DAFTAR PUSTAKA

Arwiyantasari, W., Bachrun, E., & Ratnawati, R. (2020). Hubungan Antara Inisiasi Menyusui Dini Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal Di Poskesdes Melati Desa Garon Kab. Madiun. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, *8*(2), 160–165. https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1341

Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Sai'dah, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *8*(1), 26. https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.517

Dinas kesehatan Kota Bengkulu. (2023). Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. *Profil Kesehatan Kota Bengkulu*, *19*(5), 1–162.

Elisabeth Siwi Walyani, Amd. Keb.; Th. Endang Purwoastuti, S. Pd, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Fatrin, T., Fatrin, T., Sari, Y., & Permadi, Y. (2024). *Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus*. *13*(September), 79–85.

Fitriani, L. dan Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Yogyakarta. Deepublish.

Kasmiati. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas; Dilengkapi dengan Evidence Based Perawatan Luka Perineum Masa Nifas. In *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents* (Vol. 135, Issue 4). Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.

Kemenkes RI. (2007). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 938/Menkes/SK/VIII/2007 Tentang Standar Asuhan Kebidanan. In *Demographic Research* (Vol. 49, Issue 0, pp. 1-33 : 29 pag texts + end notes, appendix, referen).

Kemenkes RI. (2020). Selama Social Distancing. *Pedoman Bagi Ibu Hamil , Ibu Nifas Dan Bayi Baru Lahir*, Jakarta: Kemenkes. (2020).

Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes.

Luh Mertasari, W. S. (2020). *Asuhan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Rajawali Pers.

Nomenklatur Diagnosa Kebidanan. (2021). Jakarta: Media Sains Indonesia.

Prawirohardjo S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (Edisi 4). Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Qiftiyah, M., & Ulya, K. (2020). Studi Diskriptif Tentang Mobilisasi Dini Terhadap Pengeluaran Lochea Pada Ibu Nifas Hari Ke-4. Jurnal Midpro, 10(1), 12-17.

Reinissa, A., & Indrawati, F. (2020). Persepsi Ibu Nifas tentang Pelayanan Postnatal Care dengan Kunjungan Ulang. *Higeia Journal of Public Health*, *1*(3), 33–42. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia

Saputri. (2020). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 Jam S/D 6 Hari Postpartum. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, *XI*(1), 96.

SDKI. (2023). *Profil Statistik Kesehatan* (D. S. K. Rakyat (Ed.); Vol 7). Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Sulfianti, Evita, Aurilia, Julietta Hutabarat, Etni Dwi Astuti, Yanik Muyassaroh, Diki Retno Yuliani, Wanodya Hapsari, Ninik Azizah, Cahyani Setyo Hutomo, N. B. A. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

vivian Nanny Lia Dewi, T. S. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Walyani, E. S, dan Purwoastuti, E. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

WHO. (2023). Trends in maternal mortality 2000 to 2020: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division. In *WHO, Geneva*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240068759

L

A

M

P

I

R

A

N

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

ORGANISASI PENELITIAN

Pembimbing

Nama : Mariati, SKM., MPH

NIP : 196605251989032001

Pekerjaan : Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Peneliti

Nama : Silvya Maharani

NIM : P01740122045

Pekerjaan : Mahasiswa DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Alamat : Jl. Gunung Bungkuk 1 No. 17, RT.17 RW.05, Kel. Tanah patah, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu

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

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

03 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 5157/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Silvya Maharani
NIM	: P01740122045
Tempat Penelitian	: Klinik Pratama Mutiara Agma Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 9 Juni - 9 Juli
Judul	: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 082289023593

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

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/ 1211 /KESBANGPOL-REK/2025

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 Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/5157/2025 tanggal 03 Juni 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	SILVYA MAHARANI
NPM	:	P01740122045
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	D3 Kebidanan
Judul Penelitian	:	Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Klinik Pratama Mutiara Agma Bengkulu
Waktu penelitian	:	9 Juni 2025 s.d 9 Juli 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur 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.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 10 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

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

03 Juni 2025

Nomor : : PP. 01.01/F.XXIII.1/5158/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Silvya Maharani
NIM	: P01740122045
Tempat Penelitian	: Klinik Pratama Mutiara Agma Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 9 Juni - 9 Juli
Judul	: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 082289023593

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

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 1563 /D.Kes/2025

Dasar Surat	:	1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5158/2025 Tanggal 03 Juni 2025 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1211/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 10 Juni 2025
Nama	:	**Silvya Maharani**
N I M	:	P01740122045
Program Studi	:	Kebidanan
Judul Penelitian	:	Asuhan kebidanan pada ibu nifas di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu tahun 2025
Daerah Penelitian	:	Klinik Pratama Mutiara Agma Bengkulu
Lama Kegiatan	:	09 Juni 2025 s/d 09 Juli 2025
No.HP / Email	:	08….

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.

Bengkulu, 12 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
Nip. 197406081994021002

Tembusan :
1.Yth. Sdr. Klinik Pratama Mutiara Agma Bengkulu
2.Yang Bersangkutan

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

03 Juni 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 5159/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Bdn. Herma Nelis, S.Tr.Keb
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Silvya Maharani
NIM	: P01740122045
Tempat Penelitian	: Klinik Pratama Mutiara Agma Kota Bengkulu Tahun 2025
Waktu Penelitian	: 9 Juni - 9 Juli
Judul	: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 082289023593

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

KLINIK PRATAMA MUTIARA AGMA

Jl. Soeprapto Dalam RT 40 RW 006 Kel Betungan Kec. Selebar Kota Bengkulu
Email: mutiaraagmaklinikpratama@gmail.comTlp. (0736) 5517472

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor:03I/KPMA/SKSP/VI/2025

Saya yang bertandatangan dibawah ini pemilik Klinik Pratama Mutiara Agma Bdn. Herma Nelis, S.Tr.Keb menerangkan bahwa :

Nama : Silvya Maharani
NIM : P01740122045
Jurusan : Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu Tahun 2025

Telah melakukan penelitian mulai 14 Juni - 20 Juni 2025 di Klinik Pratama Mutiara Agma.
Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana seperlunya.

Bengkulu, 24 Juni 2025
Pimpinan Klinik Pratama Mutiara Agma
Kota Bengkulu

KLINIK PRATAMA MUTIARA AGMA

Bdn. Herma Nelis, S.Tr. Keb

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama Pembimbing : Mariati, SKM., MPH
NIP : 196605251989032001
Nama : Silvya Maharani
NIM : P01740122045
Judul : "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama "M" Kota Bengkulu Tahun 2025"

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Rabu, 08 Januari 2025	Pengajuan judul	Membawa jurnal yang berkaitan dengan judul	
2	Kamis, 09 Januari 2025	Pengajuan judul	ACC judul	
3	Kamis, 16 Januari 2025	Konsultasi BAB I	Perbaikan sesuai arahan	
4	Selasa, 11 Februari 2025	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
5	Rabu, 26 Februari 2025	Konsultasi BAB I, II dan III	Perbaikan sesuai arahan	
6	Senin, 10 Maret 2025	Konsultasi BAB I - III	Perbaikan sesuai arahan	
7	Rabu, 19 Maret 2025	Konsultasi BAB I - III	ACC Proposal	
8	Kamis, 10 April 2025	Konsultasi Perbaikan Seminar BAB I - III	Perbaikan sesuai arahan	
9	Senin, 19 Mei 2025	Konsultasi Perbaikan Seminar BAB I - III	Perbaikan sesuai arahan	
10	Senin, 02 Juni 2025	Konsultasi Perbaikan Seminar BAB I - III	ACC Perbaikan Proposal	
11	Senin, 23 Juni 2025	Konsultasi BAB VI - V	Perbaikan sesuai arahan	
12	Selasa, 24 Juni 2025	Konsultasi BAB VI - V	Perbaikan sesuai arahan	
13	Kamis, 26 Juni 2025	Konsultasi BAB VI - V	ACC Seminar Hasil LTA	

NO	CARA MELAKUKAN SENAM NIFAS
Gerakan senam 6 jam postpartum	
1.	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
2.	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
3.	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
4.	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
Gerakan Senam 2 hari postpartum	
1.	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
2.	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
3.	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
4.	Berbaring terlentang, kedua lengan di atas kepala, telapak tangan terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.
5.	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.
6.	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu gerakan kaki kiri ke atas dan ke bawah, gerak abdomen bagian bawah, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan

	gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.
7.	Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, gerakan abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit gerakan luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
8.	Duduk bersila, tutup mata, rileks, gerakan nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
Gerakan senam 3 hari postpartum	
1.	Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
2.	Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian gerakan dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
3.	Lakukan gerakan relaksasi akhir.
Gerakan senam 4 hari postpartum	
1.	Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
2.	Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.
3.	Lakukan gerakan relaksasi akhir.
Gerakan senam 5 hari postpartum	
1.	Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
2.	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
Gerakan senam 6 hari postpartum	

1.	Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
2.	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
3.	Lakukan gerakan relaksasi akhir.
Gerakan senam 7 hari postpartum	
1.	Lakukan gerakan relaksasi awal.
2.	Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan di bawah kepala, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara Gerakan dan perlahan-lahan turunkan gerakan ke lantai.
3.	Gerakkan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Lakukan selama 30 detik.
4.	Gerakkan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.
5.	Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
6.	Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan di bawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali. Lakukan relaksasi akhir.

DOKUMENTASI

Kunjungan Hari Pertama/6 Jam







Kunjungan Hari kedua








Kunjungan Hari ketiga








Kunjungan Hari Keempat








Kunjungan Hari Kelima









Kunjungan Hari Keenam







Kunjungan Hari Ketujuh











