

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, L dan Trisunarsih. 2014. *Asuhan kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Direktorat Kesehatan Ibu. 2013. *Situasi Kesehatan Ibu*. www.depkes.go.id (diakses 15 Februari 2018).
- Hidayat, A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba medika.
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. www.depkes.go.id (diakses 18 Februari 2018).
- Kusumaningrum, R. 2016. Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri di RSUP Dr. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN. *Skripsi*. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Muflihah, I.S. 2013. Hypnobrithing. *Cakrawala Galuh*. Vol. II : 55-60.
- Mulati, Erna (ed). 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak Continuum Of Carelife Cycle*. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Nurgiwati, E. 2015. *Terapi Alternatif Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : IN MEDIA.
- POGI. 2016. *Pedoman nasional Pelayanan Kedokteran Perdarahan Pasca Salin*. Pogi.or.id (diakses pada 06 Maret 2018).
- Poltekkes Kemenkes RI. 2016. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Medan : Poltekkes Kemenkes RI Medan.
- Rejeki, S dan Astuti, D. 2011. Pengaruh Metode Relaksasi Hypnobrithing Terhadap involusi Uteri Pada ibu Pasca Bersalin Normal. *Skripsi*. Akademi Kebidanan Estu Utomo. Boyolali.
- Setiani, L dan Sumarni. 2015. Perbedaan Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Relaksasi Hypnobrithing Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Rawalo Pada Tahun 2015. *Skripsi*. Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Solehati, T dan Kosasih, E. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : Refika Aditama.
- Sujarweni, W. 2015. *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.

Sumut, Dinas kesehatan. 2015. *Profil Kesehatan Sumatera Utara 2015*. Medan : Dinas Kesehatan Sumut.

Walyani, S dan Purwoastuti, E. 2015. *Asuhan kebidanan Masa Nifas dan menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Perss.

FO R M A T P E N G A J U A N J U D U L S K R I P S I
MAHASISWA PRODI D-IV KEBIDANAN T/A 2017-2018

Nama Mahasiswa : *Monika Ayu Amelia*
NIM : *P07524517019*
Kelas : *D.IV Abta jurusan Kebidanan "A"*
Tahun Akademik : *2017 - 2018*

Judul Penelitian yang di ajukan :

1. *Efektifitas senam nafas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca bersalin normal*
2.

Judul Proposal Penelitian yang disetujui adalah :

Efektifitas senam nafas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca salin normal.

Medan, *28 februari* 2018

Pembimbing I

[Signature]
(Bekasrita br. Bintong, S.Si, MPH)

Pembimbing II

[Signature]
(Anikta Sembiring, SSI, M.Kes)

Acc pengelola
[Signature] *Y3-2018*



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644

Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : LB.01.04/00.02/0339/2018

26 Maret 2018

Perihal : Izin Melakukan Survei Awal Penelitian

Kepada Yth:

Pimpinan PMB Afriana, Am. Keb

di-

Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan D-IV Kebidanan Alih Jenjang (Khusus) bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Monika Ayu Amelia
NIM : 007524517019
Semester : II
Program Studi : D.IV Alih Jenjang
Judul Penelitian : Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri pada Pasca Salin Normal di PMB Afriana, Am. Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Jurusan Kebidanan
Ketua,

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001



**PRAKTEK MANDIRI BIDAN
AFRIANA, Am.Keb**
Jl. Selamat No. 9 Bromo Ujung Medan Denai
Izin : 445/ 272.55/ VII/ 2015



Nomor : 06.01/SB/PMB-A/II/2018
Lamp : -
Perihal : Izin Survei Awal Penelitian

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Medan Prodi D4 Kebidanan Medan
di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini
Nama : Afriana, Am.Keb
Jabatan : Pimpinan PMB Afriana, Am.Keb

Dengan ini menerangkan bahwa
Nama : Monika Ayu Amelia
NIM : P07524517019
Semester/Tahun Akademik : II/2017 – 2018
Program Studi : D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Medan

Telah kami setuju untuk mengadakan Survei Awal Penelitian di PMB Afriana,
Am.Keb

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerja samanya kami mengucapkan
terima kasih.

Medan, 19 Februari 2018

Hormat Saya

**PRAKTEK MANDIRI BIDAN
AFRIANA, AM.Keb**

Jl. Selamat No. 9 Bromo Ujung
Kel. Binjal Kec. Medan Denai

Afriana, Am. Keb

Pengertian	Senam nifas merupakan rangkaian gerakan sistematis. Latihan jasmani yang dilakukan pada masa nifas untuk memulihkan kondisi ibu yang dilakukan secara bertahap.
Tujuan	Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan.
Prosedur	<p>Persiapan Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matras/kasur - Alas matras/sepre (laken) <p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberitahu pasien mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan - Menyiapkan matras (ditempat tidur) untuk melakukan senam nifas <p>Pelaksanaan Senam Nifas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hari Pertama Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil napas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5 kemudian keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontrasikan otot perut ulangi sebanyak 8 kali. - Hari Kedua Sikap tubuh terlentang kedua kaki lurus kedepan. Angkat kedua tangan lurus keatas sampai kedua telapak tangan bertemu kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi sebanyak 8 kali. - Hari Ketiga

	<p>Berbaring relaks dengan posisi tangan disamping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian diturunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. Gerakan dilakukan 8 kali.</p> <ul style="list-style-type: none">- Hari Keempat Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan diatas perut dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan sekitar otot anus dan mengontrasikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan keposisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernapasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.- Hari Kelima Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulangi sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernapasan saat melakukan gerakan. Lakukan sebanyak 8 kali.- Hari Keenam Posisi tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk kearah perut 90⁰ secara bergantian antara kaki kiri dan kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan tapi bertenaga. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali.- Hari Ketujuh Tidur terlentang kaki lurus tangan disamping badan. Angkat kedua kaki secara bersama dalam keadaan lurus sambil mengkontrasikan perut kemudian turunkan perlahan. Atur pernapasan, lakukan sesuai kemampuan, tidak usah memaksakan diri. Gerakan dapat diulang 8 kali.
--	--

	<ul style="list-style-type: none">- Hari Kedelapan Posisi nungging, napas melalui pernapasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan ambil napas kemudian keluarkan napas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Lakukan sebanyak 8 kali.- Hari Kesembilan Posisi berbaring kaki lurus kedua tangan disamping badan, angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90⁰ kemudian turunkan kembali pelan-pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur napas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Gerakan dapat diulang sebanyak 8 kali.- Hari Kesepuluh Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala kemudian bangun sampai posisi duduk kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (<i>sit up</i>). Lakukan gerakan sebanyak 8 kali. Ingat, kekuatan bertumpu pada perut, jangan menggunakan kedua tangan yang ditebuk di belakang kepala untuk mendorong tubuh untuk duduk karena akan berpotensi menimbulkan nyeri leher. Lakukan perlahan, tidak menghentak dan memaksa.
--	--

SOP TEKNIK RELAKSASI

Pengertian	Relaksasi atau teknik relaksasi adalah metoda, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks.
Tujuan	Membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan sehingga memberikan dampak terhadap proses involusi uteri.

Prosedur	<p>Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none">- Ciptakan lingkungan/situasi yang nyaman- Memberitahu pasien mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan <p>Pelaksanaan Relaksasi</p> <ul style="list-style-type: none">- tutup mata perlahan-lahan- fokuskan pada daerah yang akan dilakukan relaksasi- letakkan telapak tangan kiri diatas dada anda, telapak tangan kanan diatas perut- tariklah napas dari hidung dengan lembut dan dalam sehingga perut dapat mendorong tangan anda keatas- bayangkan paru-paru anda pelan-pelan terisi dengan udara, dada bergerak saat mengambil napas dan rasakan juga pergerakan napas di perut- keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut,...muka...mulut...dan dagu tetap relaks- sadari bagaimana rasanya sekarang, jika bernapas dengan benar- lakukan terus.....keluarkan napas pelan-pelan melalui mulut dengan hembusan yang lembut- fokuskan pada daerah perut (yang akan direlaksasi), bandingkan apakah ada perbedaan dengan sebelum latihan ini- buka mata sekarang perlahan-lahan dan latihan telah selesai.
----------	--

**USULAN SEMINAR PROPOSAL
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

NAMA : Monika Ayu Amelia
NIM : P07524517019
KELAS : A
**JUDUL : Efektifitas Senam Nifas Dan Teknik Relaksasi
Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin
Normal Di PMB Afriana, Am.Keb Kec. Medan
Denai Tahun 2018**
**DOSEN PEMBIMBING : Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
Arihta Sembiring, SST, M.Kes**

Hari/Tanggal : Jum'at/ 20 April 2018
Pukul : 08.30 WIB
Ruang : Lab Osce Ruang 1

Medan, 20 April 2018

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
NIP. 197307291993032001



Arihta Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

BUKTI PERSETUJUAN PERBAIKAN PROPOSAL SKRIPSI

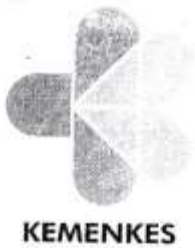
NAMA MAHASISWA : MONIKA AYU AMELIA
NIM : P07524517019
TANGGAL UJIAN PROPOSAL : 20 APRIL 2018

EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA
SALIN NORMAL DI PMB AFRIANA,
AM.KEB KEC. MEDAN DENAI
TAHUN 2018

NO	Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan
1.	Dewi Meliasari, SKM, M.Kes (Ketua Penguji)	30 April 2018	
2.	Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH (Penguji I)	30 April 2018	
3.	Arihta Sembiring, SST, M.Kes (Penguji II)	30 April 2018	

MENGETAHUI
KETUA PRODI D.IV KEBIDANAN MEDAN

MELVA SIMATUPANG, SST, M.Kes
NIP. 196104231986032002



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136

Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644

Website : www.politeknikesmedan.ac.id , email : politeknikes_medan@yahoo.com



Nomor : LB.01.04/00.02/0389/2018

..... April 2018

Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Pimpinan PMB, Afriana, Am.Keb

di-

Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan D-IV Kebidanan Alih Jenjang (Khusus) bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : Monika Ayu Amelia
NIM : 107524517019
Semester : II
Program Studi : D-IV Alih Jenjang Kebidanan
Judul Penelitian : Efektifitas Senam Nitpas dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Pasca Salin Normal di PMB Afriana, Am.Keb Kel. Medan Dari Tahun 2018

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032



PRAKTEK MANDIRI BIDAN
AFRIANA, Am.Keb
Jl. Selamat No. 9 Bromo Ujung Medan Denai
Izin : 445/ 272.55/ VII/ 2015



Nomor : 19.01/SB/PMB-A/VI/2018
Lamp : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Medan Prodi D4 Kebidanan Medan
di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Afriana, Am.Keb
Jabatan : Pimpinan PMB Afriana, Am.Keb

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Monika Ayu Amelia
NIM : P07524517019
Semester/Tahun Akademik : II/2017 – 2018
Program Studi : D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Medan

Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di PMB Afriana, Am.Keb dengan permasalahan dan judul :

“Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi terhadap Involusi Uteri pada Pasca Salin Normal di PMB Afriana, Am.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018”

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerja samanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 02 Juni 2018
Hormat Saya

PRAKTEK MANDIRI BIDAN
AFRIANA, Am.Keb
Jl. Selamat No. 9 Bromo Ujung
Kec. Binjai Kec. Medan Denai

Afriana, Am. Keb



KEMENTERI
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 059/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Efektifitas Senam Nifas Dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal Di PMB Afriana, Am.Keb Kecamatan Medan Denai Tahun 2018

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Monika Ayu Amelia**

Dari Institusi : **Prodi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kebidanan.

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 31 Juli 2018

Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Dr.Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

USULAN SIDANG SKRIPSI
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

NAMA : Monika Ayu Amelia
NIM : P07524517019
KELAS : A
JUDUL : Efektifitas Senam Nifas Dan Teknik Relaksasi Terhadap Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal Di PMB Afriana, Am.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018
Hari/Tanggal : Jum'at, 20 Juli 2018
Pukul : 14.00 WIB
Ruang : Lab Osce Ruang 1
Susunan Penguji :

NO	Nama Penguji	Keterangan
1.	Dewi Meliasari, SKM, M.Kes	Ketua Penguji
2.	Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH	Penguji I
3.	Arihta Sembiring, SST, M.Kes	Penguji II

Medan, 20 Juli 2018

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
NIP. 197307291993032001



Arihta Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi Terhadap
Involusi Uteri Pada Pasca Salin Normal Di PMB Afriana,
Am.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018

Nama : Monika Ayu Amelia

NIM : P07524517019

Telah diterima dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan Penguji
Medan, 20 Juli 2018

Menyetujui
Pembimbing Utama



Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH.
NIP. 197307291993032001

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemnkes Medan

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI
TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA SALIN NORMAL
DI PMB AFRIANA,AM.KEB KEC. MEDAN DENAI TAHUN 2018

NAMA : MONIKA AYU AMELIA
NIM : P07524517019

**SKRIPSI INI TELAH DIUJI PADA SIDANG UJIAN AKHIR PROGRAM
JURUSAN D.IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES MEDAN
JUMAT, 20 JULI 2018**

**MENGESAHKAN
TIM PENGUJI**

PENGUJI I



Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
NIP. 19730729 1999303 2001

PENGUJI II



Arihta Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 19700213 199803 2001

KETUA PENGUJI



Dewi Meliasari, SKM, M.Kes
NIP. 19710501 199101 2001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN**



Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 19660910 199403 2001



**PRAKTEK MANDIRI BIDAN
AFRIANA, Am.Keb**
Jl. Selamat No. 9 Bromo Ujung Medan Denai
Izin : 445/ 272.55/ VII/ 2015



Nomor : 22.01/SB/PMB-A/VII/2018
Lamp : -
Perihal : Pemberitahuan telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Medan Prodi D4 Kebidanan Medan
di Tempat

Dengan hormat,

Bersamaan dengan surat ini kami sampaikan bahwa saudari:

Nama : Monika Ayu Amelia
NIM : P07524517019
Semester/Tahun Akademik : II/2017 – 2018
Program Studi : D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Medan

Telah melaksanakan penelitian di PMB Afriana, Am.Keb dengan judul penelitian :
**“Efektifitas Senam Nifas dan Teknik Relaksasi terhadap Involusi Uteri pada
Pasca Salin Normal di PMB Afriana, Am.Keb Kec. Medan Denai Tahun 2018”**

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerja samanya kami mengucapkan
terima kasih.

Medan, 06 Juli 2018
Hormat Saya

**PRAKTEK MANDIRI BIDAN
AFRIANA, AM.KEB**
Jl. Selamat No. 9 Bromo Ujung
Kel. Binjai Kec. Medan Denai

Afriana, Am. Keb

LEMBAR OBSERVASI

EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA SALIN NORMAL

Perlakuan : Senam Nifas/Senam Nifas dengan Teknik Relaksasi

No. Responden :

Nama :

Tanggal Persalinan :

Jam Persalinan :

Alamat :

No.	Tanggal	Jam	Penurunan TFU	Warna dan bau lokea	Ket
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

**DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK RESPONDEN
MENURUT USIA DAN PARITAS**

No	Usia	Kode	Paritas	Kode
1	21 tahun	2	Multipara	2
2	23 tahun	2	Multipara	2
3	19 tahun	1	Primipara	1
4	20 tahun	2	Multipara	2
5	33 tahun	2	Multipara	2
6	37 tahun	3	Multipara	2
7	22 tahun	2	Multipara	2
8	22 tahun	2	Multipara	2
9	21 tahun	2	Multipara	2
10	19 tahun	1	Primipara	1
11	21 tahun	2	Multipara	2
12	35 tahun	2	Grandemultipara	3
13	26 tahun	2	Multipara	2
14	23 tahun	2	Primipara	1
15	27 tahun	2	Multipara	2
16	22 tahun	2	Multipara	2
17	25 tahun	2	Multipara	2
18	21 tahun	2	Primipara	1
19	23 tahun	2	Multipara	2
20	23 tahun	2	Multipara	2
21	22 tahun	2	Multipara	2
22	21 tahun	2	Primipara	1
23	26 tahun	2	Multipara	2
24	21 tahun	2	Multipara	2
25	21 tahun	2	Multipara	2
26	24 tahun	2	Multipara	2
27	25 tahun	2	Multipara	2
28	26 tahun	2	Multipara	2
29	28 tahun	2	Multipara	2
30	21 tahun	2	Multipara	2

Keterangan :

Usia

Kode 1: <20 tahun

Kode 2: 20-30 tahun

Kode 3: >35 tahun

Paritas

Kode 1: primipara

Kode 2: multipara

Kode 3: grandemultipara

MASTER TABEL DATA OBSERVASI INTERVENSI

No Resp	Kelompok	Hasil Perlakuan Senam Nifas Tanpa Teknik Relaksasi		Kategori	Kode	Kelompok	Hasil Perlakuan Senam Nifas Dengan Teknik Relaksasi		Kategori	Kode
		Indikator TFU					Indikator TFU			
	A	Normal	Subinvolusi	B	Normal	Subinvolusi				
1	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
2	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
3	1		√	Subinvolusi	2	2	√		Normal	1
4	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
5	1	√		Normal	2	2	√		Normal	1
6	1		√	Subinvolusi	2	2	√		Normal	1
7	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
8	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
9	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
10	1		√	Subinvolusi	1	2	√		Normal	1
11	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
12	1		√	Subinvolusi	2	2	√		Normal	1
13	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
14	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
15	1	√		Normal	1	2	√		Normal	1
Total	15	11	4			15	15	0		

Keterangan :

Kelompok intervensi

Kode 1: kelompok A

Kode 2: kelompok B

Kategori Hasil Intervensi

Kode 1: Normal

Kode 2:Subinvolusi

Statistics

		Usia	Paritas
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	2	6.7	6.7	6.7
	20-35 tahun	27	90.0	90.0	96.7
	> 35 tahun	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Primipara	5	16.7	16.7	16.7
	Multipara	24	80.0	80.0	96.7
	Grandemultipara	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Statistics

		Pemberian_Senam_Nifas	Pemberian_Senam_Nifas_Dengan_Teknik_Relaksasi
N	Valid	15	15
	Missing	0	0

Pemberian_Senam_Nifas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	11	73.3	73.3	73.3
	Subinvolusi	4	26.7	26.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pemberian_Senam_Nifas_Dengan_Teknik_Relaksasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	15	100.0	100.0	100.0

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	Senam Nifas	15	17.50	262.50
	Senam Nifas dan Teknik Relaksasi	15	13.50	202.50
	Total	30		

Test Statistics^b

	Hasil
Mann-Whitney U	82.500
Wilcoxon W	202.500
Z	-2.112
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.217 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

LEMBAR KONSULTASI

EFEKTIFITAS SENAM NIFAS DAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA PASCA SALIN NORMAL DI PMB AFRIANA, AM.KEB KEC. MEDAN DENAI TAHUN 2018

Nama Mahasiswa : MONIKA AYU AMELIA
NIM : P07524517019
Kelas : A D.IV ALIH JENJANG
Pembimbing I : BEBASKITA BR. GINTING, S.SiT, MPH
Pembimbing II : ARIHTA SEMBIRING, SST, M.KES

No.	Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Uraian Bimbingan	Paraf
1.	21 Februari 2018	Konsul Judul Skripsi	Revisi Judul Skripsi	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
2.	28 Februari 2018	Konsul Revisi Judul Skripsi	ACC Judul Skripsi	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
3.	28 Februari 2018	Konsul Judul Skripsi	ACC Judul Skripsi	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
4.	01 Maret 2018	ACC Judul Skripsi ke Pengelola	ACC Judul Skripsi	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH

5.	19 Maret 2018	Konsul Bab I	Revisi Bab I - Penambahan data penelitian - Perbaikan tujuan umum dan khusus	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
6.	21 Maret 2018	Konsul Revisi Bab I	Revisi Bab I - Data di studi pendahuluan di perjelas	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
7.	24 Maret 2018	Konsul Revisi Bab I, Bab II dan Bab III	- ACC Bab I - Revisi Bab II dan Bab III	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
8.	29 Maret 2018	Konsul Revisi Bab II dan III	Revisi Bab II - Penambahan materi - Perbaikan kerangka teori Revisi Bab III	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
9.	04 April 2018	Konsul Sistematika Penulisan Proposal Skripsi	Revisi Sistematika penulisan Proposal Skripsi	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
10.	05 April 2018	Konsul Revisi Penulisan Proposal Skripsi	ACC Proposal Skripsi	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
11.	05 April 2018	Konsul Revisi Bab II dan II	- ACC Bab II dan Bab III - Perambahan SOP Teknik Relaksasi	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
12.	06 April 2018	Konsul SOP Teknik Relaksai	ACC Proposal Skripsi	 Bebaskita br. Ginting, S.SiT, MPH
13.	30 April 2018	Konsul Revisi Proposal Skripsi	ACC Revisi Proposal Skripsi	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes

14.	30 April 2018	Konsul Revisi Proposal Skripsi	ACC Revisi Proposal Skripsi	 Dewi Meliasari, SKM, M.Kes
15.	16 Juli 2018	Konsul Bab IV	Revisi Bab IV - ACC Hasil - Lanjutkan Pembahasan	 Bebaskita br. Ginting, S.SIT, MPH
16.	16 Juli 2018	Konsul Pembahasan	Revisi Pembahasan	 Bebaskita br. Ginting, S.SIT, MPH
17.	17 Juli 2018	Konsul Revisi Pembahasan	Revisi Pembahasan	 Bebaskita br. Ginting, S.SIT, MPH
18.	18 Juli 2018	Konsul Revisi Pembahasan, Bab V dan Abstrak	- Revisi Pembahasan dan Abstrak - ACC Bab V	 Bebaskita br. Ginting, S.SIT, MPH
19.	19 Juli 2018	Konsul Revisi Pembahasan dan Abstrak	ACC Skripsi	 Bebaskita br. Ginting, S.SIT, MPH
20.	19 Juli 2018	Kosul Teknik Penulian Skripsi	ACC Skripsi	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes
21.	31 Juli 2018	Konsul Revisi Skripsi	ACC Skripsi	 Dewi Meliasari, SKM, M.Kes
22.	31 Juli 2018	Konsul Revisi Skripsi	ACC Skripsi	 Arihta Sembiring, SST, M.Kes

Pembimbing Utama



Bebaskita br. Ginting, S.SIT, MPH
NIP. 197307291993032001

Pembimbing Pendamping



Arihta Sembiring, SST, M.Kes
NIP: 197002131998032001

DOKUMENTASI INTERVENSI



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

NAMA : MONIKA AYU AMELIA
TTL : BATANG KUIS, 21
DESEMBER 1996
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN
AGAMA : ISLAM
ANAK KE : 1 (SATU) DARI 4 (EMPAT) BERSAUDARA
NO.HP : 082361801849
E-MAIL : monikaayuamelia@gmail.com
ALAMAT : JL. MUSPIKA Gg. CEMARA III NO. 69 DUSUN
VIII KP. BANTEN KEL. TANJUNG SARI KEC.
BATANG KUIS KAB. DELI SERDANG PROV.
SUMATERA UTARA, KODE POS 20372



B. DATA ORANG TUA

AYAH : KASBANI
IBU : PARWATI

C. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

TAHUN 2002 – 2008 : SDN 107415 TANJUNG SARI
TAHUN 2008 – 2011 : SMPN 1 BATANG KUIS
TAHUN 2011 – 2014 : SMAN 1 BATANG KUIS
TAHUN 2014 – 2017 : D.III KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RI
MEDAN
TAHUN 2017 – 2018 : D.IV ALIH JENJANG KEBIDANAN POLTEKKES
KEMENKES RI MEDAN

