



BIODATA PENULIS

Nama : Hermaliya
NIM : 2115401031
Tempat/Tanggal Lahir : Kotaagung, 20 April 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Mahasiswa : Reguler 1
Alamat : Kotaagung Tanggamus
Email : hermaliya80@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

SD (2009-2015) : SD Negeri 1 Kampung Kotaagung
SMP (2015-2018) : SMP Negeri 1 Kotaagung
SMA (2018-2021) : SMA Negeri 1 Kotaagung

LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir

**PENERAPAN SENAM NIFAS DAN GERAKAN *BRIDGE POSE*
UNTUK MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN *INVOLUSI*
UTERUS TERHADAP NY.C DI PMB JILLY
PUNNICA S.Tr.Keb KABUPATEN
LAMPUNG SELATAN
TAHUN 2024**

Penulis

Hermaliya / NIM : 2115401031



Telah Diperiksa dan Dijetujui Tim Pembimbing Laporan Tugas Akhir
Program Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Bandar Lampung, Juni 2024

Tim Pembimbing Laporan Tugas Akhir

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes.
NIP. 197309061992122001

Roslina, S.Psi., M.Kes.
NIP. 197105181989122001

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir

**PENERAPAN SENAM NIFAS DAN GERAKAN *BRIDGE POSE*
UNTUK MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN *INVOLUSI***

UTERUS TERHADAP NY.C DI PMB JILLY

PUNNICA S.Tr.Keb KABUPATEN

LAMPUNG SELATAN

TAHUN 2024

Penulis

Hermaliya / NIM : 2115401031

Diterima dan disahkan oleh tim penguji Ujian Akhir Program Diploma III
Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang Jurusan Kebidanan
sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III



Tim Penguji
Ketua Penguji

**Kemendes
Poltekkes
Tanjungkarang**

Mugiati, SKM., M.Kes.

NIP. 196802181992121002

Anggota Penguji 1

Roslina, S.Psi., M.Kes.

NIP. 197105181989122001

Anggota Penguji 2

Nelly Indrasari, S.StT., M.Kes.

NIP. 197309061992122001

Mengetahui
Ketua Program Studi DIII Kebidanan Tanjungkarang
Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Dr. Ika Fitria Elmuda, S.StT., M.Keb.

NIP. 197804062006042002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Hermaliya

NIM : 2115401031

Program Studi : Prodi DIII Kebidanan Tanjungkarang

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan laporan tugas akhir yang berjudul : "Penerapan Senam Nifas Dan Gerakan Bridge Pose Untuk Mempercepat Penyembuhan Involusi Uterus Terhadap Ny.C di PMB Jilly Punnica S.Tr.Keb Lampung Selatan "

Apabila suatu saat nanti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah diterapkan. Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar Lampung, 2024


METERAI
TEMPEL
HSF3ALX158779761

Hermaliya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal yang berjudul “PENERAPAN SENAM NIFAS DAN GERAKAN *BRIDGE POSE* UNTUK MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN *INVOLUSI UTERUS* ”

Laporan Tugas akhir ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh derajat Ahli Madya Kebidanan di jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang. Dalam penyusunan Laporan tugas akhir ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dewi Purwaningsih, SSiT.,M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
2. Dr. Sudarmi, S.Pd.,M.Kes., selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
3. Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT.,M.Keb., selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
4. Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Roslina,S.Psi,M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
6. Mugiati, SKM., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan arahan serta motivasi kepada penulis dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud
7. Kepada PMB Jilly Punnica S.Tr.Keb yang telah memberikan izin dan membantu penelitian ini

Bandar Lampung, Mei 2024

Penulis

MOTTO

“ Segala sesuatu yang telah diawali, maka harus diakhiri”

-Buya Hamka-

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin, dengan mengucap rasa syukur Kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, akal yang sehat kepada saya, serta kelancaran dan perlindungannya dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini. Laporan Tugas Akhir ini dipersembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi dan berarti dalam hidup saya:

1. Kepada kedua orang tua saya tercinta Bapak Suherman dan Ibu Nuryani beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai ke bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberi dukungan, memenuhi kebutuhan, mengiringi langkahku serta selalu mendoa'kan hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahan, dan saya persembahkan gelar ini untuk kedua orang tua ku tersayang .
2. Kepada kakak saya, Hermalianti, Hermaliana, Hermalita terimakasih sudah selalu membantu, mendukung dan menjadi pelindung untuk penulis.
3. Kepada sahabat saya Tri sapitri, Zakia qulbi syafa terimakasih selalu ada dan selalu menghibur penulis dalam keadaan apapun serta selalu memenuhi keinginan penulis.
4. Kepada teman-teman diperkuliahan NIM 01,13,19,32,37,35,terimakasih sudah menjadi teman penulis dari awal perkuliahan sampai dititik akhir ini, yang selalu mengerjakan semua tugas bersama tanpa ada rasa takut tersaingi dan selalu berjanji untuk lulus bersama-sama .
5. Dan yang terakhir terimakasih untuk diri sendiri, Hermaliya karna sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih telah mampu berjuang sampai dititik ini dan tidak pernah menyerah sesulit apapun prosesnya selalu bersemangat menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diriku sendiri.