

## Lampiran 1 Justifikasi Anggaran

<b>1. Honor</b>				
<b>Honor</b>	<b>Honor/Jam (Rp)</b>	<b>Waktu (jam/minggu)</b>	<b>Minggu</b>	<b>Total Honor</b>
Ketua	-			400.000
Anggota 1	-			300.000
<b>Sub Total</b>				<b>700.000</b>
<b>2. Peralatan penunjang</b>				
<b>Material</b>	<b>Justifikasi Pemakaian</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan (Rp)</b>	<b>Total harga Penunjang</b>
Souvenir responden		30	20.000	600.000
Bingkian untuk lahan		2	100.000	200.000
Administrasi perijinan penelitian		1	300.000	300.000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>1.100.000</b>
<b>3. Bahan Habis Pakai</b>				
<b>Material</b>	<b>Justifikasi Pemakaian</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan (Rp)</b>	<b>Total harga Penunjang</b>
ATK			200.000	200.000
Foto copy			100.000	100.000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>300.000</b>
<b>4. Perjalanan</b>				
<b>Material</b>	<b>Justifikasi Pemakaian</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan (Rp)</b>	<b>Total harga Penunjang</b>
Transportasi untuk Peneliti		10	30.000	300.000
Transportasi untuk bidan ,perawat		5	40.000	200.000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>500.000</b>
<b>5. lain-lain</b>				
<b>Kegiatan</b>	<b>Justifikasi</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan (Rp)</b>	<b>Total harga Penunjang</b>
Publikasi Jurnal Ilmiah		1	400.000	400.000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>400.000</b>
<b>Total Anggaran yang Diperlukan (Rp)</b>				<b>3.000.000</b>

## Lampiran 2 Format Jadwal Kegiatan Penelitian Internal

No	Kegiatan	Bulan ke – n 2019-2020									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Pengerjaan Proposal	■									
2	Pengajuan Proposal		■								
3	Penerbitan Sprin Direktur			■							
4	Pelaksanaan Penelitian				■	■					
5	Evaluasi dan penyusunan hasil penelitian						■	■			
6	Penyerahan Laporan Akhir Penelitian								■	■	■

**Lampiran 3 Format Susunan Organisasi Tim Peneliti / Pelaksanaan dan Pemberian Tugas**

No	Nama	NIDN	Asal Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1.	Ismiatun .S.ST.,MM	07151058 01	Prodi Kebidanan	Kebidanan	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengkoordinasikan setiap kegiatan dalam penelitian</li> <li>2. Mendistribusikan tugas kepada anggota peneliti</li> <li>3. Mengurus perijinan etik</li> <li>4. Mengurus perijinan penelitian</li> <li>5. Mensupervisi pelaksanaan kegiatan</li> <li>6. Melaksanakan pengolahan data</li> <li>7. Membuat laporan penelitian</li> <li>8. Desiminasi hasil penelitian</li> <li>9. Melakukan publikasi ilmiah</li> <li>10. Mengevaluasi setiap tahapan kegiatan</li> </ol>
2.	Rosyidah AlfitriS.ST.,MPH		Prodi Kebidanan	Kebidanan	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu ketua koordinasi setiap kegiatan penelitian</li> <li>2. Membantu ketua Mengurus perijinan etik dan penelitian</li> <li>3. Pelaksana pengumpulan data</li> <li>4. Mempersiapkan data dan tabulasi data</li> <li>5. Membantu ketua penyusunan</li> </ol>

						<p>laporan hasil penelitian</p> <p>6. Membantu Mempersiapkan kegiatan desimansi hasil penelitian</p> <p>7. Bersama ketua peneliti melakukan evaluasi kegiatan</p>
3.	Windy Yunia Tri Lestari	162045	Prodi Kebidanan	Kebidanan		Enumerator Penelitian
4.	Aprilia Diny Andriyani	172002	Prodi Kebidanan	Kebidanan		Enumerator Penelitian
4.	Cindi Mustika sari	172005	Prodi Kebidanan	Kebidanan		Enumerator Penelitian

## Lampiran 4 Biodata Ketua dan Anggota Penelitian

### BIODATA KETUA PENELITI

#### A. Identitas Diri Ketua Tim Pengusul

1.	Nama Lengkap	Ismiatun S.ST.,MM.
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Dosen
4.	NIP/NIK/Identitas lainnya	3573045510580001
5.	NIDN	0715105801
6.	Tempat dan Tanggal	Blitar, 15 oktober 1958
7.	E-mail	Lilikismi 58 @gmail.com
8.	Nomor Telepon/HP	085708362594
9.	Alamat Kantor	Jl. S. Supriadi 22 Malang
10.	Nomor Telepon/Faks	0341-351275/ Fax. 0341-351310
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	D-III = ± 360 Orang
12.	Mata Kuliah yg Diampu	1.Asuhan pada ibu nifas dan menyusui (3 SKS)
		2.Konsep Kebidanan (3 SKS)
		3.Aplikasi Instrumen Kebidanan( 2 SKS)
		4. Promkes ( 2 SKS)
		5. Etikolegal dalam praktek keb(2 SKS)
		6. Kesehatan masyarakat ( 2SKS)

#### B. Riwayat Pendidikan

	D-III	D IV/ S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Poltekkes Depkes Malang	Stikes Insan Unggul Surabaya	Universitas Islam Malang
Bidang Ilmu	D III Kebidanan	Bidan Pendidik	Manajemen Kesehatan
Tahun Masuk-Lulus	1998 - 2001	2005-2006	2009 - 2011
Judul Skripsi/Tesis/ Disertasi	Pengaruh Perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI	PengaruhPre Menopause terhadap Body Image Di RS.dr.Soepraoen Malang	Pengaruh Komunikasi dan Motivasi terhadap kinerja dokter dan perawat di RS. dr. Soepraoen Malang

Nama Pembimbing/ Promotor	. Isman Amin,S.Kep.  . Ely Sabeth,S.ST.	1. Drs.Wibisono, SKM.,M.Kes 2. Harmayetty,S. Kep.Ners. M.Kes	1. Budi Wahono SE.MM.  2. Budiar Anwar,DR.,M.Si
------------------------------	---	---	---

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta)
1	2016	Pengaruh Pemberian Coklat terhadap gejala pre menstruasi syndrome pada remaja putri jurusan tata boga di SMK	Internal	3
2	2017	Identifikasi Resiko Gestasional Diabetes Melitus pada ibu hamil di Klinik Asyifa Kab. Malang	Internal	3
3	2018	Hubungan usia Menarche dengan kejadian usia 40 – 55 tahun Menopause	Internal	4

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta)
1	2017	Pendidikan Kesehatan dan Pembinaan ibu bayi tentang implementasi pembuatan Makanan Pendamping ASI	Internal	4

### E. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Buku Ajar Kesehatan Masyarakat dalam Kontek kebidanan	2017		IRDH
2	Buku Ajar Kesehatan Reproduksi	2017		IRDH
3	Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada ibu nifas dan menyusui secara komprehensif	2018		IRDH

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Internal Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Malang,  
Pengusul,

Februari 2019

( Ismiatun ,S.ST.,MM.)

## F. Identitas Diri Anggota Tim Pengusul

1	Nama Lengkap	Rosyidah Alfitri, S.ST.,M.PH
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	119870603062011038
5	NIDN/NUPN	0703068702
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Malang, 03 Juni 1987
7	E-mail	<a href="mailto:Elfitri.mafaza@gmail.com">Elfitri.mafaza@gmail.com</a>
9	Nomor Telepon/HP	085648024240
10	Alamat Kantor	Jl S.Supriadi No 22 Sukun Malang
11	Nomor Telepon/Faks	0341-351275/ Fax. 0341-351310
12	Lulusan yang Telah Dihilangkan	D-III = ± 360 Orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Kesehatan Reproduksi dan KB (4 SKS)
		2. Promkes (2 SKS)
		3. Basic Life Support ( 2 SKS).
		4. Sosial budaya ( 2 SKS)

## G. Riwayat Pendidikan

	D III	D IV/ S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Stikes Insan Seagung Bangkalan	Stikes Insan Seadung Surabaya	Universitas Sebelas Maret Surakarta
Bidang Ilmu	Kebidanan	Bidang Pendidik	Kesehatan Ibu dan Anak
Tahun Lulus	2009	2010	2017
Judul Skripsi/Tesis/ Disertasi			
Nama Pembimbing/ Promotor	M.Gatot, M.Kep Elisabeth, M.Pd	Susilowati, M.Kep Hupitoyo, M.Kep	Dr. Yahya Irwanto, Sp. OG DR.dr. Endang Sri Wahyuni, M.Kes



## H. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2013	Hubungan Pengetahuan dengan ISPA pada Balita di PKM Singosari Kabupaten Malang	Internal	3
2	2015	Pengaruh Pembelajaran Berbasis Kompetensi terhadap IMD di BPM Sumidjah Ipung Kota Malang	Internal	3
3	2016	Pengaruh Pemberian <i>Lactobacillus Casei strain</i> terhadap pH Vagina pada Tikus Post <i>Ovarectomy</i>	Internal	4
4	2017	Pengaruh pemberian Bubuk Kayu Manis ( <i>Cinammon Burmannie Blume</i> ) Untuk Menurunkan Dismenore Primer pada Remaja Putri di Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang	Internal	4
5	2018	Pengaruh SMS <i>Reminder</i> terhadap Tingkat Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe di Wilayah Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang	Internal	3

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Internal Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Malang,  
Pengusul,

Februari 2019

(Rosyidah Alfitri .S.ST.MPH)

## Lampiran 5

### SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ismiatun, S.ST., MM.

NIDN/NUPN : 0715105801

Pangkat/Golongan : III/B

Jabatan Fungsional : Dosen

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian saya dengan judul :

“Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu *Post Partum* Hari Ke 3-7 Di PMB Masturoh Tajinan Malang.” yang diusulkan dalam penelitian internal Poltekkes RS dr. Soepraoen untuk tahun anggaran 2018/2019 **bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas institusi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Malang,

Februari 2019

Ketua BPPM

Pengusul,

(Tien Aminah S.Kep, Ners)  
NIDN 0715105801

(Ismiatun S.ST.,M.M)

## Lampiran 6: Standart Operasional Prosedur Senam Nifas



TEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
KEMAHASISWAAN DAN PENELITIAN  
KEMAMPUAN STUDI D-III KEBIDANAN

---

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

#### “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Hari I - V di PMB Masturoh Tajinan Kabupaten Malang”

Nama :  
Umur :  
Pendidikan :  
Pekerjaan :  
Tinggi Fundus Uteri :  
Senam Nifas :  
Tanggal Pelaksanaan :

#### Pengertian Senam Nifas


Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Sukaryati dan Maryunani, 2011).

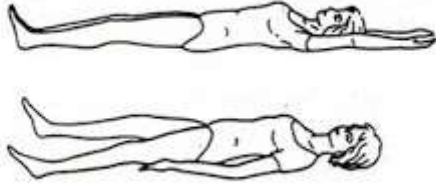

#### Tujuan Senam Nifas

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. Membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan
6. Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia, dan lain-lain (Walyani dan Purwoastuti, 2015)

#### Manfaat Senam Nifas

1. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
2. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut
3. Menghasilkan manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan (Sukaryati dan Maryunani, 2011)

No	Uraian Kegiatan	Ya	Tidak
<b>TAHAP PERSIAPAN</b>			
1.	Memperkenalkan diri kepada ibu		
2.	Menjelaskan kepada ibu tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan dan tujuan dilakukannya tindakan		
3.	Melakukan informed consent		
4.	Mempersiapkan peralatan dan bahan 1. Matras/Kasur 2. Alas Matras/Sprei		
<b>TAHAPAN SENAM NIFAS</b>			
5.	Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan.  		
6.	Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.		

			
7.	<p>Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali.</p> 		
8.	<p>Sebelum berdiri, anjurkan pasien untuk duduk terlebih dahulu dan melakukan relaksasi pernapasan</p>		
9.	<p>Memberitahu pasien senam nifas sudah selesai dilakukan, dan membantu merapikan pasien</p>		
10.	<p>Mencatat hasil observasi di lembar observasi</p>		

**Lampiran 7 : Master Sheet**



POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM SUDI KEBIDANAN

**“PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU POST PARTUM HARI KE I - V DI PMB MASTUROH TAJINAN KABUPATEN MALANG”**

No	Responden	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Senam Nifas		Penurunan Tinggi Fundus Uteri Cepat atau Lambat
					Dilakukan	Tidak dilakukan	
1	R1	22	SD	IRT	√		Cepat
2	R2	23	SMP	IRT	√		Cepat
3	R3	25	SMA	IRT	√		Cepat
4	R4	26	SMP	IRT	√		Lambat
5	R5	28	SMP	IRT	√		Lambat
6	R6	24	SMP	IRT	√		Cepat
7	R7	25	SMP	IRT	√		Cepat
8	R8	22	SMP	IRT	√		Lambat
9	R9	25	SMA	IRT	√		Cepat
10	R10	25	SMP	IRT	√		Cepat
11	R11	24	SMA	IRT	√		Cepat
12	R12	24	SMP	IRT	√		Cepat
13	R13	25	SMA	IRT	√		Cepat
14	R14	26	SD	IRT	√		Cepat
15	R15	24	SD	IRT	√		Cepat
16	R16	23	SD	IRT	√		Cepat
17	R17	22	SMA	IRT	√		Cepat
18	R18	25	SMP	IRT	√		Cepat
19	R19	27	SD	IRT	√		Cepat
20	R20	25	SMA	IRT	√		Cepat

**Keterangan**

**Responden:**

Responden 1 = R1  
Responden 2 = R2  
Responden 3 = R3  
Seterusnya... = R(X)

**Umur:**

Usia <20	= 0
Usia 21-35	= 20
Usia >36	= 0

**Pendidikan:**

SD	= 5
SMP	= 9
SMA	= 6
Perguruan Tinggi	= 0

**Pekerjaan:**

Ibu Rumah Tangga	= 20
Swasta	= 0
Wiraswasta	= 0
Lainnya	= 0

**Senam Nifas:**

Dilakukan	= 20
Tidak dilakukan	= 0

**Tinggi Fundus Uteri:**

Lebih cepat	= 3
Normal	= 17
Lebih lambat	= 0

