

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN SENAM NIFAS DENGAN PENURUNAN TINGGI  
FUNDUS UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB LAILIN  
NUROH KABUPATEN PASURUAN**



**EKA FAUZIAH RAMADHAN**

**NIM: 201905008**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI**

**MOJOKERTO**

**2023**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN SENAM NIFAS DENGAN PENURUNAN TINGGI  
FUNDUS UTERI PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB LAILIN  
NUROH KABUPATEN PASURUAN**

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto*



**EKA FAUZIAH RAMADHAN**

**NIM: 201905008**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

Judul : Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri  
Pada Ibu Postpartum Di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan

Nama : EKA FAUZIAH RAMADHAN

NIM : 201905008

Pada tanggal : 07 Agustus 2023

Oleh:

Pembimbing I



Heni Purwati, SST., M. Keb

NIK. 162 601 080

Pembimbing II



Etik Khusniyati, SST., Psi., M. Keb

NIK. 162 601 075



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

**UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS &amp; TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>  
• [info@ubs-ppni.ac.id](mailto:info@ubs-ppni.ac.id)• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223  
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : EKA FAUZIAH RAMADHAN  
NIM : 201905008  
Program Studi : Ilmu Kebidanan  
Pada Tanggal : 07 Agustus 2023  
Judul Skripsi : "Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

**DOSEN PENGUJI**

Penguji Utama : Naning Puji Suryantini, SST., Bd., M. Kes. (.....)  
Penguji Satu : Heni Purwati, SST., M.Keb (.....)  
Penguji Dua : Etik Khusniyati, SST., M.Keb (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 6 Oktober 2023

**Ka. Prodi Ilmu Kebidanan**  
**Indra Yulianty, SST., Bd., M. Kes.**

NIK : 162.601.106

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan”**. Selesainya Skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

- 1) Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
- 2) Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Dekan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- 3) Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun Skripsi.
- 4) Naning Puji S, SST.,Bd.,M.Kes selaku penguji utama Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti.
- 5) Heni Purwati, SST.,M.Keb selaku pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti.

- 6) Etik Khusniyati, SST.,Psi.,M.Keb selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti.
- 7) Staff Dosen Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti untuk menyusun Skripsi.
- 8) Kedua orang tua peneliti, yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasihat, serta kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup peneliti, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. semoga peneliti menjadi anak yang dibanggakan untuk kedua orang tua.
- 9) Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Mojokerto, 07 Agustus 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRACT .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	xvi
Motto .....	xvi
Persembahan.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Teoritis.....	4
1.4.2 Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Teori.....	6
2.1.1 Senam Nifas.....	6
2.1.2 Penurunan Tinggi Fundus Uteri .....	15
2.1.3 Masa Nifas.....	23
2.1.4 Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri .....	24



2.2 Kerangka Teori.....	26
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis.....	27
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Populasi, Sampling, Sampel.....	28
3.2.1 Populasi.....	28
3.2.2 Sampling.....	28
3.2.3 Sampel.....	29
3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	29
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	29
3.3.2 Definisi Operasional.....	30
3.4 Prosedur Penelitian.....	31
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	31
3.4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.4.3 Prosedur Penelitian.....	32
3.4.4 Kerangka Kerja.....	34
3.5 Pengumpulan Data.....	34
3.6 Pengolahan Data.....	35
3.6.1 Analisa Uji Statistik.....	37
3.7 Etika Penelitian.....	38
3.8 Keterbatasan Peneliti.....	39
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Analisis Univariat.....	40
4.1.2 Analisis Bivariat.....	42
4.2 Pembahasan.....	43
4.2.1 Karakteristik Ibu Postpartum Berdasarkan Senam Nifas.....	43
4.2.2 Karakteristik Ibu Postpartum Berdasarkan Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	45
4.2.5 Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Postpartum Di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	48
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>

5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53



## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
2.1 Perubahan Ukuran Pada Tinggi Fundus Uteri Setelah Bayi Lahir Sampai 6 Minggu.....	16
2.2 Perubahan Tinggi Fundus Uteri Pasca Persalinan sampai Hari ke-40...	16
3.1 Definisi Operasional Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Uteri di TPMB Lailin Nuroh.....	30
4.1 Karakteristik Responden Ibu Postpartum Berdasarkan Usia di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	41
4.1 Karakteristik Responden Ibu Postpartum Berdasarkan Tingkat Pendidikan di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	41
4.3 Karakteristik Responden Ibu Postpartum Berdasarkan Paritas di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	42
4.4 Karakteristik Responden Ibu Postpartum Berdasarkan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	42
4.5 Karakteristik Responden Ibu Postpartum yang Mendapatkan Health Education (HE) di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	42
4.6 Karakteristik Responden Ibu Postpartum yang Mendapatkan Informasi dari Tenaga Kesehatan di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	43
4.7 Karakteristik Responden Ibu Postpartum dalam Pelaksanaan Senam Nifas di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	43
4.8 Karakteristik Responden Ibu Postpartum dalam Penurunan Tinggi Fundus Uteri di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	44
4.9 Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Postpartum di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Gerakan Senam Nifas Hari Pertama.....	11
2.2 Gerakan Senam Nifas Hari Kedua.....	12
2.3 Gerakan Senam Nifas Hari Ketiga.....	12
2.4 Gerakan Senam Nifas Hari Keempat.....	13
2.5 Gerakan Senam Nifas Hari Kelima.....	13
2.6 Gerakan Senam Nifas Hari Keenam.....	14
2.7 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh.....	14
2.8 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh.....	14
2.9 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh.....	15
2.10 Gerakan Senam Nifas Hari Ketujuh.....	15
2.11 Kerangka Teori Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	26
2.12 Kerangka Konseptual Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	26
3.1 Kerangka Kerja Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri.....	34

## LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	57
2 Surat Izin Pendahuluan.....	58
3 Surat Izin Penelitian.....	59
4 Surat Balasan Izin Penelitian.....	60
5 Informed Consent.....	61
6 Lembar Instrumen.....	63
7 Lembar Persetujuan Judul.....	69
8 Lembar Bimbingan Proposal .....	70
9 Lembar Revisi Ujian Proposal .....	74
10 Lembar Bimbingan Skripsi .....	76
11 Lembar Revisi Ujian Skripsi .....	78
12 Lembar Tabulasi Data.....	80
13 Uji Statistik <i>Chi-Square</i> .....	72
14 Leaflet Senam Nifas.....	74
15 Dokumentasi.....	75

## DAFTAR SINGKATAN

1. TFU : Tinggi Fundus Uteri
2. IMD : Inisiasi Menyusu Dini
3. HE : *Health Education*
4. TPMB : Tempat Praktik Mandiri Bidan
5. BPS : Bidan Praktik Swasta
6. ASI : Air Susu Ibu
7. RSUD : Rumah Sakit Umum Daerah
8. KB : Keluarga Berencana
9. UPT Puskesmas: Unit Pelaksana Teknis Pusat Kesehatan Masyarakat



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

Tanpa adanya penderitaan kita tidak akan kuat untuk menjalani kehidupan, maka dari itu jangan pernah menyerah ketika mengalami suatu kegagalan sebab kegagalan itulah yang menjadi pembelajaran untuk kita menuju kemenangan.

(Saiful Anwar)

### Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk keluarga tercinta terutama kedua orang tuaku, saudara- saudaraku, teman-temanku dan sahabatku yang selalu mendukung, memotivasi dalam segala hal sehingga Skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: *Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif*. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 31–39.  
<https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Afriyani, R., & Metha, J. (2018). Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di BPM Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu dan Anak*, 6(1), 26–31.
- Alyensi, F., Aisyah, S., & Lailiyana. (2022). 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. *Jurnal Doppler*, 6(2), 21–26.
- Anggarini, I. A. (2020). Pengaruh Senam Nifas Dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 65. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1277>
- Aritonang, J., & Simanjuntak, Y. T. O. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-Kisi Soal Ujian Kompetensi. CV BUDI UTAMA. [www.depublish.co.id](http://www.depublish.co.id)
- Colin, V., Keraman, B., & Sundari, A. D. (2019). *Effect of Postpartum Gymnastics on Decreasing Height of Uterine Fundus in Post Partum Mothers in BPM Midwife Susi Irma Navia, S.ST Bengkulu City*. *Jurnal Sains Kesehatan*, 26(1), 70–78. <https://doi.org/10.37638/jsk.26.1.70-78>
- Elisa, E., Royani, L. D., & Adi, W. S. (2018). Pengaruh Masase Fundus Uteri Dengan Pendidikan Kesehatan (Video Masase Fundus Uteri) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Postpartum Di RSUD Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2), 15.  
<https://doi.org/10.32584/jikm.v1i2.145>
- Gunawan, I., & Astuti, T. (2015). Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Yang Melaksanakan Senam Nifas. 2.



- Halimah, A., & Anshar, A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Nifas. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 32. <https://doi.org/10.32382/mf.v10i2.801>
- Idawati, & Yenie, H. (2015). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Persalinan Di Bidan Praktek Swasta.
- Ineke, Ani, M., & Sumarni, S. (2016). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Dan Jenis Lochea Pada Primipara. *jurnal ilmiah bidan*, 1, 45–56.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). *Buku Ajar Nifas Dan Menyusui*. CV Kekata Group. [www.kekatapublisher.com](http://www.kekatapublisher.com)
- Komariah, S., & Nugroho, H. (2020). Hubungan Pengetahuan, Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Komplikasi Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Aisyiyah Samarinda. *Kesmas Uwigama: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 83–93. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i2.835>
- Kustini, K. (2018). Perbedaan Penurunan Tfu Pada Ibu Nifas Fisiologis Dan Ibu Nifas Post Sc Di Ruang Melati Rsud Dr.Soegiri Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i1.61>
- Labamondo, I., Supriadi, & Wahyuni, R. (2019). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Tahun 2019.
- Lina, F., & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Dwi Novidiantoko)*. CV Budi Utama. [www.penerbitdeepublish.com](http://www.penerbitdeepublish.com)
- Lusiana, N., Andriyani, R., & Megasari, M. (2015). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. CV Budi Utama.
- Mandasari, R. (2022). Analisis Intervensi Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kelurahan Rawabuntu Kecamatan Serpong Tangerang Selatan.
- Mentari, A. A., Sukamto, E., & Raihanah, S. (2023). *The Effect of Postpartum Exercise on Decreasing Uterine Fundal Height (TFU) in Postpartum*

- Mothers at the Long Iram Health Center. Formosa Journal of Science and Technology*, 2(2), 545–558. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2720>
- Mularsih, S. (2017). Studi Kompratif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang. *Jurnal PPKM III*, (2017) 287-302.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Peni Puji Lestari)*. Salemba Medika. [ttp://www.penerbitsalemba.com](http://www.penerbitsalemba.com)
- Palmadura, putri. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum.
- Rahareng, S., Mayasari, W., & Puspowindari, A. (2023). *The Effect Of Partial Exercise On Uterial Involution At The Partum Ibupost In The Coastal Area Of Kaitetu Village, Leihitu, Central Maluku. Prosiding Basic and Applied Medical Science Conference (BAMS-Co)*, 87–91.
- Retnowati, D., & Nastasia Devi, N. (2023). Hubungan Paritas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Beji Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. *Care Journal*, 2(1), 37–44. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.127>
- Rofi'ah, S., Yuniyanti, B., & Isworo, A. (2015). Faktor – faktor yang berhubungan dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri. 4(2).
- Silviani, Y. E., & Maryana, I. (2020). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas DI PMB Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Tahun 2019. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6, No. 1, 2020: 50-58.
- Sulistiyawati, W., & Khasanah, N. A. (2017). Hubungan Senam Nifas Dengan Proses Involusi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit*, Vol 9 No. 2 Nopember 2017 (Vol 9 No 2 (2017): Hospital Majapahit). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3514536>

- Susanti, E., & Esti, D. (2019). Pengaruh Mobilisasi Dini Ibu Post Partum Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri.
- Tonasih, & Sari, V. M. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. K-Media.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui* (Cetakan Pertama). Pustaka Baru Press.
- Widianingsih, W. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 02.
- Yanti, D., Sundawati, D., & Mifka, S. A. (2012). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Refika Aditama.
- Yuniar Kristianingrum, D. (2021). *Gymnastics Puerperal Uterine Involution in the BPS Ririn Dwi SST Jelakombo Jombang*. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1321>
- Zakiyyah, M., Ekasari, T., & Natalia, M. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Senam Nifas. *J-Pengmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, VOL. 2 NO. 1 (2018): J-Pengmas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 11–16.