

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat.....	4
1. Peneliti .....	4
2. Institusi.....	5
3. Tempat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Masa Nifas.....	6
1. Definisi.....	6

2.	Tahap Masa Nifas .....	6
3.	Perubahan Sistem Reproduksi .....	7
4.	Perawatan Masa Nifas .....	11
B.	Involusi Uterus .....	14
1.	Pengertian .....	14
2.	Proses Involusi Uterus .....	15
3.	Pengukuran Involusi Uterus.....	18
4.	Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus.....	21
C.	Senam Nifas.....	23
1.	Pengertian .....	23
2.	Tujuan.....	24
3.	Manfaat.....	25
4.	Kontra indikasi senam nifas.....	26
5.	Waktu dilakukan senam nifas .....	27
6.	Kerugian bila tidak melakukan senam nifas .....	27
7.	Pelaksanaan Senam Nifas .....	28
8.	Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi fundus uteri.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>35</b>
A.	Desain Studi Kasus.....	35
B.	Subjek/ Kasus/ Partisipan .....	35
1.	Subjek/ Partisipan .....	35
2.	Teknik Sampling Penelitian.....	36
3.	Jumlah Partisipan/ Kasus .....	36
C.	Definisi Operasional.....	37
D.	Instrumen Studi Kasus.....	37

E.	Tempat dan Waktu .....	37
1.	Tempat .....	37
2.	Waktu.....	38
F.	Metode Pengumpulan data .....	38
G.	Analisa Data .....	39
H.	Cara Pengumpulan data .....	40
1.	Mereduksi Data.....	40
2.	Penyajian Data .....	40
I.	Etika Penelitian.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>43</b>
A.	Gambaran Umum Lokasi .....	43
B.	Gambaran Umum Responden.....	43
C.	Hasil Penelitian.....	44
D.	Pembahasan .....	47
E.	Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>55</b>
A.	Kesimpulan.....	55
B.	Rekomendasi .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perubahan Uterus Selama Postpartum .....	16
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	37
Tabel 4.1 Karakteristik responden. ....	45
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tinggi fundus uteri hari pertama postpartum.....	45
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tinggi fundus uteri hari keempat postpartum setelah dilakukan senam nifas. ....	46
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah melakukan senam nifas.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Proses Involusi Uteri .....	16
Gambar 2. 2 Senam Nifas hari pertama .....	28
Gambar 2. 3 Senam Nifas hari kedua.....	29
Gambar 2. 4 Senam Nifas hari ketiga .....	29
Gambar 2. 5 Senam Nifas hari keempat.....	30
Gambar 2. 6 Senam Nifas hari kelima .....	30
Gambar 2. 7 Senam Nifas hari keenam.....	31
Gambar 2. 8 Senam Nifas hari ketujuh .....	31
Gambar 2. 9 Senam Nifas hari kedelapan.....	32
Gambar 2. 10 Senam Nifas hari kesepuluh.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian Studi Kasus

Lampiran 2 Lembar Informed Consent

Lampiran 3 Lembar Observasi Tinggi Fundus Uteri

Lampiran 4 Lembar Checklist Senam Nifas

Lampiran 5 SOP Senam Nifas

Lampiran 6 Dokumentasi

Lampiran 7 Lembar Bimbingan

Lampiran 8 Riwayat Hidup