

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA
IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA
TANJUNGREJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



ANISA ZAHRA

202012015

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA
IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA
TANJUNGREJO**

KARYA TULIS ILMIAH

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma**



ANISA ZAHRA

202012015

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA
IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA
TANJUNGREJO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 9 September 2023



Anisa Zahra
202012015

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anisa Zahra

NIM : 202012015

Jenis Karya : Proposal Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu PostPartum Di Bidan Praktek Mandiri Desa Tajungrejo

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 9 September 2023

Yang menyatakan



Anisa Zahra
202012015

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Tugas Akhir dengan judul :

**PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU
POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA TANJUNGREJO**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta,^{29 Juli 2023}

Pembimbing



(Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 0621018203

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Proposal Tugas Akhir dengan judul :

PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA TANJUNGREJO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Tugas Akhir ini telah diujikan pada ujian seminar Sidang Karya Tulis Ilmiah pada tanggal 4 Agustus 2023 Dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Agustus 2023

Mengesahkan,

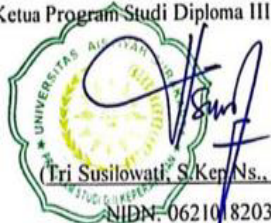
Penguji

1. Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0620118704
2. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0621018203
3. Tri Susilowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0621018203

()
()
()

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan


(Tri Susilowati, S.Kep.,Ns., M.Kep)
NIDN: 0621018203

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, serta Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“PENERAPAN SENAM NIFAS TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI DESA TANJUNGREJO”**

Laporan ini di susun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala do’a, ikhtiar yang telah Engkau kabulkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kusyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Tri Susilowati, S.Kep,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ida Nur Imamah, S.Kep,Ns.,M.Kep. selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Eska Dwi Prajayanti, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
9. Bapak Susilo, Ibu Lasiyem dan Kakakku Luh Zulfi Ika yang telah memberikan do'a nasihat, kasih sayang, cinta, semangat dan motivasi moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
10. Terima Kasih kepada seluruh teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2020 Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang bersama-sama telah berjuang dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Wassalammua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 17 Mei 2023

Penulis



Anisa Zahra

202012015