

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed concent

Lampiran 1. Informed concent

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah Mahasiswa Program DIII Kebidanan Universitas Bhakti Kecana Subang yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang "Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Wilayah Puskesmas Cilamaya Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025". Saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner mengenai pengetahuan gizi pada ibu hamil. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Inform Consent :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Citra Susilaela

Umur : 20

Alamat: Cilamaya Wetan

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian ini. Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Subang, Juni 2025



Responden

.....

Lampiran 2. Kuesioner penelitian

LEMBAR KUESIONER

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS
BERDASARKAN KARAKTERISTIK DI WILAYAH
PUSKESMAS CILAMAYA KECAMATAN
BLANAKAN KABUPATEN SUBANG
TAHUN 2025**

A. Identitas Responden

- Bacalah Pertanyaan dengan cermat
- Ceklislah Jawaban yang dianggap benar
- Terima kasih dan selamat mengisi

1. Nama Inisial :

2. Umur :

- a. <20 tahun ☐
- b. 20-35 tahun ☐
- c. >35 tahun ☐

3. Pendidikan :

- a. Tidak sekolah ☐
- b. SD ☐
- c. SMP ☐
- d. SMA ☐
- e. PT ☐

4. Paritas/Jumlah Anak:

- a. Primipara (Kehamilan pertama kali) ☐
- b. Multipara (Kehamilan 2 sampai 4 kali) ☐
- c. Grandemultipara (Kehamilan lebih dari 4 kali) ☐

KUESIONER PENGETAHUAN

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (V) pada huruf B (benar) atau S (salah) sesuai pengetahuan ibu

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Senam Nifas adalah latihan peregangan yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah Untuk Mengembalikan Kondisi Kesehatan Ibu		
2	Tujuan Dilakukannya Senam Nifas adalah Memperbaiki Sikap Tubuh		
3	Salah satu manfaat senam nifas adalah untuk relaksasi dasar panggul		
4	Manfaat Senam Nifas yang lainnya adalah membuat asi lancar		
5	Manfaat Psikologis melakukan senam nifas adalah menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.		
6	Selain membantu penyembuhan Rahim, Manfaat senam nifas yg lain adalah Miss v		
7	Manfaat Psikologis melakukan senam nifas menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan		
8	Senam nifas biasanya dilakukan dalam 1 bulan atau 6 minggu pertama setelah melahirkan anda bisa melakukannya pada waktu Sore		
9	Memperbaiki dan memperkuat otot Panggul Setelah Persalinan dapat dilakukan dengan Senam Nifas		
10	Yang terjadi jika ibu tidak melakukan senam nifas setelah melahirkan tidak mempengaruhi proses pemulihan rahim		

Kunci Jawaban

1.	BENAR	6.	BENAR
2.	BENAR	7.	BENAR
3.	SALAH	8.	SALAH
4.	BENAR	9.	BENAR
5.	BENAR	10.	SALAH

Lampiran 3. Rekapitulasi Dan Hasil SPSS Penelitian

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS BERDASARKAN KARAKTERISTIK DI WILAYAH PUSKESMAS CILAMAYA																	
NO	NAMA	U SI A	PENDIDIKA N	PARITA S	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P1 0	JUMLA H	%	KODE
1	Ny.anah	2	2	2	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	3	50%	1
2	Ny.cipta	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	40%	1
3	Ny.ela	2	2	2	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	50%	1
4	Ny.aisah	2	1	2	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	30%	1
5	Ny.alfina	2	2	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	40%	1
6	Ny.adinda	2	2	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4	40%	1
7	Ny.anah	2	2	2	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	30%	1
8	Ny.atikah	3	2	3	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	4	40%	1
9	Ny.ida	2	4	3	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	7	70%	2
10	Ny.dewi	2	2	3	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	5	40%	1
11	Ny.sanah	2	4	3	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	70%	2
12	Ny.rasmini	2	3	3	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6	60%	2
13	Ny.nia	3	5	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80%	2
14	Ny.ida	2	2	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	4	40%	1
15	Ny.ema	2	3	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	5	50%	1
16	Ny.nita	2	4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	70%	2
17	Ny.eni	2	5	2	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	6	60%	2
18	Ny.wangsih	2	2	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4	40%	1
19	Ny.kasni	2	2	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4	40%	1
20	Ny.iin	2	2	2	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	4	40%	1
21	Ny.anisa	2	5	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70%	2

22	Ny.susi	2	2	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	4	40%	1
23	Ny.sukma	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	5	50%	2
24	Ny.rukmini	2	4	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	5	50%	1
25	Ny.ani	2	3	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	6	50%	1
26	Ny.lilis	2	4	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6	60%	2
27	Ny.irma	2	3	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6	60%	2
28	Ny.mia	2	3	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	70%	2
29	Ny.citra	2	3	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	5	50%	1
30	Ny.yuyun	2	3	3	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	5	50%	1

KET

1 = BENAR

0 = SALAH

Statistics

		Kriteria Paritas	Kriteria Umur	Kriteria Pendidikan	Kategori Tingkat Pemahaman
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kriteria Pendidikan * Kategori Tingkat Pemahaman	30	100.0 %	0	0.0 %	30	100.0 %

Kriteria Pendidikan * Kategori Tingkat Pemahaman Crosstabulation

			Kategori Tingkat Pemahaman			
			Baik	Cukup	Kurang	Total
Kriteria Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	0	0	1	
		% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0 %	0.0 %	100.0 %	100.0 %
	SD	Count	0	0	14	14

	% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
SMP	Count	0	3	4	7
	% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	42.8%	57.2%	100.0%
SMA/SMK	Count	0	4	1	5
	% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	80.0%	20.0%	100.0%
Perguruan Tinggi	Count	1	2	0	3
	% within Kategori Tingkat Pemahaman	33.3%	66.7%	0.0%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases						
	Valid		Missing		Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	
Kriteria Umur * Kategori Tingkat Pemahaman	30	100.0 %	0	0.0%	30	100.0 %	

Kriteria Umur * Kategori Tingkat Pemahaman Crosstabulation

			Kategori Tingkat Pemahaman			Total
			Baik	Cukup	Kurang	
Kriteria Umur	<20 tahun	Count	0	0	0	0
		% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
		Count	0	9	19	28

20-35 tahun	% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	32.2%	67.8%	100.0%
Count		1	0	1	2
>35 tahun	% within Kategori Tingkat Pemahaman	50.0%	0.0%	50.0%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kriteria Paritas * Kategori Tingkat Pemahaman	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Kriteria Paritas * Kategori Tingkat Pemahaman Crosstabulation

			Kategori Tingkat Pemahaman			
			Baik	Cukup	Kurang	Total
Kriteria Paritas	primipara	Count	1	5	7	13
		% within Kategori Tingkat Pemahaman	7.6%	38.4%	53.8%	100.0%
	multipara	Count	0	1	10	11
		% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	9.1%	90.9%	100.0%
	grandemultipara	Count	0	3	3	6
		% within Kategori Tingkat Pemahaman	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%

Lampiran 4. Lembar bimbingan

51

Lampiran 21. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama/Serta

LEMBAR BIMBINGAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI ILMU KEBIDANAN PSDKU SUBANG FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
T.A 2024-2025

Nama Mahasiswa : RIFA KURAESIN
 NIM : 2215106009
 Pembimbing Utama/Serta* : BIR. FATHAWAH KARIM, SST, M.Tr. Keb
 Judul LTA : GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENYAWA NIFAS BERDASARKAN KARAKTERISTIK DI WILAYAH PUSKESMAS CILAMAYA KECAMATAN BLANAKAN KABUPATEN SUBANG TAHUN 2025

NO	HARI, TANGGAL	MATERI KONSULTASI	SARAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	Senin 14 Juni 2025	- Bimbingan BAB IV	Perbaiki kembali teori lebih banyak pada pembahasan	
2	Senin 23 Juni 2025	- Perbaiki BAB IV dan konsultasi bimbingan BAB V	Perbaiki penulisan Bold pada poin judul pembahasan BAB IV	
3	Rabu 09 Juli 2025	- Perbaiki BAB V		
4	16 Juli 2025	* konsultasi perbaikan draft	ACC	

*)Coret Salah Satu dan setiap Pembimbing Harus Berbeda Lembar Bimbingan,
Tidak Digabungkan

TERKENDALI

ASLI

LEMBAR BIMBINGAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI DIII KEBIDANAN PSDKU SUBANG FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
T.A 2024-2025

Nama Mahasiswa : Rifa Kurnia
 NIM : 22106009
 Pembimbing Utama/Serta* : Karimah, S.T., M.Tr. Keb
 Judul LTA : GAMBARAN PENGETAHUAN Ibu NIFAS TENTANG SENAM NIFAS BERDASARKAN KARAKTERISTIK DI WILAYAH PUSKESMAS CILAMPYA KECAMATAN BANAKAN KABUPATEN SUBANG TAHUN 2025

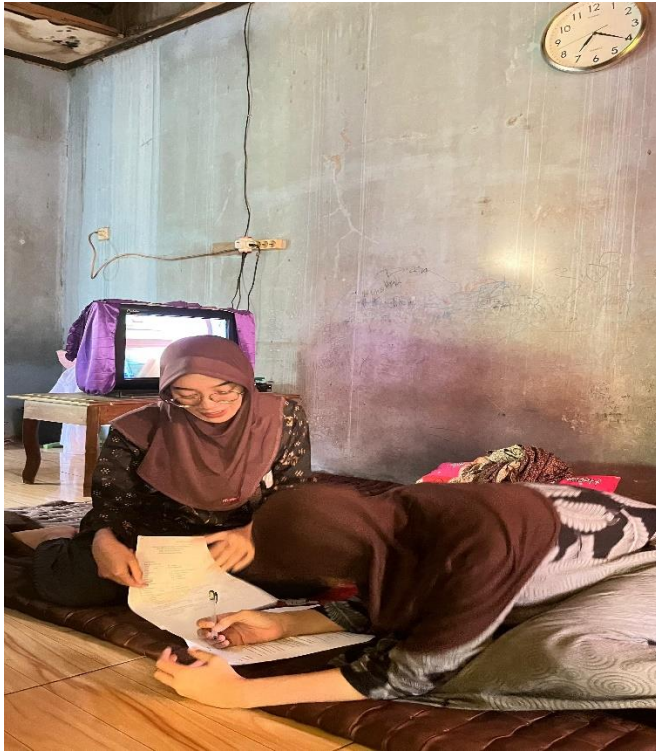
NO	HARI, TANGGAL	MATERI KONSULTASI	SARAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	Senin 16 Januari 2025	BAB IV	- Perbaiki tabel - Rerumuskan cara penulisan - Cek hasil penelitian	
2	Senin 18 Januari 2025	Revisi BAB IV	- Perbaiki cara menuliskan tabel - Untuk kembali kesengangan antara hasil penelitian dan teori	
3	Rabu 23 Januari 2025	BAB IV	- Perbaiki tabel penelitian dan cara penulisan	
4	Kamis 10 Januari 2025	BAB IV	- Perbaiki dan Acc	
5		BAB V	- Perbaiki grupusan dan format	
6	Jumat 17 Januari 2025	BAB I, II, III, IV, V	Acc dan LTA	

*) Coret Salah Satu dan setiap Pembimbing Harus Berbeda Lembar Bimbingan,
Tidak Digabungkan

TERKENDALI

ASLI

Lampiran 5. Dokumentasi



Lampiran 6. Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Ripa Kuraesin
Tempat/Tanggal Lahir : Subang, 02 Juni 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sadang RT 33/RW 13 Kelurahan Parung
Kecamatan Subang Kabupaten Subang
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Dahyan
Ibu : Popon
Anak Ke : 1 dari 2 bersaudara
No Hp : 085134306791
Email : rifakuraesinn@gmail.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	TKA Pagelaran V	2009	2010
2.	SD Negeri Setramanah	2010	2016
3.	SMP Terpadu Lampang	2016	2019
4.	SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang	2019	2022