

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR ISTILAH SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KONSEP DASAR.....	5
A. Konsep Dasar Nifas.....	5
B. Konsep Dasar Senam Nifas.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Rancangan Penelitian.....	21
B. Subyek Penelitian.....	21
C. Definisi Operasional.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22

E. Pengumpulan Data.....	22
F. Cara Pengelolaan Data.....	23
G. Etika Penelitian.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan.....	30
C. Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB IV KESIMPULAN.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel definisi operasional variabel penelitian

Tabel 2.1 Tabel perubahan Uterus Selama Masa Nifas

Tabel 4.1 Tinggi Fundus uteri Sebelum Dilakukan Senam Nifas

Tabel 4.2 Tinggi Fundus Uteri Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Nifas

Tabel 4.3 Tinggi Fundus Uteri Selama Dilakukan Senam Nifas

Tabel 4.4 Perbandingan Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas

DAFTAR GAMBAR

Gambar . 1 Tinggi Fundus Uteri

Gambar . 2 Gerakan senam

Gambar . 3 Gerakan Senam

Gambar . 4 Gerakan Senam

Gambar . 5 Gerakan Senam

Gambar . 6 Gerakan Senam

Gambar . 7 Gerakan Senam

Gambar . 8 Gerakan Senam

Gambar . 9 Gerakan Senam

Gambar . 10 Gerakan Senam

Gambar . 11 Gerakan Senam

Gambar . 12 Gerakan Senam

Gambar . 13 Gerakan Senam

Gambar . 14 Gerakan Senam

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Lampiran 5. SOP (Standar Prosedur Operasional)

Lampiran 6. Lembar Konsultasi

Lampiran 7. Foto Dokumentasi Penerapan

Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 9. LOA Jurnal

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BPM	: Bidan Praktik Mandiri

DAFTAR ISTILAH SIMBOL

- & : dan
- % : persen
- () : Dalam kurung
- < : Kurang Dari
- > : Lebih Dari