

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian sekripsi yang dilakukan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Program Sarjana Terapan Kebidanan Metro Tahun 2024 atas nama Indah Dewi Purnama Sari dengan judul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu nifas di TPMB Amrina, S.Tr.,keb dan Evi yuzana,S.Tr,Keb. Kota Metro Tahun 2024”.

Saya mengetahui bahwa peneliti akan menjadi kerahasiaan identitas saya dan menggunakan data yang diperoleh dari saya hanya untuk kepentingan penelitian semata.

Demikian persetujuan penelitian ini saya sampaikan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Metro, 2024

Yang membuat pernyataan

(.....)

Lampiran 2. Lembar Ceklis

LEMBAR CEK LIST
Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di Tpm Amrina, S.Tr.,Keb Dan Evi Yuzana,S.Tr,Keb.
Kota Metro Tahun 2024

Identitas Respondent

1. No. Respondent :
2. Nama Respondent :
3. Umur :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :
6. Alamat :
7. Anak ke- :
8. No. Telp :

Hari	Gerakan Senam Nifas	Tinggi Fundus Uteri (TFU)						
		1	2	3	4	5	6	7
Kegiatan 1	Berbaring dengan lutut kaki ditekuk, tempatkan tangan tempatkan tangan diatas perut di bawah iga-iga nafas dalam dan lambat melalui hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen lakukan 8 kali setiap pagi							
Kegiatan 2	Barbaring terlentang, lengan letakan diatas kepala, telapak terbuka keatas, kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan lakukan 8 kali gerakan pagi							
Kegiatan 3	Berbaring terlentang, kedua kaki diregangkan, tarik dasar panggul, tahan selama 3 detik dan kemudian rileks lakukan 8 kali gerakan pagi							
Kegiatan 4	Miringkan panggul, berbaring lutut ditekuk, kontraksi atau kencangkan otot-otot perut							

Hari	Gerakan Senam Nifas	Tinggi Fundus Uteri (TFU)						
		1	2	3	4	5	6	7
	sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks lakukan 8 kali gerakan pagi							
kegiatan 5	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dianjurkan kelutut, angkat kepala dan bahu kira kira 45°, tahan 3 detik dan rileks dengan perlahan. Lakukan dalam 8 kali gerakan pagi							
Kegiatan 6	Berbaring terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk kearah perut 90° secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Lakukan 8 kali gerakan pagi							
Kegiatan 7	Tidur terlentang kaki lurus kedua tangan disamping badan. Angkat kedua kaki secara bersama dalam keadaan lurus sambil berkontraksikan perut kemudian turun perlahan. Atur pernapasan, gerakan dapat diulangi 8 kali.							

Lampiran 3. Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
(0721) 783852
<https://poltekkes-tjk.ac.id>

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Telah Melakukan Pengecekan Similarity/ Plagiarisme Pada Skripsi :

Judul : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Terus Pada Ibu Nifas Di Tpm Amrina,S.Tr.Keb Dan Eviyuzana,S.Tr.Keb.Bdn

Nama Mahasiswa : Indah Dewi Purnama Sari

Nim : 2015371029

Hari, Tanggal : Kamis, 11 Juli 2024

Pengecekan dilakukan oleh Tim Pengecekan Similarity Prodi Kebidanan Metro Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, menggunakan aplikasi Turnitin dengan hasil sebesar **14%** sebagaimana terlampir.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Metro, 11 Juli 2024


Kebidanan Metro
Dg. Ika Oktaviani, S.SiT., M.keb
NIP. 197710212008012010

PJ Akademik Kebidanan Metro


Firda Fibrila, S.SiT., M.Pd
NIP. 197602122005012004



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: **Novela utami**
Assignment title: **INDAH DEWI PURNAMA SARI**
Submission title: **pengaruh Senam pascapersalinan terhadap penurunan inv...**
File name: **10_07_2024_INDAH_DEWI_PURNAMA_SARI_2015371029.pdf**
File size: **584.67K**
Page count: **43**
Word count: **9,128**
Character count: **56,252**
Submission date: **11-Jul-2024 11:48AM (UTC+0700)**
Submission ID: **2415083330**



pengaruh Senam
pascapersalinan terhadap
penurunan involusi uterus
pada ibu pascapersalinan di
TPMB Amrina, S.Tr. Keb dan Evi
Yuzana, S.Tr. Kecamatan Kota
Metro pada tahun 2023.

by Novela utami

Submission date: 11-Jul-2024 11:48AM (UTC+0700)

Submission ID: 2415083330

File name: 10_07_2024_INDAH_DEWI_PURNAMA_SARI_2015371029.pdf (584.67K)

Word count: 9128

Character count: 56252

pengaruh Senam pascapersalinan terhadap penurunan involusi uterus pada ibu pascapersalinan di TPMB Amrina, S.Tr. Keb dan Evi Yuzana, S.Tr. Kecamatan Kota Metro pada tahun 2023.

ORIGINALITY REPORT

14% SIMILARITY INDEX	15% INTERNET SOURCES	4% PUBLICATIONS	% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	123dok.com Internet Source	5%
2	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	2%
3	it.scribd.com Internet Source	1%
4	id.123dok.com Internet Source	1%
5	jurnal.pkr.ac.id Internet Source	1%
6	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
7	core.ac.uk Internet Source	1%
8	repository.ucb.ac.id Internet Source	1%

9	www.scribd.com	1%
---	----------------	----

Internet Source

10	erepository.uwks.ac.id	1%
----	------------------------	----

Internet Source

11	stikeskjp-palopo.e-journal.id	1%
----	-------------------------------	----

Internet Source

Exclude quotes: On

Exclude matches: < 1%

Exclude bibliography: On

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal PTSP Kota Metro



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWANEgara

Jalan Soekarno Hatta – Hatta No.6 Bandar Lampung
Telepon (0721) 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03.04/F.XLIII/766/2024
Lampiran : 1 eks
Hal : Izin Penelitian

5 Februari 2024

Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal Dan PTSP Kota Metro
Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan skripsi bagi mahasiswa Tingkat IV Program Studi Kebidanan Metro Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Tahun Akademik 2023/2024, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Berikut adalah mahasiswa yang melakukan survei pendahuluan (terlampir).

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan TanjungKarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes
NIP 196705271988012001

Tembusan:
1.Ka.Jurusan Kebidanan
2.Ka.Dinas Kesehatan Kota Metro
3.Ka.Dinas Pendidikan Kota Metro

35	Indah Dewi Purnama Sari NIM: 2015371029	Pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu nifas di wilayah PMB Amrina, STR, Keb dan Evi Yuzana, Amd.Keb Kota Metro	1.PMB Amrina, STR, Keb 2.PMB Evi Yuzana, Amd.Keb
36	Cindy Charolina NIM: 2015371023	Pengaruh Akupresure Dalam Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro	SMA Negeri 3 Metro
37	Via Rosa Maitalia NIM: 2015371044	Efektivitas Antara Pemberian Jus Wortel dan Teh Chamomile Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri di Pondok Eesantren Roudlatul Qur'an Metro	Pondok Pesantren Roudlatul Qur'an Metro
38	Marliani NIM: 2015371030	Efektivitas Konsumsi Wedang Jahe Untuk Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di MAN 1 Metro	MAN 1 Metro
39	Visky Febia NIM: 2015371047	Pengaruh senam otak terhadap kemampuan menulis pada anak usia 60-72 bulan di TK ABA Iring Mulyo	TK ABA Iring Mulyo

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan TanjungKarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes
NIP 196705271988012001

Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian Dinas Penanaman Modal PTSP Kota Metro



PEMERINTAH KOTA METRO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Alamat: Jl. AH. Nasution No. 7 Metro (Mal Pelayanan Publik)
Website: pmptsp.metrokota.go.id / email: pmptspkotametro@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN (SI-P)

Nomor : 503/086/SI-P/D-15/2024

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian, yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro, memberikan izin kepada:

Nama Peneliti : **INDAH DEWI PURNAMA SARI**
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 2015371029
Alamat Peneliti : KAMPUNG BARU RT. 003 RW. 002 KEL/DESA KERTASANA
KEC. KEDONDONG KAB. PESAWARAN

Judul Penelitian : PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN
INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS DI TPMB AMRINA, S.
TR. KEB DAN EVI YUZANA A. MD. KEB KOTA METRO

Tujuan Penelitian : UNTUK MENGETAHUI ADANYA PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP
INVOLUSI UTERUS PADA IBU POST PARTUM DI TPMB AMRINA, S. TR. KEB
DAN EVI YUZANA A. MD. KEB KOTA METRO TAHUN 2023

Lokasi Penelitian : TPMB AMRINA, S. TR. KEB DAN EVI YUZANA A. MD. KEB KOTA
METRO

Masa Berlaku Izin : 2 Agustus 2024

Ketentuan:

1. Surat izin penelitian ini diterbitkan untuk kepentingan penelitian yang bersangkutan;
2. Peneliti memberikan salinan hasil penelitian pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Metro.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

**RETRIBUSI
GRATIS**



Tembusan :

1. Walikota Metro;
2. Kepala Badan KESBANGPOL Kota Metro;
3. Peringgal.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 2 Mei 2024

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA METRO,**



DENY SANJAYA, S.T., M.T.
Pembina Tingkat I
NIP. 19840101 200902 1 004



Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Metro



PEMERINTAH KOTA METRO
DINAS KESEHATAN

Jln. Jenderal. Achmad Yani Nomor 02 Kota Metro Kode Pos 34111 Telpfax (0725) 44454
Laman dinkeskotametro.go.id, www.dinkeskotametro@yahoo.co.id

Metro , 26 April 2024

Nomor : 000.9.2/E019-24697/D-02/05/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

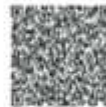
Kepada Yth,
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
di -
METRO

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tanjungkarang nomor: PP.03.04/F.XLIII/767/2024 tanggal 5 Februari 2024, perihal Permohonan Izin Penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin tersebut kepada :

Nama : Indah Dewi Purnama Sari
NIM : 2015371029
Judul : Pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uterus pada ibu nifas di wilayah PMB Amrina, STr.Keb dan Evi Yuzana,Amd.Keb Kota Metro

Demikian untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Metro



Dr. Eko Hendro Saputra, S.T.,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/C)
NIP. 197203101997031006

Tembusan :

1. Praktik Mandiri Bidan Amrina, STr.Keb
2. Praktik Mandiri Bidan Evi Yuzana,Amd.Keb
3. Arsip

Catatan :

<UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
<Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan SSrE

Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian

PRAKTIK MANDIRI BIDAN

AMRINA, S.Tr.Keb

Alamat : Jl. Sastro, Ganjarasri, Kec. Metro Bar., Kota Metro, Lampung 34121

Nomor : 008/PMB/MTR/V/2024
Lampiran : -
Hal : **Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**

Yang Bertanda nama dibawah ini :

Nama : AMRINA, S.Tr.Keb
NIP : 196804051988122002
Jabatan : Pimpinan PMB

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Indah Dewi Purnama Sari
NIM : 2015371029
Judul : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di TPMB Amrina Dan Evi Yuzana Kota Metro

Nama tersebut diatas benar telah melakukan penelitian dan praktik di Praktikk Mandiri Bidan (PMB) Amrina, S.Tr.Keb selama 40 hari dimulai tanggal 01 April 2024 sampai 10 Mei 2024 dengan BAIK.

Demikianlah surat ini kami buat, semoga dapat dipergunakan dengan seperlunya, terima kasih.

Metro, 10 Mei 2024
Pimpinan Bidan Praktek Mandiri



AMRINA, S.Tr.Keb
NIP. 196804051988122002

PRAKTIK MANDIRI BIDAN
Bdn. Evi Yuzana, S.Tr.Keb

Alamat : Jl. Ahmad Yani No.162, Iringmulyo, Kec. Metro Tim., Kota Metro, Lampung 34124

Nomor : 011/PMB/MTR/V/2024
Lampiran : -
Hal : **Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**

Yang Bertanda nama dibawah ini :

Nama : Bdn. Evi Yuzana, S.Tr.Keb
NIP : 198110172011012005
Jabatan : Pimpinan PMB

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Indah Dewi Purnama Sari
NIM : 2015371029
Judul : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Impolusi Uterus Pada Ibu Nifas Di TPMB Amrina Dan Evi Yuzana Kota Metro

Nama tersebut diatas benar telah melakukan penelitian dan praktik di Praktikk Mandiri Bidan (PMB) Bdn. Evi Yuzana, S.Tr.Keb selama 40 hari dimulai tanggal 01 April 2024 sampai 10 Mei 2024 dengan BAIK.

Demikianlah surat ini kami buat, semoga dapat dipergunakan dengan seperlunya, terima kasih.

Metro, 10 Mei 2024
Pimpinan Bidan Praktek Mandiri



Bdn. Evi Yuzana, S.Tr.Keb
NIP. 198110172011012005

Lampiran 8. Lembar Rekapitulasi

**REKAPITULASI PENURUNAN INVOLUSI UTERUS PADA IBU
NIFAS KELOMPOK YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS
DI TPMB AMRINA DAN
EVI YULIZA**

No	Nama	Alamat	Umur	Anak Ke-	Pendidikan	Pekerjaan	Kelompok
1	Ny. R	Iringmulyo	25 Tahun	1	S1	PNS	Senam Nifas
2	Ny. D	15 Polos	29 Tahun	2	SMA	IRT	Senam Nifas
3	Ny. L	Ganjar Asri	31 Tahun	3	SMA	IRT	Senam Nifas
4	Ny. S	24 Tejo Agung	35 Tahun	2	SMA	IRT	Senam Nifas
5	Ny. M	Iringmulyo	24 Tahun	1	SMA	IRT	Senam Nifas
6	Ny. D	Iringmulyo	22 Tahun	1	SMA	IRT	Senam Nifas
7	Ny. N	Tejo Sari	28 Tahun	2	SMA	IRT	Senam Nifas
8	Ny. A	16 C	23 Tahun	1	SMA	Wiraswasta	Senam Nifas
9	Ny. S	15 Polos	30 Tahun	2	SMA	IRT	Senam Nifas
10	Ny. K	Tejo Agung	28 Tahun	2	S1	Guru	Senam Nifas
11	Ny. A	Iringmulyo	32 Tahun	2	SMA	IRT	Senam Nifas
12	Ny. L	Pekalongan	30 Tahun	2	SMA	IRT	Senam Nifas
13	Ny. R	16 c	25 Tahun	1	SMA	Wiraswasta	Senam Nifas
14	Ny. S	Tejo Sari	22 Tahun	1	SMA	IRT	Senam Nifas
15	Ny. G	Iringmulyo	24 Tahun	1	SMA	IRT	Senam Nifas
16	Ny. S	16 c	30 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
17	Ny. D	Iringmulyo	28 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
18	Ny. T	Tejo Sari	24 Tahun	1	S1	Honorer	Tdk Senam Nifas
19	Ny. M	Ganjar Asri	23 Tahun	1	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
20	Ny. I	15 Polos	23 Tahun	1	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
21	Ny. K	Iringmulyo	27 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
22	Ny. R	Tejo Agung	30 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
23	Ny. N	Ganjar Agung	22 Tahun	1	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
24	Ny. A	Iringmulyo	28 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
25	Ny. S	15 Polos	31 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
26	Ny. L	Iringmulyo	24 Tahun	1	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
27	Ny. A	Ganjar Asri	28 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
28	Ny. T	16 C	31 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
29	Ny. B	Bantul	23 Tahun	1	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas
30	Ny. S	16 c	28 Tahun	2	SMA	IRT	Tdk Senam Nifas

**REKAPITULASI PENURUNAN INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS KELOMPOK YANG MELAKUKAN
SENAM NIFAS DI TPMB AMRINA DAN EVI YULIZA**

No	Nama	Kelompok	TFU Hari													Penurunan Involsi Uterus
			Ke-1	Ke-2	Penurunan	Ke-3	Penurunan	Ke-4	Penurunan	Ke-5	Penurunan	Ke-6	Penurunan	Ke-7	Penurunan	
1	Ny. R	Senam Nifas	12,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,5 cm	7,0 cm	1,0 cm	6,0 cm	1,0 cm	6,5 cm
2	Ny. D	Senam Nifas	12,5 cm	12,5 cm	0,0 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
3	Ny. L	Senam Nifas	13,0 cm	12,5 cm	0,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,5 cm
4	Ny. S	Senam Nifas	13,0 cm	11,5 cm	1,5 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	6,5 cm	1,0 cm	6,5 cm
5	Ny. M	Senam Nifas	12 cm	11,5 cm	0,5 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,1 cm	8,5 cm	0,9 cm	7,5 cm	1,0 cm	6,5 cm	1,0 cm	5,5 cm
6	Ny. D	Senam Nifas	12,5 cm	12,5 cm	0,0 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
7	Ny. N	Senam Nifas	13 cm	12,0 cm	1,0 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	6,0 cm
8	Ny. A	Senam Nifas	12 cm	11,5 cm	0,5 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	6,5 cm	1,0 cm	5,5 cm
9	Ny. S	Senam Nifas	13 cm	12,5 cm	0,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,5 cm
10	Ny. K	Senam Nifas	12,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,5 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	6,0 cm	1,0 cm	6,5 cm
11	Ny. A	Senam Nifas	13,0 cm	12,0 cm	1,0 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	6,0 cm
12	Ny. L	Senam Nifas	13,5 cm	12,5 cm	1,0 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	6,0 cm
13	Ny. R	Senam Nifas	12 cm	12,0 cm	0,0 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	5,0 cm
14	Ny. S	Senam Nifas	12,5 cm	12,0 cm	0,5 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	5,5 cm
15	Ny. G	Senam Nifas	12,5 cm	12,5 cm	0,0 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
Jumlah			189,5	180,5	9	165,5	15	149,95	15,55	134,5	15,45	119,5	15	104,5	15	85
Rata-rata			12,633	12,033	0,600	11,033	1,000	9,997	1,037	8,967	1,030	7,967	1,000	6,967	1,000	5,667
Penurunan TFU Perhari																0,944

REKAPITULASI PENURUNAN INVOLUSI UTERUS PADA IBU NIFAS KELOMPOK YANG TIDAK MELAKUKAN SENAM NIFAS DI TPMB AMRINA DAN EVI YULIZA

No	Nama	Kelompok	TFU Hari													Penurunan Involusi Uterus
			Ke-1	Ke-2	Penurunan	Ke-3	Penurunan	Ke-4	Penurunan	Ke-5	Penurunan	Ke-6	Penurunan	Ke-7	Penurunan	
1	Ny. S	Tdk Senam Nifas	13 cm	12,0 cm	1,0 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	6,0 cm
2	Ny. D	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	13,0 cm	0,5 cm	12,5 cm	0,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
3	Ny. T	Tdk Senam Nifas	13 cm	11,0 cm	1,5 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	7,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	-1,0 cm	4,5 cm
4	Ny. M	Tdk Senam Nifas	13,0 cm	13,5 cm	-0,5 cm	12,5 cm	1,0 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	2,0 cm	5,5 cm
5	Ny. I	Tdk Senam Nifas	12,0 cm	12,0 cm	0,0 cm	11,5 cm	0,5 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	4,5 cm
6	Ny. K	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	13,0 cm	0,5 cm	12,5 cm	0,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
7	Ny. R	Tdk Senam Nifas	13 cm	12,0 cm	0,5 cm	11,5 cm	0,5 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	8,0 cm	0,5 cm	4,5 cm
8	Ny. N	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	12,5 cm	1,0 cm	11,9 cm	0,7 cm	10,5 cm	1,4 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	6,0 cm
9	Ny. A	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	13,0 cm	0,5 cm	12,5 cm	0,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
10	Ny. S	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	13,0 cm	0,5 cm	12,0 cm	1,0 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	5,5 cm
11	Ny. L	Tdk Senam Nifas	13 cm	12,0 cm	0,5 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,5 cm	0,5 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
12	Ny. A	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	13,0 cm	0,5 cm	12,5 cm	0,5 cm	11,5 cm	1,0 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
13	Ny. T	Tdk Senam Nifas	13,5 cm	13,0 cm	0,5 cm	12,0 cm	1,0 cm	11,0 cm	1,0 cm	10,0 cm	1,0 cm	9,0 cm	1,0 cm	8,0 cm	1,0 cm	5,5 cm
14	Ny. B	Tdk Senam Nifas	12,5 cm	12,0 cm	0,5 cm	11,5 cm	0,5 cm	10,5 cm	1,0 cm	9,5 cm	1,0 cm	8,5 cm	1,0 cm	7,5 cm	1,0 cm	5,0 cm
15	Ny. S	Tdk Senam Nifas	12,5 cm	12,5 cm	0,0 cm	12,0 cm	0,5 cm	11,5 cm	0,5 cm	10,0 cm	1,5 cm	8,0 cm	2,0 cm	8,0 cm	0,0 cm	4,5 cm
Jumlah			195	187,5	7,5	176,85	10,65	162,5	14,35	147	15,5	131	16	118,5	12,5	76,5
Rata-rata			13,000	12,500	0,500	11,790	0,710	10,833	0,957	9,800	1,033	8,733	1,067	7,900	0,833	5,100
Penurunan TFU Perhari																0,850

Lampiran 9. Output Hasil SPSS

Umur * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Umur	20-25 Tahun	Count	7	6	13
		% within Kelompok	46.7%	40.0%	43.3%
		% of Total	23.3%	20.0%	43.3%
	26-30 Tahun	Count	5	7	12
		% within Kelompok	33.3%	46.7%	40.0%
		% of Total	16.7%	23.3%	40.0%
	30-35 Tahun	Count	3	2	5
		% within Kelompok	20.0%	13.3%	16.7%
		% of Total	10.0%	6.7%	16.7%
Total	Count	15	15	30	
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

Anak Ke- * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Anak Ke-	Primipara	Count	7	6	13
		% within Kelompok	46.7%	40.0%	43.3%
		% of Total	23.3%	20.0%	43.3%
	Multipara	Count	8	9	17
		% within Kelompok	53.3%	60.0%	56.7%
		% of Total	26.7%	30.0%	56.7%
	Total	Count	15	15	30
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Pendidikan * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Pendidikan	SMA	Count	13	14	27
		% within Kelompok	86.7%	93.3%	90.0%
		% of Total	43.3%	46.7%	90.0%
	Perguruan Tinggi	Count	2	1	3
		% within Kelompok	13.3%	6.7%	10.0%
		% of Total	6.7%	3.3%	10.0%
	Total	Count	15	15	30
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Pekerjaan * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Pekerjaan	IRT	Count	11	14	25
		% within Kelompok	73.3%	93.3%	83.3%
		% of Total	36.7%	46.7%	83.3%
	Wiraswasta	Count	2	0	2
		% within Kelompok	13.3%	.0%	6.7%
		% of Total	6.7%	.0%	6.7%
	Honorer	Count	0	1	1
		% within Kelompok	.0%	6.7%	3.3%
		% of Total	.0%	3.3%	3.3%
	Guru/PNS	Count	2	0	2
		% within Kelompok	13.3%	.0%	6.7%
		% of Total	6.7%	.0%	6.7%
Total		Count	15	15	30
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Percepatan Involusi Uterus * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Percepatan Involusi Uterus	Cepat	Count	15	5	20
		% within Kelompok	100.0%	33.3%	66.7%
		% of Total	50.0%	16.7%	66.7%
	Lambat	Count	0	10	10
		% within Kelompok	.0%	66.7%	33.3%
		% of Total	.0%	33.3%	33.3%
Total		Count	15	15	30
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

**Explore
Kelompok**

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penurunan Involusi Uterus	Intervensi	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
	Kontrol	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%

Descriptives

Kelompok			Statistic	Std. Error	
Penurunan Involusi Uterus	Intervensi	Mean	5.667	.1436	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.359	
			Upper Bound	5.975	
		5% Trimmed Mean	5.657		
		Median	5.500		
		Variance	.310		
		Std. Deviation	.5563		
		Minimum	5.0		
		Maximum	6.5		
		Range	1.5		
		Interquartile Range	1.0		
		Skewness	.306	.580	
		Kurtosis	-1.157	1.121	
		Kontrol	Kontrol	Mean	5.100
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			4.819	
	Upper Bound			5.381	
5% Trimmed Mean	5.083				
Median	5.000				
Variance	.257				
Std. Deviation	.5071				
Minimum	4.5				
Maximum	6.0				
Range	1.5				
Interquartile Range	1.0				
Skewness	.493			.580	
Kurtosis	-.598			1.121	

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penurunan Involusi Uterus	Intervensi	.218	15	.054	.870	15	.034
	Kontrol	.245	15	.016	.874	15	.038

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests
Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Penurunan Involusi Uterus	Intervensi	15	19.50	292.50
	Kontrol	15	11.50	172.50
	Total	30		

Test Statistics^b

	Penurunan Involusi Uterus
Mann-Whitney U	52.500
Wilcoxon W	172.500
Z	-2.571
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Lampiran 10. Surat pernyataan persetujuan publikasi skripsi Untuk kepentingan akademis

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indah Dewi Purnama Sari
NIM : 2015371029
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Metro
Jurusan : Kebidanan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexklusif Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di TPMB Amrina dan Evi Yuzana”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Tanjungkarang Kemenkes RI berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Metro, 22 Juni 2024

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro


Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb
NIP. 197710212008012010

Yang Menyatakan




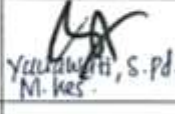
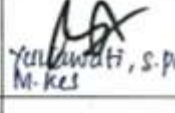


Indah Dewi Purnama Sari
NIM : 2015371029

Lampiran 11. Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Indah Dewi Purnama Sari
 Nim : 2015371029
 Program : Sarjana Terapan Kebidanan
 Judul Penelitian : Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas di TPMB Amrina, S.Tr., keb dan Evi Yuzana. S.Tr.keb. Bdn kota metro
 Pembimbing : 1. Sumiyati.SPd., M.Pd
 2. Yulianiawati, S.Pd., M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Saran/ Perbaikan	Paraf	
				Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	10. Agustus, 2023	konsultasi Judul	Perbaikan Judul	Sumiyati, S.Pd. M.Pd	
2.	15. Agustus, 2023	konsultasi Judul	Perbaikan Judul		Yulianiawati, S.Pd., M.Kes
3	22. Agustus, 2023	konsultasi Judul	Acc Judul, buat BAB I	Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
4.	25. Agustus, 2023	konsultasi Judul	Acc Judul buat BAB I		Yulianiawati, S.Pd., M.Kes
5.	05. September, 2023	konsultasi BAB I	ACC BAB I, II dan III	Sumiyati S.Pd., M.Pd	
6	07, September, 2023	konsultasi BAB II dan II	ACC BAB III dan Maju Seminar Pfpposal	Sumiyati, S.Pd., M.Pd	
7.	09. September, 2023	konsultasi BAB III	ACC BAB III dan Maju Seminar Proposal	Sumiyati S.Pd., M.Pd.	

8	12 Desember, 2023	konsultasi BAB I, II, dan III	ACC BAB I, II, dan III. Maju seminar Proposal		 Yuliani, S.pd., M.Kes.
9	15 Januari 2024	konsultasi Perbaiki Proposal	ACC judul buat BAB IV	Sumiyati, S.pd., M.Pd.	
10	01 maret 2024	konsultasi Perbaiki Proposal	ACC judul buat BAB IV		 Yuliani, S.pd., M.Kes.
11	31 Mei 2024	konsultasi BAB IV	Perbaiki BAB IV	Sumiyati, S.pd., M.Pd.	
12	03 Juni 2024	konsultasi BAB IV	Perbaiki BAB IV		 Yuliani, S.pd., M.Kes.
13	04 Juni 2024	konsultasi BAB IV, dan V, Dapus dan Lampiran	ACC BAB IV, Perbaiki Dapus dan lampiran	Sumiyati, S.pd., M.Pd.	
14	07 Juni 2024	konsultasi BAB IV V, Dapus dan Lampiran	ACC BAB IV, Perbaiki dapus dan lampiran		 Yuliani, S.pd., M.Kes.
15	11 Juni 2024	konsul Dapus dan lampiran		Sumiyati, S.pd., M.Pd.	
16	12 Juni 2024	konsul Dapus dan lampiran			 Yuliani, S.pd., M.Kes.

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Metro



Dr. Ika Oktaviani, S.SiT., M.Keb
NIP. 197710212008012010

Metro, 12 Juni 2024
Penanggung Jawab
Skripsi

Firda Fibrila, S. SiT., M. Pd
NIP. 197602122005012004



