

## Lampiran 1

### Surat Keterangan Tempat Penelitian Bidan Etty Annas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bidan Etty Annas

Alamat : Jalan. Waringin V. Utan Kayu Utara Jakarta-Timur

Dengan ini menerangkan :

Nama : Osisila Daely

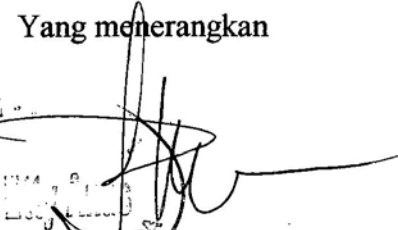

Mahasiswa : *Fisioterapi Universitas Esa Unggul*

Nim : 2009 – 65 – 032

Telah melaksanakan penelitian di tempat Bidan Etty Annas dari 18 Agustus 2013 sampai 18 September 2013, untuk menyusun skripsi yang berjudul “Penambahan Sit up terhadap Senam Nifas Lebih Baik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Perut”.

Jakarta 18 September 2013

Yang menerangkan

  
  
Bidan Etty Annas

## Lampiran 2

### SURAT PERNYATAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya bertandatangan di bawah ini :

Nama :  
Tempat tanggal lahir :  
Pekerjaan :  
Alamat :  
No. Tlp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan penelitian tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu, saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 12 kali selama 4 minggu. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

**“ PENAMBAHAN LATIHAN SIT UP TERHADAP SENAM NIFAS LEBIH BAIK DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PERUT PADA IBU POST PARTUM”**

Demikianlah pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Jakarta, Agustus 2013

Peneliti

Sampel Penelitian

(OSISILA DAELY)

( )

### Lampiran 3

#### KUESIONER PENELITIAN

Kepada yang terhormat Ny

Kami mohon untuk kesediannya untuk mengisi kuesioner ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Pekerjaan :

Tanggal Pemeriksaan :

Pertanyaan

1. Apakah anda melahirkan secara normal?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  
2. Apakah setelah masa kehamilan anda merasakan perubahan fisik terutama dibagian perut?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  
3. Apakah anda menginginkan postur yang ideal pasca melahirkan?
  - a. Ya
  - b. Tidak
  
4. Apakah anda secara rutin melakukan latihan penguatan otot perut?
  - a. Ya
  - b. Tidak

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini dengan melakukan program latihan senam nifas post partum normal selama 4 minggu berturut-turut.

Jakarta, Agustus 2013

( )

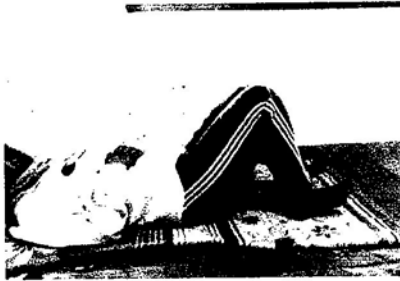
#### Lampiran 4

#### Absen Latihan Sampel "Bidan Etty Annas"

No	Nama	Tanggal / Bulan / Tahun / TTD					
		19/8/2012	20/8/2012	21/8/2012	22/8/2012	23/8/2012	24/8/2012
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Lampiran 5

Foto sampel latihan





## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : OSISILA DAELY  
NIM : 2009-65-032  
Program Studi : DIV Fisioterapi  
Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

Menyatakan bahwa, saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan dan penelitian, ini adalah hasil karya saya sendiri dengan judul skripsi :

**“PENAMBAHAN SIT UP TERHADAP SENAM NIFAS LEBIH BAIK  
DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PERUT IBU POST  
PARTUM”**

Apabila saya dikemudian hari terbukti melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan universitas.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Desember 2013

**OSISILA DAELY**