

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Ratna, Nurbaety, Rini Mustikasari Kurnia Pratama, Febri Adriati, Anindhita Yudha Cahyaningtyas, Vianty Mutya Sari, Ana Mufidaturrosida, Hasanailita, Cintika Yorinda Sebtalesty, and Syahridayanti. 2024. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui Bagi Mahasiswa Diploma Tiga*.
- Dinkes, Bengkulu. 2024. "Ini Dimanfaatkan Untuk Penyusunan."
- Dumiri, Risma, Manurung S. Kep, and M. Biomed. 2024. *Editor : La Ode Alifariki , S . Kep ., Ns ., M . Kes*.
- Dzulfian Syafrian, dkk. 2025. "Pengaruh Senam Nifas Dengan Involusi Uteri." *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.
- Fatimah, and Nuryaningsih. 2018. "Buku Ajar Buku Ajar." 1–120.
- Isnaini, Queen Westi, and Rosmita Nuzuliana. 2023. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Normal." 1:308–16.
- Jumetan, Mili Arthanedi, and Arman Rifat Lette. 2025. "Penyuluhan Perawatan Masa Nifas Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Di Posyandu Margot 1 , Kelurahan Lelogama , Amfoang Selatan , Nusa Tenggara Timur." 5(6):2591–98.
- Kasmianti. 2023. *Asuhan Kebidanan Pada Neonatus Bayi, Balita Dan Pra Anak Sekolah*. Vol. 135.
- Kemenkes. 2024. *Profil Kesehatan Profil Kesehatan*.
- Mindarsih, Theresia. 2020. "Pengaruh Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Terhadap Involusi Uterus." 11(02):235–46.
- Naharani, Adrestia Rifki, Rina Febri Wahyuningsih, Prodi Diii, Kebidanan Fakultas, Ilmu Kesehatan, and Universitas Bhamada Slawi. 2025. "Bhamad Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas." 16(1):51–56. <http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>.
- Padilah, AlfikaL, and Linmus. 2024. "Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I Dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Kepreawatan KOMunitas Di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang." *Ilmu Kesehatan* 4(1):1–6. doi:10.5455/mnj.v1i2.644xa.
- Pasaribu, Irma Hamdayani, Khalidatul Khair Anwar, Ano Luthfa, Fath Irtaniyah Rahman, Irma Yanti, Yuanita Viva, Avia Dewi, Dian Rosmala Lestari, Nurmala Sari, Helmy Apreliasari, M. Keb, Lydia Febri Kurniatin, Wahidah Rohmawati, Mukhlisiana Ahamd, Eny Irawati, and Lia Indria Sari. 2023. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*.

- Patrin, Tiara, Nica, and Yona Sari. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketidacukupan Kunjungan Pada Ibu Masa Nifas Di Rumah Bersalin Mitra Ananda Palembang Tahun 2020." *Cendekia Medika* 6(1):68–76. doi:10.52235/cendekiamedika.v6i1.77.
- Praktik, D. I., Mandiri Bidan, P. M. B. Murni, and A. M. Keb. 2024. "Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 3 , Nomor 1 , Maret 2024 Pengetahuan Ibu Tentang Tanda-Tanda Bahaya Masa Nifas." *Konsep Dasar Persalinan* 5(1):1–14.
- Pratiwi Kasmara, Dwi, Yola fitri Anita, Prodi Sarjana Kebidanan, and Stikes SENIOR Medan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan. 2023. "Relationship between Postpartum Mothers' Knowledge about Psychological Adaptation during the Postpartum Period (Taking in, Taking Hold Dan Letting Go) and Postpartum Stress." *Jurnal Ibu Dan Anak* 10(2):52–59.
- Rika. 2023. "Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Garut Tahun2023." 2(10):4374–86.
- Riska. 2025. "Hubungan Persepsi Ibu, Dukungan Keluarga Dan Status Ekonomi Terhadap Rencana Pemilohan Penolong Persalinan." 4(11):8811–24.
- Sam, Karnilan Lestari Ningsi, Shinta Alifiana Rahmawati, Muningggar, Komang Srititin Agustina, Nurmitasari, Mariyatul Qiftiyah, and Nela Novita Sari. 2025. *Buku Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas*.
- Syaripah. 2024. "Hubungan Motivasi Ibu, Dukungan Keluarga Dan Peran Bidan Terhadap Kunjungan Nifas." 3(5):2492–2506.
- Waluyo, Universitas Ngudi, Nur Laila, Yulia Nur Khayati, Program Studi, Pendidikan Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, Universitas Ngudi Waluyo, Article Info, Article History, and Bayi Baru Lahir. 2025. "Asuhan Kebidanan Pada Ny . D Umur 33 Tahun G2P1A0 Di PMB Nur Laila." 4(1):478–86.
- Wendari, Febri, Vetty Priscilla, and Wedya Wahyu. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Nifas Terhadap Pengetahuan Primipara Tentang Senam Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang." (Jones):195–202.

L

A

M



I

R

A

N

Lampiran 1

ORGANISASI PENELITIAN

A. Pembimbing

Nama : Rina, SST., M.Tr.Keb

NIP : 197908202005022001

Jabatan : Pembimbing

B. Peneliti

Nama : Novela Putri Anida

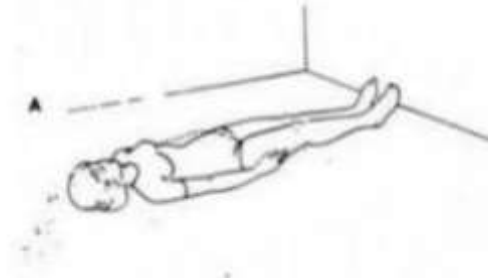
NIM : P01740123031

Alamat : Argamakmur

Lampiran 2

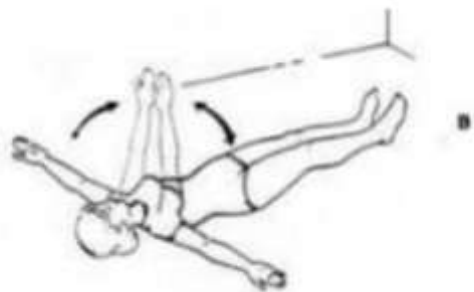
	POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU STANDAR OPERATING PROSEDUR (SOP)	
GERAKAN SENAM NIFAS		
PROTAP	PROSEDUR	
Pengertian	Senam nifas adalah latihan fisik yang dilakukan ibu setelah melahirkan untuk membantu memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot perut dan perineum, serta memperbaiki postur tubuh.	
Tujuan	1. Mempercepat proses involusi uteri 2. Mencegah komplikasi yang dapat timbul selama masa nifas 3. Memperbaiki kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan 4. Menjaga kelancaran sirkulasi darah	
Kebijakan	Bidan dan tenaga Kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku	
Manfaat	1. Mempercepat proses penyembuhan uterus, perut, dan otot pelvis, serta organ yang mengalami trauma saat persalinan kembali ke bentuk normal. 2. Dapat memberikan manfaat psikologis dengan menambah kemampuan secara fisik, menciptakan suasana hati yang baik sehingga dapat menghindari stress, serta dapat bersantai untuk menghindari depresi pasca persalinan	
Alat dan Bahan	1. Matras dan tempat tidur 2. Baju Longgar	
Prosedur tindakan	1. Melakukan informed consent 2. Memastikan kondisi ibu baik dan mampu melakukan senam nifas (tidak ada komplikasi/penyulit) 3. Mempersiapkan tempat dan posisi ibu nyaman mungkin 4. Gerakan hari pertama Hari pertama, tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas	

melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut,



Lakukan 5-10 kali. Manfaat : Setelah melahirkan peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Latihan pernafasan ini ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh

5. Gerakan hari kedua



Hari kedua, sikap tubuh terlentang, Kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tersebut tepat di atas muka. Lakukan 5-10 kali. Manfaat : Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot otot lengan.

6. Gerakan Hari ketiga



Hari ketiga, sikap tubuh terlentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada dibawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat keposisi semula. Ulangi 5-10 kali. Manfaat : Latihan ini di tujukan untuk menguatkan kembali otot-otot daar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

7. Gerakan Hari Keempat



Hari keempat, tidur terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$, kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. jangan lupa mengatur pernafasan ulangi gerakan sebanyak 5-10 kali dan tahan

hingga hitungan ketiga.

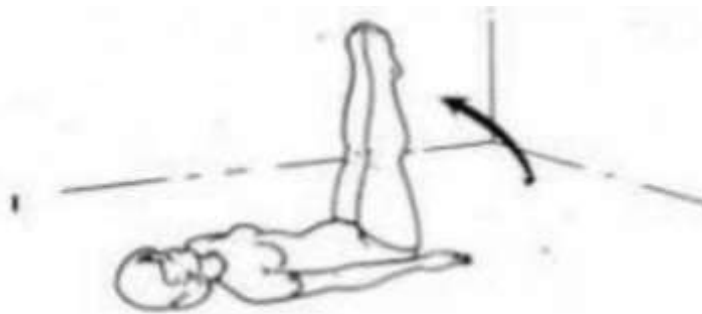
Manfaat : Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot otot punggung.

8. Gerakan hari kelima



Hari kelima, tidur terlentang, 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 hingga 5-10 kali. Manfaat : Latihan ini bertujuan untuk elatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha.

9. Gerakan hari keenam



Hari keenam, Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk 90° lakukan secara bergantian hingga 5-10 kali.

Manfaat : Latihan ini ditujukan untuk menguatkan otot-

otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat. Selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki.

10. Gerakan hari ketujuh



Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanangerakan dapat Diulangi 5-10 kali.

Lampiran 3

SURAT PENGANTAR SEBAGAI RESPONDEN

Kepada Yth,

Sdr. Responden

Di –

Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan Program Studi Diploma Tiga Kebidanan akan melakukan penelitian mengenai “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas di PMB “M” Kota Bengkulu Tahun 2026”.

Nama : Novela Putri Anida

NIM : P01740123007

Tujuan penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan untuk mengetahui “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas di PMB “M” Kota Bengkulu Tahun 2026”. Kepada Saudara, saya mohon dapat menjawab pertanyaan dalam wawancara ini dengan sebenar-benarnya. Jawaban yang diberikan tidak akan disebarluaskan dan akan dijaga kerahasiannya. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Novela Putri Anida

Lampiran 4



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

18 Februari 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/1726 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Badan Kesbangpol Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Novela Putri Anida
NIM : P01740123031
Tempat Penelitian : TPMB FITRI ANDRI LESTARI, S.Tr.Keb
Waktu Penelitian : 7 Hari
Judul : ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS 6 JAM - 7 HARI DI TPMB "F" KOTA BENGKULU TAHUN 2026
No Handphone : 085184458171

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

Lampiran 5



PEMERINTAH KOTA BENGKULU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/430/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/1726/2026 Tanggal 18 Februari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Novela Putri Anida
NIM : P01740123031
Pekerjaan : Mahasiswa
Prodi/ Fakultas : D-III Kebidanan
Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas 6 Jam - 7 Hari Di Tpmh " F " Kota Bengkulu Tahun 2026
Tempat Penelitian : TPMB Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb
Waktu Penelitian : 02 Maret 2026 s.d 19 Maret 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 19 Februari 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP. 197009021993031006



Dipindai dengan CamScanner

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 6



PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Email
dinkeskotabengkulu1@gmail.com / www.dinkes.bengkulkota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2 / 447 / D.Kes / 2026

Dasar Surat

1. Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/1726/2026 Tanggal 18 Februari 2026
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor :
000.9.2/430/KESBANGPOL-REK/2026 Tanggal 19 Februari 2026,
Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas
nama :

Nama : Novela Putri Anida
NIM : P01740123031
Program Studi : D3 Kebidanan
Judul : Asuhan Kendanan Pada Ibu Nifas 6 Jam – 7 Hari Di TPMB "F" Kota
Bengkulu Tahun 2026
Lokasi Penelitian : TPMB Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb
Lama Kegiatan : 02 Maret 2026 s/d 19 Maret 2026
No Hp / Email : 085184458171

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Februari 2026

Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu



Nelli Harwati, SKM, MM

C. Pembina, IV/a

Nip. 197204191991012001

Tembusan :

1. Yth. Sdr. TPMB Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb
2. Yang Bersangkutan



Lampiran 7

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fika Lestori

Umur : 26 Tahun

Alamat : Pagar Dewa

Menyatakan bersedia menjadi responden pada studi kasus yang berjudul Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas 6 jam – 7 hari di TPMB "F" Kota Bengkulu Tahun 2026. Setelah diberi penjelasan saya menyetujui dan bersedia mengikuti semua kegiatan yang dilaksanakan dengan sistematika dan prosedur yang dilakukan serta menerima hasil yang diberikan.

Demikian surat ini dibuat sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Peneliti



Novela Putri Anida

Bengkulu,

Pasien



Fika Lestori

Lampiran 8



PRAKTIK MANDIRI BIDAN
Bdn. Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb
Jl. Re. Martadinata 6 Pagar Dewa Kota Bengkulu
No.Hp. 081367719593

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 03 / PMB - TKSP / III / 2026

Yang bertanda tangan dibawah ini, Praktik Mandiri Bidan Kota Bengkulu

Nama : Bdn. Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb

NIP : 197512052006042030

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu,

Yang bernama :

Nama : Novela Putri Anida

NIM : P01740123031

Institusi: Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Telah menyelesaikan penelitian di Praktik Mandiri Bidan Bdn. Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb Kota Bengkulu Pada tanggal 13 sd 20 Maret 2026 dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul " Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas 6 Jam – 7 Hari di TPMB "F" Kota Bengkulu Tahun 2026 ".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 20 Maret 2026

Bdn. Fitri Andri Lestari, S.Tr.Keb

NIP : 197512052006042030

Lampiran 9

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama Pembimbing : Rina, SST, M.Keb
 NIP : 197908202005022001
 Nama Mahasiswa : Novela Putri Anida
 NIM : P01740123031
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas 6 Jam - 7 Hari di
 TPMB "F" Kota Bengkulu Tahun 2026

NO	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1.	Rabu / 29 Oktober 2025	Pengajuan Judul LTA	Mencari referensi judul dan ACC judul	<i>Rina</i>
2.	Senin / 03 November 2025	Bimbingan BAB I dan II	Perbaikan latar belakang BAB I	<i>Rina</i>
3.	Selasa / 18 November 2025	Bimbingan BAB I dan II	Perbaikan BAB I latar belakang dan BAB II	<i>Rina</i>
4.	Kamis / 04 Desember 2025	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaikan BAB II dan III	<i>Rina</i>
5.	Jumat / 19 Desember 2025	Bimbingan BAB I, II dan III	Perbaikan BAB III	<i>Rina</i>
6.	Selasa / 22 Desember 2025	Bimbingan dan konsultasi BAB I, II, dan III	ACC Proposal Laporan Tugas Akhir	<i>Rina</i>
7.	Selasa / 7 April 2026	Bimbingan BAB IV	Perbaikan BAB IV	<i>Rina</i>
8.	Senin / 13 April 2026	Bimbingan BAB IV	Perbaikan BAB IV	<i>Rina</i>
9.	Jumat / 17 April 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	<i>Rina</i>
10.	Senin / 20 April 2026	Bimbingan BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	<i>Rina</i>
11.	Rabu / 22 April 2026	ACC BAB IV dan V	ACC LTA dan setuju untuk diseminarkan	<i>Rina</i>
12.	Kamis / 30 April 2026	Ujian Seminar Hasil LTA	Telah diseminarkan Hasil LTA pada tanggal 30 April 2026	<i>Rina</i>

Lampiran 10

Jenis-Jenis Gerakan Senam Nifas

1 Gerakan hari pertama

Tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut. Lakukan 5-10 kali.



3 Gerakan hari ketiga

Sikap tubuh terlentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada dibawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat keposisi semula. Ulangi 5-10 kali.



5 Gerakan hari kelima

Tidur terlentang, 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 hingga 5-10 kali.



7 Gerakan hari ketujuh

Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanangerakan dapat Diulangi 5-10 kali.

2 Gerakan hari kedua

Sikap tubuh terlentang, Kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tersebut tepat di atas muka. Lakukan 5-10 kali.



4 Gerakan hari keempat

Tidur terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$, kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengurutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut kepala turun pelan-pelan ke posisi semula gerakan sebanyak 5-10 kali dan tahan hingga hitungan ketiga.



6 Gerakan hari keenam

Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk 90° lakukan secara bergantian hingga 5-10 kali.



Lampiran 11

LEMBAR OBSERVASI SENAM NIFAS

No	Nama Ibu Nifas	Senam Nifas Hari Ke ..	TFU Hari ke ... cm
1.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 1	12,30 cm
2.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 2	11,50 cm
3.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 3	10,30 cm
4.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 4	9,20 cm
5.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 5	7,10 cm
6.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 6	6,20 cm
7.	Ibu Fika	Senam nifas hari ke 7	5,30 cm

Lampiran 12

Dokumentasi Kunjungan Nifas

13 Maret 2026
6 jam postpartum

1. Menganjurkan ibu menyusui Dini dan mengajarkan ibu cara menyusui yang benar



2. Melakukan pemeriksaan kontraksi uterus



3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah



4. Foto Bersama keluarga ibu



14 Maret 2026
Hari pertama
postpartum

1. Memberikan penjelasan tujuan dan manfaat senam nifas



2. Melakukan pemeriksaan tekanan darah



3. Melakukan pemeriksaan penurunan TFU dan Kontraksi Uterus



	4. Mengajarkan ibu senam nifas hari ke-1 
15 Maret 2026 Hari kedua postpartum	1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah  2. Melakukan Pemeriksaan Penurunan TFU dan Kontraksi Uterus   3. Melakukan Pemeriksaan Pada Daerah Genetitia ibu apakah ada infeksi atau perdarahan abnormal



4. Mengajarkan ibu senam nifas hari ke-2



16 Maret 2026
Hari ketiga
postpartum

1. Melakukan Pemeriksaan Penurunan TFU dan Kontraksi Uterus



	2. Menganjurkan ibu melakukan senam nifas hari ke-3 
17 Maret 2026 Hari keempat postpartum 	1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah  2. Melakukan pemeriksaan penurunan TFU dan kontraksi Uterus  

3. Menganjurkan ibu melakukan senam nifas hari ke-4



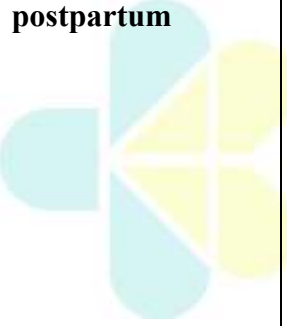
18 Maret 2026
Hari kelima
postpartum

1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah



2. Melakukan pemeriksaan penurunan TFU dan kontraksi uterus



	3. Menganjurkan ibu senam nifas hari ke-5 
19 Maret 2026 Hari keenam postpartum 	1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah  2. Melakukan pemeriksaan penurunan TFU dan Kontraksi Uterus 

	3. Menganjurkan ibu melakukan senam nifas hari ke-6 secara mandiri  4. Mengajarkan Ibu teknik menyusui yang benar 
20 Maret 2026 Hari ketujuh postpartum	1. Melakukan pemeriksaan tekanan darah 

2. Melakukan pemeriksaan penurunan TFU dan kontraksi uterus



3. Menganjurkan ibu senam nifas hari ke-7 secara mandiri



4. Foto bersama ibu dan bayi



