

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan *Continuity*

**Jadwal Kegiatan *Continuity of Care (COC)*
Pendidikan Profesi Bidan ITSK RS
Dr. Soepraoen Malang**

Tahun 2021

No	Kegiatan	Maret 2021				April 2021				Mei 2021				Juni 2021				Juli 2021			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Informasi pembimbing																				
2	Proses bimbingan																				
3	Mengambil data/penelitian																				
4	Penyusunan laporan COC																				
5	Revisi dan persetujuan laporan																				
6	Pendaftaran ujian																				
7	Pelaksanaan ujian																				

LAMPIRAN 2 Jadwal Asuhan Kebidanan

JADWAL ASUHAN KEBIDANAN		
NO	ASUHAN	KETERANGAN
1.	ANC I Uk 34 Minggu	Tgl : 15 Maret 2021, Jam 10.00 Wib, Di Puskesmas Pagak.
2.	ANC II Uk 37 Minggu	Tgl: 06 April 2021, Jam 10.00 Wib, Di Puskesmas Pagak
3.	INC	Tgl : 13 April 2021, Jam 07.45. Wib, Di BPM
4.	PNC I 6 Jam	Tgl : 13 April 2021, Jam 14.00 Wib, Di BPM
5.	PNC II 7 Hari	Tgl : 20 April 2021, Jam 10.00 Wib, Di Rumah Pasien.
6.	PNC III 28 Hari	Tgl : 04 Mei 2021, Jam 10.00 Wib, Di Rumah Pasien.
7.	PNC IV 42 Hari	Tgl : 25 Mei 2020, Jam 10.00 Wib, Di Rumah Pasien.
8.	BBL I 6 Jam	Tgl : 13 April 2021, Jam 14.00 Wib, Di BPM.
9.	BBL II 7 Hari	Tgl : 20 April 2021, Jam 10.00 Wib, Di Rumah Pasien.
10.	BBL III 28 Hari	Tgl : 04 mei 2021, Jam 10.00 Wib, Di Rumah Pasien.
11.	BBL IV 42 Hari	Tgl : 25 Mei 2021, Jam 10.00 Wib, Di Rumah Pasien.
12.	Keluarga Berencana (KB)	Tgl : 16 April 2020, Jam 12.00 Wib, Di Puskesmas Pagak

LAMPIRAN 3 Informed Consent Klien

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya telah membaca lembar permohonan persetujuan asuhan kebidanan dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat asuhan yang berjudul "*Continuity Of Care*"

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk menjadi subjek pelaksanaan asuhan kebidanan.

Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Informasi mengenai Identitas saya tidak akan ditulis pada instrumen penelitian dan akan disimpan secara terpisah serta terjamin kerahasiaannya.

Saya mengerti saya berhak menolak untuk berperan atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi atau kehilangan hak – hak saya.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar menyatakan bersedia berperan serta dengan menandatangani Surat Persetujuan Menjadi Subyek *Continuity Of Care*.

Malang, Maret 2021

Mahasiswa

Subjek Penelitian

(Fatima Tuahuns)

(Ny.D)

LAMPIRAN 4 Buku KIA

Nomor Registrasi : 8.110/9-50
 Nomor Urut : 110
 Tanggal menerima buku KIA : 3-2-2020
 Nama & No. Telp. Tenaga Kesehatan : Rm. Dwi (081 822 754 825)
 L.A.N : 021 21 600 732

IDENTITAS KELUARGA

Nama Ibu : Dwi Anindya
 Tempat/Tgl lahir : Malang, 1 Januari 1978
 Kehamilan ke : 1 Anak Terakhir umur : tahun
 Agama : Islam
 Pendidikan : Tidak Sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/Perguruan Tinggi
 Golongan Darah : M Rhesus B Rh D
 Pekerjaan : Mahasiswa
 No. JKN : -

Nama Suami : Agus Fauzi
 Tempat/Tgl lahir : Malang, 15 Mei 1978
 Agama : Islam
 Pendidikan : Tidak Sekolah/SD/SMP/SMU/Akademi/Perguruan Tinggi
 Golongan Darah : M Rhesus B Rh D
 Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Rumah : Ds. B. Jang Rt 052/Rw 002
 Kecamatan : B. Jang
 Kabupaten/Kota : Malang
 No. Telp. yang bisa dihubungi : 085. 785. 340. 600

Nama Anak :
 Tempat/Tgl Lahir :
 Anak Ke :
 No. Akte Kelahiran : dari anak

*Lingkari yang sesuai

Diisi oleh petugas kesehatan

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), tanggal : 7-7-2020
 Hari Takiran Bersalin (HTB), tanggal : 1-1-2021
 Lingkar Lengan Atas : 22,5 cm, KEK () Non KEK () Tinggi Badan : 159 cm
 Golongan Darah : M Rhesus B Rh D
 Riwayat Penyakit yang diderita ibu : DM, asma, hipertensi, diabetes
 Riwayat Alergi : -

Tgl	Keluhan Sekarang	Tekanan Darah (mmHg)	Berat Badan (kg)	Umur Kehamilan (Minggu)	Tinggi Fundus (Cm)	Letak Janin Kep/Su/Li	Denyut Jantung Janin/ Menit
9/10/19	kebanggan	110/70	47	8 mg	belum terukur	ball	-
10/10/19		100/60	47	12-13 mg	21 cm	-	-
11/10/19		100/60	48	16 mg	21 cm	-	-
12/10/19		90/60	50	20-21 mg	31 cm	Ball	144
14/10/19		100/70	50	20-22 mg	31 cm	Ball	155
19/10/19		100/60	53	25-26 mg	38 cm	Ball	147
20/10/19		100/60	53	25-30 mg	32 cm	letkep	142
21/10/19	mal	110/70	55	31-32 mg	32 cm	letkep	144
22/10/19		100/60	60	34-35 mg	26	letkep	144

24

CATATAN KESEHATAN BAYI BARU LAHIR

CATATAN HASIL PELAYANAN KESEHATAN BAYI BARU LAHIR
(Diisi oleh Dokter/Bidan/Perawat)

PELAYANAN ESSENSIAL PADA BAYI BARU LAHIR:

1. Jaga bayi tetap hangat
2. Bersihkan jalan napas (bila perlu)
3. Keringkan dan juga bayi tetap hangat
4. Potong dan ikat tali pusar tanpa membubuhi apapun, Kira-kira 2 menit* setelah lahir.
5. Inisiasi Menyusu Dini
6. Salep mata antibiotika tetrasiklin 1% pada kedua mata.
7. Suntikan vitamin K1 1mg intramuskular, di paha kiri anterolateral
8. Imunisasi Herpatitis BO 0,5 ml intramuskular, di paha kanan anterolateral, diberikan Kira-kira 1-2 jam setelah pemberian vitamin K1
9. Pemberian Identitas
10. Anamnesis dan Pemeriksaan Fisik
11. Pemulangan Bayi Lahir Normal, Konseling, dan Kunjungan Ulang
12. Bagi daerah yang sudah melaksanakan SHK
 - Skrining Hipotiroid Kongenital
 - Hasil test Skrining Hipotiroid Kongenital (SHK) +/-
 - Konfirmasi hasil SHK

JENIS PEMERIKSAAN	Kunjungan I (6-48jam)	Kunjungan II (hari 3-7)	Kunjungan III (hari 8-28)
	Tgl: 26-02-20	Tgl: 23-3-20	Tgl: 8-4-20
Berat badan (kg)	3,90	3,20	3,20
Panjang badan (cm)	57	57	57
Suhu	37	36,8	37,0
Tanyakan ibu, bayi sakit apa?	tidak	tidak	tidak
Memeriksa kemungkinan penyakit sangat berat atau infeksi bakteri			
• Frekuensi napas (kali/menit)	60 / 100 / 100	58/m	57/m
• Frekuensi denyut jantung (kali/menit)			
Memeriksa adanya diare	tidak	tidak	tidak
Memeriksa keturas	tidak	tidak	tidak
Memeriksa kemungkinan berat badan rendah dan/atau masalah pemberian ASI	tidak		
Memeriksa status pemberian vitamin K1	Ya		
Memeriksa status imunisasi HB-O	Ya		
Bagi daerah yang sudah melaksanakan SHK			
Skrining Hipotiroid Kongenital			
Hasil test Skrining Hipotiroid Kongenital (SHK) +/-			
Konfirmasi hasil SHK			
Memeriksa keluhan lain:			
Memeriksa masalah/keluhan ibu			
Tindakan (terapi/rujukan/umpan balik)			
Nama pemeriksa			

Pemeriksaan kunjungan neonatal menggunakan formulir Manajemen Terpadu Bayi Muda (MTEM)

Tgl lahir: 26-02-2020
 by USMHA Najib ABDUL WAHAB

CATATAN IMUNISASI ANAK

UMUR (BULAN)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12+**
Vaksin	Tanggal Pemberian Imunisasi												
HB 0 (0-24 jam)	27/02												
BCG	04/03												
*Polio	04/03												
*DPT-HB-Hib 1			14/03										
*Polio 2			15/03										
*DPT-HB-Hib 2				14/03									
Polio 3													
*DPT-HB-Hib 3													
*Polio 4													
*IPV													
Campak													

UMUR (BULAN)	18	24
Vaksin	Tanggal Pemberian Imunisasi	
***DPT-HB-Hib Lanjutan		
***Campak Lanjutan		

Jadwal tepat pemberian imunisasi dasar lengkap
 Waktu yang masih diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap
 Waktu Pemberian imunisasi bagi anak di atas 1 tahun yang belum lengkap
 Waktu yang tidak diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap

LAMPIRAN 6 Lembar Observasi Persalinan

LEMBAR OBSERVASI PERSALINAN								
No	Jam	Pembukaan (cm)	Tekanan Darah (MmHg)	Suhu (°c)	Nadi (x/m)	RR (x/m)	DJJ (x/m)	Urine (Ml)
1.	05.00	5	110/70	36.0	89	21	155	
2.	05.30				87		148	
3.	06.00				89		148	
4.	06.30				90		142	
5.	07.00				88		141	±150
6.	07.30	10	110/70		86		142	
7.	07.50	Bayi lahir pukul 07.45 wib, jk laki-laki, bb 2700 gram pb 50 cm plasenta lahir pukul 07.55 wib						
11.	08.10	Pemantauan kala iv persalinan						

LAMPIRAN 8 Cap Kaki Bayi



LAMPIRAN 9 Dokumentasi Pelaksanaan Asuhan Kebidanan

Dokumentasi Pelaksanaan Asuhan Kebidanan Komprehensif		
No	Kunjungan Asuhan Kebidanan	Keterangan
1.	Antenatal Care (ANC) I Uk 34 minggu Di puskesmas Pagak Tgl : 15 Maret 2021	
2.	Antenatal Care (ANC) II Uk 37 minggu Di puskesmas Pagak Tgl : 06 April 2021	
3	Intranatal Care (INC) Di puskesmas Pagak Tgl : 13 April 2021	

<p>4</p>	<p>Postnatal Care (PNC) I 6 jam postpartum Di puskesmas Pagak Tgl : 13 April 2021</p>	
<p>5</p>	<p>Postnatal Care (PNC) II 7 hari postpartum Di puskesmas pagak Tgl : 20 april 2021</p>	

6 Postnatal Care (PNC) III
2 Minggu postpartum
Di puskesmas Pagak
Tgl : Mei 2020

Postnatal Care (PNC) IV
42 hari nifas
Di rumah pasien
Tgl : 25 mei 2021





INSTITUT TEKNOLOGI SAINS KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

SOP (Standart Prosedur Operasional)

Rendam Air Garam Hangat

Kegiatan	Uraian
Pengertian	Teknik rendam air garam hangat yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat kaki bengkakan nyeri yang dilakukan selama 15 menit
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengurangi ketegangan otot2. Memperlancar peredaran darah3. Memberikan rasa rileks/nyaman4. Mengurangi bengkak pada kaki
Kebijakan	<i>Rendam Kaki dapat dilakukan pada ibu hamil</i>
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none">1. Termometer Air2. Gelas Ukur3. Ember atau Baskom4. Handuk5. Air Hangat 500 ml6. Garam dapur 1 sendok makan/1/2 sendok makan Garam Epsom7. Jam
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Ucapakan salam dan perkenalkan diri2. Jelaskan tindakan yang akan dilakukan kepada pasien3. Siapkan Alat dan Lingkungan4. Petugas melakukan Cuci Tangan5. Posisikan pasien dalam posisi dusuk bersandar6. Anjurkan pasien untuk mencuci kaki terlebih dahulu lalu keringkan1. Masukkan air hangat kedalam baskom sebanyak 500 ml dengan suhu 39 °C dan tambahkan garam 1 sendok makan/1/2 sendok makan Garam Epsom7. Masukkan kaki dan rendam kaki sampai sebatas mata kaki selama 15 menit

	<p>8. Tutup Baskom dengan handuk hangat untuk menjaga suhu</p> <p>9. Setelah 15 menit angkat kaki dari baskom dan keringkan</p> <p>akukan evaluasi keluhan pasien</p> <p>Rapikan alat</p>
Referensi	Sawitry, Manfaat rendam Air Hangat dan Garam dalam menurunkan derajat edema kaki paada ibu hamil, 2019





**STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)
Tentang Pembuatan Rebusan Daun Binahong**

Nama :
Umur :
Tanggal Pelaksanaan :
Petunjuk :
Berilah tanda *checklist* (√) sesuai dengan yang dilakukan pada kolom Ya
Tidak

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	BINAHONG	YA	TIDAK
I. Pengertian	Binahong telah diketahui sebagai tanaman obat dari daratan Tiongkok yang dikenal dengan nama asli Dheng San Chi, tumbuhan ini telah dikenal memiliki khasiat penyembuhan yang luar biasa dan telah ribuan tahun dikonsumsi oleh Bangsa Tiongkok, Korea, Taiwan		
II. Proses Penyembuhan luka	Proses penyembuhan luka merupakan proses yang dinamis, proses ini tidak hanya terbatas dari proses regenerasi yang bersifat lokal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor endogon seperti: umur, nutrisi, imonologi, obat-obatan,		
III. Indikasi	1. Ibu post partum Normal 2. Ibu post partum dengan luka jahitan perineum derajat 1-2		
IV. Prosedur Alat dan Bahan	Alat 1. Seperangkat alat masak (kompur, panci stainless). 2. Baskom 3. Timbangan 4. Gelas ukur 5. Pisau 6. Saringan 7. Wadah atau botol Bahan 1. 7 lembar daun binahong (10 gr) 2. Air 500 cc		
V. pelaksanaan Tindakan	1. Mencuci tangan sebelum melakukan pembuatan rebusan daun binahong 2. Membersihkan semua alat serta daun binahong yang akan dipakai di bawah air yang mengalir 3. Menimbang daun binahong yang telah dicuci sebanyak 7 lembar (10 gr), masukan daun binahong kedalam panci stainless, tambahkan air 500cc kemudian direbus selama 15 menit/sampai		

	<p>mendidih dengan api yang nyalanya sedang.</p> <p>4. Setelah air rebusan mendidih angkat dan biarkan sedikit hangat kemudian saring air dan masukan dalam 2 buah wadah/botol yang sudah disediakan, masing-masing wadah/botol terisi air rebusan sebanyak 250 cc untuk 2x pemakaian yaitu pagi dan sore</p> <p>5. kemudian Memberikan rebusan daun binahong kepada ibu post partum yang mengalami luka jahitan perineum serta menjelaskan cara menggunakan air rebusan tersebut yaitu dengan cara cebok dan mengobserasi.</p>		
VI. Evaluasi	1. Respon Klien		
VII. Dokumentasi	<p>1. Waktu pelaksanaan</p> <p>2. Catat hasil dokumentasi setiap tindakan yang dilakukan dan di evaluasi</p>		



LAMPIRAN 14 SAP Senam Hamil

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik Bahasan : Ibu Hamil
Sasaran : Ibu Hamil
Hari/Tanggal : sabtu, 06- 03- 2021
Waktu : 11 00 wib
Tempat : Puskesmas Pagak
Penyuluhan : Senam Ibu Hamil
Oleh : Fatima tuahuns

1. Tujuan Penyuluhan

a. Tujuan Umum

Setelah mendapat penyuluhan peserta dapat melakukan senam hamil secara mandiri di tempat tinggal masing-masing, agar proses persalinan dapat berlangsung mudah..

b. Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan :

- 1) Menjelaskan olah raga yang bermanfaat bagi ibu hamil
- 2) Menyebutkan cara menyesuaikan sikap tubuh saat hamil
- 3) Menjelaskan cara melakukan senam hamil.

2. Materi Penyuluhan

- 1) Terlampir

3. Metode

- 1) Ceramah
- 2) Tanya jawab
- 3) Demonstrasi

4. Media

1. Leaflet

5. Kegiatan penyuluhan

No.	Tahap	Kegiatan	Metode
1.	Pembukaan	1. Mengucap salam 2. Menjelaskan tujuan dan membagikan leaflet	Ceramah
2.	Pengembangan	3. Mengkaji pengetahuan peserta. 4. Menjelaskan materi tentang: b. Pengertian senam hamil c. Cara-cara melakukan senam hamil d. Cara-cara menyesuaikan sikap tubuh saat hamil. 5. Menjelaskan dan melakukan demonstrasi secara senam hamil 6. Tanya jawab	Ceramah dan Demostrasi
3.	Penutup	7. Melakukan evaluasi dengan cara mempersilahkan salah satu peserta untuk menyebutkan langkah-langkah senam hamil 8. Menyimpan hasil penyuluhan 9. Menutup kegiatan penyuluhan	Ceramah

6. Evaluasi

a) Macam pertanyaan yang diajukan :

1. Apa manfaat senam hamil?
2. Seberapa sering senam hamil dilakukan?

MATERI SENAM HAMIL

1. Pengertian

Senam hamil merupakan latihan fisik yang berupa tindakan relaksasi yang berguna bagi ibu hamil agar dapat mempersiapkan tubuhnya bagi persalinan serta belajar bernafas dan istirahat pada waktu yang tepat selama persalinan untuk membantu proses persalinan yang alamiah

2. Tujuan

Mempersiapkan ibu hamil mencapai ketenangan fisik maupun mental agar proses persalinan dapat berlangsung dengan cepat, tenang, aman dan spontan.

3. Kapan senam hamil dapat di mulai ?

Bila umur kehamilan telah mencapai umur 4-6 bulan (trimester II) dan jika dokter mengijinkannya.

4. Kenapa di mulai kehamilan 4-6 bulan ?

Pada trimester 1 yakni 1-3 bulan biasanya wanita hamil merasa pusing, mual dan sering kali disertai muntah-muntah.

Untuk menghindari terjadinya keadaan ini diruang senam, maka senam hamil dianjurkan di mulai pada kehamilan trimester ke II.

5. Sampai kapan wanita hamil boleh mengikuti senam ?

Wanita hamil boleh melakukan senam hamil sampai saat melahirkan.

6. Kapan saat yang baik untuk mengerjakan latihan senam hamil? dan berapa kali dalam sehari ?

Pagi hari setelah bangun tidur dan dikerjakan sekurang-kurangnya sekali sehari.

Senam Hamil untuk Mempermudah Persalinan

Dengan melakukan senam hamil secara teratur, stamina ibu hamil akan terjaga sehingga tubuh lebih siap menjalani proses persalinan.

Kehamilan yang sering membuat tubuh cepat lelah membuat Anda

ingidhin terus berbaring santai saja di sofa. Namun tidak bergerak aktif di masa hamil justru dapat membuat tubuh menjadi tidak bugar dan mempersulit proses persalinan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh untuk menghadapi persalinan.



Meningkatkan Stamina dengan Senam Hamil

Salah satu olahraga yang relatif aman dilakukan dan dapat dilakukan sebagian besar ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil meliputi latihan-latihan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan menjaga sistem kardiovaskular. Olahraga ini aman dilakukan di berbagai usia kehamilan.

Jika sebelumnya Anda telah terbiasa melakukan senam aerobik, maka Anda perlu melakukan modifikasi untuk menghindari terlalu banyak lompatan, dan tendangan, serta gerakan lain yang berisiko membahayakan. Namun jika Anda baru akan mulai melakukan senam, sebaiknya pilih senam khusus untuk ibu hamil.

Senam aerobik dengan ritme lambat (*low impact*) yang tidak melibatkan gerakan menendang dan melompat tepat untuk meningkatkan stamina wanita hamil. Ketiadaan dua jenis gerakan ini dapat melindungi sendi dan panggul bawah Anda dari tekanan. Terlalu sering menendang, berlari, dan melompat selama masa hamil justru berisiko melemahkan otot panggul bawah.

Begitu banyak manfaat melakukan senam hamil secara teratur, antara lain:

- Meredakan nyeri dan sakit yang dirasakan di masa kehamilan.

- Mengencangkan otot.
- Memperkuat jantung dan paru.
- Membuat tidur lebih nyenyak.
- Membantu menghindari penambahan berat badan berlebihan.
- Meringankan nyeri akibat penambahan beban pada tulang belakang.
- Memperkuat sendi.

Secara psikologis, senam hamil membuat Anda berpikir lebih positif karena merasa lebih siap menghadapi persalinan. Selain itu, setelah bayi lahir, senam hamil juga membantu Anda segera dapat kembali ke bentuk badan dan stamina semula.

Bergabung dengan Kelas Senam Hamil

Untuk mendapatkan hasil maksimal, Anda dapat bergabung dengan kelas senam hamil yang banyak dibuka di rumah sakit ibu dan anak. Umumnya instruktur senam hamil adalah bidan yang memang berpengalaman menangani proses persalinan.

Gerakan dan latihan pernapasan diutamakan untuk mempersiapkan tubuh Anda menjalani persalinan dengan lebih siap. Dengan bergabung dalam kelas senam hamil, gerakan-gerakan yang dilakukan akan relatif lebih aman karena berada di bawah arahan instruktur berpengalaman.

Selain lebih terpercaya, melakukan senam hamil bersama ibu hamil lain dapat membuat Anda merasa lebih nyaman karena merasa tidak sendiri dan dapat bertukar pikiran. Selain senam hamil yang biasa ditawarkan di rumah-rumah sakit ibu dan anak, gerak tubuh sebelum persalinan dapat dilakukan juga dengan pilates dan yoga khusus untuk ibu hamil

Senam Hamil Sendiri di Rumah

Idealnya, senam hamil dilakukan 2-4 kali sepekan selama kurang lebih 30 menit. Namun Anda dapat juga melakukan senam hamil di rumah dengan panduan video atau buku yang terpercaya. Berikut ini beberapa gerakan sederhana yang dapat Anda lakukan:

Push-up dinding

Gerakan ini bermanfaat memperkuat otot dada dan otot trisep pada bagian belakang lengan atas. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri menghadap tembok dengan kedua tangan lurus bersandar pada dinding. Dari samping, tubuh terlihat mencondong ke depan, seperti sedang mendorong dinding. Buka kaki sejajar bahu.
- Tekuk siku perlahan-lahan dan dekatkan dada hingga dagu mendekati ke dinding. Jaga agar punggung Anda tetap lurus.
- Kembali ke posisi semula.
- Ulangi hingga 15 kali.

Berjongkok

Melakukan aktivitas senam dengan berjongkok di masa kehamilan dapat membantu membuka jalan lahir bagi bayi. Anda dapat mencoba melakukan gerakan jongkok dengan bola senam. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri tegak membelakangi dinding dengan bola senam yang dihipit di antara punggung dan dinding. Buka kaki sedikit.
- Turunkan badan Anda dengan kaki membentuk sudut 90 derajat.
- Kembali ke posisi semula. Ulangi 10 kali.

Senam rantai

- Senam rantai dapat membantu memperkuat punggung dan otot perut. Tahap- tahap gerakan:
- Ambil posisi menyerupai kursi sambil berlutut membentuk 90 derajat dan kedua tangan lurus menyangga di depan. Pastikan tangan berada di bawah bahu.
- Angkat dan luruskan satu kaki sejajar dengan punggung. Tahan beberapa saat.
- Ganti dengan kaki sebelah.
- Ulangi 10 kali untuk kaki kiri dan 10 kali untuk kaki kanan.

Menaiki bangku pendek

Untuk memperkuat otot kaki, Anda dapat melakukan senam dengan

bantuan bangku pendek. Tahap-tahap gerakan:

- Berdiri dan letakkan bangku pendek dengan tinggi tidak lebih dari 20 cm dan cukup lebar di depan Anda.
- Angkat kaki kiri lalu kaki kanan ke atas bangku. Setelah itu turunkan kaki kiri dan kemudian kaki kanan.
- Lakukan pergantian tanpa buru-buru dan penuh hati-hati.

Ulangi 15-25 kali sambil menjaga agar punggung tetap lurus saat melakukan gerakan. Senam hamil perlu dilakukan lebih berhati-hati dengan memperhatikan hal-hal berikut:

- Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelahnya.
- Kencangkan otot perut saat mengangkat lutut untuk menghindari cedera pada punggung bawah dan sendi panggul.
- Hindari gerakan memutar dan membalik badan secara cepat. Lebih sulit untuk menjaga keseimbangan tubuh di masa kehamilan.
- Kenali kemampuan Anda dan jangan memaksakan diri. Ambil waktu istirahat jika Anda merasa kelelahan.
- Jaga agar suhu ruangan tidak panas. Gunakan pakaian yang tidak terlalu tebal dan menyerap keringat.
- Cegah dehidrasi dengan mengonsumsi cukup air sebelum, selama, dan setelah melakukan senam hamil.
- Pastikan instruktur atau panduan yang Anda jadikan acuan dapat dipercaya.

Jika sudah lama tidak berolahraga, Anda dapat memulai dengan melakukan gerakan senam 5 menit sehari, kemudian meningkat menjadi 10 menit, dan terus meningkat hingga setidaknya 30 menit per hari.

Pada dasarnya, manfaat utama senam hamil adalah agar tubuh lebih sehat dan merasa lebih santai. Penting untuk menjaga perasaan tetap tenang saat melakukan olah tubuh ini.

DAFTAR PUSTAKA

Varney, Helen, dkk. 2010. Buku Asuhan kebidanan. Jakarta : EGC.

Brayshaw, Eileen. 2011. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta : EGC.

Neil, Wendy Rose. 2009. Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan. Jakarta :
Dian Rakyat.

Manuaba, Ida Bagus. 2010. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.
Jakarta : ARCAN.



Senam Hamil



SENAM HAMIL

1. DUDUK BERSILA (Gbr.1)

Sikap duduk ini adalah sikap duduk yang baik selama kehamilan, karena dengan sikap ini perut bagian bawah menekan perut ke dalam rongga panggul (berserta janinnya) sehingga kedudukan janin dalam kandungan tetap baik. Dengan posisi seperti ini, dilakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala menengok kekanan dan kekiri, miring kekanan dan kekiri. Sesudah itu tundukan kepala dan angkat kepala sambil menarik nafas, kemudian mengembuskannya. Lanjutkan dengan menaikkan bahu kemudian menurunkannya kembali. Lakukan gerakan 8x hitungan.

2. MEMUTAR LENGAN DAN MENGENCANGKAN PAYUDARA (Gbr.2,3)

Letakan jari-tangan dibahu. Meletakan dua lengan mejepit : Kedua payudara dan mengangkat payudara ke atas dengan kedua siku tersebut. Lakukan gerakan ini dengan memutar lengan. Lepas perlahan-lahan kemudian lanjutkan dengan mengangkat kedua siku keatas dan

kembali ke posisi semula lakukan gerakan 8x.

4. GERAKAN RELAKSASI (Gbr.4,5)

Posisi tidur miring kekanan, dengan kepala ditopang tangan atau bantal, kaki dibawah lurus, kaki atas ditekuk, tarik nafas dan hembuskan lewat mulut. Lakukan gerakan dengan mengangkat kaki atas setinggi pinggul, kemudian turunkan, lanjutkan dengan mengangkat kaki atas, tekuk ke arah perut dengan kaki bawah sejajar, luruskan dan kembali keposisi semula, ulangi semua gerakan dengan posisi miring kekiri. Masing-masing 8x.

6. GERAKAN PERGERAKAN KAKI DAN MENGANYUH (Gbr.6)

posisi tubuh terlentang. Kedua kaki lurus tekanlah jari-jari kaki lurus ke bawah dan tekuk keatas kembali. Putar pergelangan kaki dari arah kanan kekiri dan sebaliknya. Lanjutkan pergerakan dengan kaki seolah-olah mengayuh sepeda dengan kedua tangan disisi samping untuk menahan. Lakukan gerakan masing-masing 8x.

LAMPIRAN 14 SAP Senam Nifas

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Tema : Ibu Nifas
2. Sub Tema : Senam Nifas
3. Hari / Tanggal : Kamis, 22 April 2021
4. Alokasi Waktu : 30 Menit
5. Tempat : Ibu Nifas
6. Rincian Kegiatan

No.	Rincian Kegiatan	Waktu	Metode	Media yang digunakan
1.	Pembukaan	5 menit	Ucapan salam dan penyampaian tujuan	
2.	Penyampaian materi	20 menit	Ceramah,	Media Audiovisual leaflet
3.	Evaluasi	5 menit	Tanya jawab	—
4.	Penutup	5 menit	Salam dan ucapan terimakasih	—

A. Evaluasi

a. Input

% Ibu Nifas yang ikut pelatihan

b. Proses

1) Pelaksana pelatihan : manajemen waktu, penggunaan variasi metode pembelajaran, bahasa penyampaian, penggunaan alat bantu, kemampuan melibatkan peserta, informasi buku KIA

2) Peserta : Frekuensi kehadiran, keaktifan bertanya

c. Output

1) % Ibu Nifas yang dapat melakukan senam Nifas

2) % Ibu Nifas yang tidak dapat melakukan senam Nifas

MATERI SENAM NIFAS

2.2.1 Pengertian

Senam nifas adalah perawatan dan pemeliharaan keindahan tubuh pasca persalinan, untuk memulihkan otot yang kendor dan mengencangkan otot abdomen. atau senam yang dilakukan ibu setelah melahirkan. Senam nifas bertujuan untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut.

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Anggriyana, 2010).

2.2.2 Tujuan

Senam nifas dapat dilakukan oleh ibu-ibu pasca persalinan, dimana senam nifas mempunyai tujuan untuk :

1. Membantu mencegah pembentukan bekuan (*thrombosis*) pada pembuluh tungkai dan membantu kemajuan ibu dari ketergantungan peran sakit menjadi sehat dan tidak bergantung.
2. Mengencangkan otot perut, liang senggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul.
3. Memperbaiki regangan otot perut.
4. Untuk relaksasi dasar panggul.
5. Memperbaiki tonus otot pinggul.
6. Memperbaiki sirkulasi darah.
7. Memperbaiki regangan otot tungkai.
8. Memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan (Anggriyana, 2010).

2.2.3 Manfaat senam nifas

1. Meningkatkan kebugaran kardiovaskular

2. Retensi berat badan yang sedikit signifikan
3. Peningkatan kesejahteraan psikologi

2.2.4 Kontraindikasi

Senam nifas seyogyanya tidak dilakukan oleh ibu yang menderita anemia atau yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru (Anggriyana, 2010). sirkulasi ibu pada masa pascapartus segera ketika ia mungkin berisiko mengalami trombosis vena atau komplikasi sirkulasi ini. Senam ini dapat dilakukan di tempat tidur beberapa kali setelah bangun tidur dan harus dilanjutkan sampai ibu mampu mobilisasi total dan tidak ada edema pergelangan kaki (Brayshaw, 2008).

a. Senam kaki

Duduk atau berbaring dengan posisi lutut lurus. Tekuk lalu regangkan secara perlahan sedikitnya 12 kali, ingat untuk lebih memilih gerakan dorsifleksi bukan plantarfleksi untuk mencegah kram. Pertahankan posisi lutut dan paha, putar kedua pergelangan sebesar mungkin putarannya, sedikitnya 12 kali untuk satu arah (Brayshaw, 2008).

b. Mengencangkan kaki

Duduk atau berbaring dengan kaki lurus. Tarik kedua kaki ke atas pada pergelangan kaki dan tekankan bagian belakang lutut ke tempat tidur. Tahan posisi ini dalam hitungan 5, bernapaslah secara normal, lalu relaks. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali (Brayshaw, 2008).

c. Napas dalam

Pernafasan diafragma membantu mengembalikan aliran vena melalui kerja pemompaan diafragma pada vena kava inferior dan harus diulangi beberapa kali sehari sampai ibu dapat mobilisasi (Brayshaw, 2008). Dalam posisi apa pun, tarik napas dalam sebanyak 3 atau 4 kali (tidak boleh lebih) untuk memungkinkan ventilasi penuh paru-paru.

d. Dasar panggul

Senam dasar panggul menguatkan otot dasar panggul pascapartus, tujuannya mengembalikan fungsi penuhnya sesegera mungkin dan membantu mencegah masalah atau prolaps urine jangka panjang. Namun, kontraksi dan relaksasi otot-otot ini juga membantu meredakan ketidaknyamanan pada perineum, rasa ini mungkin timbul akibat persalinan, dan tujuan pemulihan dengan meningkatkan sirkulasi lokal dan mengurangi edema. (Brayshaw, 2008).

1) Latihan dasar panggul

Kencangkan anus seperti menahan defekasi, kerutkan uretra dan vagina juga seperti menahan berkemih, kemudian lepaskan ketiganya. Tahan dengan kuat selama mungkin sampai 10 detik, bernapas secara normal. Relaks dan istirahat selama 3 detik. Ulangi dengan perlahan sebanyak mungkin sampai maksimum 10 kali.

Ulangi senam dengan mengencangkan dan mengendurkan, gerakan lebih cepat sampai 10 kali tanpa menahan kontraksi. Jumlah pengulangan akan bertambah secara bertahap bila ibu hanya menyanggupi beberapa kali melakukan senam ini pada awalnya, namun ibu perlu diberi tahu bahwa hal ini normal (Brayshaw, 2008).

e. Senam abdomen

Selama kehamilan, korset abdomen mengalami peregangan mencapai kira-kira dua kali lipat dari panjang semula pada akhir minggu masa kehamilan. Seluruh otot abdomen memerlukan latihan untuk mencapai panjang dan kekuatan semula, namun otot yang terpenting karena perannya dalam menjaga kestabilan panggul ialah otot transversus. Latihan transversus dapat dimulai kapan pun ibu merasa mampu dan harus dilakukan sering sambil ibu melakukan aktivitasnya bersama bayi (Brayshaw, 2008)..

1) Senam transversus

Berbaring dan kedua lutut ditekuk dan kaki datar menapak di tempat tidur. Letakkan kedua tangan di abdomen bawah di depan paha. Tarik napas dan pada saat akhir hembuskan napas, Kencangkan bagian bawah abdomen di bawah umbilicus dan tahan dalam hitungan 10, lanjutkan dengan bernapas normal. Ulangi sampai 10 kali.

2) Senam dasar panggul dan transversus

Kerja otot dasar panggul dan transversus akan bertambah dengan mengombinasikan kedua latihan tersebut (Sapsford et al, 2011). Aktivitas bersama ini terutama bermanfaat pada masa pascanatal, khususnya bila gerakan otot dasar panggul sulit dimulai. Caranya ibu dapat mengontraksikan transversus terlebih dahulu lalu otot dasar panggul atau sebaliknya. Penting untuk menggunakan kontraksi kombinasi ini secara fungsional selama melakukan aktivitas untuk melindungi sendi panggul dan tulang belakang. Seorang ibu baru melakukan banyak tugas yang melibatkan gerakan mengangkat, misalnya, ketika sedang mengganti popok bayi, meletakkan bayi ke tempat tidur, menyusui. Ibu juga perlu diingatkan untuk menggunakan otot dasar panggul dan transversus sebelum mulai melakukan tugas apa pun (Brayshaw, 2008).

3) Mengangkat panggul

Senam mengangkat panggul dapat dilakukan pada awal pascapartum, dan khususnya bermanfaat bila ibu memiliki riwayat nyeri punggung postural. Berbaring telentang dan kedua lutut ditekuk dan kaki ditapakkan ke lantai, kencangkan otot-otot abdomen, kencangkan juga otot panggul dan tekan sedikit area belakang lantai. Tahan posisi ini sampai hitungan lima. Ulangi gerakan ini gerakan ini 5 kali, tingkatkan hingga pengulangan

mencapai hitungan 10 kali atau lebih pada minggu-minggu selanjutnya. Ulangi latihan ini dengan lebih berirama (pelvic rocking), untuk membantu meredakan kekakuan yang timbul akibat pengaruh postural atau nyeri punggung yang mungkin timbul setelah persalinan. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai posisi, misalnya, posisi duduk dan berdiri lebih nyaman dibandingkan berbaring apabila ibu tinggal di rumah dan sibuk (Brayshaw, 2008).

4) Pemeriksaan rektus

Kira-kira pada hari ketiga, otot rektus harus diperiksa untuk mengetahui kemungkinan diastasis yang berlebihan. Bidan adalah sosok yang tepat untuk mengkaji diastasis ketika sedang memalpasi fundus. ibu dalam posisi berbaring telentang dengan satu bantal di bawah kepala, tekuk lutut, dan kaki datar di tempat tidur.

Dengan jari tangan bidan menekan ke abdomen yakni di bawah atau di atas umbilikus, ibu diminta untuk mengangkat kepala dan bahunya dari bantal dan mengarahkannya ke lutut. Bila tidak terdapat diastasis, otot rektus akan terasa mengencang pada kedua sisi jari. Bila otot rektus tidak teraba walaupun dengan dua atau lebih jari dimasukkan dan otot rekti yang mencuat, hanya senam transversus dan mengangkat panggul yang boleh dilakukan dan dapat dilatih beberapa kali sehari. Setelah beberapa hari, pengkajian area rektus dapat diulangi. Bila celah masih menunjukkan lebar yang bermakna dan tidak juga berkurang, ibu harus dirujuk ke ahli fisioterapi kesehatan wanita (Brayshaw, 2008).

1. Senam stabilitas batang tubuh

Dengan posisi duduk dan kaki datar diatas lantai serta tangan diatas otot abdomen bawah, tarik otot dasar panggul dan tranversus serta naik kan satu lutut

sehingga kaki beberapa inci di atas lantai. Tahan selama lima detik. Ulangi sebanyak lima kali gerakan

2. Dengan posisi berbaring miring, tekuk kedua lutut ke arah atas depan, tarik otot tranversus serta angkat lutut atas, dengan cara memutar paha ke arah luar sementara tumit saling berdekatan.
 3. Dengan posisi berbaring miring dan lutut kaki yang bawah di tekuk ke arah belakang, tarik abdomen bagian bawah dan naikkan kaki yang atas ke arah atas sejajar dengan tubuh. Tahan gerakan selama 5 detik
 4. Dengan posisi berbaring telentang, tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah dan biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar dengan sedikit mengendalikan untuk memastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya dan punggung tetap datar
 5. Dengan posisi berbaring telentang, tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah dan secara perlahan luruskan tumit salah satu kaki dengan tetap mempertahankan punggung datar setinggi panggul. Hentikan bila panggul mulai bergerak.
2. Senam pascanatal setelah persalinan dengan bantuan

Ibu yang baru menjalani persalinan dengan forcep atau ekstraksi vakum akan mengalami penjahitan dan kemungkinan memar serta edema. Ibu ini akan ragu-ragu melakukan senam, namun harus diharuskan untuk melakukan senam sirkulasi (khususnya bila mereka pernah mengalami anestesi epidural) dan senam dasar panggul ringan yang akan membantu penyembuhan perineum. Senam transversus harus diperkenalkan kapan pun ibu siap (Brayshaw, 2008).

Posisi istirahat yang nyaman adalah berbaring miring dengan bantal diletakkan di antara kedua kaki (Gambar 2.9)

dan posisi berbaring telungkup (banyak ibu lupa bahwa ia sudah bisa telungkup lagi), dengan satu buah bantal diletakkan di bawah pinggang dan lainnya di bawah kepala dan bahu (Gambar 2.10). Menyusui akan lebih nyaman dengan posisi miring daripada duduk (Brayshaw, 2008).

3. Senam pascanatal dan saran setelah seksio sesarea

Ibu harus diajarkan bagaimana naik turun tempat tidur dengan menekuk kedua lutut terlebih dahulu, tarik otot abdomennya dan berguling ke depan, dengan dorongan tangan dan kaki. Ia akan mampu berpindah ke arah atas atau bawah. Ibu tidak diperkenankan langsung duduk dari posisi berbaring, namun tetap berguling ke samping. Gerakan ini juga cara termudah untuk bangun dari tempat tidur - kencangkan bagian transversus dan dorong ke posisi duduk di samping tempat tidur (Brayshaw, 2008).

Napas dalam diikuti dengan huffing (ekspirasi paksa singkat), akan membantu mengeluarkan sekresi di paru-paru yang mungkin dapat terjadi setelah pemberian anestesi umum. Bila ibu perlu batuk, ia harus menekuk lututnya dan menahan lukanya dengan tekanan tangan atau bantal, sementara ibu bersandar atau duduk di tepi tempat tidur, posisi ini mencegah regangan berlebihan pada sutura, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi rasa nyeri (Brayshaw, 2008).

4. Senam pascanatal setelah bayi lahir mati atau kematian neonates

Ibu yang baru mengalami kesedihan karena bayi lahir mati atau kematian neonatus, atau mereka yang bayinya menderita sakit parah, mungkin dirawat di ruang khusus dan cenderung tidak mengikuti senam pascanatal. Dukungan yang khusus perlu diberikan agar ibu mau melakukan senam ini serta saran tentang aktivitas normalnya sehari-hari.

Mereka biasanya cenderung ingin mempraktekan dalam sesi tunggal. Sediakan leaflet yang tidak menyinggung tentang bayi, misalnya tentang menyusui, mengganti popok. Ibu ini, biasanya kembali bekerja lebih awal dari perencanaan semula dan memerlukan reduksi senam otot dasar panggul dan abdomen, khususnya ketika harus melakukan aktivitas fungsional. Mereka menginginkan pertemuan tindak lanjut dengan ahli fisioterapi setelah beberapa minggu kemudian, karena sangat tidak tepat baginya mengikuti kelas pascanatal (Brayshaw, 2008).

2.2.5 Pelaksanaan senam nifas

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya tenaga kesehatan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dan dengan cara menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kekejangan otot selama melakukan gerakan senam nifas (Anggriyana, 2010).

Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari. Namun, pada umumnya para ibu sering merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas (Anggriyana, 2010).

Bentuk latihan senam antara ibu pasca melahirkan normal dengan yang melahirkan dengan cara sesar tidak sama. Pada ibu yang melahirkan dengan cara sesar, beberapa jam setelah keluar dari kamar operasi, latihan pernapasan dilakukan untuk mempercepat penyembuhan luka. Sementara latihan untuk mengencangkan otot perut dan memperlancar sirkulasi darah dibagian tungkai dapat dilakukan 2-3 hari setelah ibu dapat bangun dari tempat tidur. Sedangkan pada persalinan normal, bila keadaan ibu cukup baik, maka gerakan senam dapat

dilakukan (Anggriyana, 2010).

2.2.6 Faktor yang memengaruhi pelaksanaan senam nifas

1. Usia.

Semakin cukup usia si ibu tingkat kemampuan atau kematangan akan lebih mudah untuk berpikir dan mudah menerima informasi sehingga akan mudah dalam melakukan senam nifas

2. Tingkat pendidikan.

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai yang di perkenalkan. (Nursalam, 2011).

3. Pengalaman

Merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan pengalaman dapat menuntun seseorang untuk menarik kesimpulan dengan benar. Sehingga dari pengalaman yang benar diperlukan berfikir yang logis dan kritis. (Notoadmodjo, 2008).

4. Intelegensi.

Pada prinsipnya mempengaruhi kemampuan seorang untuk menyesuaikan diri dan cara pengambilan keputusan ibu-ibu atau masyarakat yang intelegensinya tinggi akan banyak berpartisipasi lebih cepat dan tepat dalam mengambil keputusan di banding dengan masyarakat yang intelegensinya rendah.

5. Sosial-Ekonomi.

Mempengaruhi tingkah laku seseorang ibu atau masyarakat yang berasal dari sosial ekonomi tinggi di mungkinkan lebih memiliki sikap positif memandang diri dan masa depannya, tetapi bagi ibu - ibu atau masyarakat yang sosial ekonominya rendah akan tidak merasa takut untuk mengambil sikap atau tindakan.

6. Sosial Budaya.

Dapat mempengaruhi proses pengetahuan khususnya

dalam penyerapan nilai-nilai sosial, ke agamaan untuk memperkuat super egonya.

7. Lingkungan

Lingkungan berpikiran luas tingkat pengetahuan lebih baik dari pada orang yang tinggal di lingkungan berfikir sempit.

8. Pekerjaan

Seseorang yang bekerja pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang yang tidak bekerja, karena dengan bekerja akan mempunyai banyak informasi dan pengalaman (Wahyudin, 2007)

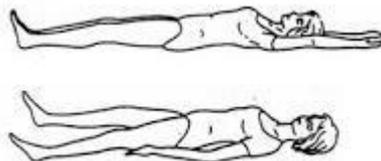
2.2.7 Gerakan senam nifas

1. Berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga. Nafas dalam dan lambat melalui hidung dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru



Gambar 2.1 berbaring dengan lutut ditekuk

2. Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh



Gambar 2.2 Berbaring telentang

1. Kontraksi vagina. Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit diregangkan, tarik dasar panggul dan tahan selama tiga detik dan kemudian rileks



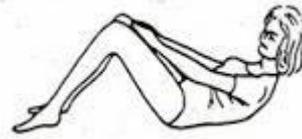
Gambar 2.3 Kontraksi Vagina

2. Memiringkan panggul, berbaring, lutut ditekuk. Kencangkan otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks



Gambar 2.3 Memiringkan Panggul

3. Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut, angkat kepala dan bahu berkisar 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan



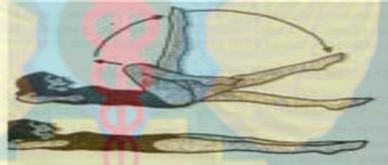
Gambar 2.4 Berbaring telentang dengan lutut ditekuk

4. Posisi yang sama seperti diatas, tempatkan lengan lurus dibagian lutut kiri



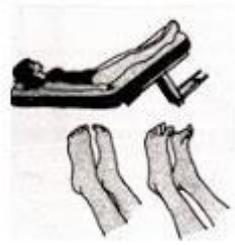
Gambar 2.5 lengan lurus dibagian lutut kiri

5. Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertikal dan perlahan turunkan kembali ke lantai



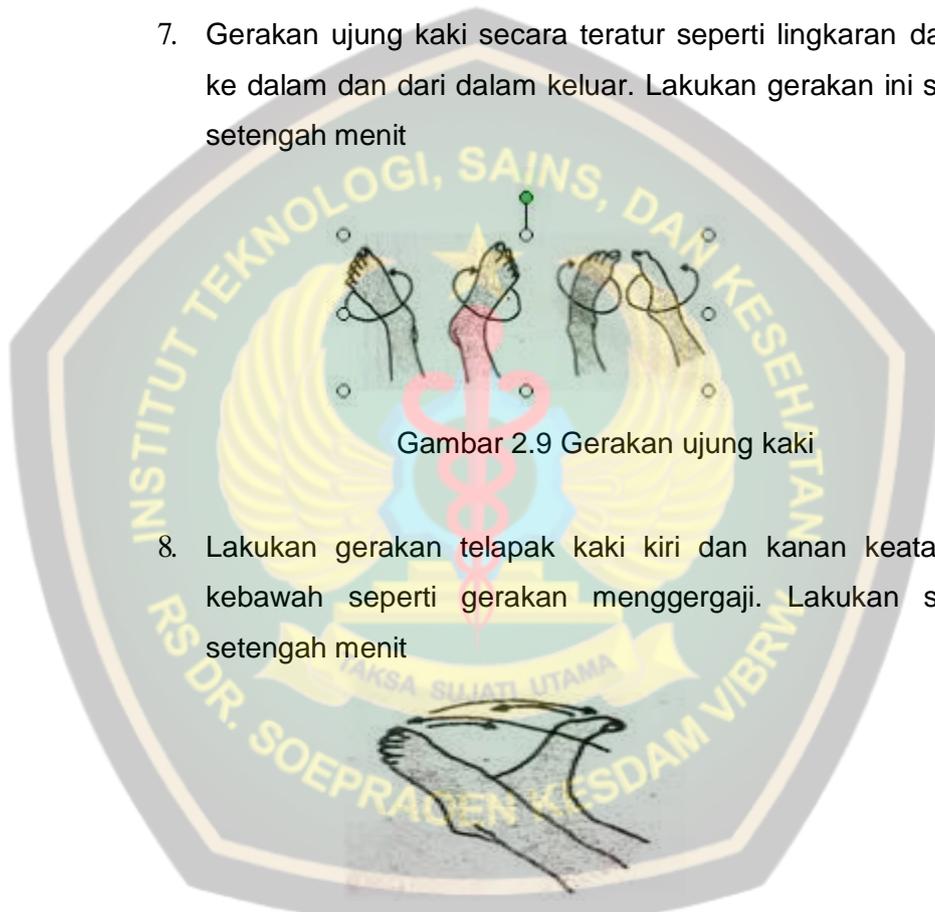
Gambar 2.7 telentang, kedua lengan dibawah kepala dan kaki

6. Tidur telentang dengan kaki terangkat keatas, dengan jalan meletakkan kursi diujung kasur, badan agak melengkung dengan letak dada dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit



Gambar 2.8 Telentang dengan kaki diangkat keatas

7. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit



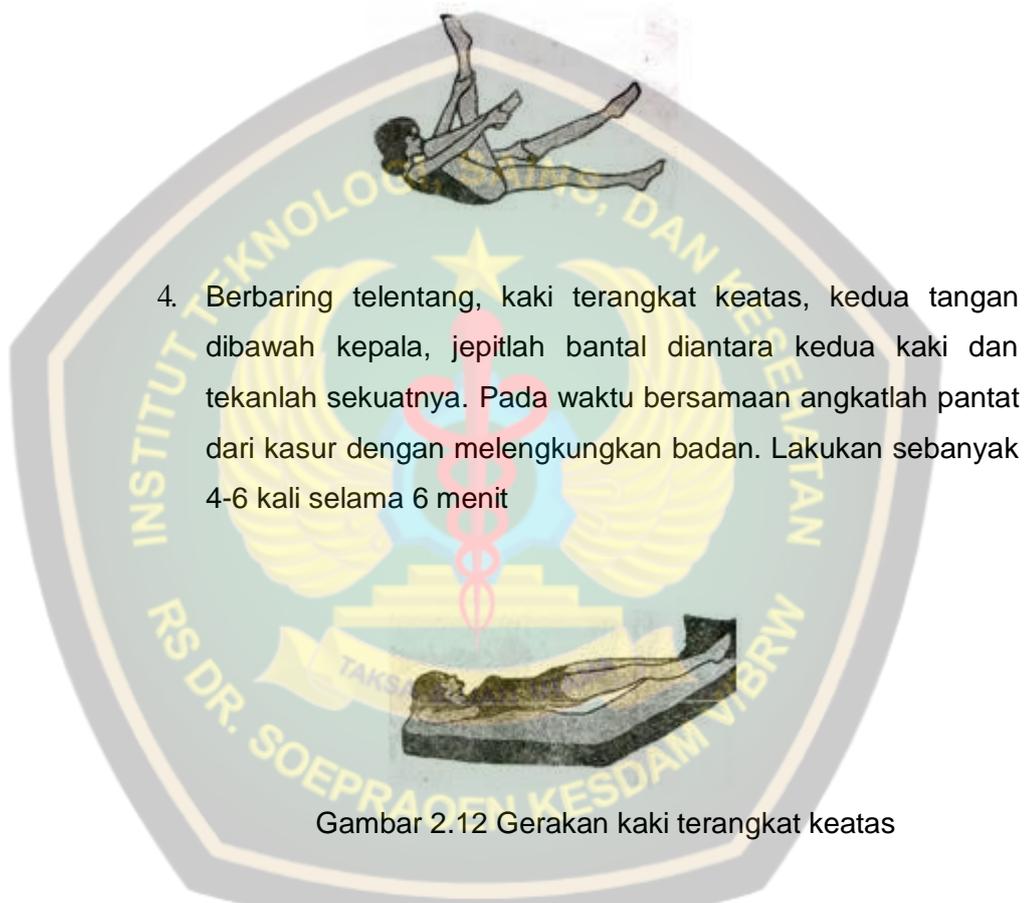
Gambar 2.9 Gerakan ujung kaki

8. Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan keatas dan kebawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit

Gambar 2.10 Gerakan telapak kaki

3. Tidur telentang, kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kakisampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8-10 setiap hari.

Gambar 2.11 Gerakan tangan bebas bergerak



Gambar 2.12 Gerakan kaki terangkat keatas

5. Berbaring telentang, kaki terangkat keatas, kedua lengan disamping badan, kaki kanan disilangkan diatas kaki kiri dan tekan yang kuat.



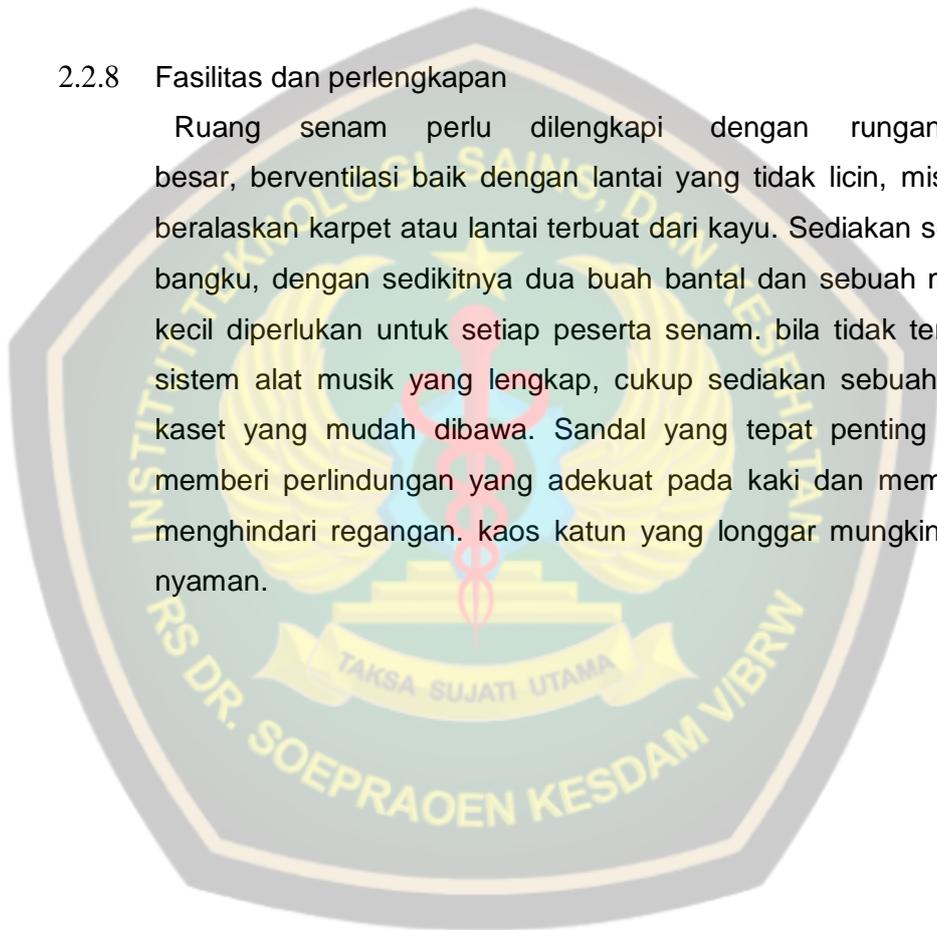
Pada saat yang sama tegangkan kaki da kendorkan lagi perlahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukan 4-6 kali selama setengah menit



Gambar 2.13 gerakan Hampir sama dengan diata

2.2.8 Fasilitas dan perlengkapan

Ruang senam perlu dilengkapi dengan ruangan yang besar, berventilasi baik dengan lantai yang tidak licin, misalnya beralaskan karpet atau lantai terbuat dari kayu. Sediakan sebuah bangku, dengan sedikitnya dua buah bantal dan sebuah matras kecil diperlukan untuk setiap peserta senam. bila tidak terdapat sistem alat musik yang lengkap, cukup sediakan sebuah radio kaset yang mudah dibawa. Sandal yang tepat penting untuk memberi perlindungan yang adekuat pada kaki dan membantu menghindari regangan. kaos katun yang longgar mungkin lebih nyaman.



DAFTAR PUSTAKA

- Sulistiyawati . 2009 . *Perawatan Masa Nifas* . Jogjakarta : Fitramaya .
- Rukiyah. 2010. Asuhan masa nifas. Jakarta : Salemba medika
- Saleha. 2010. Asuhan masa nifas dan senam nifas. Jakarta: EGC
- Sapsford. 2011. Senam masa nifas dalam meningkatkan kelenturan tubuh. Yogyakarta: Nuha Medika

