

LAMPIRAN

Lampiran 1

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPUR
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS DENGAN MELAKUKAN
SENAM NIFAS OTARIA UNTUK MEMPERCEPAT PROSES
INVOLUSI UTERUS DI PMB SITI HAJAR

Pengertian	Senam nifas Otaria adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan <i>caregiver</i> .
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu memperlancar sirkulasi darah2. Membantu mengembalikan kedudukan otot kandungan3. 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	<p>Senam Nifas Otaria :</p> <p>Persiapan Pasien :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Informend consent2. Jelaskan prosedur yang akan dilaksanakan. <p>Prosedur Pelaksanaan :</p> <p>Senam pada 2 jam pertama</p> <ol style="list-style-type: none">1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit. <p>Senam pada 6 jam pertama</p> <ol style="list-style-type: none">1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman

2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.
4. Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.

Senam pada 24 jam pertama

1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.
4. Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 10 menit.

Senam hari kedua postpartum

1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.
4. Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan Gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.
5. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas kurang lebih 30° dan lalu turunkan, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan Gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.
6. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu Tarik

kaki kiri ke atas dan ke bawah, Tarik abdomen bagian bawah, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan Gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.

7. Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, Tarik abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
8. Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan 5 menit.

Senam hari ketiga postpartum

1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam
2. Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian Tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
3. Lakukan Gerakan relaksasi akhir.

Senam hari keempat postpartum

1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.
2. Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan Gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.

Senam hari kelima postpartum

1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.
2. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45°, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali
3. Lakukan Gerakan relaksasi akhir

Senam hari keenam postpartum

1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan

	<p>keenam.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45°, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi 3. Gerakan sebanyak 5 kali 4. Lakukan Gerakan relaksasi akhir. <p style="text-align: center;">Senam hari ketujuh postpartum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan Gerakan relaksasi awal. 2. Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan dibawah kepala, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara vertical dan perlahan-lahan turunkan Kembali ke lantai. 3. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 3 detik. 4. Gerakan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan kebawah seperti Gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik. 5. Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kiri, kemudian sambal tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali. 6. Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan dibawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali. 7. Lakukan relaksasi akhir.
Evaluasi	

Lampiran 2

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURANG
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Budi Kayanto
Umur : 32 Tahun
Alamat : Dusun 8, Tanjung Rejo 1, Kec.Natar, Lampung Selatan
Selaku SUAMI KELUARGA/ KLIEN telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan Penerapan Senam Nifas Otaria Untuk Mempercepat Proses Involusi Uterus Pada Ny.S di PMB Siti Hajar Tahun 2023.

Terhadap ISTRI/KELUARGA/KLIEN/ YANG BERSANGKUTAN

Nama : Ny. S
Umur : 32 tahun
Alamat : Dusun 8, Tanjung Rejo 1, Kec.Natar, Lampung Selatan

Lampung Selatan, Maret 2023

Mahasiswa



Destiana Arabel

Klien



Sri Devi

Suami/Keluarga



Budi Kayanto

Menyetujui
Pembimbing Lahan



NIP.197906102019052003

Lampiran 3

Tata cara melakukan senam nifas Otaria

1. Senam hari pertama

a. Senam pada 2 jam pertama

Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.

b. Senam pada 6 jam pertama

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
- 2) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
- 3) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, lalu keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.

c. Senam pada 24 jam pertama

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
- 2) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
- 3) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 10 menit.

d. Senam hari kedua postpartum

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
- 2) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
- 3) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan Gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.
- 5) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas kurang lebih 30° lalu turunkan, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan Gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.
- 6) Berbaring miring ke kanan, kedua lutut di tekuk, lalu Tarik kaki kiri ke atas dan ke bawah, Tarik abdomen bagian bawah, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan Gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.
- 7) Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, Tarik abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, lalu tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
- 8) Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan 5 menit.

e. Senam hari ketiga postpartum

- 1) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam

- 2) Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
 - 3) Lakukan Gerakan relaksasi akhir.
- f. Senam hari ke empat postpartum
- 1) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.
 - 2) Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan Gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.
- g. Senam hari kelima postpartum
- 1) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.
 - 2) Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45° , tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali
 - 3) Lakukan Gerakan relaksasi akhir.
- h. Senam hari keenam postpartum
- 1) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam.
 - 2) Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45° , tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali
 - 3) Lakukan Gerakan relaksasi akhir.
- i. Senam hari ketujuh postpartum
- 1) Lakukan Gerakan relaksasi awal.
 - 2) Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan dibawah kepala, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.

- 3) Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 3 detik.
- 4) Gerakan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan kebawah seperti Gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.
- 5) Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kiri, kemudian sambal tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
- 6) Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan dibawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
- 7) Lakukan relaksasi akhir. (Rianti Emi, dkk, 2018:04)

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI

I. KARAKTERISTIK SUBYEK PENELITIAN YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS OTARIA

Nama :

Umur :

Diagnosa :

Paritas :

BB sebelum partus (kg) :

BB postpartum (kg) :

II. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

HO :

H1 :

H2 :

H3 :

H4 :

H5 :

H6 :

H7 :

H8 :

H9 :

H10 :

Keterangan :

HO : Tinggi fundus uteri sebelum senam nifas

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

H7 : Tinggi fundus uteri hari ketujuh senam nifas

H8 : Tinggi fundus uteri hari kedelapan senam nifas

H9 : Tinggi fundus uteri hari kesembilan senam nifas

H10 : Tinggi fundus uteri hari kesepuluh senam nifas

Lampiran 5

CHECKLIST

I. PELAKSANAAN

1. Persiapan Alat – Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Leaflet
- Metline
- Persiapkan minum untuk ibu

II. LEMBAR DAFTAR TILIK

SENAM NIFAS OTARIA

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

NO	PENAMPILAN KERJA	K A S U S				
		1	2	3	4	5
	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					
	Ibu diberitahu tujuan, manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					
	Perhatikan KU ibu adanya kontra indikasi kemudian ukur vital sign serta perhatikan adanya keluhan ibu					
	Persiapan Tempat Pemeriksaan 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih 4. Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					
	Persiapan Alat- Alat 1. Matras 2. Handuk kecil 3. Leaflet 4. Metline					

	Persiapkan minum untuk ibu					
	LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS					
	HARI PERTAMA					
	a. posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk Tempatkan tangan di atas perut di bawah 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 disamping tangan					
	c. Kedua kakai ditekuk 45 derajat					
	d. bokong diangkat keatas tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5					
	e. Kembalikan keposisi semula					

f.Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak					
g.Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KEEMPAT					
a.Posisi tidur terlentang kaki ditekuk ± 45 derajat					
b.tangan kanan diatas perut, kemudian angkat tubuh ibu ± 45 derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5					
Ulangi sebanyak 10 kali					
HARI KELIMA					
Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$					
kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut					
Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain					
Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KEENAM					
.Posisi tidur terlentang					
Posisikan kedua tangan dibawah kepala					
tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$					
lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain					
Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
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 klien					
	Melakukan komunikasi dan merespon klien					
	Pengukuran dan Dokumentasi					

Lampiran 6

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

SURAT KETERANGAN
PENGAMBILAN STUDI KASUS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Destiana arabel
NIM : 2015401018
Tingkat/Semester : III (Tiga) / VI (Enam)

Menyatakan telah mengambil kasus terhadap :

Nama : Ny. S
Umur : 37 Tahun
Kasus : Laporan Tugas Akhir

Lampung Selatan, 16 Maret 2023

Mengetahui

Pembimbing Lahan Praktik


NIP.19820719205012002

Mahasiswa


Destiana Arabel
NIM.2015401018

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUNG
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CHOICE)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. S

Umur : 32 tahun

Alamat : Dusun 8, Tanjung Rejo 1, Kec.Natar, Lampung Selatan

Menyatakan bersedia menjadi partisipan pada Laporan Tugas Akhir (LTA) yang dilakukan oleh :

Nama : Destiana Arabel

NIM : 2015401018

Judul : Penerapan Senam Nifas Otaria Untuk Mempercepat Proses Involusi Uterus Pada Ny.S di PMB Siti Hajar Tahun 2023

Saya akan memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian ini dengan jawaban yang diberikan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Lampung Selatan, Maret 2023

Hormat Saya



Ny.Sri Devi

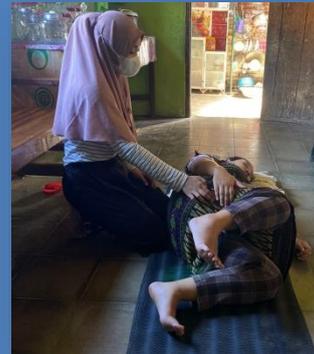
Lampiran 8

DOKUMENTASI

SENAM HARI PERTAMA



SENAM HARI KEDUA



SENAM HARI KETIGA DAN KEEMPAT



SENAM HARI KELIMA



SENAM HARI KEENAM

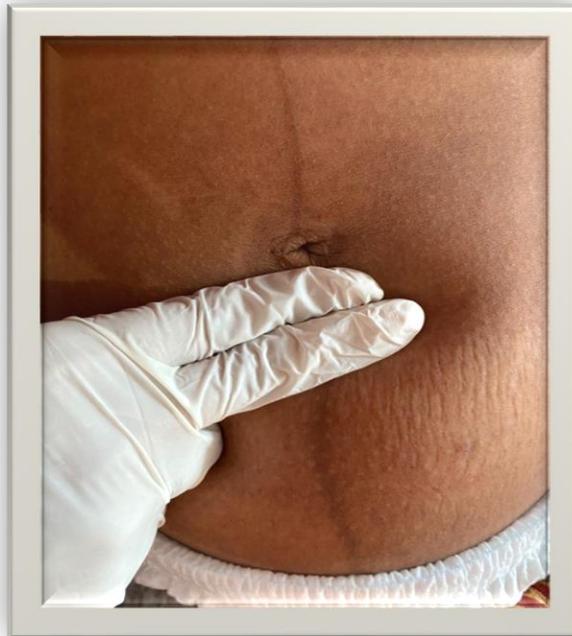


SENAM HARI KETUJUH



DOKUMENTASI TFU

HARI PERTAMA



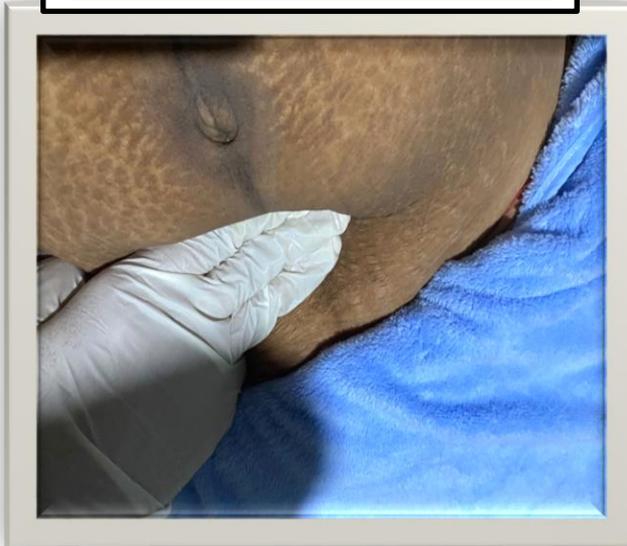
HARI KEDUA



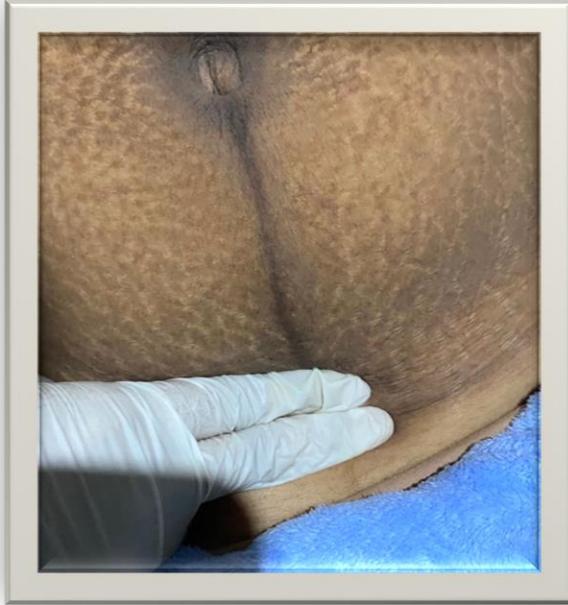
HARI KETIGA



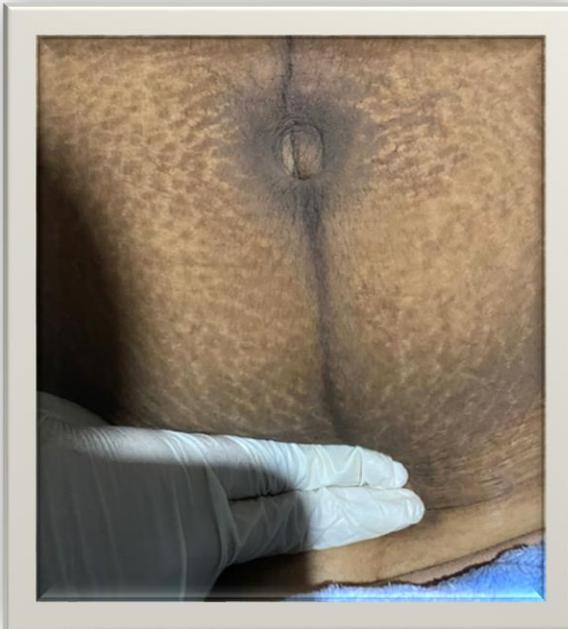
HARI KEEMPAT



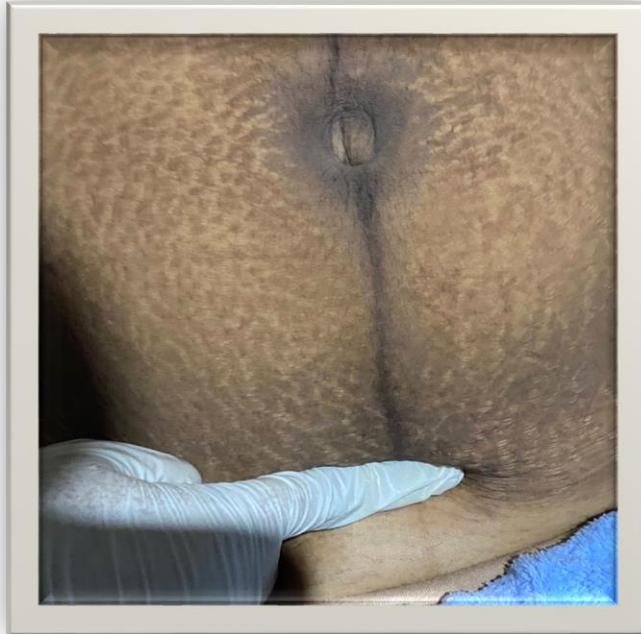
HARI KELIMA



HARI KEENAM



HARI KETUJUH



HARI KESEPULUH

