

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

Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah T.A 2025/2026



UNISA
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG

FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)
PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEBIDANAN

Jl. Kol. H. Burhan – Lt. M. Husin KM. 7,5 No. 907 Kota Palembang, Kode Pos 30152, Telp (0711) 417135
Email: kebidanand3@unisa-palembang.ac.id

LEMBAR PENGAJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH T.A 2025/2026

Nama Mahasiswa : Nuradillah Putri Salma
NIM : 251210102015
Program Studi : DS Kebidanan Semester 5
Draft Tema-1

Efektivitas rebusan daun sirih terhadap penyumbukan lutea peritrium pada Ibu Nifas

Draft Tema-2

Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur Ibu Nifas

Draft Tema-3

Pengaruh Senam nifas terhadap tingkat kecemasan Ibu pasca persalinan

Disetujui Pembimbing Tema Ke....3....

Palembang, 09 September 2025

Pembimbing I

(Edin Sri Handayani, Sfr. Keb. Skm. D. Pl. M. Kes)

Pembimbing II

(Khairun Nisa, Sfr. Keb. M. Kes)



UNISA
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG

**FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)
PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEBIDANAN**

Jl. Kol. H. Burlian – Lr. M. Husin KM. 7,5 No. 907 Kota Palembang, Kode Pos 30152, Telp (0711) 417135
Email: kebidanand3@unisa-palembang.ac.id

Palembang, 22 September 2025 M
29 Rabiul Awal 1447 H

Nomor : 00 /FKesT-D3Keb/E-11/IX/2025
Perihal : Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian

Kepada Yth
Bdn. Dyah Ayu Puspita Sari S.Tr. Keb,
Di
Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam, Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Rahman dan Rahim atas limpahan rahmat kita sehingga kita dapat melaksanakan segala aktivitas kita. Amin.

Sehubungan dengan proses kegiatan Metodologi Penelitian mahasiswa Tingkat III Semester V Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas Aisyiyah Palembang Tahun Akademik 2025-2026, maka dengan ini kami mohon izin mahasiswa untuk melakukan pengambilan data studi pendahuluan dan melakukan penelitian.

Nama Mahasiswa : Nurhidayah Putri Sakhe
NIM : 23154102015
Waktu : September – Desember 2025
Judul Penelitian : Pengaruh serum nifas terhadap tingkat keamanan ibu
Pasca Penelitian

Demikianlah surat permohonan ini kami ajukan, atas izin dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

**Nasrun Minnallahi Wa Fathun Qorib
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**



**Bdn Sri Handayani, S.Tr.Keb, SKM, M.Si, M.Kes
NIK: 2010.05.031**

Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian



UNISA
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG

FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)
PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEBIDANAN

Jl. Kol. H. Burlian – Lr. M. Husin KM. 7,5 No. 907 Kota Palembang, Kode Pos 30152, Telp (0711) 417135
Email: kebidanand3@unisa-palembang.ac.id

Palembang, 22 September 2025 M
29 Rabiul Awal 1447 H

Nomor : 09 /FKesT-D3Keb/E-11/IX/2025
Perihal : Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian

Kepada Yth
Bdn. Dyah Ayu Puspita Sari, S.Tr.Keb.....
Di
Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam, Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Rahman dan Rahim atas limpahan rahmat kita sehingga kita dapat melaksanakan segala aktivitas kita. Amin.

Sehubungan dengan proses kegiatan Metodologi Penelitian mahasiswa Tingkat III Semester V Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas 'Aisyiyah Palembang Tahun Akademik 2025-2026, maka dengan ini kami mohon izin mahasiswa untuk melakukan pengambilan data studi pendahuluan dan melakukan penelitian.

Nama Mahasiswa : Nurqadiah Putri Saleha.....
NIM : 291510102015.....
Waktu : September – Desember 2025
Judul Penelitian : Gambaran tingkat Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Senam Nifas.....
.....
.....

Demikianlah surat permohonan ini kami ajukan, atas izin dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Nasrun Minnallahi Wa Fathun Qorib
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ka. Prodi DIII Kebidanan

Bdn Sri Handayani, S.Tr.Keb, SKM, M.Si, M.Kes
NIK. 2010.05.031

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama :

Umur :

Saya telah menyetujui untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Aisyiyah Palembang Tahun 2025

Nama : Nurfadilah Putri Saleha

NIM : 221540102015

Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Senam Nifas di TPMB Dyah Ayu Palembang Tahun 2025

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan menjadi responden, dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya akan sukarela menjadi responden dalam penelitian ini, saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan. Tetapi apabila saya tidak berkenan, peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Palembang, November 2025

Peneliti

(Nurfadilah Putri Saleha)

(Responden)

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Penelitian

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TERHADAP SENAM NIFAS DI TPMB DYAH AYU PALEMBANG TAHUN 2025

Petunjuk Pengisian:

Jawablah Pertanyaan Dibawah ini yang dianggap benar dengan menggunakan tanda silang (X).

Nama :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

1. Senam Nifas adalah latihan peregangan yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah....
 - a. Untuk Mengembalikan Kondisi Kesehatan Ibu
 - b. Membuat Asi Lancar
 - c. Mengencangkan Payudara
2. Tujuan Dilakukannya Senam Nifas adalah....
 - a. Membantu Sirkulasi Peredaran Darah
 - b. Memperlancar pengeluaran Lochea
 - c. Memperbaiki Sikap Tubuh
3. Salah satu Manfaat Senam Nifas adalah.....
 - a. Memperbaiki regangan otot perut
 - b. Untuk Relaksasi dasar panggul
 - c. Membantu sirkulasi peredaran darah
4. Apakah Manfaat Senam Nifas yang lainnya.....
 - a. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan
 - b. Membuat Asi Lancar
 - c. Mempercantik diri

5. Apakah Manfaat Psikologis melakukan senam nifas?
 - a. menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.
 - b. menambah Kekuatan otot
 - c. menambah imun tubuh
6. Selain membantu penyembuhan Rahim, Manfaat senam nifas yg lain adalah....
 - a. mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut
 - b. Mengencangkan payudara
 - c. miss v
7. Apakah Manfaat Psikologis melakukan senam nifas?
 - a. menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.
 - b. menambah Kekuatan otot
 - c. menambah imun tubuh
8. Senam nifas biasanya dilakukan dalam 1 bulan atau 6 minggu pertama setelah melahirkan Anda bisamelakukannya pada waktu.....
 - a. Siang
 - b. Pagi dan Sore
 - c. malam
9. Memperbaiki dan memperkuat otot Panggul Setelah Persalinan dapat dilakukan dengan
 - a. Senam Hamil
 - b. Senam Nifas
 - c. Yoga
10. Apakah Kerugian bila tidak dilakukan Senam Nifas....
 - a. Membantu Penyembuhan Rahim
 - b. Infeksi karena Involusio uterus yg tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan
 - c. Mempercepat Pemulihan

Lampiran 5. Lembar Jawaban Kuesioner

Lembar Jawaban Kuesioner

1. A. Mengencangkan Payudara
2. C. Memperbaiki Sikap Tubuh
3. C. Membantu Sirkulasi Darah
4. B. Membuat Asi Lancar
5. A. Menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan
6. C. Miss V
7. A. Menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan
8. B. Pagi dan Sore
9. B. Senam Nifas
10. B. Infeksi karena Involusio uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.

Lampiran 6. Master Tabel

MASTER TABEL
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS
TERHADAP SENAM NIFAS DI WILAYAH KERJA
TPMB DYAH AYU PALEMBANG
TAHUN 2025

No	Nama	Umur	Coding	Tingkat pengetahuan	Coding	Pendidikan	Coding	Hasil pengetahuan
1	Ny.A	24th	2	Cukup	2	D3	3	60
2	Ny.N	23th	2	Baik	1	S1	3	100
3	Ny.P	22th	2	Cukup	2	SMA	2	70
4	Ny.S	22th	2	Baik	1	D3	3	100
5	Ny.F	25th	2	Cukup	2	D3	3	70
6	Ny.L	28th	2	Baik	1	D3	3	90
7	Ny.A	23th	2	Baik	1	SMA	2	100
8	Ny.A	24th	2	Baik	1	S1	3	100
9	Ny.N	26th	2	Baik	1	SMA	2	90
10	Ny.A	24th	2	Baik	1	SMA	2	80
11	Ny.W	29th	2	Baik	1	SMA	2	100
12	Ny.A	23th	2	Baik	1	SMP	1	100
13	Ny.N	28th	2	Baik	1	D3	3	100
14	Ny.M	26th	2	Baik	1	SMA	2	80
15	Ny.F	23th	2	Cukup	2	D3	3	60
16	Ny.I	25th	2	Cukup	3	SMP	1	50
17	Ny.I	28th	2	Baik	1	SMA	2	100
18	Ny.R	27th	2	Baik	1	SMA	2	80
19	Ny.A	25th	2	Cukup	2	SMA	2	70
20	Ny.S	26th	2	Baik	1	S1	3	100
21	Ny.E	28th	2	Baik	1	SMK	2	100
22	Ny.M	28th	2	Cukup	2	SMP	1	60
23	Ny.Y	29th	2	Cukup	2	SMA	2	70

24	Ny.R	24th	2	Baik	1	SMA	2	100
25	Ny.R	26th	2	Baik	1	SMP	1	100
26	Ny.A	28th	2	Baik	1	SMA	2	100
27	Ny.N	25th	2	Baik	1	SMK	2	100
28	Ny.S	29th	2	Cukup	2	D3	3	70
29	Ny.Z	26th	2	Baik	1	SMP	1	100
30	Ny.P	24th	2	Baik	1	SMP	1	80

Lampiran 7. Hasil SPSS

HASIL SPSS

A. ANALISA UNIVARIAT

Pengetahuan

Statistics

Tingkat_Pengetahuan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	<i>Baik</i>	17	56.7	56.7	56.7
	<i>Cukup</i>	13	43.3	43.3	100.0
	<i>Total</i>	30	100.0	100.0	

Usia_Ibu_Nifas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rentan	14	46.7	46.7	46.7
	Tidak Rentan	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan_Ibu_Nifas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	26.7	26.7	26.7
	Menengah	11	36.7	36.7	63.3
	Tinggi	11	36.7	36.7	100.0

Total	30	100.0	100.0	
--------------	-----------	--------------	--------------	--

Lampiran 8. Lembar Bimbingan Proposal Karya Tulis Ilmiah Pembimbing I



**LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH
PRODI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025**

Nama Mahasiswa : Nurfadilah Putri Saleha
NIM : 231540102015
Dosen Pembimbing I : Bdn Sri H., S.Tr.Keb, SKM., M.Si., M.Kes
Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran dan Masukan	Paraf
1	16-1-2026	bab 1	revisi	<i>[Signature]</i>
2	17-1-2026	bab 2	- II -	<i>[Signature]</i>
3	19-1-2026	bab 3	- II -	<i>[Signature]</i>
4	20-1-2026	bab 4	- II -	<i>[Signature]</i>
5	20-1-2026	latar belakang	- II -	<i>[Signature]</i>
6	21-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
7	22-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
8	22-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
9	23-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
10	24-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
11	24-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
12	27-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
13	27-1-2026	- II -	- II -	<i>[Signature]</i>
14	28-1-2026	acc	acc	<i>[Signature]</i>

Lampiran 9. Lembar Bimbingan Proposal Karya Tulis Ilmiah Pembimbing II



LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH
PRODI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025

Nama Mahasiswa : Nurfadilah Putri Saleha
NIM : 231540102015
Dosem Pembimbing I : Khairun Nisa. S.Tr.Keb, M . Keb
Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran dan Masukan	Paraf
1	16-1	bab 1	revisi	f
2	19-1	bab 2	revisi	f f
3	19-1	bab 3	revisi	f f
4	20-1	bab 4	revisi	f f
5	20-1	- 11 -	revisi	f f
6	21-1	- 11 -	revisi	f f
7	22-1	- 11 -	revisi	f f
8	22-1	- 11 -	revisi	f f
9	23-1	- 11 -	revisi	f f
10	24-1	catatan helokang	- 11 -	f f
11	24-1	- 11 -	- 11 -	f f
12	27-1	- 11 -	- 11 -	f f
13	27-1	- 11 -	- 11 -	f f
14	28-1	acc	acc	f f

Lampiran 8 Dokumentasi

