

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. W., Mustofa, L. A., Kumalasari, E., Karya, S., & Kediri, H. (2024). Gambaran Penurunan Tinggi Fundus Uteri dan Pelaksanaan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sambikerep Kota Surabaya. *Jurnal Ilmu Kebidanan Stikes Karya Husada Kediri*, 03(03), 1– 9.
- Batmomolin, A. (2023). *Bunga Rampai Nifas*. PT Media Pustaka Indo.
- Fatmasari, D. S., Rahma, S. (2024) Penerapan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Purwantoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 10(02), 1-9.
- Gultom, S., Dewi, E. R., Sinuhaji, L. N. B., Sembiring, A., Sinaga, R., & Rumondang. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum Normal di Puskesmas Tanjung Pasir Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2021. *Excellent Midwifery Journal*, 4(2), 1–6.
- Gunarmi, Merida, Y., Fatmawati, R., & Dll. (2023). *Buku Ajar : Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui*. PT Nasya Expanding Management.
- Istiqomah, A. I. N., Murti, B., & Adriani, R. B.(2024). Meta-Analysis the Effect of Postpartum Exercise on Uterine Fundal Height. *Journal of Maternal and Child Health*, 9(3), 269-281.
- Kody, M. M. (2023). *Kecepatan Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Fisiologis Primi* (L. O. Alifariki (ed.)). PT Media Pustaka Indo.
- Latifah, N. S., Sunarsih, S., & Susianah, T. (2020). Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Yang Dilakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Dengan Diberikan Jus Nanas di BPM Tias Susianah Lampung Utara Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3 (2), 95-106.
- Lee, R., Thain, S., Tan, L. K., Teo, T., & Tan, K. H. (2021). Asia-Pacific consensus on physical activity and exercise in pregnancy and the postpartum period. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(2), 1–7.
- Longulo, O. J. (2024). *Bunga Rampai : Masa Nifas dan Permasalahannya*. PT Media Pustaka Indo.
- Lontaan, A. (2024). *Bunga Rampai : Masa Nifas dan Permasalahannya* (H. J. Siagian (ed.)). PT Media Pustaka Indo.
- Meilani, M., & Syamlingga, A. R. (2024). *Pengantar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Komplementer*. Penerbit NEM.
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 235–246.
- Nabila, & Rofiqoh, S. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Pekalongan*, 2038–2044.

Nurul, A., & Rosyidah, R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. UMSIDA Press.

Pulungan, V. (2024). *Bunga Rampai : Konsep dan Keterampilan Masa Nifas* (Rahmawati (ed.)). PT Media Pustaka Indo.

Rinjani, M., Wahyuni, I., Xanda, N. A., & Dkk. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based : Teori dalam Praktek Kebidanan Profesional*. Penerbit Salemba Medika.

Rizky, N. A., Priyatin, S. Yuki, O. R. (2020). Pemberian Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 4(2), 72-79.

Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105.

Sambas, E. K. (2024). Pelaksanaan Senam Nifas Sebagai Upaya Meningkatkan Pemulihan Kesehatan Ibu Postpartum Di R . Melati II A Rsud Dr . Soekardjo Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupengmas)*, 5(2).

Sasmita, R. E., Syahda, S., & Handayani, F. (2023). Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin Normal Di Pmb Ketra Delfi Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(1), 356–367.

Subani, N. D., Kleden, S. S., & Thein, A. (2022). Application of Postpartum Exercise for the Prevention of Postpartum Complications Due to Immobilization. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(4), 961.

Sutanto, A. V. (2022). *Asuhan Kebidanan : Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press.

Widianingsih, W. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(06), 703–710.

Zahra, A., & Susilowati, T. (2023). Penerapan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bidan Praktek Mandiri Desa Tanjung Rejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 214–221.

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan							
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
1.	Konsul Judul								
2.	Revisi Judul								
3.	ACC Judul								
4.	Konsul Bab 1								
5.	Revisi Bab 1								
6.	ACC Bab 1								
7.	Konsul Bab 2 & Bab 3								
8.	Revisi Bab 2 & Bab 3								
9.	Revisi Bab 3								
10.	Revisi Bab 3								
11.	ACC Bab 3 & Proposal								
12.	Konsul Bab 4								
13.	Revisi Bab 4								
14.	Revisi Bab 4 & Konsul Bab 5								
15.	Revisi Bab 4 & Bab 5								
16	ACC Bab 4 & Bab 5								

Lampiran 2. Lembar Observasi Ny. H

LEMBAR OBSERVASI UKURAN TINGGI FUNDUS UTERI IBU POST PARTUM DENGAN PERSALINAN NORMAL

Nama Inisial: Ny. H

Usia : 23 Thn

Alamat : Dusun 2 Bangun purba, Kec. Ti. Morawa

Hari/Tanggal	Melakukan Senam Nifas		Ukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU)		Respon Ibu	Keterangan
	Ya	Tidak	Sebelum senam nifas (jari/cm)	Sesudah senam nifas (jari/cm)		
Hari Ke-1/	✓		1 jari	1 jari	Pasien kurang nyaman & masih merasa khawatir.	Pasien mampu melakukan senam nifas sebagian.
Hari Ke-2/	✓		1 jari	2 jari	Pasien mulai merasa nyaman melakukan senam.	Pasien mulai mampu melakukan gerakan senam sendiri.
Hari Ke-3/	✓		2 jari	3 jari	Pasien sudah tidak khawatir & mulai terbiasa.	Pasien mampu melakukan gerakan senam sendiri.
Hari Ke-4/	✓		3 jari	4 jari	Pasien mengatakan merasa sedikit lelah.	Pasien mampu melakukan senam dengan instruksi perawat.
Hari Ke-5/	✓		4 jari	5 jari	Pasien merasa nyaman & lebih rileks setelah melakukan senam.	Pasien mampu melakukan senam dengan instruksi perawat.
Hari Ke-6/	✓		5 jari	6 jari	Pasien merasa lebih rileks setelah melakukan senam.	Pasien mampu melakukan senam sendiri dengan arahan perawat.
Hari Ke-7/	✓		6 jari	7 jari	Pasien merasa lebih rileks & nyaman.	Pasien mampu melakukan gerakan senam dengan instruksi perawat.

Lampiran 3. Lembar Observasi Ny. A

LEMBAR OBSERVASI UKURAN TINGGI FUNDUS UTERI IBU POST PARTUM DENGAN PERSALINAN NORMAL

Nama Inisial: Ny. A

Usia : 30 Thn

Alamat : Dusun II Bandar Labuhan, Kec. Tj. Morawa

Hari/Tanggal	Melakukan Senam Nifas		Ukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU)		Respon Ibu	Keterangan
	Ya	Tidak	Sebelum senam nifas (jari/cm)	Sesudah senam nifas (jari/cm)		
Hari Ke-1/	✓		1 jari	1 jari	Pasien masih merasa belum nyaman & khawatir.	Pasien mampu melakukan senam nifas dengan bantuan Perawat.
Hari Ke-2/	✓		1 jari	1 jari	Pasien mulai merasa nyaman & khawatir-annya sedikit berkurang.	Pasien mulai mampu melakukan senam dengan bantuan Perawat.
Hari Ke-3/	✓		1 jari	2 jari	Pasien sudah tidak khawatir untuk melakukan senam.	Pasien mulai mampu melakukan senam sendiri.
Hari Ke-4/	✓		2 jari	3 jari	Pasien mulai terbiasa melakukan senam, namun sedikit merasa lelah.	Pasien melakukan senam dengan bantuan Perawat karena gerakan baru.
Hari Ke-5/	✓		3 jari	4 jari	Pasien mengatakan merasa nyaman selesai senam.	Pasien mulai bisa melakukan senam sendiri.
Hari Ke-6/	✓		4 jari	5 jari	Pasien merasa nyaman & lebih enak setelah senam.	Pasien mulai bisa melakukan gerakan senam sendiri.
Hari Ke-7/	✓		5 jari	6 jari	Pasien merasa lebih nyaman setelah melakukan senam.	Pasien bisa melakukan senam sendiri sesuai instruksi Perawat.

Lampiran 4. Lembar *Informed Consent* Ny. A

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ARDIYANTI
Umur : 30 TAHUN
Alamat : DIKUN 2 BANDAR LABUHAN
Telp/HP : 081268646366

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang penelitian "Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa" maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 2025


(.....ARDIYANTI.....)
Responden

Lampiran 5. Lembar *Informed Consent* Ny. H

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

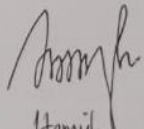
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hamida
Umur : 23 tahun
Alamat : Dusun 2 Bangun Purba
Telp/HP : 0838 9726 3911

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang penelitian "Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal di Klinik Pratama Tutun Schati Tanjung Morawa" maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 2025

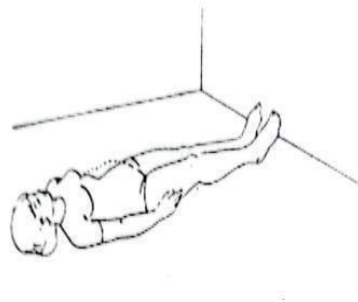

(.....Hamida.....)
Responden

Lampiran 6. SOP Senam Nifas

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM NIFAS
Pengertian	Suatu latihan fisik yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan.
Tujuan	1. Untuk membantu proses penurunan TFU (Involusi Uteri) 2. Untuk mengembalikan kondisi kesehatan 3. Untuk mencegah terjadinya komplikasi 4. Untuk memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut 5. Untuk merangsang otot-otot rahim agar tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula.
Indikasi	1. Ibu post partum dengan persalinan normal 2. Ibu post partum yang tidak mengalami komplikasi atau perdarahan selama proses persalinan 3. Ibu post partum yang tidak mengalami kelainan pada Hb dan tidak mengalami penyakit penyerta seperti (Hipertensi, Ginjal, Paru-paru dan Diabetes).
Prosedur	1. Fase Interaksi a. Persiapan Perawat 1) Memberi salam dan menyapa klien 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan dan menyampaikan langkah prosedur tindakan

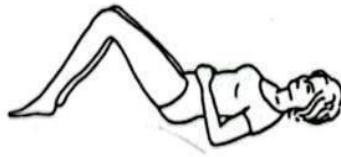
	4) Menjelaskan kontrak waktu 5) Menanyakan kesiapan klien dan mencuci tangan b. Persiapan Pasien 1) Memakai baju yang nyaman untuk berolahraga 2) Persiapkan minum sebaiknya air putih 3) Bisa dilakukan di matras atau tempat tidur 4) periksa tanda-tanda vital secara lengkap (nadi, suhu, respirasi, tekanan darah) untuk memastikan kondisi ibu. c. Persiapan Alat 1) Matras 2) Bantal 3) Kursi 2. Fase Kerja Berikut ini adalah gerakan senam nifas menurut (Sutanto, 2022) dimana ibu nifas dapat mengulang setiap 5 gerakan dan kemudian meningkatkan setiap hari hingga 10 kali. a. Latihan tahap pertama (24 jam setelah bersalin) 1) Latihan Kegel(<i>Latihan Perineal</i>) 1. Lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil (BAK) 2. Tahan kontraksi 8-10 detik lalu lepaskan 3. Ulangi beberapa kali
--	--

4. Jangan lakukan senam kegel dengan kandung kemih penuh atau saat menahan buang air kecil. Keadaan tersebut justru dapat melemahkan otot serta meningkatkan resiko infeksi saluran kemih.



2) Latihan Pernafasan Diafragma

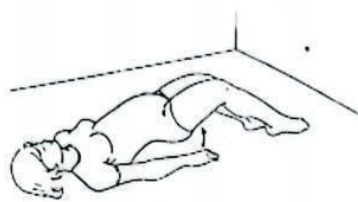
- a) Posisi dasar : berbaring terlentang, lutut ditekuk, dan saling terpisah dengan jarak 30 cm
- b) Telapak kaki menjejak lantai, kepala dan bahu didukung bantal
- c) Letakkan tangan di perut sehingga ibu bisa merasakan tangan terangkat saat menarik napas perlahan melalui hidung



b. Latihan tahap kedua (Tiga Hari Pasca Persalinan)

1) Latihan Mengangkat Pinggul

- a) Ambil posisi dasar : telentang dan taruh tangan di lantai serta tekuk lutut
- b) Menghirup nafas sementara
- c) Tekan pinggul ke lantai
- d) Hembuskan nafas dan lemaskan
- e) Sebagai permulaan, ulangi 3-4 kali
- f) Secara bertahap latihan dapat di tambah hingga 12 – 24 kali



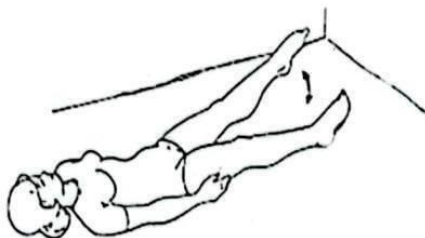
2) Latihan Mengangkat Kepala

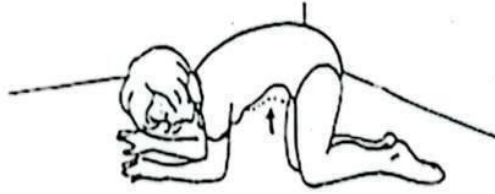
- a) Ambil posisi dasar : telentang dan taruh tangan diatas perut serta tekuk lutut
- b) Tarik napas dalam-dalam
- c) Angkat kepala lebih tinggi sedikit setiap hari dan secara bertahap mengangkat pundak



3) Latihan Meluncurkan Kaki

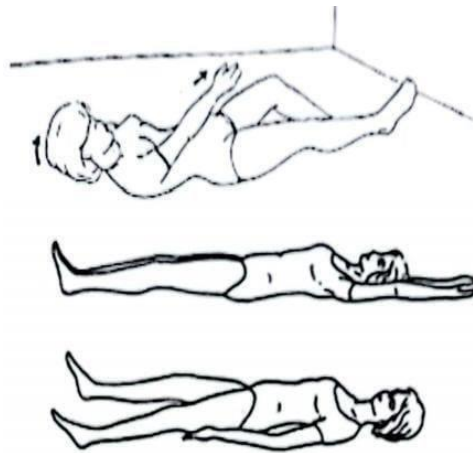
- a) Ambil posisi dasar : telentang dan letakkan tangan diatas lantai
- b) Julurkan kedua tungkai kaki hingga rata dengan lantai
- c) Kencangkan tempurung lutut dan tegangkan otot-otot betis
- d) Silangkan tumit, satu paha ditekankan pada paha yang lain, kencangkan otot di dalamnya
- e) Berlutut
- f) Sikap merangkak bertumpu pada lutut dan telapak tangan. Gerakkan pinggang ke atas, lalu ke bawah sambil kencangkan otot perut
- g) Gerakkan pinggul dan kepala ke kiri dan kanan secara bergantian





4) Latihan Meregangkan Badan

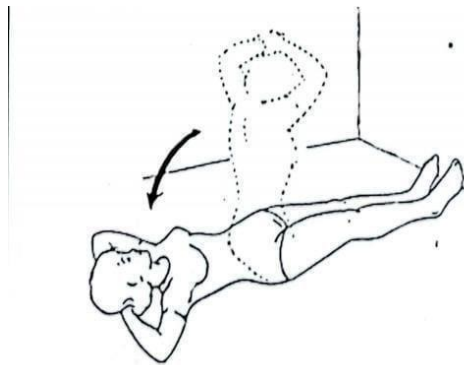
- a) Berbaring terlentang, kencangkan otot perut, gerakkan lengan di samping badan seolah hendak menjangkau mata kaki secara bergantian, luruskan kembali dan lakukan masing-masing lima kali
- b) Berbaring miring, kencangkan otot perut, gerakkan tangan lurus ke atas kepala dan kaki lurus-lurus ke bawah, sehingga badan membentuk garis lurus, istirahat, ulangi lima kali



5) Duduk

- a) Tangan diatas kepala
- b) Otot perut dikencangkan ke dalam
- c) Gerakkan tubuh ke depan untuk memegang jari-jari kaki

d) Ulangi lima kali



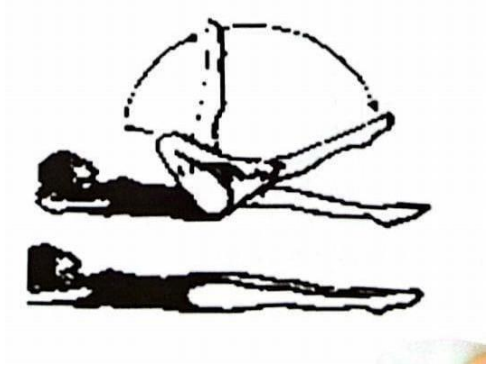
6) Berbaring Terlungkup

- a) Berbaring terlungkup selama 10 menit dengan bantal dibawah kepala dan sebuah lagi di bawah perut. Kencangkan otot perut



c. Latihan Lanjutan

- 1) Berbaring terlentang di tempat tidur : Kencangkan otot perut. Angkat kepala dan pundak perlahan-lahan, angkat kaki lurus, letakkan kembali perlahan-lahan
- 2) Duduk di kursi : Kaki lurus ke depan, otot perut dikencangkan. Letakkan tangan dibawah lutut dan tekankan kaki (betis) ke tangan tersebut. Tahan pada posisi ini dan hitung sampai enam hitungan
- 3) Duduk di kursi : Letakkan tangan dibawah kursi. Kaki bertumpu kuat di lantai dan kencangkan semua otot. Bayangkan seolah-olah hendak

	mengangkat kursi ke atas, tahan sampai 6 hitungan 4) Duduk di kursi, tekan kaki ke tembok sambil mengencangkan otot perut ke sandaran kursi.  4. Fase Terminasi - Merapikan klien - Melakukan evaluasi tindakan - Menyampaikan rencana tindak lanjut - Berterimakasih atas kerjasama dengan klien - Berpamitan
Evaluasi	- Menanyakan kepada ibu tentang seberapa paham dan mengerti ibu mengenai pelaksanaan senam nifas - Evaluasi perasaan ibu setelah diberikan pelaksanaan senam nifas - Lakukan cucitangan kembali - Dokumentasikan seluruh kegiatan

Lampiran 7. Surat Izin Survey Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/092-a/2025

Yth : Kepala Klinik Pratama Tutun Sehati
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 15 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
I.	Tiara Nuratika	P07520122081	Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan
Dr. Amira Hermata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 19703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8. Surat Persetujuan Survey Awal

**KLINIK PRATAMA RAWAT INAP
TUTUN SEHATI**
Jl. Pasar Baru KM 16.5 Tanjung Morawa-A No. 2 ☎ 082165281225 Email: tutunsehati@tutunsehati.com

Tanjung Morawa, 15 Januari 2025

Nomor : 205 /KTS/1/2025
Lamp : -
Hal : Izin Permohonan Survei Awal Penelitian

Yth Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di
Tempat

Dengan Hormat,
Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan nomor : KH.03.01/F.XXII.11/092.a/2025 tanggal 15 Januari 2025 dengan Perihal Permohonan Survei Awal Penelitian Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan di Klinik Tutun Sehati yang bernama :

Nama : Tiara Nuratika
NIM : P07520122081
Judul : Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal Di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa

Berkenaan dengan hal diatas, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa tersebut yang nama nya diatas telah selesai melakukan survei awal penelitian di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pimpinan Klinik Tutun Sehati
**KLINIK
TUTUN SEHATI**
JL. PASAR BARU KM 16.5
DESA TANJUNG MORAWA-A
KEC. TG. MORAWA
Bd. Salmiyah, S. Keb, SKM

Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian

	KLINIK PRATAMA RAWAT INAP TUTUN SEHATI	
Jl. Pasar Baru KM 16,5 Tanjung Morawa-A No. 2 ☎ 082165281225 Email: tutunsehati@yahoo.com		
<u>SURAT KETERANGAN TELAH SELESAI PENELITIAN</u>		
Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :		
Nama	:	Tiara Nuratika
NPM	:	P07520122081
Jenjang Program	:	D-III
Program Studi	:	Keperawatan Poltekkes Medan
Yang namanya tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian di Klinik Tutun Sehat Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, pada tanggal 15 Juni 2025 dengan judul "Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal Di Klinik Pratama Tutun Sehat Tanjung Morawa".		
Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.		
Tanjung Morawa, 28 Juni 2025 Pimpinan Klinik Tutun Sehat		
 KLINIK TUTUN SEHATI Jl. PASAR BARU KM. 16.5 DESA TANJUNG MORAWA-A KEC. TG. MORAWA Bd. Salmiyah, S.Keb, SKM		

Surat *Ethical Clearance* (EC)



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.2149/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 3 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Tiara Nuratika
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pelaksanaan Senam Nifus Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal Di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa"

"Implementation of Postpartum Gymnastics on Decreasing the Height of the Uterine Fundus in Postpartum Mothers with Normal Delivery at the Tutun Sehati Pratama Clinic, Tanjung Morawa"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 23 September 2025 sampai dengan tanggal 23 September 2026.

This declaration of ethics applies during the period September 23, 2025 until September 23, 2026.



September 23, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Ruhmah, MKT

00224/EA/2025/0159231271

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 015923127111112025032400042

7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	PENELAAH
------------------------------------	----------

Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan

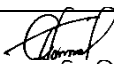
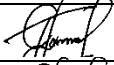
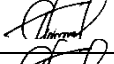
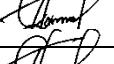
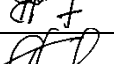
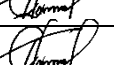
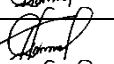
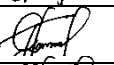
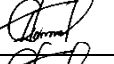
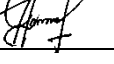
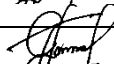
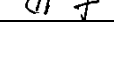
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri
Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal Di Klinik Tutun Sehati
Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Tiara Nuratika

NIM : P07520122081

Nama Pembimbing : Yufdel, S.Kep.,Ns.,M.Kes

No	TGL	MATERI DIKONSULTASIKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	13/11/2024	Konsul Judul		
2.	15/11/2024	Revisi Judul		
3.	05/12/2024	ACC Judul		
4.	10/12/2024	Konsul Bab 1		
5.	22/01/2025	Revisi Bab 1		
6.	03/02/2025	ACC Bab 1		
7.	05/02/2025	Konsul Bab 2 & Bab 3		
8.	06/02/2025	Revisi Bab 2 & Bab 3		
9.	07/02/2025	Revisi Bab 3		
10.	10/02/2025	Revisi Bab 3		
11.	11/02/2025	ACC Bab 3 & Proposal		
12.	10/06/2025	Konsul Bab 4		
13.	11/06/2025	Revisi Bab 4		
14.	12/06/2025	Revisi Bab 4 & Konsul Bab 5		
15.	13/06/2025	Revisi Bab 4 & Bab 5		
16.	16/06/2025	ACC Proposal KTI		

Medan, 19 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi DIII

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Masnila', written in a cursive style.

(Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd)

NIP. 197011301993032013

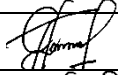
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Pelaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri
Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Normal Di Klinik Tutun Sehati
Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Tiara Nuratika

NIM : P07520122081

Nama Pembimbing : Dina Indarsita, SST.,M.Kes

No	TGL	MATERI DIKONSULTASIKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1.	11/02/2025	Revisi penulisan lampiran, Bab 1, 2, 3 dan daftar pustaka		
2.	12/02/2025	ACC penulisan lampiran, Bab 1, 2, 3 dan daftar pustaka		
3.	16/06/2025	Revisi daftar pustaka		
4.	16/06/2025	ACC Proposal		

Medan, 19 Juni 2025

**Mengetahui
Ketua Prodi DIII**



(Masnila,S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd)

NIP. 197011301993032013

Lampiran 11. Dokumentasi

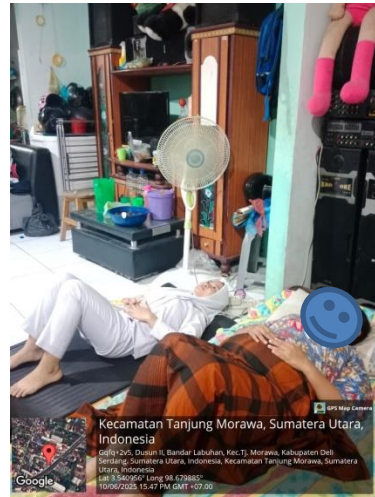
*Hari ke-1
Ny. A



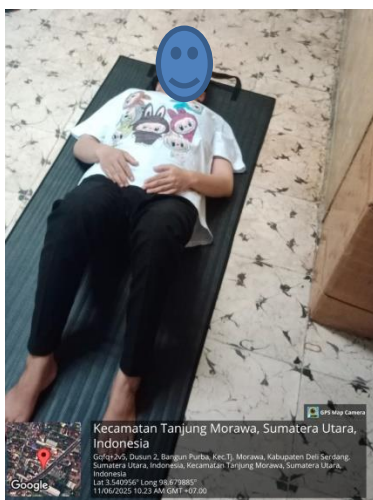
Ny. H



*Hari ke-2



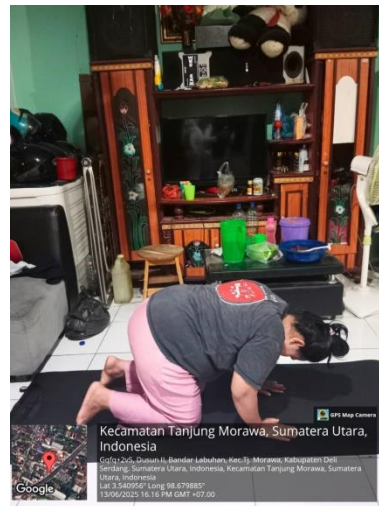
*Hari ke-3



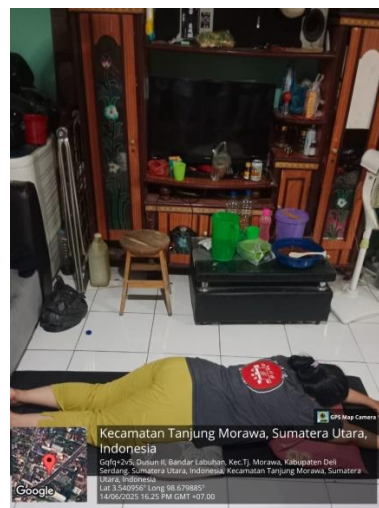
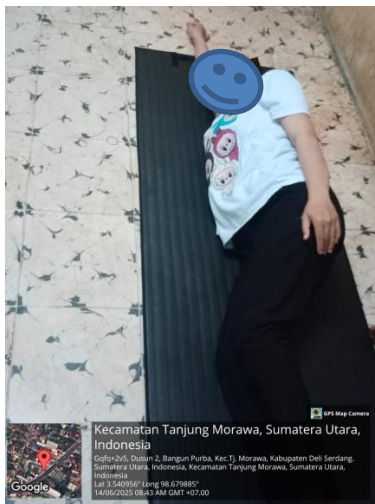
*Hari ke-4



*Hari ke-5



*Hari ke-6



*Hari ke-7

