

Lampiran 1 :Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN**

JADWAL PENYUSUNAN KTI

NO	KEGIATAN	Mar-19				Apr-19				Mei-19				Jun-19				Jul-19				Ags-19				Sep-19				Okt-19			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul	■																															
2	Penelusuran Literatur		■	■	■																												
3	Proses Bimbingan dan penyusunan proposal			■	■	■	■	■	■																								
4	Seminar proposal								■	■	■	■	■																				
5	Revisi dan persetujuan proposal oleh pembimbing									■	■	■	■	■	■	■	■																
6	Penelitian													■	■	■	■	■	■	■	■												
7	Laporan Hasil penelitian																			■	■	■	■	■	■								
8	Pendaftaran Ujian KTI																							■	■								
9	Pelaksanaan Ujian KTI																								■								
10	Revisi Laporan KTI																									■	■	■	■				
11	Penyerahan Laporan KTI																													■	■	■	■

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN**

Nomor : B/Keb/ M /VII/2019
Perihal : Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian

Malang, 10 Juli 2019

Kepada
Yth. PBM Sri Wahyuningsih
Di
Tempat

1. Dasar
a. Kalender Akademik Program D III Kebidanan Tahun Ajaran 2018 / 2019
b. Pelaksanaan Ujian Akhir Program (KTI) Program D III Kebidanan Tahun Ajaran 2018 / 2019.

2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon diijinkan mahasiswa dengan
Nama : Maria Afriana Suryati
NIM : 14.2.096
Tingkat/Semester : III/ VI
Untuk dapat melakukan *(Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian) yang berjudul "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 1 – 6 Di BPM Sri Wahyuningsih, Pakisaji". (Proposal Terlampir).

3. Demikian atas ijin dan perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui
Ka. Prodi Kebidanan
Rani Safitri, SST, M. Keb

Koordinator UAP
Tut Rayani, A.W., S ST, M. Keb

Tembusan : 1. Arsip

Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada :

Yth. Calon Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir Ahli Madya Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, saya :

Nama : Maria Afriana Suryati

NIM : 14.2.096

Akan melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 1-6 Di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri. Untuk keperluan tersebut, saya mohon bantuan kepada calon responden untuk meluangkan waktu guna melakukan senam nifas selama 6 hari yaitu hari pertama sampai hari ke-enam setelah melahirkan tanpa prasangka dan perasaan tertekan. Semua keterangan yang saya peroleh semata-mata untuk kepentingan penelitian dan dirahasiakan.

Atas bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terimakasih.

Malang, September 2019

Maria Afriana S..
NIM 14.2.096

Lampiran 4: Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya dari peneliti tentang penelitian yang akan dilakukan dengan judul:

“Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Primipara Hari Ke 1-6 Di BPM Sri Wahyuningsih Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang”.

Dengan ini saya menyatakan: **Bersedia /Tidak Bersedia***

Untuk berpartisipasi jika saya dijadikan subyek penelitian dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun saya berhak membatalkan persetujuan ini. Saya mengetahui kerahasiaan akan dijamin oleh peneliti dan akan menggunakan data yang mencantumkan identitas saya sesuai dengan pengolahan data. Demikian persetujuan saya secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, September 2019

Responden

Peneliti

(.....)

Maria Afriana S.
NIM. 14.2.096

Tanda tangan dan nama inisial

(*) : Coret yang tidak perlu

Lampiran 5 : SOP Senam Nifas



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM NIFAS

Pengertian	Senam nifas adalah senam atau latihan fisik yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan (post partum) untuk mengembalikan fungsi otot-otot tubuh seperti semula
Tujuan	a) Membantu memperlancar sirkulasi darah b) Membantu mengembalikan kedudukan otot kandung c) Mengencangkan otot-otot perut, otot dasar panggul dan pinggang
Kebijakan	Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Periapan alat<ol style="list-style-type: none">a) Matras/kasurb) Alas matras/sepre2. Persiapan<ol style="list-style-type: none">a) Memberitahu pasien mengenai tindakan dan tujuan yang akan di lakukanb) Menyiapkan matras (di tempat tidur) untuk melakukan senam nifas3. Pelaksanaan Senam nifas<ol style="list-style-type: none">a) Melakukan dan meletakkan kedua tangan pada perut bawah iga, menarik nafas perlahan dari dalam lewat hidung kemudian keluarkan lewat mulut sambil mengencangkan dinding perut untuk membantu mengosongkan paru-paru.b) Berbaring dengan punggung lurus, kedua lengan diluruskan di atas kepala dengan telapak tangan menghadapi ke arah atas, kemudian mengendurkan sedikit lengan kiri dan kencangkan lengan kanan, pada saat yang sama lepaskan tungkai kanan sehingga seluruh tubuh yang kiri menjadi kencang sepenuhnya. Ulangi hal yang sama pada sisi tubuh yang kanan.c) Kontraksi vagina berbaring terlentang kedua tungkai sedikit dijauhkan kencangkan dasar panggul pertahankan selama 3 detik kemudian lemaskan.d) Memirigkan tubuh pada panggul dengan kedua lutut ditekuk, kemudian kontksikan otot-otot perut untk membuat tulang belakang menjadi datar dan otot-otot pantat menjadi kencang. Pertahankan selama 3 detik dan kemudian dilepaskan.e) Sesudah hari ke 3, berbaring pada punggung dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan direntangkan mengangkat kepala dan bahu hingga.

Lampiran 6: Lembar Observasi Pemeriksaan TFU (cm) Pada Ibu Primipara Pada hari ke 1-6



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN

LEMBAR OBSERVASI TFU

No	Responden	TFU sebelum dilakukan senam						TFU sesudah dilakukan senam						Kategori
		H-1	H-2	H-3	H-4	H-5	H-6	H-1	H-2	H-3	H-4	H-5	H-6	
1.	R1	Setinggi pusat	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Pusat-sym	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Pusat-sym	2 cm ↑sym	1
2.	R2	Setinggi pusat	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	2 cm ↑sym	1
3.	R3	Setinggi pusat	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Pusat-sym	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Pusat-sym	2 cm ↑sym	1
4.	R4	Setinggi pusat	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Pusat-sym	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Pusat-sym	2 cm ↑sym	1
5.	R5	Setinggi pusat	Setinggi pusat	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	2 cm ↑sym	Setinggi pusat	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	2 cm ↑sym	2 cm ↑sym	1
6.	R6	Setinggi pusat	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2
7.	R7	Setinggi pusat	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	Setinggi pusat	1 cm ↓pst	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	2 cm ↑sym	1
8.	R8	Setinggi pusat	Setinggi pusat	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	2 cm ↑sym	Setinggi pusat	2 cm ↓pst	2 cm ↓pst	Pusat-sym	2 cm ↑sym	2 cm ↑sym	1

Keterangan : Kategori : 1 (Cepat)
2 (Lambat)

Keterangan :

- 1) Responden
 - a) Responden 1 : R1
 - b) Responden 2 : R2, dst

- 2) Usia
 - a) <20 tahun : 1
 - b) 21-30 tahun : 2
 - c) 31-40 tahun : 3
 - d) >41 tahun : 4

- 3) Pendidikan
 - a) SD : 1
 - b) SMP : 2
 - c) SMA : 3
 - d) Perguruan Tinggi : 4

- 4) Pekerjaan
 - a) IRT : 1
 - b) Swasta : 2
 - c) Wiraswasta : 3
 - d) Lainnya : 4

- 5) Involusi Uteri
 - a) Cepat : 1
 - b) Lambat : 2



Lampiran 8: Hasil Perhitungan SPSS



POLITEKNIK KESEHATAN RS drSOEPRAOEN
PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN

Statistics

		pendidikan responden	pekerjaan responden	umur responden	senam nifas	penurunan involusi uterus
N	Valid	8	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0	0

pendidikan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	12,5	12,5	12,5
	SMP	1	12,5	12,5	25,0
	SMA	5	62,5	62,5	87,5
	PT	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

pekerjaan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	5	62,5	62,5	62,5
	SWASTA	2	25,0	25,0	87,5
	WIRASWASTA	1	12,5	12,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

umur responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	1	12,5	12,5	12,5
	21-30	7	87,5	87,5	100,0
	Total	8	100,0	100,0	

penurunan involusi uterus

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid cepat	7	87,5	87,5	87,5
lambat	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
senam nifas	8	1,00	,000	1	1
penurunan involusi uterus	8	1,13	,354	1	2

senam nifas

	Observed N	Expected N	Residual
dilakukan senam nifas	8	8,0	,0
Total	8 ^a		

penurunan involusi uterus

	Observed N	Expected N	Residual
cepat	7	4,0	3,0
lambat	1	4,0	-3,0
Total	8		

Test Statistics

	penurunan involusi uterus
Chi-Square	4,500 ^a
df	1
Asymp. Sig.	,034

Lampiran 9: Dokumentasi



**POLITEKNIK KESEHATAN RS drSOEPRAOEN
PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN**



Gambar 1. Gerakan senam nifas



Gambar 2. Gerakan senam nifas



Gambar 3. Gerakan senam nifas



Gambar 4. Gerakan senam nifas



Gambar 5. Pemeriksaan TFU

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Reni Yuli. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Brayshaw, Eileen. *Senam Hamil dan Nifas : Pedoman Praktik Kedokteran*. Alih Bahasa Ramona P. Kapoh. Jakarta: EGC, 2008
- Dewi, Vivian Nanny Lia dan Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Heryani Reni. 2012. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hidayat, 2011, *Etika Penelitian Kesehatan*. Jakarta
- Maritalia Dewi. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, Anik. 2009. *Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas (postpartum)*. Jakarta.
- Notoatmojo, S, 2013. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prawirohardjo Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Edisi keempat. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Roito H, dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas & Deteksi Dini Komplikasi*. Jakarta.
- Rukiyah, dkk. 2012. *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: Trans Info Media
- Rukiyah, Yulianti. 2012. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sugiyono. 2013. *Analisa Data dalam Penelitian*. Jakarta: Cargo cult science
- Yanti, Sundawati. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Bandung: PT Refika Aditama.