

PENJELASAN PENELITIAN

**PERBANDINGAN SENAM NIFAS DAN PEMBERIAN DAUN UBI
JALAR UNGU TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI
PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA UPT
PUSKESMAS TELUK BELITUNG KECAMATAN
MERBAU KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI**

Saya selaku peneliti ingin meminta kesediaan saudara untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. saudara diharapkan membaca lampiran penjelasan penelitian ini seluruhnya dan saudara dapat memberikan persetujuan apabila telah memahami isi dari penjelasan tersebut. Saudari diperkenankan untuk bertanya tentang hal apapun mengenai penelitian ini yang tidak saudara pahami. Bersama lampiran ini saya akan menjelaskan hal-hal mengenai penelitian sebagai berikut:

1. Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada unsur paksaan, saudara bebas untuk menolak ikut serta dan bebas setiap saat menarik diri dari penelitian tanpa hukuman atau kehilangan keuntungan yang sebenarnya merupakan haknya.
2. Saudari dipilih sebagai subjek penelitian ini karena ibu memiliki kriteria yang sesuai dengan kriteria penelitian yaitu ibu nifas dengan persalinan normal.
3. Pada penelitian ini saudara akan diukur tinggi TFU nya pada hari pertama, lalu diminta melakukan senam nifas selama 10 hari dan pada hari ke 10 tinggi TFU saudara akan diukur lagi. Peneliti akan menghitung rata-rata penurunan TFU sebelum dan sesudah diberikan intervensi lalu dibandingkan.
4. Pada penelitian ini resiko hampir tidak ada atau minimal dan apabila

memang terbukti terjadi resiko seperti mual muntah, mencret, sakit perut dan lain-lain maka peneliti akan menanggung semua biaya pengobatannya.

5. Hal apapun yang berkaitan dengan privasi saudara akan dijaga kerahasiaannya selama dan setelah penelitian dilakukan dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan kebijakan program kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.
6. Apabila privasi saudara diketahui oleh pihak lain yang bersumber dari penelitian langsung, maka saudara berhak melakukan tuntutan kepada peneliti atas pelanggaran UU No. 44 tahun 2009 Pasal 22.
7. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan ilmiah dibidang Kesehatan.

Apabila saudara memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini dapat menghubungi peneliti dengan data sebagai berikut:

Nama : Siti Aisyah
No. Hp : 082288204105
Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

INFORMED CONSENT

**PERBANDINGAN SENAM NIFAS DAN PEMBERIAN DAUN UBI
JALAR UNGU TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI
PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TELUK
BELITUNG KECAMATAN MERBAU KABUPATEN KEPULAUAN**

MERANTI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Telah mendapatkan penjelasan dan telah mengetahui maksud dan tujuan dari penelitian yang berjudul “Perbandingan Senam Nifas Dan Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti” yang dilaksanakan oleh mahasiswi Poltekkes Kemenkes Riau (Siti Aisyah : P032115301038). Sehubungan dengan hal ini secara sukarela dan tanpa paksaan ikut menjadi peserta penelitian. Bila saya menginginkan, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 2022

Mengetahui,
Suami/Wali


Responden

()

()

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

**PERBANDINGAN SENAM NIFAS DAN PEMBERIAN DAUN UBI JALAR
UNGU TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU
NIFAS DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TELUK BELITUNG
KECAMATAN MERBAU KABUPATEN
KEPULAUAN MERANTI**

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM NIFAS	
PENGERTIAN	Latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula
TUJUAN	Mempercepat penurunan TFU
INDIKASI	Ibu nifas
ALAT DAN BAHAN	1. Matras 2. Radio tape
PROSEDUR	<p>1. Gerakan 1. Untuk mengencangkan otot perut dan melancarkan peredaran darah.</p>  <p>Gerakan ini berfungsi untuk mengencangkan otot perut dan melancarkan peredaran darah. Gerakan ini dilakukan dengan cara ibu berbaring terlentang, lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di atas perut di bawah iga, hitung sampai hitungan ke delapan, hembuskan melalui mulut.</p> <p>2. Gerakan 2. Untuk memperbaiki, memperkuat dan mengencangkan otot panggul, kontraksi vagina untuk merapatkan bentuk vagina.</p>



Gerakan ini berfungsi untuk memperbaiki, memperkuat dan mengencangkan otot panggul, kontraksi vagina untuk merapatkan bentuk vagina. Gerakan ini dilakukan dengan cara ibu berbaring telentang, kaki di tekuk, kemudian tarik dasar panggul ke atas tahan dan hitung sampai hitungan ke delapan, kemudian turunkan pelan pelan.

3. Gerakan 3. Untuk memperbaiki kontraksi perut dan membantu mengencangkan otot bokong.



Gerakan ketiga ini dilakukan dengan cara ibu berbaring telentang, lutut ditekuk, kedua tangan di julurkan sejajar lutut, kemudian angkat kepala dan bahu kira kira 45 derajat kemudian tahan dan hitung sampai hitungan ke 8.

4. Gerakan 4. Untuk memperbaiki tonus otot betis dan pelvis serta memperbaiki bentuk tubuh.



Gerakan keempat ini dilakukan dengan cara ibu berbaring telentang, kedua tangan diletakkan di bawah kepala, tekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian hitung sampai hitungan ke 8.

5. Gerakan 5. Untuk memperlancar peredaran darah pada kaki dan mengurangi nyeri pada sendi tulang ekor.



Gerakan kelima ini dilakukan dengan cara ibu berbaring telentang, kemudian angkat kedua tangan di atas kepala kemudian angkat kaki kiri dan kaki kanan, lalu gerakan kaki secara bergantian seperti mendayuh sepeda.

6. Gerakan 6. Untuk membantu mempercepat kontraksi uterus/rahim dan memperlancar pengeluaran darah nifas.



Gerakan ini dilakukan untuk membantu mempercepat kontraksi uterus/rahim dan memperlancar pengeluaran darah nifas bentuk vagina. Gerakan ini dilakukan dengan cara posisikan badan menungging, kemudian julurkan kaki ke belakang bergantian kaki kiri dan kaki kanan, hitung sampai hitungan ke 8.

7. Gerakan ke 7. Untuk membantu memperlancar peredaran darah dan keseimbangan tubuh.



Gerakan ini dilakukan dengan ibu berada pada posisi duduk, luruskan kaki, kemudian putarkan badan kekiri dan ke kanan, hitung sampai hitungan ke 8.

8. Gerakan 8. Untuk merelaksasikan jari tangan dan kram pada sendi di tangan.



Gerakan delapan dilakukan dengan cara duduk. Luruskan kaki ke depan, kemudian angkat kedua tangan sejajar dengan bahu telapak tangan menghadap ke depan, kemudian tekuk tangan secara bergantian hitung sampai hitungan ke 8.

9. Gerakan 9. Untuk memperlancar peredaran darah pada kaki dan membantu ibu lebih rileks dan segar pasca persalinan.



Gerakan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak kemudian kaki kiri di rengangkan, kemudian rentangkan tangan gerakan badan kekiri dan ke kanan, hitung sampai hitungan ke 8.

10. Gerakan 10. Untuk merefleksikan jari tungkai dan menghilangkan kram pada tonus otot.



Gerakan ini dilakukan dengan cara berdiri tegak kemudian rengangkan kaki selebar bahu, rentangkan kedua tangan kemudian angkat tumit secara bergantian, hitung sampai hitungan ke 8.




EVALUASI

1. Mengukur TFU ibu setelah diberikan senam nifas
2. Simpulkan hasil kegiatan
3. Akhiri kegiatan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PERBANDINGAN SENAM NIFAS DAN PEMBERIAN DAUN UBI JALAR UNGU TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TELUK BELITUNG KECAMATAN MERBAU KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBUATAN REBUSAN DAUN UBI JALAR UNGU	
PENGERTIAN	Pembuatan rebusan daun ubi jalar dilakukan dengan merebus ubi jalar terlebih dahulu dengan air 450 ml hingga mendidih kemudian diminum oleh ibu nifas.
TUJUAN	Mempercepat penurunan TFU
INDIKASI	Ibu nifas
ALAT DAN BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daun ubi jalar ungu <div style="text-align: center;">  </div> 2. Air 450 ml <div style="text-align: center;">  </div> 3. Timbangan

	 <p>4. Penyaring 5. Wajan 6. Jam</p> 
<p>PROSEDUR</p>	<p>1. Persiapan alat dan bahan</p>  <p>2. Ambil 50 gram rebusan daun ubi jalar, potong kecil-kecil</p>



3. Daun ubi jalar dicuci bersih



4. Daun ubi jalan direbus dengan air 450 ml hingga mendidih



5. Setelah mendidih, rebusan daun ubi jalar ungu kemudian

disaring



6. Rebusan daun ubi jalar ungu siap untuk diminum



7. Memberikan rebusan daun ubi jalar ungu kepada ibu nifas

EVALUASI

4. Mengukur TFU ibu setelah diberikan rebusan daun ubi jalar ungu
5. Simpulkan hasil kegiatan
6. Akhiri kegiatan

Lampiran 5

MASTER TABEL
PERBANDINGAN SENAM NIFAS DAN PEMBERIAN DAUN UBI JALAR UNGU
TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS DI
WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TELUK BELITUNG
KECAMATAN MERBAU KABUPATEN
KEPULAUAN MERANTI

Pemberian Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu

No Resp	Nama Responden	Umur	TFU										Penurunan
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Raimah	27	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	9
2	Zumiyati	31	11	10	9	8	7	6	5	4	3,5	2,5	8,5
3	Nurul	35	12	11	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	8,5
4	Yeni	28	13	12	11	10	9	8	7,5	7	6	5	8
5	Marwati	24	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	9
6	Susila	32	15	13	12	11	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	9,5
7	Khasminanti	33	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	9
8	Seis	26	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	9
9	Siti Nurhaliza	27	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	9
10	Jumariah	29	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	9

Senam Nifas

No Resp	Nama Responden	Umur	TFU										Penurunan
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aling	34	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	11
2	Santi	35	15	13	11	9	7	6	5	4	3	2	13
3	Hamidah	33	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	9
4	Erni Kurniati	23	12,5	10,5	8,5	6,5	5,5	4,5	3,5	2,5	1,5	0,5	12
5	Suci	24	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	9
6	Ismawati	24	14	12	10	9	8	7	6	5	4	3	11
7	Dewi Suryani	28	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	10
8	Ana	26	14,5	12,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	11
9	Meme	29	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	9
10	Erdawati	32	12,5	11,5	10,5	9,5	8,5	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	9

OUTPUT ANALISIS DATA NUMERIK

A. ANALISIS UNIVARIAT Frequencies

		Statistics				
		Hari ke 1 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 2 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 3 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 4 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 5 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu
N	Valid	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		12.8500	11.7500	10.8000	9.8000	8.8500
Median		12.7500	11.7500	10.7500	9.7500	8.7500
Mode		12.00 ^a	11.00 ^a	10.50	9.50	8.50
Std. Deviation		1.13162	.95015	.91894	.91894	1.00139
Minimum		11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
Maximum		15.00	13.00	12.00	11.00	10.50
Percentiles	25	12.0000	11.0000	10.3750	9.3750	8.3750
	50	12.7500	11.7500	10.7500	9.7500	8.7500
	75	13.6250	12.6250	11.6250	10.6250	9.6250

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequencies

		Statistics				
		Hari ke 6 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 7 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 8 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 9 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Hari ke 10 Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu
N	Valid	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		7.8500	6.9000	5.9500	5.0000	4.0000
Median		7.7500	6.7500	5.7500	4.7500	3.7500
Mode		7.50	6.50	5.50	4.50	3.50
Std. Deviation		1.00139	1.02198	1.06589	.97183	.97183
Minimum		6.00	5.00	4.00	3.50	2.50
Maximum		9.50	8.50	7.50	6.50	5.50
Percentiles	25	7.3750	6.3750	5.3750	4.3750	3.3750
	50	7.7500	6.7500	5.7500	4.7500	3.7500
	75	8.6250	7.6250	7.0000	6.0000	5.0000

Frequencies

Statistics

Kelompok Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		8.8500
Median		9.0000
Mode		9.00
Std. Deviation		.41164
Minimum		8.00
Maximum		9.50
Percentiles	25	8.5000
	50	9.0000
	75	9.0000

Statistics

	Hari1	Hari2	Hari3	Hari4	Hari5	Hari6	Hari7	Hari8	Hari9	Hari10
N	Valid	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	13.7000	12.1000	10.6000	9.4000	8.3000	7.3000	6.3000	5.3000	4.3000	3.3000
Median	13.7500	12.0000	10.7500	9.5000	8.5000	7.5000	6.5000	5.5000	4.5000	3.5000
Mode	12.50 ^a	12.00	11.00	9.00	8.00 ^a	7.00 ^a	6.00 ^a	5.00 ^a	4.00 ^a	3.00 ^a
Std. Deviation	.94868	.73786	.96609	1.22020	1.29529	1.29529	1.29529	1.29529	1.29529	1.29529
Minimum	12.50	10.50	8.50	6.50	5.50	4.50	3.50	2.50	1.50	.50
Maximum	15.00	13.00	12.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

SN

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		10.4000
Median		10.5000
Mode		9.00
Std. Deviation		1.42984
Minimum		9.00
Maximum		13.00
Percentiles	25	9.0000
	50	10.5000
	75	11.2500

B. UJI NORMALITAS

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kelompok Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
Kelompok Senam Nifas	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Kelompok Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	Mean	8.8500	.13017	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.5555	
		Upper Bound	9.1445	
	5% Trimmed Mean	8.8611		
	Median	9.0000		
	Variance	.169		
	Std. Deviation	.41164		
	Minimum	8.00		
	Maximum	9.50		
	Range	1.50		
	Interquartile Range	.50		
	Skewness	-.806	.687	
	Kurtosis	1.237	1.334	
	Kelompok Senam Nifas	Mean	10.4000	.45216
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.3772
Upper Bound			11.4228	
5% Trimmed Mean		10.3333		
Median		10.5000		
Variance		2.044		
Std. Deviation		1.42984		
Minimum		9.00		
Maximum		13.00		
Range		4.00		
Interquartile Range		2.25		
Skewness		.536	.687	
Kurtosis		-.787	1.334	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelompok Rebusan Daun	.342	10	.002	.841	10	.045
Ubi Jalar Ungu						
Kelompok Senam Nifas	.236	10	.121	.868	10	.094

a. Lilliefors Significance Correction

C. ANALISIS BIVARIAT

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih TFU	Rebusan Daun	10	8.8500	.41164	.13017
	Ubi Jalar Ungu				
	Senam Nifas	10	10.4000	1.42984	.45216

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih TFU	Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu	10	7.10	71.00
	Senam Nifas	10	13.90	139.00
	Total	20		

Test Statistics^a

	Selisih TFU
Mann-Whitney U	16.000
Wilcoxon W	71.000
Z	-2.752
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.009 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

DOKUMENTASI



