

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Ruang Lingkup	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Nifas	9
2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Tinggi Fundus Uteri	17
2.3. Senam Nifas	19
2.4. Daun Ubi Jalar Ungu.....	33
2.5. Penelitian Terkait	39
2.6. Kerangka Teori	43
BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....	44
3.1. Kerangka Konsep	44
3.2. Definisi Operasional.....	44
3.3. Hipotesis.....	45
BAB 4 METODE PENELITIAN	46
4.1. Jenis dan Desain Penelitian	46
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
4.3. Populasi dan Sampel	46
4.4. Metode Pengumpulan Data	47
4.5. Sumber Data	48
4.6. Instrumen Penelitian.....	49
4.7. Pengolahan dan Analisis Data.....	49

BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
	5.1. Hasil Penelitian.....	51
	5.2. Pembahasan.....	53
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
	6.1 Kesimpulan.....	58
	6.2 Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan-Perubahan Normal pada Uterus	14
Tabel 2.2 Kandungan Daun Ubi Jalar Ungu per 100 gram.....	36
Tabel 3.1 Definisi Operasional	44
Tabel 5.1 Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Postpartum di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti	51
Tabel 5.2 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 tahun 2022.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Pertama	26
Gambar 2.2 Gerakan Kedua.....	26
Gambar 2.3 Gerakan Ketiga	27
Gambar 2.4 Gerakan Keempat.....	27
Gambar 2.5 Gerakan Kelima	28
Gambar 2.6 Gerakan Keenam.....	28
Gambar 2.7 Gerakan Ketujuh	29
Gambar 2.8 Gerakan Kedelapan	29
Gambar 2.9 Gerakan Kesembilan.....	30
Gambar 2.10 Gerakan Kesepuluh	30
Gambar 2.11 Prosedur Pembuatan Rebusan Daun Ubi Jalar.....	39
Gambar 2.12 Kerangka Teori	43
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 : *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Standar Operasional Prosedur Pemberian Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu
- Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur Senam Nifas
- Lampiran 5 : Master Tabel
- Lampiran 6 : Output Pengolahan Data
- Lampiran 7 : Dokumentasi