



# UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA

## LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kampus A Wonokromo : Jl. SMEA No.57 Tlp. 031-8291920, 8284508 Fax. 031-8298582 – Surabaya 60243

Kampus B RSIJemursari : Jl. Jemursari NO.51-57 Tlp. 031-8479070 Fax. 031-8433670 – Surabaya 60237

Website : unusa.ac.id Email: info@unusa.ac.id

## SURAT KETERANGAN

Nomor: 846/UNUSA/Adm-LPPM/VII/2021

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 24 Juni 2021.

Judul : Manfaat Senam Nifas Setelah Melahirkan  
Penulis : Yasi Anggasari  
Identitas : Koran Duta Masyarakat edisi 17 Oktober 2019  
No. Pemeriksaan : 2021.07.02.318

Dengan Hasil sebagai Berikut:

**Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 14%**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 02 Juli 2021

Ketua LPPM

Achmad Syafiuddin, Ph.D

NPP: 20071300

**LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

# manfaat senam nifas setelah melahirkan

*by* Yasi Anggasari

---

**Submission date:** 24-Jun-2021 02:55PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1611477125

**File name:** Manfaat\_senam\_nifas\_setelah\_melahirkan.pdf (499.03K)

**Word count:** 2834

**Character count:** 15800

# Efektif, Hasilkan 547 Publikasi Bereputasi

## PENDIDIKAN



### Bangun Fasilitas Belajar Anak

**SURABAYA** - Sekolah-fasilitas belajar anak dibangun di Kota Surabaya, Jawa Timur, untuk mawadahi anak-anak agar mendapat kegiatan positif di luar sekolah, seperti halnya rumah bahasa, rumah matematika, broadband learning center (BLC), ruang kerja bersama wali dan lainnya.

Wali Kota Surabaya Tri Rismaharini mengatakan Pemkot Surabaya memiliki banyak program yang bertujuan mendampingi dan mengawal anak-anak. Bahkan, berbagai fasilitas juga terus disediakan agar anak-anak mendapat kegiatan positif, baik di dalam maupun di luar sekolah.

"Pendidikan tidak hanya akan fokus pada area sekolah, tetapi yang paling penting bagaimana menyediakan lingkungan yang sehat dan memungkinkan bagi siswa. Tujuannya agar mereka bisa terus belajar di luar sekolah dan menjadikan mereka pembelajar seumur hidup," katanya.

Untuk mendukung langkah tersebut, wali kota membangun berbagai fasilitas yang mawadahi agar anak-anak mendapat kegiatan positif di luar sekolah. Sementara di ruang publik, lebih dari 1.900 tempat wifi gratis tersedia untuk menyediakan akses internet yang sehat untuk semua orang.

Menurutnya, pendidikan yang baik harus didukung dengan kondisi kesehatan yang baik pula. Untuk itu, pihaknya mendirikan pos-pos kesehatan di tingkat lingkungan, untuk hal itu maupun mereka. Bahkan, Pemkot Surabaya juga memiliki program pendidikan kampung atau lingkungan.

"Dalam program ini, semua lingkungan di kota harus menunjukkan dukungan kepada anak-anak usia sekolah untuk belajar dan membantu mengurangi potensi kenakalan remaja," katanya. ■

### Dari Calon Doktor Program PMDSU

**JAKARTA** - Doktor muda menghadapi masa pendidikan Magister Unggul (PMDSU) Tahun 2019. Para peserta tersebut merupakan mahasiswa penerima beasiswa PMDSU Batch III yang berasal dari 11 perguruan tinggi pengampu program.

Melalui kegiatan ini, para mahasiswa berkesempatan untuk menjalin jejaring sesama penerima PMDSU sekaligus mendapatkan materi dari berbagai tokoh nasional.

Program PMDSU sendiri merupakan kelas beasiswa percepatan studi S-2 sekaligus S-3 selama empat tahun masa studi di perguruan tinggi terbaik dalam negeri. Dirjen Sumber Daya Iptek Dikti, Ali Ghuduf Muli menyebut, PMDSU menjadi terobosan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (Kemristekdikti) untuk melahirkan dosen

dan peneliti unggul masa depan. Biasanya, para mahasiswa PMDSU ini diproyeksikan akan lulus Doktor pada usia di bawah 30 tahun.

"Kita membutuhkan dosen muda karena adanya perkembangan teknologi dan informasi yang pesat, dosen milenial akan lebih mudah untuk beradaptasi. Di sisi lain, banyak pula dosen yang mulai pensiun. Namun untuk regenerasi dosen, kita masih memiliki tantangan, terutama pada peningkatan kualitasnya," ujar Dirjen Ghufon.

Berdasarkan Data Sistem Informasi Sumber Daya Terintegrasi (SISITR) per Oktober 2019, jumlah dosen yang pensiun di bawah 40 tahun sebanyak 104.470 dosen dari total 253.214 dosen. Dari jumlah tersebut, sebanyak besar masih berkualifikasi Master karena dari populasi dosen Indonesia, baru sekitar 15% yang sudah berkualifikasi Doktor. Dengan adanya skema PMDSU, Dirjen Ghufon pun optimis, para lulusannya nanti dapat mengisi kebutuhan SDM untuk kemajuan

pendidikan tinggi Tanah Air.

"Biaya melakukan Doktor dari PMDSU hanya satu per tiga dari biaya yang dibutuhkan untuk menyekolahkan Doktor di luar negeri. Dengan kualitas yang tak kalah baik. Bahkan, mereka ini lebih produktif, ada yang sudah menerbitkan lebih dari lima publikasi internasional, dan ada yang mencapai 22 publikasi," imbuh Dirjen Ghufon.

Pada kesempatan yang sama Menristekdikti Mohamad Nasir juga mengapresiasi para mahasiswa PMDSU yang sudah cukup banyak menyumbang jumlah publikasi internasional. Tertarik hingga 9 September 2019, 547 publikasi telah dihasilkan oleh 21 mahasiswa PMDSU dan 133 promotor. Adapun dari PMDSU Batch III, publikasi terbanyak sementara diraih oleh Alexander Patena Nugraha (Unai) dengan 22 publikasi. Kemudian disusul oleh Putri Cahya Situmorang (USU), R. Joko Kuncoro (Unai), dan Suhallah (Unai) masing-masing dengan 5 publikasi.

"Untuk mewujudkan SDM Unggul, Indonesia Maju sebagaimana visi Pemerintah, kita memerlukan inovasi-inovasi pada pendidikan. Salah satunya, yaitu melalui PMDSU. Para mahasiswa PMDSU ini adalah anak-anak bangsa yang bertalenta. Dan kami akan melakukan beragam program terobosan lain untuk mencari talenta-talenta terbaik," tutur Menteri Nasir.

Menteri Nasir mengingatkan para mahasiswa PMDSU agar menjadi insan yang berkarakter dan membekali diri dengan wawasan kebangsaan. Baginya, lulusan PMDSU bukan sekadar menjadi Doktor biasa, tetapi harus tetap memiliki karakteristik khas Indonesia sehingga mampu melihat potensi berdasarkan keunggulan komparatif bangsa.

"Kalian adalah anak-anak pintar, sehingga benar-benar harus mampu memanfaatkan ilmu yang dimiliki untuk hal yang baik. Bukan tidak mungkin 10 sampai 20 tahun ke depan kalian yang akan mengisi

posisi-posisi strategis dan pembuat kebijakan," kata Guru Besar Universitas Diponegoro itu.

Sementara terkait PMDSU sebagai bagian pengembangan manajemen talenta, para mahasiswa PMDSU ini kemudian diuji sebagai "Kopassus" Ilmuwan yang diharapkan akan menjadi agent of innovation. Kemendikdikti, ke depan juga memiliki beberapa cara lain untuk percepatan pembangunan SDM melalui program Talent Scouting. Upaya ini, lanjut Menteri Nasir, dilakukan agar semakin banyak mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di perguruan tinggi ranking terbaik dunia.

Selain Menristekdikti, pembicara yang tak kalah penting pada kegiatan Anjangan PMDSU 2019 adalah Kepala Staf Kepresidenan, Jendral (Purn). Moeldoko, Budi Moedoko, seorang ilmuwan juga wajib memiliki ilmu yang mendalam. Dia pun berbagi tips dan trik untuk menjadi SDM yang unggul. ■

# Mau Jadi Pengacara, Rela Kuliah Hukum di Usia Senja

**SURABAYA** - Memiliki gelar akademik tinggi di bidang teknik tidaklah cukup bagi Guntur Prihatono. Mantan Kepala Dinas RT/ RW Warga Jawa Timur itu ternyata menyimpan impian lain setelah pensiun. Yakni menjadi pengacara.



**WIDHIANI** Guntur Prihatono usai wisuda sebagai sarjana ilmu hukum sebagai dosen di Universitas Bhayangkara (Bharu) Babu (9/7).

Guntur wisuda bersama 1.126 wisudawan dari program S1 angkatan 50 dan program magister angkatan 25-26 dari empat fakultas yang dimiliki yakni Ekonomi Bisnis, FISIP, Hukum dan Teknik.

Jumlah wisudawan ini paling dari semua wisudawan yang digelar Ubhara selama ini.

Rektor Edi Prawoto menegakan, jumlah wisudawan ini seiring dengan rencana pengembangan induk lembaga hingga 2030 mendatang. Di mana Ubhara ingin menjadi perguruan tinggi swasta yang unggul, kompetitif dan beretika serta bermanfaat ini bisa dicapai.

"Dulu kalau wisuda hanya 700 atau 800 orang. Sekarang bisa seribu lebih. Kami berharap mengikat terus. Sehingga apa yang kami keluarkan ini, juga sebanding dengan yang kami terima dalam hal jumlah mahasiswa. Kalau sampai yang masuk banyak tapi yang keluar sedikit, maka visi Ubhara tidak akan tercapai," jelasnya.

Selanjutnya, Edi menegakan, kedepan, lulusan Ubhara diharapkan bisa bersaing terutama di era revolusi industri 4.0. "Kamilah anak-anak terbaik berkolaborasi, bekerjasama. Karena di era itu, bukan lagi kompetisi melainkan kolaborasi," tukasnya. ■

**SURABAYA** - Memiliki gelar akademik tinggi di bidang teknik tidaklah cukup bagi Guntur Prihatono. Mantan Kepala Dinas RT/ RW Warga Jawa Timur itu ternyata menyimpan impian lain setelah pensiun. Yakni menjadi pengacara.

Karena, Guntur pun menempuh pendidikan ilmu hukum untuk program sarjana strata (S1). Dan empat tahun, Guntur akhirnya lulus S1 Ilmu Hukum dan diwisuda Babu (6/7) di usia 60 tahun sembilan bulan.

"Saya itu sudah menempuh hingga S3 bidang teknik. Dan juga sudah punya magister ilmu hukum. Tapi belum punya ijazah S1 ilmu hukum. Akhirnya kuliah lagi," ujar Guntur usai diwisuda Rektor Ubhara, Edi Prawoto.

Guntur mengaku sangat tertarik untuk menekuni bidang hukum yang semakin berkembang. Bahkan sekolah pengacara juga tengah dilanjutkannya. Itu dilakukan karena banyak ahli di bidang konstruksi yang tidak memahami hal-hal yang berkaitan dengan hukum. Padahal jasa konstruksi sangat rentan tersandung kasus hukum.

"Saya itu kepala dinas banyak kasus hukum yang dialami. Banyak juga teman-teman jasa konstruksi

selama profesi," jelasnya.

Selain menjadi pengacara, Guntur mengaku ingin juga mengajar ilmu

hukum. "Kalau teknik, sudah lama saya mengajar. Tapi bidang hukum, saya juga ingin mengajar," tukasnya.

Widhiani, Guntur Prihatono usai wisuda sebagai sarjana ilmu hukum sebagai dosen di Universitas Bhayangkara (Bharu) Babu (9/7).

# Manfaat Senam Nifas Setelah Melahirkan



**Yosi Anggotat, S.T., M.Kes**  
Dosen Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan (FKK)

overdistensi pada saat kala II persalinan dan penguaharan untuk yang tertahan selama proses persalinan. Sumbatan pada uretra di sebabkan oleh adanya trauma saat persalinan berlangsung dan trauma ini dapat berkurang setelah 24 jam post partum.

Hendaknya, ibu dapat di lakukan senam nifas setelah persalinan. Begitu juga buang air besar secara spontan bisa tertunda selama dua sampai tiga hari setelah ibu melahirkan. Keadaan ini bisa disebabkan karena tons otot usus menurun selama proses persalinan dan pada awal masa pascapartum, dia sebetulnya penalaran, edema mekum melambatkan gerakan makan atau defikasi.

Ibu sering kali sudah merasa nyeri saat defikasi karena nyeri yang diakibatkan dari peristaltik akibat episiotomi, laserasi. Ini hal yang normal, perempuan membutuhkan perawatan usia melahirkan. Salah satu perawatan masa nifas yang bisa dilakukan

adalah senam nifas. Senam nifas adalah exercise yang dilakukan paska persalinan dengan tujuan meningkatkan kembali sekaitar otot-otot yang mengalami perlemasan selama masa kehamilan. Senam nifas ini mempunyai manfaat yang berarti bagi ibu, ini setelah melahirkan diantaranya adalah:

1. Mengembalikan rahim pada posisi semula  
Pada masa kehamilan, ukuran rahim yang semulanya kecil akan semakin bertambah besar seiring berkembangnya bayi dalam rahim ibu. Setelah melahirkan, ukuran rahim yang membesar tersebut akan mengempis dan belum berubah seperti keadaan semula. Dengan melakukan senam nifas ini dapat membantu penyembuhan yang terjadi pada rahim.
2. Memperbaiki elastisitas otot yang telah mulai  
Senam nifas sama halnya dengan manfaat senam lainnya

itu diberikan exercise untuk mengembalikan ke bentuknya semula dan meningkatkan kekuatannya, namun yang paling penting adalah otot transverus abdominis yang besar pengaruhnya pada stabilitas pelvis.

3. Mengurangi kesulitan buang air besar atau buang air kecil  
Dengan melakukan senam nifas, dapat membantu memperlancar buang air kecil dan buang air besar bagi ibu paska persalinan. Setelah persalinan kondisi tubuh ibu akan mengalami penurunan karena terkejutnya tenaga pada saat melahirkan. Hal ini membuat ibu akan mengalami kesulitan untuk buang air kecil dan besar. Selain itu dengan mengonsumsi serat dari buah dan sayur dapat membantu memperlancar buang air besar.
4. Memperlancar sirkulasi darah  
Senam nifas sama halnya dengan manfaat senam lainnya

yaitu melancarkan sirkulasi darah. Badan yang sehat membuat aktivitas sehari-hari menjadi lancar sehingga membuat ibu dapat dengan tenang mengurus anak yang sudah ada.

5. Membantu menurunkan berat badan  
Pada masa kehamilan akan membuat berat badan naik dengan Senam nifas mampu membantu untuk menurunkan berat badan dan menyehatkan tubuh ibu.

Berapa gerakan senam nifas yang bisa dilakukan :

1. Latihan dasar panggul  
Gerakan senam nifas ini bagus untuk mengencangkan otot perut dan otot dasar panggul pelan-pelan, lalu angkat kepala dan bahu seperti sedang ski up. Ulangi gerakan ini sebanyak 10-15 kali.
2. Latihan perut ringan  
Berbaringlah di lantai dengan lutut ditekuk dan telapak kaki menyentuh lantai. Kencangkan perut dan otot dasar panggul pelan-pelan, lalu angkat kepala dan bahu seperti sedang ski up. Ulangi gerakan ini sebanyak 10-15 kali.
3. Latihan punggung  
Berbaringlah di lantai atau

tempat tidur dan letakkan bantal di bawah kepala. Kemudian tekuk lututmu, kencangkan otot dasar panggul dan perut bagian bawah, dan lengkungkan punggung selama beberapa detik. Setelah itu, luruskan kembali punggungmu. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali dan cobalah untuk tidak menahan napas.

Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 5 jam setelah persalinan, kemudian dilakukan teratur setiap hari dan dilakukan dari gerakan yang paling mudah hingga yang tersulit lakukan dengan ketahanan dan ketahanan dengan kondisi ibu. Senam nifas tidak boleh dilakukan pada ibu melahirkan dengan komplikasi atau gangguan lain.

Dengan demikian diharapkan terjadinya proses fisiologi yang dapat mengembalikan kondisi otot ibu seperti sebelum hamil termasuk fungsi elastisitas himi dan defekasi. ■

## KEHILANGAN STNK DAN BPK

SURABAYA	SURABAYA	SURABAYA	SURABAYA	SURABAYA	SURABAYA	SURABAYA
Kehilangan STNK L 5295 FH ah. HENI IRRAWAN d/a. LEBAR REAO UTR 22. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5047 HW ah. MURSUD SUTANTO SE d/a. J WONOREJO MUKOMAKULON. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 6059 LX ah. RR. SWITCH LESTYANTI d/a. C. BUBUR COUNTY GROKOR. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4802 FS ah. RR. ALIK TRISNOWATI d/a. MEDAYU UTARA 270. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5610 BF ah. ANDRY L d/a. PRABAN SUKOTAW 270. 11.10.2019	Kehilangan BPKB ASLI MBL HND MOBILIO TH 15 K3106 FH ah. SRIKANTO 31 KAYEN PATI NK.MHRD4850FJ417004 NS.L 15Z1120866. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 6283 BH ah. JAUMI d/a. SETRO KECIL AA. 11.10.2019
Kehilangan STNK L 3232 AM ah. RINI KADARWATI d/a. GUBENG JAYA SR 52-F. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 6871 AF ah. MOCH ANNIS S d/a. GUBENG KERTAJAYA. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5719 ZX ah. ALEX INGKOHANDJUDO S d/a. BANUR UPRT WVN 1A107. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4805 YW ah. RAJDIANI d/a. J SAMIRO-TO BLOK B19. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4850 PG ah. MANAP d/a. BULAK CUMPAH 2/20-B. 11.10.2019	Kehilangan BPKB ASLI MBL THEW ANWZA TH 12 M 1209 GD ANMOH HULFI J_POCCOGAN 1 RW21 DS LAJENG MADURA NK.MHRM16ABCJK004665 K85421. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 2916 VA ah. PUTRI NURENI d/a. KLAMPIS SA-CHAROSA 58. 11.10.2019
Kehilangan STNK W 9118 M ah. SITI MADURCH d/a. MAYENSUNGRONO RT 09/02 GRESIK. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 7530 AP ah. POLITEKNIK PELAYARAN d/a. GUNUNG ANYAR B. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5889 EO ah. FI AGA NUR ROHMAT d/a. KEDUNG TARUKAN 81. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5504 WL ah. ARIS MARDIANTO d/a. J BANGS-SABU BLOK 6/10. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5923 UO ah. PT ARTAMA SENTOSA INDONESIA d/a. J GEDUNG SINER MAS LAND PEMUDJANO 60-70. 11.10.2019	Kehilangan BPKB ASLI MBL MTS OUTLANDER TH 12 L 1234 SD ANLEMMANTO JL KUTISARI XI/AN1 SEY NK.MHRM16A7PT00K0004 NS.4B11K04046. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 2916 VA ah. PUTRI NURENI d/a. KLAMPIS SA-CHAROSA 58. 11.10.2019
Kehilangan STNK L 4927 EB ah. SITI NGAISHA d/a. MANYAR KARATIKA VIIB. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4927 EB ah. SITI NGAISHA d/a. MANYAR KARATIKA VIIB. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 3489 WH ah. FARIDA IRANI d/a. J MANUKAN LOR W/VIIB. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4572 GA ah. TRI ANGARSARI d/a. KALI KEPIT-UTARA 564. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4572 GA ah. TRI ANGARSARI d/a. KALI KEPIT-UTARA 564. 11.10.2019	Kehilangan STNK ASLI MBL MTS OUTLANDER TH 12 L 1234 SD ANLEMMANTO JL KUTISARI XI/AN1 SEY NK.MHRM16A7PT00K0004 NS.4B11K04046. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4532 DE ah. MULYOSAR UTARA 270. 11.10.2019
Kehilangan STNK L 3381 YF ah. SUWARNI d/a. J MANUKAN LOR W/VIIB. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5249 JK ah. RR DENDAH TATIK d/a. JL SURABAYAN. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 3489 WH ah. FARIDA IRANI d/a. J MANUKAN LOR W/VIIB. 11.10.2019	Kehilangan STNK W 2793 AA ah. SUNGKONO d/a. DUSUN KESPIK RT 05/02 GRESIK. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 3922 OM ah. YA-WANUS SETIADI/NAYAT d/a. DUKUH KUPANG XX40. 11.10.2019	Kehilangan BPKB ASLI MBL MTS OUTLANDER TH 12 L 1234 SD ANLEMMANTO JL KUTISARI XI/AN1 SEY NK.MHRM16A7PT00K0004 NS.4B11K04046. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4532 DE ah. MULYOSAR UTARA 270. 11.10.2019
Kehilangan STNK L 5295 HJ ah. JE FRI EKA HARIYANTO PUTRA d/a. J BANYU URIP KIDUL MOLIN 2-B/25. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 6361 HZ ah. HENDRI KURNIANWAN d/a. JUJORAN BR 1/22. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 6418 VI ah. SRI SUNARNO d/a. J TANJUNG SARI GG ANGGREK 26. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 3864 AK ah. TUTI GAZALI d/a. MANYAR AD 1/5. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 2055 E ah. DOFA RAMADHAN d/a. YKP ME-JOYO AP/27. 11.10.2019	Kehilangan STNK ASLI MBL MTS OUTLANDER TH 12 L 1234 SD ANLEMMANTO JL KUTISARI XI/AN1 SEY NK.MHRM16A7PT00K0004 NS.4B11K04046. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4243 WJ ah. CHOLIK SETAWAN d/a. J BANGS-SARI BLK 4-D10. 11.10.2019
Kehilangan STNK L 3952 UD ah. WYRK ARIYANI d/a. J MANUKAN LOR W/VIIB. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 5142 FG ah. NURUL KAMILAH d/a. DUPAK JAYA 7/11. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 3864 AK ah. TUTI GAZALI d/a. MANYAR AD 1/5. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 2483 GG ah. DEWI MARIANTI d/a. PANJANG JWO 7/2. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4487 LI ah. SUKAMTO d/a. TAMBAK MEDOKAN ARU RT 07/02. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4623 DA ah. NURMALA d/a. BRONGGALAN SA-WAH 4/122. 11.10.2019	Kehilangan STNK L 4091 NL ah. ESSID d/a. BLK BANTENG WETAN 1932-A. 11.10.2019

# manfaat senam nifas setelah melahirkan

## ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="#">bidan.club</a> Internet Source	6%
2	<a href="#">fisioterapipedia.blogspot.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="#">journal2.unusa.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="#">carissaamelia.blogspot.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="#">stikesborromeus.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="#">batamgadis.blogspot.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="#">newssummedup.com</a> Internet Source	1%

Exclude quotes  On

Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 1%