

LAMPIRAN-LAMPIRAN

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HAMIL
Pengertian	Menurut Wulandari (2006) senam hamil merupakan pelayanan prenatal efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama. Senam hamil juga efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin (Wahyuni & Nida, 2010) dalam Jurnal (Wahyuni dan Layinatun Ni'mah, 2013).
Indikasi	Kehamilan normal dan sehat dengan usia kehamilan mulai dari 28 minggu.
Manfaat	1) Mengurangi nyeri pinggang 2) Menguatkan otot-otot panggul
Ruang Lingkup	Mahasiswa dan ibu hamil
Persiapan Klien	1) Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan klien/keluarga 2) Berikan klien kesempatan untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan
Persiapan Alat	1) Bantal 2) Matras
Prosedur	Latihan pendahuluan a) Duduk sila dengan kedua paha menempel dilantai. Letakkan kedua tangan diatas lutut. Angkat badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali. b) Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakan punggung kaki kedepan dan kebelakang secara bergantian. c) Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakan

punggung kaki membuka dan menutup, seperti tepuk tangan.

- d) Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakkan punggung kaki ke depan, ke kiri, ke belakang ke kanan-berputar.

Latihan Pernafasan

- a) Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas perut. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga perut yang mengembung, lalu hembuskan (Latihan Pernafasan Diafragma/Pernafasan perut).
- b) Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan diatas dada. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembung, lalu hembuskan (Latihan Pernafasan Dada).
- c) Tidur berbaring terlentang, letakkan tangan kanan diatas perut dan tangan kiri diatas dada. Lakukan latihan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian (Pernafasan Kombinasi)
- d) Tiup – tarik nafas – hembuskan dengan nafas pendek pendek berulang – kemudian tarik nafas lagi dan lakukan.

Latihan Inti

(Dengan berbaring)

- a) Berbaring dengan kaki ditekuk, kerutkan bokong seperti menahan BAB. Disebut dengan kegel. Lakukan sebanyak 8x.
- b) Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lakukan kegel seperti sebelumnya. Lakukan 8x dan bergantian dengan kaki kiri.

	<p>c) Berbaring dengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, lipat kaki yang ditekuk ke arah kaki yang diluruskan, kemudian buka hingga menyentuh lantai. Lakukan sebanyak 8x dan bergantian kaki yang lain.</p> <p>(Latihan dengan merangkak)</p> <p>a) Merangkak dengan rileks, punggung cekung. Kemudian lakukan kegel sambil menundukkan kepala dan pandangan melihat kearah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan sebanyak 8x.</p> <p>b) Merangkak rileks. Tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat kearah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. Lakukan sebanyak 8x</p> <p>c) Merangkak rileks. Angkat tangan kanan kearah atas lalu silangkan masuk kedalam tangan kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan. Lakukan bergantian dengan tangan kiri. Lakukan sebanyak 8x</p> <p>Latihan Relaksasi</p> <p>Berbaring miring dengan posisi tangan kiri diluruskan dibelakang badan, tangan kanan didepan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan diganjal bantal dibawah lutut. Biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa diganjal bantal).</p>
Referensi	<p>1) Yuliani, Diki Retno, Ulfah Musdalifah, Suparmi. 2017. <i>Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kehamilan Ter-update</i>. Jakarta: CV. Trans Info Media. 277 halaman.</p> <p>2) Indrayani. 2011. <i>Buku Ajar Asuhan Kehamilan</i>. Jakarta: Trans Info Media</p>

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

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

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jilly Punnica, Amd.Keb
Alamat : Serdang, Tanjung Bintang, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Duwi Marjianti
NIM : 1715401026
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjungpurang Politeknik Kesehatan Tanjungpurang.

Lampung Selatan, Februari 2020

Menyetujui



Bidan Jilly Punnica, Amd.Keb

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNG
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUNG**

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

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

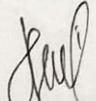
Nama : Ny. Mirawati
Umur : 23 tahun
Alamat : Serdang, Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk diberikan asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Duwi Marjianti
NIM : 1715401026
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, Februari 2020

Mahasiswa,


Duwi Marjianti

Klien,


Mirawati

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,


Jilly Punnica, Amd.Keb

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Anang Ma'ruf
Umur : 29 tahun
Alamat : Serdang, Lampung Selatan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan penatalaksanaan senam hamil yang akan diberikan. Terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)*:

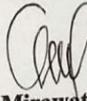
Nama : Ny. Mirawati
Umur : 23 tahun
Alamat : Serdang, Lampung Selatan

Lampung Selatan, Februari 2020

Mahasiswa,


Duwi Marjianti

Klien,


Mirawati

Suami/Keluarga,


Anang Ma'ruf

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,


Jilly Pannica, Amd.Keb

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Mirawati

Umur : 23 tahun

Alamat : Serdang, Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan dan penatalaksanaan mengenai pentingnya senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang.

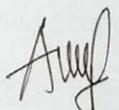
Lampung Selatan, Februari 2020

Mahasiswa,

Suami/Keluarga,

Klien,


Duwi Marjianti


Anang Ma'ruf


Mirawati

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,


Jilly Punnica, Amd.Keb