

## **LAMPIRAN**

*Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian Studi Kasus*

### **LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS**

Judul : Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus  
Pada Ibu Postpartum di Klinik Nurida Husada Kota Bogor

Penulis : Syifa Khoerunnisa

NIM : P17320319045

No. Hp : 081213308917

Saya mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus untuk mengetahui Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di Klinik Nurida Husada Kota Bogor

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan, responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan,

pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, .....2022

Penulis

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Judul Penelitian : Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Involusi  
Uterus Pada Ibu Postpartum

Peneliti : Syifa Khoerunnisa

NIM : P17320319045

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Usia :

Alamat :

Saya bersedia menjadi reponden pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus pada ibu postpartum.

Setelah saya diberitahukan bahwa partisipasi atau penolakan ini tidak merugikan saya dan saya mengerti bahwa tujuan dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi saya maupun bagi dunia kesehatan. Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Bogor, .....2022

Peneliti

Responden

(Syifa Khoerunnisa)

(.....)

*Lampiran 3 Lembar Observasi Tinggi Fundus Uteri*

**LEMBAR OBSERVASI**

**PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI**

<b>Inisial Pasien</b>	<b>TFU</b>			
	<b>H1</b>	<b>H2</b>	<b>H3</b>	<b>H4</b>

Keterangan :

H1 : Tinggi Fundus Uteri hari pertama

H2 : Tinggi Fundus Uteri hari kedua

H3 : Tinggi Fundus Uteri hari ketiga

H4 : Tinggi Fundus Uteri hari keempat

Lampiran 4 Lembar Checklist Senam Nifas

**LEMBAR CHECKLIST**

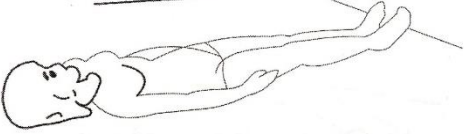
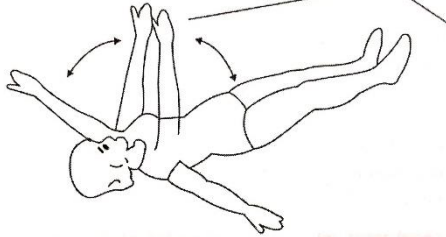

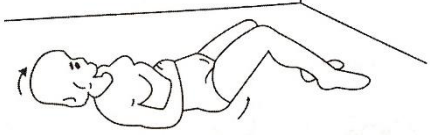

**SENAM NIFAS**

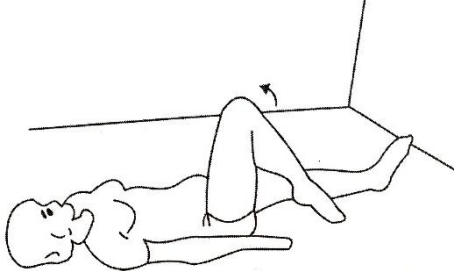
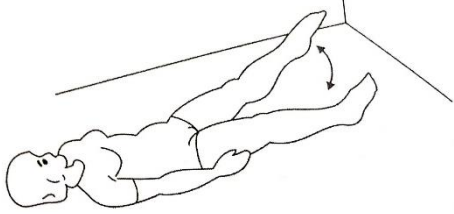
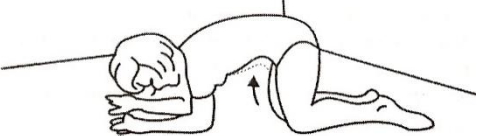
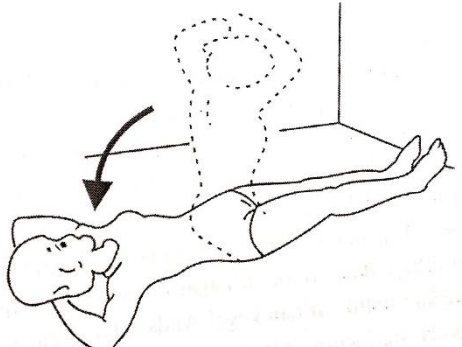
Nama Responden: .....

No	Kegiatan	Nilai		Ket
		Ya	Tidak	
Hari Pertama				
	1. Posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk, tempatkan tangan diatas perut dibawah area iga-iga			
	2. Tarik nafas (pernapasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut			
	3. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut			
	4. Tahan nafas selama 5-8 detik untuk relaksasi			
	5. Lakukan secara perlahan			
	6. Ulangi Gerakan sebanyak 8x			
	7. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan			
	8. Kedua tangan ditarik lurus kedepan sampai kedua telapak tangan terbuka keatas			
	9. Turunkan tangan dengan posisi terlentang			
	10. Lakukan secara perlaham			
	11. Ulangi gerakan sebanyak 8x			
Hari kedua				
	1. Posisi tidur terlentang			
	2. Kedua tangan berada disamping tangan			

	3. Kedua kaki di tekuk 45 derajat			
	4. Pantat diangkat keatas tahan hingga hitungan ketiga atau lima			
	5. Kembali keposisi semula			
	6. Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak			
	7. Ulangi gerakan sebanyak 8x			
	8. Posisi tidur terlentang kaki ditekuk $\pm 45$ derajat			
	9. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot anus dan mengkontraksikan perut. Turunkan perlahan.			
	10. Ulangi sebanyak 8x			
Hari Ketiga				
	1. Sikap tubuh terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45$ derajat			
	2. Kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh kaki			
	3. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain			
	4. Ulangi sebanyak 8x			
	5. Posisi tidur terlentang			
	6. Posisikan kedua tangan disamping badan			
	7. Tekuk lutut kearah perut membentuk sudut $\pm 90$ derajat			
	8. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain			
	9. Ulangi gerakan sebanyak 8x			

**SOP SENAM NIFAS**

No	Langkah	Gerakan
1	Posisi terlentang kemudian melakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembangkan perut tahan hitungan kelima, lalu keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut titik ulangi gerakan sebanyak 8 kali.	
2	Sikap tubuh terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan. Angkat kedua tangan lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu, kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.	
3	Posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk titik angkat pantat perlahan kemudian turunkan kembali titik ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali	
4	Tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan diatas perut, dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot sekitar perut titik kepala turun perlahan-lahan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa mengatur pernafasan. Ulangi sebanyak 8 kali.	
5	Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulang sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernafasan saat melakukan gerakan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.	

6	<p>Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan di samping badan kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90° secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghantarkan ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun bertenaga. Melakukan gerakan sebanyak 8 kali.</p>	
7	<p>Tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki secara bersamaan dalam keadaan lurus sambil mengkontraksikan perut, atur pernafasan dan lakukan sesuai kemampuan tidak usah memaksakan diri. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.</p>	
8	<p>Posisi badan menungging, perut dan paha membentuk sudut 90°. Gerakan perut ke atas sambil otot perut dan anus dikerutkan sekuat mungkin, tahan selama 5 hitungan hitungan. Lakukan gerakan ini sebanyak 15 kali kemudian rileks selama 10 hitungan.</p>	
9	<p>Posisi berbaring, kaki lurus dan kedua tangan di samping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90 derajat kemudian turunkan kembali pelan-pelan titik jangan menghentak ketika menurunkan kaki titik atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki titik ulangi gerakan sebanyak 8 kali.</p>	
10	<p>Tidur terlentang dengan kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala, kemudian bangun sampai posisi duduk lalu perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit up). Lakukan gerakan sebanyak 15 kali hitungan, kemudian rileks selama 10 hitungan sambil menarik nafas panjang lewat hidung keluarkan lewat mulut.</p>	





*Lampiran 6 Dokumentasi*
















Lampiran 7 Lembar Bimbingan

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b>	
<b>FORMULIR BIMBINGAN KTI</b>		

NAMA MAHASISWA : Syifa Khoerunnisa  
NIM : P17320319045  
NAMA PEMBIMBING : Dra. Yuyun Rani, M.Kes.  
Judul : Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat  
Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik  
Nurida Husada Kota Bogor

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Sabtu, 1 Januari 2022	Konsul pengajuan judul	ACC dengan judul "Penerapan senam nifas dalam mempercepat proses involusi uterus pada ibu postpartum"	
2	Rabu, 23 Februari 2022	Konsul BAB 1	- Alinea pertama sepertinya taunnya terlalu lama, coba yg terdekat dengan alinea 2	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk tiap pernyataan diambil dari hasil penelitian siapa? Tuliskan</li> <li>- Alinea 5 terlalu panjang</li> <li>- Perhatikan penempatan kalimat</li> </ul>	
3	Rabu, 2 Maret 2022	Konsul BAB 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan gambar- gambar senam nifas</li> </ul>	
4	Senin, 7 Maret 2022	Konsul tempat penelitian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lakukan pendekatan dengan bidan praktik atau rumah bersalin terdekat</li> </ul>	
5	Rabu, 9 Maret 2022	Revisi BAB 1 dan 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penulisan referensi diperbaiki</li> <li>- Tambah dukungan/ fakta</li> <li>- Referensi tulis</li> <li>- Kenapa dilakukan penelitian studi kasus?</li> </ul>	
6	Kamis, 10 Maret 2022	Revisi BAB 1 dan 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki kalimat</li> <li>- ACC BAB 1 dan 2</li> </ul>	
7	Jumat, 11 Maret 2022	Konsul BAB 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki definisi operasional</li> <li>- Perjelas skala</li> <li>- Wawancara mendalam? Jika wawancara mendalam harus ditambahkan pada lampiran pertanyaan</li> </ul>	
8	Rabu, 20 April 2022	Konsul BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Susun Kembali kalimatnya</li> <li>- Kalimatnya tidak sesuai dengan table? Apakah ini involusi uterus? Coba lihat kembali ya</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengetikan perbaiki</li> <li>- Menurut siapa?</li> </ul>	
9	Kamis, 21 April 2022	Konsul BAB 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Studi kasus bukan penelitian</li> <li>- Istilahnya bukan tindakan</li> <li>- Ganti penerapan jadi melakukan</li> <li>- Kalimatnya coba di susun kembali</li> <li>- Upaya/pemulihan?</li> </ul>	HS
10	Rabu, 27 April 2022	Konsul BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Awal huruf besar</li> <li>- Langsung tentang senam nifas</li> <li>- Bukan proposal lagi</li> </ul>	HS
11	Kamis, 28 April 2022	Revisi BAB 1-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC BAB 1-5 Disetujui untuk sidang pada Rabu, 11 Mei 2022</li> </ul>	HS
12	Selasa, 24 Mei 2022	Revisi Seminar Hasil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Di judul tabel tambahkan n dan tanggal penelitian</li> <li>- Penulisan referensi diawal paragraph</li> </ul>	HS
13	Jumat, 27 Mei 2022	Revisi Seminar Hasil BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ubah judul dan bentuk tabel</li> <li>- Di hasil pembahasan jelaskan sesuai isi tabel</li> </ul>	HS
14	Senin, 30 Mei 2022	Revisi Seminar Hasil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KTI Disetujui pembimbing</li> </ul>	HS



Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

8 Dr. Atik Hodikoh, M. Kep, Sp. Mat  
NIP. 196704111990032001