing uterine involution in post-partum mothers at PMB Diana Yulita, STr, Keb.

Methods: This type of research was a case study. Data were obtained from journals, e-books, observation sheets and checklists. There were five participants who did puerperal gymnastics. The five participants met the inclusion criteria. The research instrument used was an observation sheet and a checklist sheet.

Results: After the application of post-partum exercise to reduce uterine involution in postpartum mothers to 5 participants, the results of the decrease in uterine fundal height were all normal participants with a decrease (< 5 cm and > 9 cm).

Suggestion: Participants need to increase energy in every gymnastic movement in order to get a cooperative movement so that it can be maximized in the post-partum gymnastics movement.

Keywords : Post-partum exercise, decreased uterine involution,
post-partum mothers

Libraries : 27 Libraries (2013-2022)

Number of Pages : xii, 71, 34 Attachments

¹Title

²Student of Midwifery Study Program of Diploma III

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah "**Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum**" di salah satu bidan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan III pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Herniyatun, M. Kep Sp. Mat, selaku Rektor Sekolah Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Ibu Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Kusumastuti, S.Si.T., M. Kes selaku penguji yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan
4. Ibu Adinda Putri Sari Dewi S.ST.,M.Keb, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Ibu bidan Diana Yulita STr. Keb selaku pembimbing lahan yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Teman-teman semua yang telah memberikan dukungan dan motivasi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, 15 Juni 2022


Silfi Febrianti

DAFTAR ISI

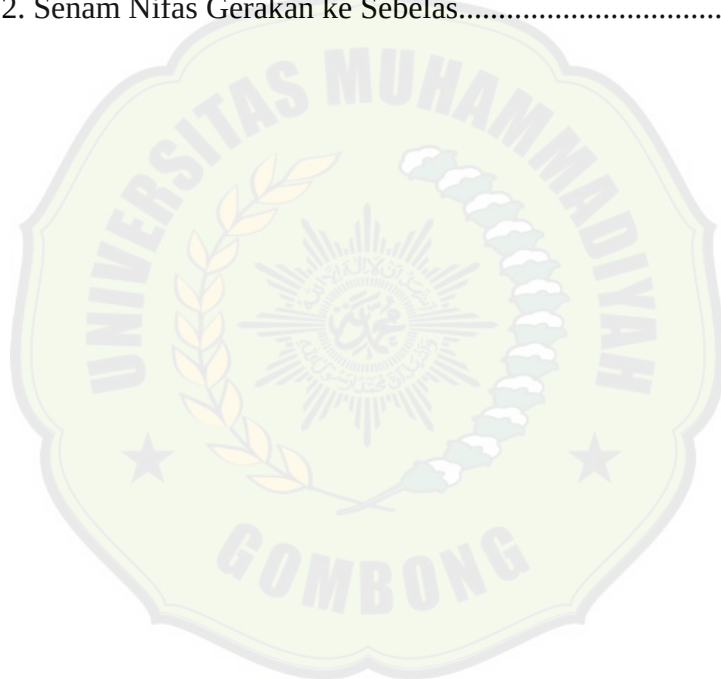
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
INTISARI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	7
C. Manfaat.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI.....	9
A. Asuhan Kebidanan dengan senam nifas untuk mengurangi involusi.....	9
B. Konsep Involusi Uterus	12
C. Senam Nifas.....	25
D. Kerangka Teori	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Subjek Penelitian	40
C. Fokus studi kasus.....	41
D. Definisi Operasional.....	41
E. Instrumen	42
F. Metode Pengumpulan Data	43
G. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus	43
H. Analisis Data Dan Penyajian Data.....	43
I. Etika Studi Kasus.....	45
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Manajemen Kasus.....	47
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Studi Kasus	68
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perubahan Normal Pada Uterus Masa Post Partum.....	14
Table 2 Definisi Operasional.....	41
Tabel 3. Data perkembangan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>post partum</i> di PMB Diana Yulita S.Tr, Keb partisipan 1	50
Tabel 4. Data perkembangan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>post partum</i> di PMB Diana Yulita S.Tr, Keb partisipan 2	52
Tabel 5. Data perkembangan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>post partum</i> di PMB Diana Yulita S.Tr, Keb partisipan 3	54
Tabel 6. Data perkembangan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>post partum</i> di PMB Diana Yulita S.Tr, Keb partisipan 4	56
Tabel 7. Data perkembangan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>post partum</i> di PMB Diana Yulita S.Tr, Keb partisipan 5	58
Tabel 8. Karakteristik usia ibu yang dilakukan senam nifas pada ibu <i>postpartum</i> di <u>PMB</u> Diana Yulita S.Tr, Keb.....	58
Tabel 9. Melakukan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>postpartum</i> di <u>PMB</u> Diana Yulita, S.Tr,Keb	60
Tabel 10. Karakteristik paritas partisipan yang dilakukan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>postpartum</i> di PMB Diana Yulitas S.Tr,Keb .	60
Tabel 11. Karakteristik persalinan normal partisipan yang dilakukan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>postpartum</i> di PMB Diana Yulitas S.Tr,Keb	61
Tabel 12. Karakteristik yang tidak ada pantangan makanan partisipan yang dilakukan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu <i>postpartum</i> di PMB Diana Yulitas S.Tr,Keb	61
Tabel 13. Jumlah seluruh penurunan pengukuran tinggi fundus uteri selama 6 hari pada ibu <i>postpartum</i> setelah dilakukan senam nifas di PMB Diana Yulita S.Tr, Keb.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses Involusio Uteri Pasca Persalinan.....	14
Gambar 2. Senam Nifas Gerakan ke Satu.....	29
Gambar 3. Senam Nifas Gerakan ke Dua.....	30
Gambar 4. Senam Nifas Gerakan ke Tiga.....	30
Gambar 5. Senam Nifas Gerakan ke Empat.....	31
Gambar 6. Senam Nifas Gerakan ke Lima.....	31
Gambar 7. Senam Nifas Gerakan ke Enam.....	32
Gambar 8. Senam Nifas Gerakan ke Tujuh.....	33
Gambar 9. Senam Nifas Gerakan ke Delapan.....	33
Gambar 10. Senam Nifas Gerakan ke Sembilan.....	34
Gambar 11. Senam Nifas Gerakan ke Sepuluh.....	34
Gambar 12. Senam Nifas Gerakan ke Sebelas.....	35



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) memperkirakan dari tahun 1990 hingga 2015, 10,7 juta wanita meninggal setelah hamil. Angka kematian ibu global mencapai 303.000. Angka kematian wanita usia subur di negara miskin sekitar 25% karena masalah kesehatan, persalinan dan nifas. AKI tetap menjadi salah satu masalah medis yang berdampak nyata bagi negara agraris. Menurut laporan WHO tahun 2022, beberapa negara memiliki AKI yang cukup tinggi pada tahun 2014, seperti 179.000 di Afrika sub-Sahara, 69.000 di Asia Selatan dan 16.000 di Asia Tenggara (Khasanah et al., 2022).

Pada tahun 2017, Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia tetap tinggi yaitu 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup, angka tertinggi di Asia Tenggara. Diperkirakan 60% berasal kematian ibu terjadi sehabis persalinan serta setengah dari kematian ibu *post partum* umumnya terjadi pada 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utama kematian ibu ialah ibu pasca persalinan. Salah satu penyebab perdarahan pasca persalinan merupakan kegagalan terhadap penurunan involusi uteri (Rosdiana, Jamilaa, 2022).

Menurut Dinas Kesehatan Jawa Tengah, jumlah AKI adalah Ada 121 kematian ibu pada tahun 2018, beberapa mengalami terjadi penurunan jumlah kematian ibu dibandingkan tahun 2017 yaitu 475 kasus, 57,24%

kematian ibu di 2018 pada masa nifas, 25,42% selama kehamilan dan 17,38% selama persalinan. Adapun penyebab kematian hemoragik yang didiami yaitu 22,60%. Menurut status kesehatan Kabupaten Kebumen 2015, kasus Kematian ibu di Kabupaten Kebumen 14 kematian ibu pada tahun 2015, diantaranya Diantaranya, 3 kasus (21%) eklampsia, 6 kasus perdarahan (44%), dan 2 kasus edema (33,33%) paru-paru dan penyebab lainnya (Ilmiah et al., 2021).

Masa nifas merupakan masa selesainya pekerjaan terselesaikan selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ regeneratif secara sedikit demi sedikit akan mengalami perubahan fisiologis seperti keadaan belum pernah hamil. Penyesuaian organ konsepsi ini diklaim involusi. Perawatan selama periode sesudah persalinan perlu dipertimbangkan mengingat fakta bahwa lebih kurang 60% dari angka kematian bunda terjadi selama periode ini (Fahriani, 2020).

Perdarahan sesudah persalinan merupakan penyebab utama kematian ibu setiap tahun di dunia yang hampir empat dari lima kematian akibat perdarahan *postpartum* terjadi dalam waktu empat jam setelah bayi lahir. Jadi dalam waktu sekitar satu jam, bidan harus memastikan rahim berkontraksi dengan baik dan tidak ada pendarahan (Eny & Sundari, 2019).

Upaya pemerintah untuk mencegah perdarahan *post partum* pemerintah mengeluarkan program serta kebijakan teknis, yaitu setidaknya dilakukan 4x kunjungan masa nifas kunjungan pasca persalinan buat

mensurvei situasi dengan ibu dan bayi, serta untuk mencegah, mengidentifikasi dan mengelola dilema yang terjadi, problem yang dipantau pada ibu nifas (KF) merupakan involusi uteri. Diantara program dan kebijakan ialah senam nifas, peningkatan gizi bunda nifas, inisiasi menyusui dini (IMD) serta mobilisasi dini (Khasanah, 2022).

Kebijakan di Indonesia masih banyak yang tidak sesuai program otoritas publik. Sebagian besar masyarakat di Indonesia, percaya adanya mitos, yang berhubungan dengan ibu hamil dan perawatan selama masa nifas. Misalnya senam nifas pasca persalinan yang jarang dilakukan, cenderung disebabkan oleh ibu pasca persalinan yang enggan melakukan banyak kegiatan, bebas takut mengikat, masih melukai luka perineum dan adanya keyakinan yang telah dibuat dan dimiliki. Kepercayaan oleh daerah setempat. yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas. Bidan dalam melakukan kunjungan nifas tidak sesuai jadwal yang sudah tentukan karena dalam masa pandemi covid-19 yang diharuskan untuk mengurangi pertemuan. Hal yang diwajibkan berkunjung yaitu hanya dukun bayi yang menjadi kepercayaan keluarga secara turun-temurun (Puspita, 2020).

Kebiasaan pasca persalinan menyiratkan bahwa segala sesuatu mencakup mentalitas dan perilaku pertemuan yang merupakan kecenderungan genetik yang diperoleh dari masa lalu. Macam-macam kebiasaan pasca hamil di Jawa dari masa ke masa antara lain konsumsi obatobatan alami, pembatasan diet seperti ikan, daging, dan telur, serta

penggunaan stagen. untuk mempercepat penurunan *involusi uterus*

(Roichana & Pratiwi, 2019).

Angka Kematian Ibu karena perdarahan *post partum* memiliki peringkat yang tinggi penyebab perdarahannya ialah atonia uteri. Pasca salin adalah masa kritis baik bagi ibu juga bayinya. Artinya, dalam waktu 40 hari setelah melahirkan, ibu tidak bisa bergerak. Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan, dan 50% kematian postpartum terjadi dalam 24 jam pertama upaya kita untuk mencegah *subinvolusi uteri* adalah dengan mobilisasi misalnya dengan melakukan senam pasca melahirkan senam dapat dilakukan dengan dua tahap yaitu senam dini yang biasa disebut senam nifas (*early postnatal gymnastics*) yaitu setelah enam jam melahirkan dan mengikuti kelas ibu nifas terutama senam sampai 2 minggu (Eny & Sundari, 2019).

Senam nifas ialah olahraga yang sebenarnya dilakukan ibu sehabis mengandung menggunakan gerakan yang diadaptasi dengan menggunakan syarat ibu sehabis melahirkan yang memiliki tujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah untuk mencegah penebalan (*apopleksi*) di vena, terutama pembuluh darah kaki, mengembangkan pose lebih lanjut selesainya kehamilan dan persalinan menggunakan menciptakan kembali serta memperkuat otot punggung, berbagi lebih lanjut tonus otot panggul, menyebarkan lebih lanjut ketegangan otot bagian bawah, lebih lanjut mengembangkan tekanan perut sesudah kehamilan serta perhatian peningkatan energi kerja untuk mengendurkan otot-otot dasar panggul dan

meningkatkan kecepatan jalannya involusi organ konsepsi (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020).

Senam nifas dini secara efektif dapat mempercepat laju penurunan fundus dan konsumsi lochea, membantu sirkulasi darah uterus, dan membuat uterus berkontraksi secara normal. Kontraksi yang baik membantu mempersempit pembuluh darah sehingga tidak terjadi perdarahan, fundus berkurang, dan lochea lebih cepat keluar (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020).

Hal ini berdasarkan penelitian Kusparlina & Sundari (2019) dengan menggunakan pendekatan eksperimen eksperimen yang berjudul “Efektivitas Latihan Dini Pada Pasien Postpartum Spontan dengan Retraksi Uterus”. Para peneliti melibatkan dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, untuk menentukan subjek yang akan dimasukkan dalam dua kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas. Sampel terdiri dari 20 responden yang masing-masing dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan, rongga rahim diukur sebelum latihan pertama untuk menyelidiki masalah lochea. Pelatihan awal dilakukan 6 jam setelah melahirkan, dan dilakukan setiap hari. Peneliti memeriksa rongga rahim dan lochea 6 jam setelah melahirkan, 3 hari setelah melahirkan, dan 6 hari setelah melahirkan. Pada kelompok kontrol, peneliti memeriksa rongga rahim dan lochea tanpa memberikan penjelasan. Dari penelitian ini diketahui bahwa hasil $p = 0,000$

(<0,05) menunjukkan bahwa penggunaan senam nifas dapat mempengaruhi percepatan penurunan involusi uteri (Eny & Sundari, 2019).

Hal ini pula didukung oleh Hadiani & Sriwenda (2019) yang berjudul “Efektivitas Latihan *Post Partum* untuk Involusi Uterine”. Sampel dibagi sebagai grup kontrol serta grup perlakuan. Sampel pada penerapan ini ialah bunda nifas. Sampel berjumlah 20 responden yang terbagi menjadi dua grup yaitu grup kontrol serta grup perlakuan yang mengukur fundus serta lochea, melakukan senam nifas di kelompok perlakuan, serta melakukan senam nifas di ke 2 grup, serta fundus dan lochea pada kedua grup. Pengukuran ulang serta latihan dini untuk mengurangi tinggi fundus dan lochea. Analisis data memakai Mann-Whitney sebanyak = 0,05. yang akan terjadi sebesar $p = 0,000$ (<0,05) ialah senam nifas bisa dipergunakan untuk mempercepat penurunan involusi uteri bunda nifas (Hadiani & Sriwenda, 2019).

Pada tahun 2021 di Desa Alian Kebumen di PMB Diana jumlah ibu nifas sebanyak 149 orang, 100% dinyatakan sehat dan bebas komplikasi, tidak ada yang mengalami komplikasi seperti preklamsi, perdarahan pasca persalinan, dan kematian. Semua ibu nifas di PMB Diana Yulita belum ada yang menerapkan senam nifas pasca persalinan terhadap penurunan involusi uterus. Pada Kesempatan kali ini peneliti akan membuat inovasi pasca persalinan di PMB Diana Yulita yaitu penerapan senam nifas terhadap penurunan involsi uterus pada ibu *post partum*.

B. Tujuan Penerapan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu *post partum*

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu yang berpengaruh dalam proses penurunan involusi uterus
- b. Menerapkan senam nifas untuk pada ibu *postpartum*
- c. Mengetahui penurunan involusi uterus ibu *post partum* sebelum dan sesudah di lakukan senam nifas.

C. Manfaat Penerapan

1. Manfaat Teoritis

a. Untuk institusi

Bagi mahasiswa lain untuk menambah bahan referensi dalam referensi menjadi bahan pembelajaran penerapan senam nifas untuk mengurangi involusi uteri sebagai metode yang efektif untuk mengurangi involusi uterus

b. Untuk Penulis

Pengarang Mampu menerapkan asuhan kebidanan berdasarkan teori yang didapat dalam perkuliahan.

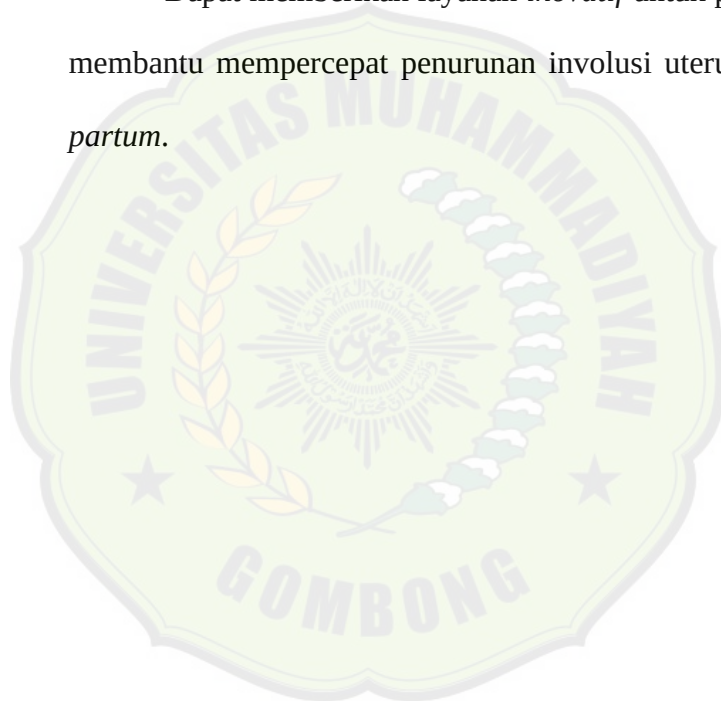
2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Pasien

Untuk pasien Informasi dan pengetahuan lebih lanjut tentang cara efektif untuk mempercepat pengurangan involusi uteri dapat diberikan melalui senam nifas bagi ibu nifas.

b. Bagi Bidan

Dapat memberikan layanan *inovatif* untuk para bidan dalam membantu mempercepat penurunan involusi uterus pada ibu *post partum*.



DAFTAR PUSTAKA

- Aloha International Journal of Health Advancement (AIJHA)* ISSN 2621-8224. (2019). 2(4), 76–79.
- Andriyani, Nurlaila, & Pranajaya, R. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Primipara Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 138–146.
- Fransisca, D., & Yusuf, R. N. (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume*, 10(2), 11–24.
- Hadianti, D. N., & Sriwenda, D. (2019). The Effectiveness of Postpartum Exercise and Oxytocin Massage on Uterus Involution. *Open Journal of Nursing*, 09(03), 231–238. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.93023>
- Hestin, Y. E. (2020). *Persepsi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di Pmb Muthiah Yulihartati. a.Md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020 Skripsi*. 1–45.
- Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- Ilmiah, K. T., Fadhillah, A. D., Studi, P., Keperawatan, D. I. I. I., & Banyumas, P. Y. (2021). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri*.
- Intan Labamondo, Supriadi, R. W. (2019). pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU.pdf. In *pengaruh senam nifas terhadap penurunan TFU*.
- Keperawatan, P. (n.d.). *PENTINGNYA PELAKSANAAN PROSES PENGKAJIAN KEPERAWATAN DIRUMAH SAKIT*.
- Khasanah, P. U., Purnamasari, I., & Kusumawardani, L. A. (2022). *Konseling Menyusui Eksklusif on Demand Terhadap Involusi Uteri pada Akseptor IUD Post Plasenta*. 8(2), 7–12.
- Kostania, G. (2020). Model Pelaksanaan dan Evaluasi Asuhan Kebidanan Berkesinambungan dalam Praktik Kebidanan Prodi D.IV Kebidanan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1–13.

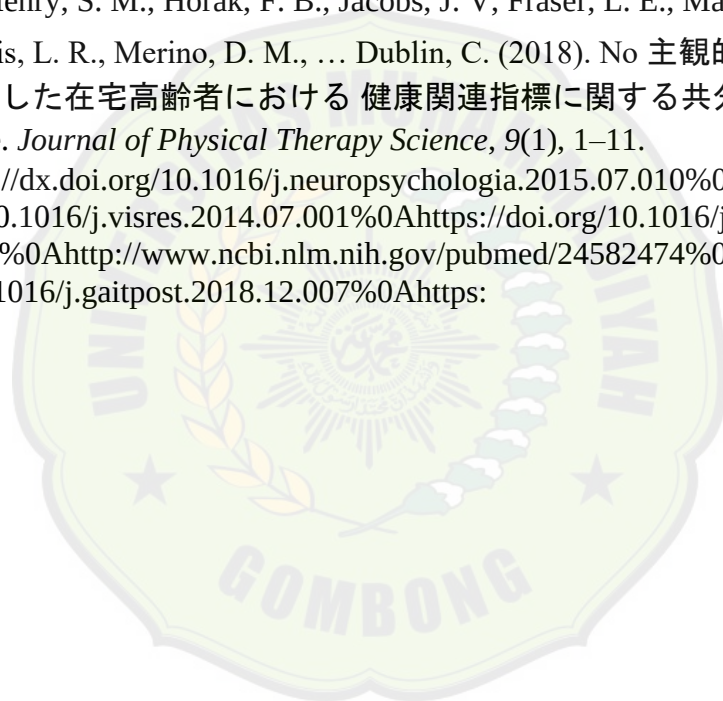
- Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 065–072. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p065-072>
- Kusumastuti, K., Mutoharoh, S., & Rahmadhani, W. (2021). Comparison on the Effectiveness of Postpartum Exercise And Oxytocin Massage for Uterine Involution of Postpartum Women in Kebumen, Indonesia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 483–487. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i3.647>
- Mauli, D. (2019). Tanggung Jawab Hukum Dokter Terhadap Kesalahan Diagnosis Penyakit Kepada Pasien. *Cepalo*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25041/cepalo.v2no1.1760>
- Mindarsih, T., & Pattipeilohy, A. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP INVOLUSI UTERUS DI WILAYAH KERJA The Influence of Postpartum Exercise on Postpartum Woman to. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246. <http://jurnal.madanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/129/87>
- Puspita, L., Hasanah, I., & Ifayanti, H. (2020). Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH). *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1), 61–69.
- Ratih, R. H., & Herlina, S. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 165–169. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- 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*, 7(04), 225–233. <https://doi.org/10.33221/jiki.v7i04.444>
- Rosdiana, Jamila, S. A. (2022). Senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105.
- Sari, R. P., Triyunita, R., & Keraman, B. (2020). Manfaat Senam Nifas Ditinjau dari Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(2), 308–312. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.683>
- Sinaga, E. L. S. (2017). Hubungan kelelahan ibu post partum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum 7-14 hari di posyandu wilayah kerja puskesmas Muara Enim. *Universitas Airlangga*, 19–24.
- Soebandi, J. K., Puskesmas, D., & Kabupaten, W. (n.d.). *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*. 7(1).
- Suryapermana, N. (2016). Perencanaan dan Sistem Manajemen Pembelajaran. *Tsarwah: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 1(2), 29–44.
- Susanti, E. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap

Penurunan Tinggi Fundus Uteri. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871, 1(1), 21–27.
<https://doi.org/10.36089/nu.v1i1.101>

Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176.
<https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>

Wahyuning, S. (2015). 済無 No Title No Title No Title. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).

Yousif, N., Cole, J., Rothwell, J. C., Diedrichsen, J., Zelik, K. E., Winstein, C. J., Kay, D. B., Wijesinghe, R., Protti, D. A., Camp, A. J., Quinlan, E., Jacobs, J. V, Henry, S. M., Horak, F. B., Jacobs, J. V, Fraser, L. E., Mansfield, A., Harris, L. R., Merino, D. M., ... Dublin, C. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Journal of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001>
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.006>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474>
<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lp3mstikesmugo@gmail.com Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 313.I/IV.3.LPPM/A/V/2022
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 25 Mei 2022

Kepada :
Yth. Bidan Diana Yulita S.Tr,Keb
Di PMB Diana Yulita S.Tr,Keb Alian Kebumen

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program
Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya
untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Silfi Febrianti
NIM : B2019015
Judul Penelitian : Penerapan senam nifas terhadap penurunan involusi uterus
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

UNIMUGO

Berakhlak & Memeriahkan

LAMPIRAN
PERMOHONAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Ibu calon responden
Di BPM Diana Yulita

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Silfi Febrianti
Nim : B2019015
Institusi Pendidikan : Program Studi Kebidanan Program Diploma III
Universitas Muhammadiyah Gombong

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, yang berjudul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja, dan apabila Anda bersedia menjadi responden, saya moho untuk menandatangani surat kesanggupan yang saya sertakan. Kemudian Anda mengisi pertanyaan yang telah disediakan.

Atas ketersediann dan partisipasinya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih

Peneliti



Silfi Febrianti

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya bertanda tangan dibawah ini, saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong yang Bernama Silfi Febrianti dengan judul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta menggali gagasan atau ide atas permasalahan yang diteliti dan tidak akan berakibat negatif terhadap diri saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Kebumen, 18-4-2022

Responden

Peneliti

()
ADRIANA

()
Silfi Febrianti

Senam 10 April - 23 April 2019

LEMBAR OBSERVASI

I. KARAKTERISITIK SUBJEK PROPOSAL YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS

Nama : Ny. Aprilia.
Umur : 26 th
Diagnosa : P, A
Paritas : Ah₁
BB Sebelum partus (Kg) : 76 kg

B. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H1 : 16 cm 2 jr dibawah pt.
H2 : 14 cm 3 jr dibawah pt
H3 : 12 cm 4 jr dibawah pt.
H4 : 10 cm 4 jr diatas symphysis
H5 : 8 cm 3 jr diatas symphysis
H6 : 7 cm 3 jr diatas symphysis

KETERANGAN :

H1 : Tinggi fundus uteri hari pertama senam nifas ✓
H2 : Tinggi fundus uteri hari kedua senam nifas ✓
H3 : Tinggi fundus uteri hari Ketiga senam nifas ✓
H4 : Tinggi fundus uteri hari Keempat senam nifas ✓
H5 : Tinggi fundus uteri hari kelima senam nifas ✓
H6 : Tinggi fundus uteri hari Keenam senam nifas ✓

CHECKLIST

1. PENATALAKSANAAN

a) Persiapan Alat – Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Metline
- Ceklist
- Hp (video youtube senam nifas unimigo)

2. Lembar Daftar Tilik

SENAM NIFAS

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

No	PENAMPILAN KERJA	KASUS				
		1	2	3	4	5
1.	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					✓
2.	Ibu diberitahu tujuan manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					✓
3.	Persiapan Tempat pemeriksaan : 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih					✓
4.	Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					✓
	Persiapan Alat 1. Matras 2. Handuk Kecil 3. Metline 4. Lembar observasi dan ceklist					✓

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS					
HARI PERTAMA					
a. Posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk tempatkan tangan diatas perut dibawah area iga-iga					✓
b. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut					✓
c. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut					✓
d. Tahan nafas selama 5-8 detik untuk relaksasi					✓
e. Lakukan secara perlahan					✓
f. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEDUA					
a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan					✓
b. Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan terbuka keatas					✓
c. Turunkan tangan dengan posisi terlentang					✓
d. Lakukan secara perlahan					✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KETIGA					
a. Posisi tidur terlentang					✓
b. Kedua tangan berada di samping badan					✓
c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat					✓
d. Bokong diaangkat keatas taha hingga hitungan ke-3 atau ke-5					✓
e. Kembalikan keposisi semula					✓
f. Lakukan secara perlahan dengan jangan menghentak					✓
g. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEEMPAT					
a. Posisi tidur terlentang kaki ditekuk 45 derajat					✓

b. Tangan kanan keatas perut, kemudian angkat tubuh ini 45 derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5						✓
c. Ulangi sebanyak 10 kali						✓
HARI KELIMA						
a. Sikap tubuh masih terlarang kemudian salah satu kaki ditekuk 45 derajat						✓
b. Kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyuntuh lutut						✓
c. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain						✓
c. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
HARI KEENAM						
a. Posisi tidur terlentang						✓
b. Posisikan kedua tangan dibawah kepala						✓
c. Tarik kaki sehingga paha membentuk sudut 90 derajat						✓
d. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain						✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
f. Perhatikan KU Ibu serta ukur vital sign						✓
Anjurkan ibu untuk minum						✓
Melakukan evaluasi dan anjurkan ibu untuk mengulangi akan yang telah diajarkan						✓
TEKNIK						
Melaksanakan Tindakan secara sistematis						✓
Menjaga privasi pasien						✓
Melakukan komunikasi dan merespon klien						✓
Pengukuran dan dokumentasi						✓

Sumber : (Intan Labamondo, Supriadi, 2019)

LAMPIRAN
PERMOHONAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Ibu calon responden
Di BPM Diana Yulita

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Silfi Febrianti

Nim : B2019015

Institusi Pendidikan : Program Studi Kebidanan Program Diploma III
Universitas Muhammadiyah Gombong

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, yang berjudul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja, dan apabila Anda bersedia menjadi responden, saya moho untuk menandatangani surat kesanggupan yang saya sertakan. Kemudian Anda mengisi pertanyaan yang telah disediakan.

Atas ketersediann dan partisipasinya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih

Peneliti



Silfi Febianti

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya bertanda tangan dibawah ini, saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong yang Bernama Silfi Febrianti dengan judul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta menggali gagasan atau ide atas permasalahan yang diteliti dan tidak akanberakibat negatif terhadap diri saya, oleh karena itu saya brsedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Kebumen, 14 - 4 - 2022

Responden

Peneliti

(
Rintidana)

(
Silfi Febrianti)

Jam 07.00
13 April 2022 - 24 April
pukul 16.00 WIB

LEMBAR OBSERVASI

I. KARAKTERISTIK SUBJEK PROPOSAL YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS

Nama : Hj Pinbana
Umur : 22 tahun
Diagnosa : P1 A0
Paritas : A1
BB Sebelum partus (Kg) : 76 kg

II. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H1 : 16 cm 2 Jr dibawah prt
H2 : 14 cm 3 Jr dibawah prt
H3 : 12 cm 4 Jr dibawah prt
H4 : 10 cm 4 Jr diatas symph
H5 : 8 cm 4 Jr diatas symph
H6 : 7 cm 3 Jr diatas symph

KETERANGAN :

H1 : Tinggi fundus uteri hari pertama senam nifas ✓
H2 : Tinggi fundus uteri hari kedua senam nifas ✓
H3 : Tinggi fundus uteri hari Ketiga senam nifas ✓
H4 : Tinggi fundus uteri hari Keempat senam nifas ✓
H5 : Tinggi fundus uteri hari kelima senam nifas ✓
H6 : Tinggi fundus uteri hari Keenam senam nifas ✓

CHECKLIST

1. PENATALAKSANAAN

a) Persiapan Alat – Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Metline
- Cheklist
- Hp (video yuotbe senam nifas unimugo)

2. Lembar Daftar Tilik

SENAM NIFAS

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

No	PENAMPILAN KERJA	KASUS				
		1	2	3	4	5
1.	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					✓
2.	Ibu diberitahu tujuan manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					✓
3.	Persiapan Tempat pemeriksaan : 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih					✓
4.	Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					✓
	Persiapan Alat 1. Matras 2. Handuk Kecil 3. Metline 4. Lembar observasi dan ceklist					✓

LANGKAH LANGKAH SENAM HIPAS					
HARI PERTAMA					
a. Posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk tempatkan tangan diatas perut dibawah area iga-iga					✓
b. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut					✓
c. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut					✓
d. Tahan nafas selama 3-8 detik untuk relaksasi					✓
e. Lakukan secara perlahan					✓
f. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEDUA					
a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan					✓
b. Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan terbuka keatas					✓
c. Turunkan tangan dengan posisi terlentang					✓
d. Lakukan secara perlahan					✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KETIGA					
a. Posisi tidur terlentang					✓
b. Kedua tangan berada di samping badan					✓
c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat					✓
d. Bokong diangkat keatas taha hingga hitungan ke-3 atau ke-5					✓
e. Kembalikan keposisi semula					✓
f. Lakukan secara perlahan dengan jangan menghentak					✓
g. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEEMPAT					
a. Posisi tidur terlentang kaki ditekuk 45 derajat					✓

b. Tangan kanan keatas perut, kemudian angkat tubuh itu 45 derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5					
c. Ulangi sebanyak 10 kali					
HARI KELIMA					
a. Sikap tubuh masih terlarang kemudian salah satu kaki ditekuk 45 derajat					
b. Kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut					
c. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain					
c. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KEENAM					
a. Posisi tidur terlentang					
b. Posisikan kedua tangan dibawah kepala					
c. Tarik kai sehingga paha membentk sudut 90 derajat					
d. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain					
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
f. Perhatikan KU Ibu serta ukur vital sign					
Anjurkan ibu untuk minum					
Melakukan evaluasi dan anjurkan ibu untuk mengulangi akan yang telah diajarkan					
TEKNIK					
Melaksanakan Tindakan secara sistematis					
Menjaga privasi pasien					
Melakukan komunikasi dan merespon klien					
Pengukuran dan dokumentasi					

20 April - 20 April
jam 07.00 WIB.

LAMPIRAN
PERMOHONAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Ibu calon responden
Di BPM Diana Yulita

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Silfi Febrianti

Nim : B2019015

Institusi Pendidikan : Program Studi Kebidanan Program Diploma III
Universitas Muhammadiyah Gombong

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, yang berjudul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja, dan apabila Anda bersedia menjadi responden, saya moho untuk menandatangani surat kesanggupan yang saya sertakan. Kemudian Anda mengisi pertanyaan yang telah disediakan.

Atas ketersediann dan partisipasinya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih

Peneliti


Silfi Febrianti

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya bertanda tangan dibawah ini, saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong yang Bernama Silfi Febrianti dengan judul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta menggali gagasan atau ide atas permasalahan yang diteliti dan tidak akanberakibat negatif terhadap diri saya, oleh karena itu saya brsedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Kebumen, 20-4 - 2022

Responden

Peneliti


(Silfi Nuk Jannah)


(Silfi Febrianti)

LEMBAR OBSERVASI

1. KARAKTERISTIK SUBJEK PROPOSAL YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS

Nama : Ny. Siti Nurjanah
Umur : 35 th
Diagnosa : P3A0
Paritas : 3
BB Sebelum partus (Kg) : 67 kg.

B. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H1 : 16 cm	2	jr	dibawah ptt.
H2 : 14 cm	3	jr	dibawah ptt.
H3 : 12 cm	4	jr	dibawah ptt.
H4 : 10 cm	4	jr	dikatas symphis.
H5 : 8 cm	3	jr	dikatas symphis.
H6 : 6 cm	3	jr	dikatas symphas.

KETERANGAN :

H1 : Tinggi fundus uteri hari pertama senam nifas
H2 : Tinggi fundus uteri hari kedua senam nifas
H3 : Tinggi fundus uteri hari Ketiga senam nifas
H4 : Tinggi fundus uteri hari Keempat senam nifas
H5 : Tinggi fundus uteri hari kelima senam nifas
H6 : Tinggi fundus uteri hari Keenam senam nifas

CHECKLIST

1. PENATALAKSANAAN

a) Persiapan Alat – Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Metline
- Ceklist
- Hp (video youtube senam nifas unimugo)

2. Lembar Daftar Tilik

SENAM NIFAS

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

No	PENAMPILAN KERJA	KASUS				
1.	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					✓
2.	Ibu diberitahu tujuan manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					✓
3.	Persiapan Tempat pemeriksaan : 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih					✓
4.	Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					✓
	Persiapan Alat 1. Matras 2. Handuk Kecil 3. Metline 4. Lembar observasi dan ceklist					✓

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS					
HARI PERTAMA					
a. Posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk tempatkan tangan diatas perut dibawah area iga-iga					✓
b. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut					✓
c. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut					✓
d. Tahan nafas selama 5-8 detik untuk relaksasi					✓
e. Lakukan secara perlahan					✓
f. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEDUA					
a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan					✓
b. Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan terbuka keatas					✓
c. Turunkan tangan dengan posisi terlentang					✓
d. Lakukan secara perlahan					✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KETIGA					
a. Posisi tidur terlentang					✓
b. Kedua tangan berada di samping badan					✓
c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat					✓
d. Bokong diaangkat keatas taha hingga hitungan ke-3 atau ke-5					✓
e. Kembalikan keposisi semula					✓
f. Lakukan secara perlahan dengan jangan menghentak					✓
g. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEEMPAT					
a. Posisi tidur terlentang kaki ditekuk 45 derajat					✓

b. Tangan kanan keatas perut, kemudian angkat tubuh iu 45 derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5						✓
c. Ulangi sebanyak 10 kali						✓
HARI KELIMA						
a. Sikap tubuh masih terlarang kemudian salah satu kaki ditekuk 45 derajat						✓
b. Kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyuntuh lutut						✓
c. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain						✓
c. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
HARI KEENAM						
a. Posisi tidur terlentang						✓
b. Posisikan kedua tangan dibawah kepala						✓
c. Tarik kai sehingga paha membentuk sudut 90 derajat						✓
d. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain						✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
f. Perhatikan KU Ibu serta ukur vital sign						✓
Anjurkan ibu untuk minum						✓
Melakukan evaluasi dan anjurkan ibu untuk mengulangi akan yang telah diajarkan						✓
TEKNIK						
Melaksanakan Tindakan secara sistematis						✓
Menjaga privasi pasien						✓
Melakukan komunikasi dan merespon klien						✓
Pengukuran dan dokumentasi						✓

Sumber : (Intan Labamondo, Supriadi, 2019)

19 April - 04 April

LAMPIRAN
PERMOHONAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Ibu calon responden
Di BPM Diana Yulita

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Silfi Febrianti

Nim : B2019015

Institusi Pendidikan : Program Studi Kebidanan Program Diploma III
Universitas Muhammadiyah Gombong

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, yang berjudul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja, dan apabila Anda bersedia menjadi responden, saya moho untuk menandatangani surat kesanggupan yang saya sertakan. Kemudian Anda mengisi pertanyaan yang telah disediakan.

Atas ketersediann dan partisipasinya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih

Peneliti


Silfi Febianti

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya bertanda tangan dibawah ini, saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong yang Bernama Silfi Febrianti dengan judul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta menggali gagasan atau ide atas permasalahan yang diteliti dan tidak akanberakibat negatif terhadap diri saya, oleh karena itu saya brsedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Kebumen, 14 - 1 - 2022

Responden

Peneliti

(Apriyani)

(Silfi Febrianti)

13 April 2020

LEMBAR OBSERVASI

I. KARAKTERISTIK SUBJEK PROPOSAL YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS

Nama : Ny. Aquriant
Umur : 25 th.
Diagnosa : P.A.O.
Paritas : 3
BB Sebelum partus (Kg) : 65 kg

II. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H1 : 15 cm	2	Jr diatas pda
H2 : 12 cm	3	Jr diatas pda
H3 : 10 cm	4	Jr diatas simpang. pda
H4 : 8 cm	3	Jr diatas simpang.
H5 : 7 cm	2	Jr diatas simpang.
H6 : 6 cm	2	Jr diatas simpang.

KETERANGAN :

H1 : Tinggi fundus uteri hari pertama senam nifas ✓
H2 : Tinggi fundus uteri hari kedua senam nifas ✓
H3 : Tinggi fundus uteri hari Ketiga senam nifas ✓
H4 : Tinggi fundus uteri hari Keempat senam nifas ✓
H5 : Tinggi fundus uteri hari kelima senam nifas ✓
H6 : Tinggi fundus uteri hari Keenam senam nifas ✓

CHECKLIST

1. PENATA LAKSANAAN

a) Persiapan Alat - Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Metline
- Checklist
- Hp (video youtube senam nifas unimigo)

2. Lembar Daftar Tilik

SENAM NIFAS

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

No	PENAMPILAN KERJA	KASUS				
		1	2	3	4	5
1.	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					✓
2.	Ibu diberitahu tujuan manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					✓
3.	Persiapan Tempat pemeriksaan : 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih					✓
4.	Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					✓
	Persiapan Alat 1. Matras 2. Handuk Kecil 3. Metline 4. Lembar observasi dan ceklist					✓

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS					
HARI PERTAMA					
a. Posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk tempatkan tangan diatas perut dibawah area iga-iga					✓
b. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut					✓
c. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut					✓
d. Tahan nafas selama 5-8 detik untuk relaksasi					✓
e. Lakukan secara perlahan					✓
f. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEDUA					
a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan					✓
b. Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan terbuka keatas					✓
c. Turunkan tangan dengan posisi terlentang					✓
d. Lakukan secara perlahan					✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KETIGA					
a. Posisi tidur terlentang					✓
b. Kedua tangan berada di samping badan					✓
c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat					✓
d. Bokong diaangkat keatas taha hingga hitungan ke-3 atau ke-5					✓
e. Kembalikan keposisi semula					✓
f. Lakukan secara perlahan dengan jangan menghentak					✓
g. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEEMPAT					
a. Posisi tidur terlentang kaki ditekuk 45 derajat					✓

b. Tangan kanan keatas perut, kemudian angkat tubuh lu 45 derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5						✓
c. Ulangi sebanyak 10 kali						✓
HARI KELIMA						
a. Sikap tubuh masih terlarang kemudian salah satu kaki ditekuk 45 derajat						✓
b. Kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyuntuh lutut						✓
c. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain						✓
c. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
HARI KEENAM						
a. Posisi tidur terlentang						✓
b. Posisikan kedua tangan dibawah kepala						✓
c. Tarik kai sehingga paha membentuk sudut 90 derajat						✓
d. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain						✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
f. Perhatikan KU Ibu serta ukur vital sign						✓
Anjurkan ibu untuk minum						✓
Melakukan evaluasi dan anjurkan ibu untuk mengulangi akan yang telah diajarkan						✓
TEKNIK						
Melaksanakan Tindakan secara sistematis						✓
Menjaga privasi pasien						✓
Melakukan komunikasi dan merespon klien						✓
Pengukuran dan dokumentasi						✓

Sumber :(Intan Labamondo, Supriadi, 2019)

22 April - 28 April
jam 16.00 WIB

LAMPIRAN
PERMOHONAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Ibu calon responden
DI BPM Diana Yulita

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Silfi Febrianti
Nim : B2019015
Institusi Pendidikan : Program Studi Kebidanan Program Diploma III
Universitas Muhammadiyah Gombong

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada ibu untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, yang berjudul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian saja, dan apabila Anda bersedia menjadi responden, saya moho untuk menandatangani surat kesanggupan yang saya sertakan. Kemudian Anda mengisi pertanyaan yang telah disediakan.

Atas ketersediann dan partisipasinya dalam penelitian ini, saya ucapkan terimakasih

Peneliti


Silfi Febianti

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya bertanda tangan dibawah ini, saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong yang Bernama Silfi Febrianti dengan judul "Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus pada Ibu *Post Partum* di PMB Diana Yulita"

Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta menggali gagasan atau ide atas permasalahan yang diteliti dan tidak akanberakibat negatif terhadap diri saya, oleh karena itu saya brsedia menjadi responden pada penelitian ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Kebumen, 22-7-2022

Responden



(MARYAM)

Peneliti



(Silfi Febrianti

LEMBAR OBSERVASI

1. KARAKTERISITIK SUBJEK PROPOSAL YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS

Nama : Ny. Maryam
Umur : 18 th
Diagnosa : P1 A0
Paritas : An₁
BB Sebelum partus (Kg) : 55 kg.

B. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H1 : 15 cm 2 jr dibawah ptt.
H2 : 12 cm 3 jr dibawah ptt
H3 : 10 cm 4 jr dibawah ptt
H4 : 10 cm 4 jr dibawah ptt
H5 : 9 cm 4 jr diatas symphysis
H6 : 8 cm 3 jr diatas symphysis

KETERANGAN :

H1 : Tinggi fundus uteri hari pertama senam nifas ✓
H2 : Tinggi fundus uteri hari kedua senam nifas ✓
H3 : Tinggi fundus uteri hari Ketiga senam nifas ✓
H4 : Tinggi fundus uteri hari Keempat senam nifas ✓
H5 : Tinggi fundus uteri hari kelima senam nifas ✓
H6 : Tinggi fundus uteri hari Keenam senam nifas ✓

CHECKLIST

1. PENATALAKSANAAN

a) Persiapan Alat – Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Metline
- Ceklist
- Hp (video youtube senam nifas unimugo)

2. Lembar Daftar Tilik

SENAM NIFAS

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

No	PENAMPILAN KERJA	KASUS				
		1	2	3	4	5
1.	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					✓
2.	Ibu diberitahu tujuan manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					✓
3.	Persiapan Tempat pemeriksaan : 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih					✓
4.	Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					✓
	Persiapan Alat 1. Matras 2. Handuk Kecil 3. Metline 4. Lembar observasi dan ceklist					✓

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS					
HARI PERTAMA					
a. Posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk tempatkan tangan diatas perut dibawah area iga-iga					✓
b. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut					✓
c. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut					✓
d. Tahan nafas selama 5-8 detik untuk relaksasi					✓
e. Lakukan secara perlahan					✓
f. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEDUA					
a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan					✓
b. Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan terbuka keatas					✓
c. Turunkan tangan dengan posisi terlentang					✓
d. Lakukan secara perlahan					✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KETIGA					
a. Posisi tidur terlentang					✓
b. Kedua tangan berada di samping badan					✓
c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat					✓
d. Bokong diaangkat keatas taha hingga hitungan ke-3 atau ke-5					✓
e. Kembalikan keposisi semula					✓
f. Lakukan secara perlahan dengan jangan menghentak					✓
g. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					✓
HARI KEEMPAT					
a. Posisi tidur terlentang kaki ditekuk 45 derajat					✓

b. Tangan kanan keatas perut, kemudian angkat tubuh ini 45 derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5						✓
c. Ulangi sebanyak 10 kali						✓
HARI KELIMA						
a. Sikap tubuh masih terlarang kemudian salah satu kaki ditekuk 45 derajat						✓
b. Kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut						✓
c. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain						✓
c. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
HARI KEENAM						
a. Posisi tidur terlentang						✓
b. Posisikan kedua tangan dibawah kepala						✓
c. Tarik kaki sehingga paha membentuk sudut 90 derajat						✓
d. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain						✓
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali						✓
f. Perhatikan KU Ibu serta ukur vital sign						✓
Anjurkan ibu untuk minum						✓
Melakukan evaluasi dan anjurkan ibu untuk mengulangi akan yang telah diajarkan						✓
TEKNIK						
Melaksanakan Tindakan secara sistematis						✓
Menjaga privasi pasien						✓
Melakukan komunikasi dan merespon klien						✓
Pengukuran dan dokumentasi						✓

Sumber : (Intan Labamondo, Supriadi, 2019)

1. Portofolio Responden Ny. A

Hari Pertama Senam Nifas



Hari Kedua Senam Nifas



Hari Ketiga Senam Nifas



Hari Keempat Senam Nifas



Hari Kelima Senam Nifas



Hari Keenam Senam Nifas



1. Portofolio Responden Ny. Ap

Hari Pertama Senam Nifas



Hari Kedua Senam Nifas



Hari Ketiga Senam Nifas



Hari Keempat Senam Nifas



Hari Kelima Senam Nifas



Hari Keenam Senam Nifas



2. Portofolio Responden Ny. R

Hari Pertama Senam Nifas



Hari Kedua Senam Nifas



Hari Ketiga Senam Nifas



Hari Keempat Senam Nifas



Hari Kelima Senam Nifas



Hari Keenam Senam Nifas



3. Portofolio Responden Ny. S

Hari Pertama Senam Nifas



Hari Kedua Senam Nifas



Hari Ketiga Senam Nifas



Hari Keempat Senam Nifas



Hari Kelima Senam Nifas



Hari Keenam Senam Nifas



4. Portofolio Responden Ny. M

Hari Pertama Senam Nifas



Hari Kedua Senam Nifas



Hari Ketiga Senam Nifas



Hari Keempat Senam Nifas



Hari Kelima Senam Nifas



Hari Keenam Senam Nifas





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

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

Judul : Penerapan Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus
Nama : Gilfi Febianti
NIM : B2019015
Program Studi : D3 Kebidanan
Hasil Cek : 14 %

Gombong, 13 Juni... 2022

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, IT


(Dwi Sundarwati, S.I. Ret.)



(Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Silfi Febrianti

NIM : B2019015

NAMA PEMBIMBING : Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	Rabu, 2-3-2022	- cari jurnal inter nasional ttg senam nafas - cari variabel pentat	
2	Sabtu, 5-3-2022	- acc judul - lanjut bab 1	
3	Selasa, 8-3-2022	- revisi bab 1 - lanjut bab 2	
4	Jumat, 11-3-2022	- revisi bab 1, 2 - lanjut bab 3	
5	Kamis, 17-3-2022	- Revisi bab 2 - Revisi bab 3 - lembar observasi	
6	Jumat, 25-3-2022	ACC lanjut sidang	



PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Silfi Febrianti

NIM : B2019015

NAMA PEMBIMBING : Adinda Putri Sari Dewi, S.ST., M.Keb

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	30/5-22.	- Revisi bab IV - cari jurnal pendukung bab 4.	
2.	3/6-22	- Revisi bab penulisan - Revisi bab 5	
3.	8/6-22.	- Revisi bab 5 - Cheating dari not guide sd lampiran	
4.	9/6-22	- tambahkan abstrak cek format	
5	13/6-22	- acc naskah hasil	
6	15/6-22	Acc Runtir	