

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1 Surat Izin dan Selesai Penelitian

 Kemenkes		Kementerian Kesehatan Sekretariat Jenderal Jalan H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9 Jakarta Selatan 12950 (021) 5201590 (hunting) https://www.kemkes.go.id
Nomer	: PP.06.02/F.XXIX.19 / 1625 /2025	Juli 2025
Hal	: Permohonan Ijin Penelitian	
 Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Tempat		
Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada		
Nama	: Priska Natalia Mbana	
NIM	: PO5303211241531	
Jurusan/Prodi	: Keperawatan / Pendidikan Profesi Ners	
Judul Penelitian	: "Penerapan Senam Nifas Melalui Pocketbook Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang"	
Tempat Penelitian	: Puskesmas Oesapa Kota Kupang	
Waktu Penelitian	: Juli - Agustus 2025	
Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terimakasih.		
 Yth. Kepala Jurusan Keperawatan Kupang  DR. Florentianus Tat, SKp, MKes NIP. 196911281993031005		
		



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang45@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-899/Dinkes.400.7.22.2/II/2025

TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/
1025/2025 tanggal 08 Juli 2025 Hal : Permohonan Izin
Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Priska Natalia Mbana
NIM : PO5303211241531
Jurusan/Prodi : Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Penerapan Senam Nifas Melalui Pocketbook Terhadap
Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di UPTD. Puskesmas
Oesapa Kota Kupang"
Waktu : Juli - Agustus 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 09 Juli 2025
an
PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
Sekretaris

I G A Mahendra Darmawa, SKM., M.Kes
P A Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA**

Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Website: puskosp.dinkes-kotakupang.info Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id



SURAT KETERANGAN

NOMOR : S-126/PUSK.OSP.000.9.2/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D. A. Paramitha, S.KM
Jabatan : PJ. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / III d

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Priska Natalia Mbana
NIM : P05303211241531
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : Profesi Ners
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 16 – 18 Juli 2025 dengan judul : **"Penerapan Senam Nifas Melalui Media *Pocketbook* Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu *Post Partum* di UPTD Puskesmas Oesapa Kota KUpang"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 26 Juli 2025

An: Kepala UPTD Puskesmas Oesapa

PJ. Penatausahaan Administrasi



Ni Made D. A. Paramitha, S.KM

Penata Tk. 1

NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Lampiran 2 Lembar Konsultasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Plet A. Tello, Liliha, Oetobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Priska Natalia Mbana
NIM : PO5303211241531
Prodi : Profesi Ners

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Kamis 18-04-2024	tentukan bab 1, 2, 3, dan judul proposal serta sumber-sumber	
2	Senin 22-04-2024	tentukan rumus bab 1, 2, 3, dan kelompok terapan	
3	Ramis 16-05-2024	pro bab 1-3 Buatlah lembar observasi secara RPd	
4	Babu 18-05-2024	Revisi proposal dan lembar observasi	

Kupang, ... Mei ... 2025



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Plet A. Tello, Liliha, Oetobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Priska Natalia Mbana
NIM : PO5303211241531
Prodi : Profesi Ners

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
5	Babu 20-05-2024	tentukan media pembelajaran	
6	Babu 23-05-2024	Revisi media pembelajaran	
7	Senin 27-05-2024	tentukan bab 4, 5, kelompok terapan	
8	Senin 27-05-2024	pro bab 4, 5, kelompok terapan !!!	

Kupang, ... Mei ... 2025


Kemenkes

Kementerian Kesehatan
PoliTekkes Kupang
Jalan Piri A. Tallo, Lilla, Oebobo,
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8600256
<http://politekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Priska Natalia Mbana
 NIM : PO5303211241531
 Prodi : Profesi Ners

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	Senin 22 Mei 2024	- konsultasi awal bimbingan, buku 1,2,3	[Signature]
2.	Rabu 02 Juni 2024	- konsultasi buku 1,2,3	[Signature]
3.	Kamis 13 Juni 2024	- konsultasi persiapan dan media	[Signature]
4.	Senin 27 Juni 2024	- konsultasi revisi media presentasi	[Signature]

Kupang, Mei - Juni 2025


Kemenkes

Kementerian Kesehatan
PoliTekkes Kupang
Jalan Piri A. Tallo, Lilla, Oebobo,
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8600256
<http://politekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

KARYA ILMIAH AKHIR

Nama Mahasiswa : Priska Natalia Mbana
 NIM : PO5303211241531
 Prodi : Profesi Ners

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
5.	Senin 08 Juli 2024	- konsultasi 'lembar observasi', keap penelitian	[Signature]
6.	Senin 15 Juli 2024	- konsultasi buku 4,5	[Signature]
7.	Senin 21 Juli 2024	- konsultasi buku 4,5, revisi persiapan dan media, konsultasi dokumentasi lapangan	[Signature]
8.	Rabu 23 Juli 2024	- revisi buku 4,5, keap utahan	[Signature]

Kupang, Juli 2025

Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**

Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

1. Saya adalah peneliti berasal dari Kemenkes Poltekkes Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi Profesi Ners, dengan ini meminta saudara/i untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul **Penerapan Senam Nifas melalui *Pocketbook* terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang**
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi penerapan senam nifas melalui media *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara observasi dan wawancara yang akan berlangsung selama 15-30 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi saudara/i tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang saudara/i peroleh dalam keikutsertaan pada penelitian ini adalah saudara/i turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri saudara/i beserta seluruh informasi yang telah disampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara/i membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor HP: 082213360322

PENELITI

Priska Natalia Mbana
NIM.PO 5303211241531

Lampiran 4 Surat Permohonan menjadi Partisipan



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**

Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



SURAT PERMOHONAN MENJADI PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Priska Natalia Mbana

NIM : PO5303211241531

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini bermaksud melakukan penelitian dengan judul, **“Penerapan Senam Nifas melalui *Pocketbook* terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara/i serta lingkungan saudara/i. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan senam nifas melalui *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Jika saudara/i bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara/i tandatangi sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai partisipan pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi partisipan saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Priska Natalia Mbana
NIM. PO5303211241531

Lampiran 5 Lembar Persetujuan menjadi Partisipan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kota Kupang, Telp. : (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256 ; Email : poltekkesKota Kupang@yahoo.com



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nomor Partisipan : (Diisi oleh peneliti)
Nama :
Umur :
No. Hp :

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka: saya bersedia ☐ saya tidak bersedia ☐

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **“Penerapan Senam Nifas melalui *Pocketbook* terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. Surat persetujuan ini saya tanda tangani tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian ini dapat memberikan dampak terhadap involusi uteri pada ibu postpartum melalui senam nifas menggunakan *pocketbook*. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Kupang,.....2025

Peneliti

Partisipan

Lampiran 6 Lembar Observasi dan SOP

**PENERAPAN SENAM NIFAS MELALUI POCKETBOOK TERHADAP
INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI UPTDDDD
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

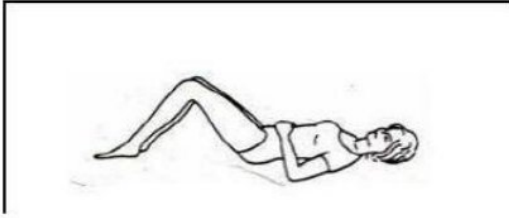
Nama Peneliti : (Diisi oleh peneliti)
Tanggal Penelitian : (Diisi oleh peneliti)

A. Data Partisipan

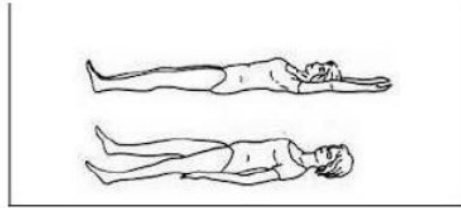
1. Nama (Inisial) :
2. Umur :
3. Status Obstetri :
4. Metode persalinan :
5. Postpartum hari ke :
6. Riwayat Penyakit :
7. Jumlah anak hidup :
8. Pekerjaan/Pendidikan :
9. Nomor Hp/WA :
10. Pernahkah anda memperoleh informasi atau mengikuti senam nifas sebelumnya?
 - a. Pernah
 - b. Tidak Pernah
7. Jika **PERNAH**, darimana anda mendapatkan informasi tentang senam nifas?
 - a. Keluarga
 - b. Teman
 - c. Tetangga
 - d. Petugas kesehatan
 - e. Media sosial (youtube, facebook, twitter, instagram, google)
 - f. Media cetak (koran, majalah, buku)
 - g. Media masa (TV, radio)
 - h. Lainnya, sebutkan.....

B. Standar Operasional Prosedur (SOP)

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM NIFAS
Pengertian	Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot – otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.
Tujuan	Senam nifas adalah serangkaian latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk ibu setelah melahirkan, baik secara normal maupun caesar. Tujuan utamanya bukan untuk menurunkan berat badan dengan cepat atau membentuk tubuh secara drastis, melainkan untuk membantu proses pemulihan fisik ibu secara bertahap dan menyeluruh. Selain itu, Adapun beberapa tujuan senam nifas diantaranya: 1. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri ke bentuk semula 2. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu 3. Memelihara dan memperkuat otot perut, otot dasar panggul 4. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul pada saat nifas 5. Memperlancar sirkulasi darah serta memperbaiki sikap tubuh ibu setelah hamil dan melahirkan 6. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises 7. Membantu penyembuhan Rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma 8. Memperlancar sirkulasi darah 9. Menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca bersalin 10. Membantu menormalkan sendi – sendi yang longgar akibat melahirkan
Persiapan	1. Persiapan alat • Bantal • Matras • Speaker music (opsional) 2. Persiapan pasien

	• Memberikan penjelasan pada klien tentang tujuan, manfaat, indikasi, kontraindikasi serta prosedur • Memastikan kondisi umum klien baik (tekanan darah, nadi, suhu dalam batas normal, tidak ada perdarahan aktif berlebih, tidak ada nyeri perut atau luka yang membatasi gerakan) • Memastikan klien berpakaian nyaman dan longgar (bisa pakaian olahraga atau daster). • Menganjurkan untuk buang air kecil sebelum memulai senam. • Jika luka perineum masih terasa nyeri, disesuaikan dengan gerakan ringan. 3. Persiapan lingkungan • Menyiapkan lokasi yang terang, tenang, sirkulasi udara baik • Menyiapkan matras atau alas yang empuk, bantal kecil, music relaksasi (opsional), handuk dan air minum • Menjaga privasi pasien • Memastikan area sekitar bersih, kering dan tidak licin • Mendampingi klien saat melakukan senam nifas
Prosedur	1. Meletakkan matras dan bantal 2. Menjelaskan prosedur pada ibu dan jaga privacy 3. Gerakan 1: Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut dibawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan  4. Gerakan 2: Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan

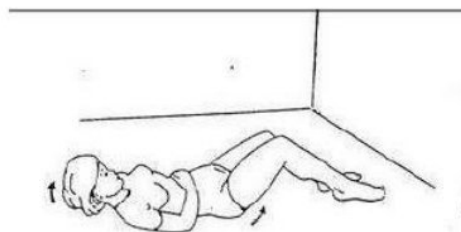
sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.



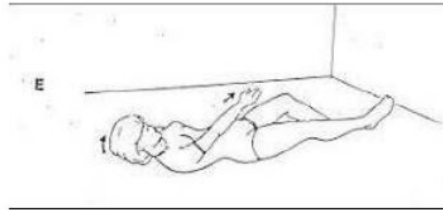
5. Gerakan 3: Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali.



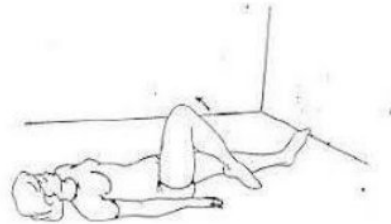
6. Gerakan 4: Sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali



7. Gerakan 5: Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.



8. Gerakan 6: Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$ lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10kali.



9. Gerakan 7: berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan perlahan.



10. Gerakan 8: Tidur terlentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 kali setiap hari



11. Gerakan 9: Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama 30 detik.

	 12. Gerakan 10: lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggeregaji. Lakukan selama 30 detik.  13. Bereskan pasien dan alat 14. Dokumentasikan hasil observasi
Evaluasi	Evaluasi yang dapat dilakukan adalah 1. Partisipasi ibu (apakah mengikuti sesuai jadwal, gerakan yang dilakukan sesuai atau tidak) 2. Tanda-tanda fisiologis (TFU sesuai hari postpartum, jenis lochia, konsistensi uteri) 3. Respon ibu setelah melakukan senam nifas

LEMBAR OBSERVASI HARIAN SENAM NIFAS

Hari/Tgl	Nama	Umur	Tanda-tanda Vital	Status Obstetri	Tinggi Fundus Uteri (TFU)	Konsistensi Uteri	Warna Lochia	Respon Ibu (Verbal/Nonverbal)

Hari Pertama (Rabu, 16 Juli 2025)											
	Gerakan 1	Gerakan 2	Gerakan 3	Gerakan 4	Gerakan 5	Gerakan 6	Gerakan 7	Gerakan 8	Gerakan 9	Gerakan 10	Total
Ibu P.O	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8 (Cukup)
Ibu S.K	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5 (Kurang)
Ibu M.S	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	6 (Kurang)
Hari Kedua (Kamis, 17 Juli 2025)											
	Gerakan 1	Gerakan 2	Gerakan 3	Gerakan 4	Gerakan 5	Gerakan 6	Gerakan 7	Gerakan 8	Gerakan 9	Gerakan 10	Total
Ibu P.O	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	13 (Baik)
Ibu S.K	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9 (Cukup)
Ibu M.S	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10 (Cukup)
Hari Ketiga (Jumat, 18 Juli 2025)											
	Gerakan 1	Gerakan 2	Gerakan 3	Gerakan 4	Gerakan 5	Gerakan 6	Gerakan 7	Gerakan 8	Gerakan 9	Gerakan 10	Total
Ibu P.O	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	18 (Baik)
Ibu S.K	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	16 (Baik)
Ibu M.S	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	15 (Baik)

Skoring Penilaian Keterampilan Gerakan Senam Nifas

Skor 2: ibu mampu melakukan gerakan (luwes, tepat)

Skor 1: ibu melakukan gerakan dengan bantuan (kaku, takut melakukan gerakan)

Skor 0: ibu tidak mampu melakukan gerakan (diam dan tidak mampu melakukan gerakan)

Total Skoring

Keterampilan ibu dalam melakukan gerakan senam nifas dapat dikatakan **Baik**, apabila skor akhir berada dalam rentang 13-20, **Cukup** 7-12 dan **Kurang** 1-6

Lampiran 7 Panduan Wawancara

**PANDUAN WAWANCARA IBU POSTPARTUM MENGENAI SENAM
NIFAS MENGGUNAKAN BUKU SAKU**

1. Bagaimana persepsi tentang manfaat senam nifas?
2. Apakah ada hambatan dari keluarga saat melakukan senam nifas?
3. Apakah ada dukungan dari keluarga saat melakukan senam nifas?
4. Bagaimana perubahan yang dirasakan setelah melakukan senam nifas?
5. Bagaimana pengalaman ibu sebelum menggunakan buku saku sebagai panduan dalam melakukan senam nifas?
6. Bagaimana pengalaman ibu setelah menggunakan buku saku sebagai panduan dalam melakukan senam nifas?

Lampiran 8 Media Pocketbook

MEDIA POCKETBOOK (BUKU SAKU)





APA ITU SENAM NIFAS ?

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Gerakan senam nifas ini bagus untuk mengencangkan otot-otot di sekitar rahim, vagina, kandung kemih, dan anus. Gerakan ini dapat dilakukan sambil berdiri, duduk, atau berbaring (Ratna, dkk. 2024).



1



TUJUAN SENAM NIFAS

- Tujuan dilakukan senam nifas, yaitu:
1. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri ke bentuk semula
 2. Memelihara dan memperkuat otot perut, otot dasar panggul
 3. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul pada saat nifas
 4. Memperlancar sirkulasi darah
 5. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
 6. Menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca bersalin (Ratna, dkk. 2024).



2

MANFAAT SENAM NIFAS

Adapun beberapa manfaat senam nifas, diantaranya:

1. Membantu rahim berkontraksi kembali ke ukuran semula lebih cepat, sehingga mengurangi risiko pendarahan pascapersalinan
2. Mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan, mengurangi risiko inkontinensia urine, melancarkan peredaran darah, meningkatkan kualitas tidur
3. Memperbaiki postur tubuh (Herselawati, 2023).



3



INDIKASI & KONTRAINDIKASI

Senam nifas sangat dianjurkan pada ibu dengan:

1. Melahirkan normal (pervaginum) tanpa komplikasi
2. Melahirkan dengan operasi caesar setelah luka jahitan pulih sepenuhnya, biasanya sekitar 6-8 minggu setelah operasi, kondisi umum ibu stabil (Wulandari dan Handayani, 2018).

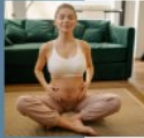
Sementara beberapa kondisi di mana senam nifas tidak dianjurkan atau harus ditunda, yaitu :

1. Komplikasi pascapersalinan yang belum teratasi (pendarahan, adanya demam tinggi, nyeri yang hebat, atau keluarnya cairan berbau busuk dari vagina yang mengindikasikan infeksi)
2. Preeklampsia atau eklampsia pascapersalinan, pembengkakan di kaki atau anggota tubuh lainnya, cedera atau tetapan struktural serta ibu merasa tidak nyaman atau ragu (Herselawati, 2023).



4

TEKNIK SENAM NIFAS



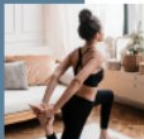
Waktu Pelaksanaan

Senam nifas dapat dimulai sejak hari pertama setelah persalinan dan dilakukan secara bertahap. Senam nifas dilakukan di antara waktu makan. Senam nifas bisa dilakukan pagi atau sore hari (Marmi, 2018).



Alat yang dipersiapkan

Alat dan bahan:
a. Bantal
b. Matras atau pengalas yang nyaman
c. Speaker musik (opsional)



Hal yang diperhatikan

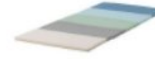
Pastikan untuk memulai dengan perlahan, mendengarkan tubuh. Pemanasan dan pendinginan, serta hidrasi yang cukup juga penting untuk diperhatikan (Marmi, 2018).

5

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS



1



Persiapkan ibu berbaring di matras

2



Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut dibawah area lga-lga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan.

6

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

3



Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.

4



Sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali.

7

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

5



Sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk 45° kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu 45° dantahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali.

6



Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk 45° kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.

8

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

7



Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\approx 90^\circ$ lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali.

8



Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan perlahan.

9

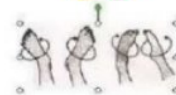
LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

9



Tidur terlentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 kali setiap hari.

10



Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama 30 detik

10

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

11



Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggeregaji. Lakukan selama 30 detik

12



Bereskan pasien dan alat, dokumentasikan hasil observasi, evaluasi respon pasien.

11

Parer Nafas

"Panduan rutin sENAM nIFAS"

Nama Bunda:
Umur :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

* Setiap kali melakukan senam nifas, jangan lupa untuk berdoa yang baik!

Ceritakan pengalaman Bunda setelah melakukan senam nifas!



Penutup

Penerapan senam nifas melalui pocketbook pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang, memberikan dampak positif terhadap proses pemulihan pasca persalinan. Senam nifas terbukti membantu mempercepat involusi uterus, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri otot, serta menunjang kesehatan fisik dan psikologis ibu. Pelaksanaan tindakan ini menunjukkan bahwa dengan edukasi yang tepat dan dukungan dari tenaga kesehatan, ibu postpartum lebih termotivasi dalam menjaga kesehatannya melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan aman.

Ucapan Terima Kasih

Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang :
Ibu Mariana Oni Betan, SKep, Ns, MPH
Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludy, SKp, MKes
Bapak Dr. Florentinus Tat, SKp, MKes

13

Daftar Pustaka

Harselowati. 2023. *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jawa Barat: Universitas IPWIJA

Marmi. 2018. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Ratna, Dewi, dkk. 2024. *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui bagi Mahasiswa Diploma Tiga*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang

Wulandari, Handayani. 2018. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing



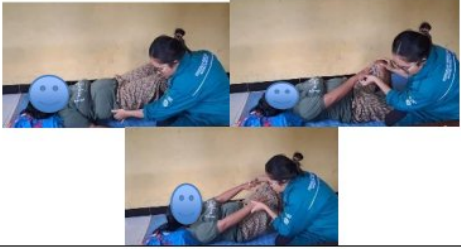
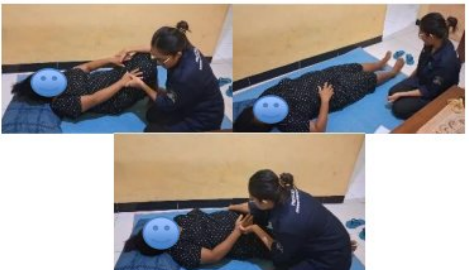
14



Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN

Waktu & Tempat	Dokumentasi Senam nifas
Hari 1 (16 Juli 2025) Tempat : Rumah Partisipan	Ibu P.O 
	Ibu S.K 
	Ibu M.S 
Hari 2 (17 Juli 2025) Tempat: Rumah Partisipan	Ibu P.O 

	Ibu S.K 
Hari 3 (18 Juli 2025) Tempat: Rumah Partisipan	Ibu M.S 
	Ibu P.O  Ibu S.K  Ibu M.S 



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Lila, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111

(0380) 8800256

<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Priska Natalia Mbana, S.Tr.Kep

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303211241531

Dosen Pembimbing 1 : Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.MPH

Dosen Pembimbing 2 : Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes

Penguji : Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

Jurusan : Keperawatan/Profesi Ners

Judul Karya Ilmiah : Penerapan Senam Nifas melalui Media *Pocketbook* terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Laporan Karya Ilmiah Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 24,11%. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 19 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism



Murry Jermias Kale SST

NIP. 198507042010121002