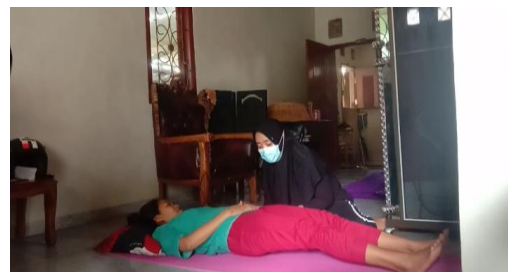


LAMPIRAN

DOKUMENTASI





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG

PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGKARANG

Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS DENGAN MELAKUKAN
SENAM NIFAS OTARIA UNTUK MEMPERCEPAT PROSES INVOLUSI
UTERUS DI PMB TRINI

Pengertian	Senam nifas Otaria adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan <i>caregiver</i> .
Tujuan	1. Membantu memperlancar sirkulasi darah 2. Membantu mengembalikan kedudukan otot kandung 3. Mengencangkan otot-otot perut, otot dasar panggul dan pinggang
Kebijakan	Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku
Prosedur	Senam Nifas Otaria : Persiapan Pasien : 1. Informend consent 2. Jelaskan prosedur yang akan dilaksanakan. Prosedur Pelaksanaan : Senam pada 2 jam pertama 1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman 2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot 3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit. Senam pada 6 jam pertama 1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman 2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot 3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit. 4. Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.

	Senam pada 24 jam pertama 1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman 2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot 3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit. 4. Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 10 menit. Senam hari kedua postpartum 1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman 2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot 3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit. 4. Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan Gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh. 5. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas kurang lebih 30° dan lalu turunkan, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan Gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri. 6. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu Tarik kaki kiri ke atas dan ke bawah, Tarik abdomen bagian bawah, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan Gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri. 7. Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, Tarik abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.
--	--

	8. Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan 5 menit. Senam hari ketiga postpartum 1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan ke enam 2. Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian Tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali. 3. Lakukan Gerakan relaksasi akhir. Senam hari ke empat postpartum 1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam. 2. Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan Gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri. Senam hari kelima postpartum 1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam. 2. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45°, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali 3. Lakukan Gerakan relaksasi akhir Senam hari keenam postpartum 1. Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam. 2. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45°, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi 3. Gerakan sebanyak 5 kali 4. Lakukan Gerakan relaksasi akhir. Senam hari ketujuh postpartum 1. Lakukan Gerakan relaksasi awal. 2. Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan dibawah kepala, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara vertical dan perlahan-lahan turunkan Kembali ke lantai.
--	---

	3. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 3 detik. 4. Gerakan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan kebawah seperti Gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik. 5. Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kiri, kemudian sambal tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali. 6. Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan dibawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali. 7. Lakukan relaksasi akhir.
Evaluasi	

PERNYATAAN PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yusnia Saputri

NIM : 1815401119

Tingkat/Semester : III/VI

Menyatakan telah mengambil studi kasus kepada klien

Nama : Ny. R

Umur : 35 Tahun

Kasus : Asuhan Kebidanan Komprehensif

Mengetahui,

Pembimbing Lahan Praktik

Mahasiswa



Trini, Amd. Keb.

NIP.197308031992122002

Yusnia Saputri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGKARANG

Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Katiyem
Umur : 35 tahun
Alamat : Wonodadi, Tanjung Sari, Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir yang berjudul "SENAM NIFAS OTARIA". Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Yusnia Saputri
NIM : 1815401119
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

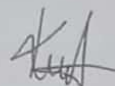
Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,



Yusnia Saputri

Klien,



Kativem

Menyetujui,

Pembimbing Lahan,



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURANG
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Subeki
Umur : 42 tahun
Alamat : Wonodadi, Tanjung Sari, Lampung Selatan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan dan atau pertolongan persalinan yang akan diberikan. Meliputi:

- ☐ Asuhan Persalinan Normal
- ☐ Pemeriksaan Dalam
- ☐ Amniotomi
- ☐ Episiotomi
- ☐ Penjahitan Perineum
- ☐ Lain-lain.....

Terhadap ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)*:

Nama : Ny. Katiyem
Umur : 35 tahun
Alamat : Wonodadi, Tanjung Sari, Lampung Selatan

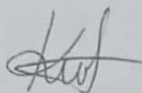
Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,



Yusnia Saputri

Klien,



Katiyem

Suami/Keluarga,



Subeki

Menyetujui,
Pembimbing Lapangan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURANG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURANG
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Katiyem
Umur : 35 tahun
Alamat : Wonodadi, Tanjung Sari, Lampung Selatan

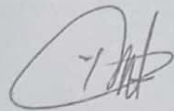
Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan mengenai senam nifas otaria serta manfaat melakukan senam nifas otaria. Saya menyatakan bersedia melakukan senam nifas otaria.

Asuhan akan diberikan oleh:

Nama : Yusnia Saputri
NIM : 1815401119
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,



Yusnia Saputri

Suami/Keluarga,



Subeki

Klien,



Katiyem

Menyetujui,

Pembimbing Lapangan,

