

Lampiran 1: Jadwal Penyusunan Skripsi

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA

ITSK RS dr. SOEPRAOEN




**JADWAL PENYUSUNAN SKRIPSI**

NO	KEGIATAN	Nov 2020				Des 2020				Jan 2021				Feb 2021				Maret 2021				April 2021				Mei 2021				Juni 2021				Juli 2021			
		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	2	3	4
1	Pengajuan Judul Dan Nama Pembimbing	■	■																																		
2	Konfirmasi Judul Dan Nama Pembimbing	■	■																																		
3	Penelusuran literatur, proses bimbingan dan penyusunan proposal	■	■	■	■																																
4	Seminar proposal					■	■	■	■																												
5	Revisi dan persetujuan proposal oleh pembimbing					■	■	■	■																												
6	Penelitian dan penulisan laporan penelitian									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
7	Pendaftaran Ujian SKRIPSI																									■	■	■	■								
8	Pelaksanaan Ujian SKRIPSI																													■	■	■	■				
9	Revisi laporan SKRIPSI																													■	■	■	■				
10	Penyerahan laporan SKRIPSI																																	■	■	■	■



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN

 INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

Nomor : B/Keb/ / /2020 Malang, 2020  
Perihal : Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian


Kepada  
Yth.  
IBU SUHARTININGTYAS, S.ST.M.M.KES

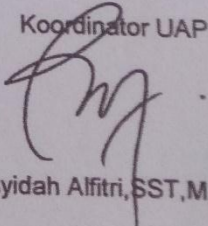
Di  
Tempat

1. Dasar  
a. Kalender Akademik Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2020 / 2021.  
b. Pelaksanaan Skripsi Program Sarjana Terapan Kebidanan Tahun Ajaran 2020 / 2021.

2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, mohon diijinkan mahasiswa dengan  
Nama : FERNANDA APRILIA AGNES  
NIM : 206055  
Semester : VII  
Untuk dapat melakukan \*( Studi Pendahuluan & Pelaksanaan Penelitian) yang berjudul:  
PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU POSTPARTUM PADA HARI KE 1 - 7 DI KLINIK AS-SYIFA HUSADA PONCOKUSUMO

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

 Mengetahui  
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan  
KETUA  
Ina Indriati, SST., M.Kes

Koordinator UAP  
  
Rosyidah Alfitri, SST, M.PH

Tembusan : 1. Arsip



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Kepada:  
Yth. Calon Responden  
Di Tempat

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir Sarjana Terapan Kebidanan ITSK  
RS dr. Soepraoen Malang, saya:

Nama : Fernanda Aprilia Agnes

NIM : 206055AJ

Akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Nifas  
terhadap Proses Involusi Uterus pada Ibu Postpartum Hari ke VI di Klinik  
As-Syifa Husada Poncokusumo Kepada :

Yth. Calon Responden Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Fernanda Aprilia Agnes

NIM : 206055AJ

Alamat : Perum. Griya Permata Alam Blok IC no. 16, KarangPloso, Malang  
No. Hp : 085648035034

Adalah mahasiswa Progam Studi Sarjana Terapan Kebidanan ITSK dr.  
Soepraoen Kesdam V Kabupaten Malang, yang akan melakukan penelitian yang  
berjudul “Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uterus pada Ibu  
Postpartum Primipara Hari ke VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan anda untuk  
menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan semua informasi akan  
dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya harap  
anda menjawab dengan jawaban yang jujur tanpa menutupi hal yang  
sebenarnya.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas kesediaan dan bantuan  
serta kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Malang, April 2021

Fernanda Aprilia Agnes  
NIM 206055AJ



## LEMBAR PENJELASAN

Kepada :

Yth. Ibu calon responden

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fernanda Aprilia Agnes

NIM : 206055 AJ

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Primipara Hari Ke 6” Penelitian tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang ibu berikan merupakan tanggung jawab kami untuk menjaganya.

Jika ibu bersedia maupun menolaknya menjadi responden maka tidak akan ada ancaman bagi ibu dan keluarga. Jika selama menjadi responden ibu merasa dirugikan maka ibu diperbolehkan mengundurkan diri dan tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian surat permintaan ini kami buat, jika ibu telah menyetujui permintaan kami untuk menjadi responden, maka saya sebagai peneliti sangat mengharapkan kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi responden.

Malang, 2021  
Peneliti

Fernanda Aprilia Agnes

Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden  
 YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
 ITSK RS dr. SOEPRAOEN



Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
 ITSK RS dr. SOEPRAOEN

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
 (INFORMED CONSENT)

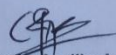
Saya yang bertandatangan dibawah ini :

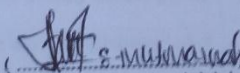
Nama : Ny. Sidi  
 Umur : 21 tahun  
 Jenis Kelamin : p  
 Alamat : Ngembal  
 Pendidikan : SMK  
 Pekerjaan : IRT

Setelah mendapatkan informasi tentang manfaat penelitian skripsi ini, saya (bersedia/tidak bersedia\*) berpartisipasi dan menjadi responden penelitian skripsi yang berjudul "PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA HARI KE 6". Secara sukarela tanpa adanya tekanan dan juga paksaan dari pihak lain.

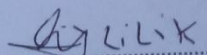
Malang, 7-4-2021  
 Responden

Peneliti

  
Fernanda Aprilia Agnes  
 NIM. 20.6.055 AJ

  
 Tanda tangan dan inisial

Saksi

  
 Tanda tangan

(\* Coret yang tidak perlu



Lampiran 6 : Lembar Observasi Pemeriksaan TFU ibu Postpartum



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN

Lampiran 6: Lembar Observasi Pemeriksaan TFU Ibu Postpartum

YAYASAN WAHANA BHAKTIKARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN

**LEMBAR OBSERVASI PEMERIKSAAN TINGGI FUNDUS UTERI IBU POSTPARTUM**

Nama Responden : R2  
Senam Nifas/Tidak : YA  TIDAK

No	Langkah Hari ke 6
1	Mengosongkan kandung kemih / Anjurkan ibu BAK terlebih dahulu
2	Memposisikan ibu dengan posisi tidur terlentang dengan kedua kaki di tekuk
3	Lihat apakah ada bekas luka operasi pada abdomen ibu
4	Palpasi untuk menilai/mendeteksi apakah ada uterus diatas pubis atau tidak
5	Palpasi untuk mendeteksi apakah ada massa atau konsistensi/ otot parut
6	Menanyakan adakah rasa nyeri saat dipalpasi sambil melihat reaksi klien
7	Mencatat hasil pemeriksaan fundus uteri

Hasil Pemeriksaan TFU :

No	TFU
R2	1/2 pusut simpis cepal

(Kelompok Perlakuan)

Lampiran 6: Lembar Observasi Pemeriksaan TFU Ibu Postpartum

YAYASAN WAHANA BHAKTIKARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN

**LEMBAR OBSERVASI PEMERIKSAAN TINGGI FUNDUS UTERI IBU POSTPARTUM**

Nama Responden : R9  
Senam Nifas/Tidak : YA  TIDAK

No	Langkah Hari ke 6
1	Mengosongkan kandung kemih / Anjurkan ibu BAK terlebih dahulu
2	Memposisikan ibu dengan posisi tidur terlentang dengan kedua kaki di tekuk
3	Lihat apakah ada bekas luka operasi pada abdomen ibu
4	Palpasi untuk menilai/mendeteksi apakah ada uterus diatas pubis atau tidak
5	Palpasi untuk mendeteksi apakah ada massa atau konsistensi/ otot parut
6	Menanyakan adakah rasa nyeri saat dipalpasi sambil melihat reaksi klien
7	Mencatat hasil pemeriksaan fundus uteri

Hasil Pemeriksaan TFU :


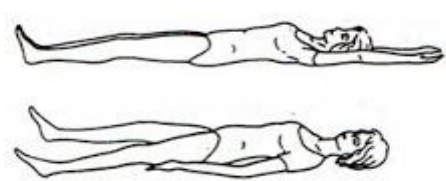
No	TFU
R9	1/2 pusut simpis (lambat)



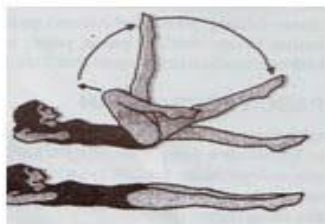
(Kelompok Kontrol)

Lampiran 7: Lembar SOP Pelaksanaan Senam Nifas  
 YAYASAN WAHANA BHAKTIKARYA HUSADA  
 ITSK RS dr. SOEPRAOEN



### LEMBAR SOP PELAKSANAAN SENAM NIFAS

No.	PROSEDUR PELAKSANAAN SENAM NIFAS
	<b>A. PERSIAPAN</b>
1.	Persiapkan ruangan dan alas/matras/Kasur
2.	Ibu diberitahu tujuan, manfaat, kapan dilakukan senam nifas, serta kontraindikasinya
3.	Perhatikan KU ibu adanya kontraindikasi kemudian ukur vital sign serta perhatikan adanya keluhan ibu
4.	Persiapkan minum untuk ibu
	<b>B. PELAKSANAAN</b>
	<b>Hari Pertama</b>
1.	Berbaring dengan lutut di tekuk
2.	Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga-iga.
3.	Kemudian lakukan pernafasan perlu diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut,
4.	Lakukan secara perlahan
5.	Ulangi gerakan sebanyak 5-10 kali
	
	<b>Hari Kedua</b>
6.	Berbaring telentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas.
7.	Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan
8.	Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan
9.	Lakukan secara perlahan, ulangi gerakan sebanyak 5-10 kali[[[
	
	<b>Hari Ketiga</b>
10.	Posisi tidur terlentang
11.	Kedua kaki sedikit diregangkan.
12.	Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.
13.	Lakukan secara perlahan dan ulangi gerakan 5-10 kali

	
<b>Hari Keempat</b>	
14.	Berbaring, lutut ditekuk
15.	Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik
16.	Kemudian rileks. Lakukan 5-10 kali.
	
<b>Hari Kelima</b>	
17.	Berbaring telentang, lutut ditekuk,
18.	Lengan dijulurkan ke lutut
19.	Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik
20.	Rilekskan dengan perlahan. Lakukan 5-10 kali.
	
<b>Hari Keenam</b>	
21.	Berbaring telentang,
22.	Kedua lengan di bawah kepala
23.	Kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin
24.	Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.
25.	Lakukan 5-10 kali
	





Lampiran 9: Master Sheet



YAYASAN WAHANA BHAKTIKARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN

**Lembar Tabulasi Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke 6 Di Klinik As-syifa Husada Poncokusumo**

NO.	Responden	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Senam Nifas		Penurunan TFU	
					Ya	Tidak	Cepat	Lambat
1	R1	U1	P2	T1	S1	-	F1	-
2	R2	U1	P1	T1	S1	-	F1	-
3	R3	U2	P4	T1	S1	-	F1	-
4	R4	U1	P3	T3	-	S2	F1	-
5	R5	U2	P3	T1	-	S2	-	F2
6	R6	U2	P3	T1	S1	-	F1	-
7	R7	U2	P3	T1	-	S2	-	F2
8	R8	U1	P3	T2	S1	-	F1	-
9	R9	U2	P2	T1	-	S2	-	F2
10	R10	U2	P3	T1	S1	-	F1	-
11	R11	U2	P3	T2	S1	-	F1	-
12	R12	U2	P3	T2	-	S2	-	F2
13	R13	U2	P3	T1	S1	-	-	F2
14	R14	U2	P3	T1	-	S2	-	F2
15	R15	U1	P1	T1	S1	-	-	F2
16	R16	U2	P3	T2	-	S2	-	F2
17	R17	U1	P2	T1	S1	-	F1	-
18	R18	U2	P3	T3	-	S2	-	F2
19	R19	U2	P3	T2	-	S2	-	F2
20	R20	U2	P3	T2	-	S2	-	F2

$\Sigma$  Respon  
R = 20

$\Sigma$  Umur  
U1 = 6  
U2 = 14

$\Sigma$  Pendidikan  
P1 = 2  
P2 = 3  
P3 = 14  
P4 = 1

$\Sigma$  Pekerjaan  
T1 = 12  
T2 = 6  
T3 = 2

$\Sigma$  Senam Nifas  
S1 = 10  
S2 = 10

$\Sigma$  Penurunan TFU  
F1 = 9  
F2 = 11

**Keterangan :**

1. Kode responden
  - a) Responden 1 diberi kode R1
  - b) Responden 2 diberi kode R2
  - c) Responden 3 diberi kode R3, dst
- 2.. Kode untuk umur
  - a) Usia < 20 diberikan kode: U1
  - b) Usia 21 – 25 diberikan kode: U2Kode untuk
- 3.. pendidikan
  - a) SD diberikan kode: P1
  - b) SMP diberikan kode: P2
  - c) SMA diberikan kode P3
  - c) Perguruan Tinggi diberikan kode P4
4. Kode untuk Pekerjaan
  - a) IRT diberikan kode: T1
  - b) Swasta diberikan kode: T2
  - c) Wiraswasta diberikan kode: T3
5. Kode untuk senam nifas
  - a) Dilakukan senam nifas diberikan kode: S1
  - Tidak dilakukan senam
  - b) nifas diberikan kode: S2
6. Kode untuk TFU
  - a) Cepat diberikan kode: F1
  - b) Lambat diberikan kode: F2



**HASIL UJI SPSS DATA UMUM**

**Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo**

**a) Kelompok Kontrol**

**Umur Ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	4	40.0	40.0	40.0
	Swasta	4	40.0	40.0	80.0
	Wiraswasta	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Senam Nifas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dilakukan Senam Nifas	10	100.0	100.0	100.0

**Penurunan Tinggi Fundus Uterus**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cepat	1	10.0	10.0	10.0
	Lambat	9	90.0	90.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**b) Kelompok Perlakuan**

**Umur Ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20 tahun	5	50.0	50.0	50.0
	21-25 tahun	5	50.0	50.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Pendidikan Terakhir Ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	20.0	20.0	20.0
	SMP	2	20.0	20.0	40.0
	SMA	5	50.0	50.0	90.0
	PT	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Pekerjaan Ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	8	80.0	80.0	80.0
	Swasta	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**Senam Nifas**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dilakukan Senam Nifas	10	100.0	100.0	100.0

**Penurunan Tinggi Fundus Uterus**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cepat	8	80.0	80.0	80.0
	Lambat	2	20.0	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	



## HASIL UJI SPSS DATA KHUSUS

### ***Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Primipara Hari ke VI di Klinik As-Syifa Husada Poncokusumo***

#### Crosstab

Count

		Penurunan Tinggi Fundus Uteri		Total
		Cepat	Lambat	
Senam Nifas	Dilakukan Senam Nifas	8	2	10
	Tidak Dilakukan Senam Nifas	1	9	10
Total		9	11	20

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.899 <sup>a</sup>	1	.002		
Continuity Correction <sup>b</sup>	7.273	1	.007		
Likelihood Ratio	11.016	1	.001		
Fisher's Exact Test				.005	.003
Linear-by-Linear Association	9.404	1	.002		
N of Valid Cases	20				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,50.

b. Computed only for a 2x2 table

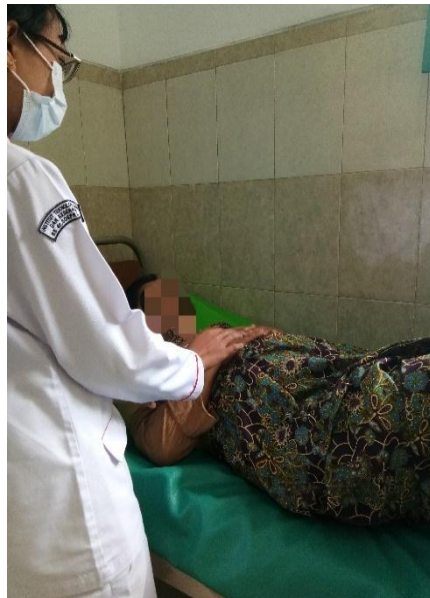
Lampiran 11: Dokumentasi  
YAYASAN WAHANA BHAKTIKARYA HUSADA  
ITSK RS dr. SOEPRAOEN



Tanda tangan responden)

(Tanda tangan saksi responden)

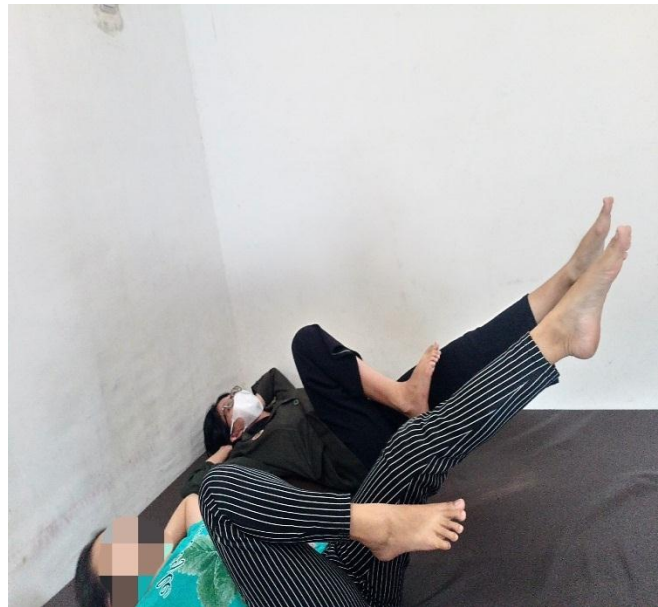
(Persetujuan Menjadi Responden)



(Senam Nifas Hari ke I)



(Senam Nifas Hari ke II) (Senam Nifas Hari ke III)(Senam Nifas Hari ke IV)



(Senam Nifas Hari ke V)

(Senam Nifas Hari ke VI)





(Senam Nifas Hari ke VI)



(Mengukur TFU Pada Kelompok Perlakuan) (Mengukur TFU Pada Kelompok Kontrol)