

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

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

*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 ANNISAK MEISURI**

Pengertian	Senam nifas Otaria adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan <i>caregiver</i> .
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membantu memperlancar sirkulasi darah</li><li>2. Membantu mengembalikan kedudukan otot kandungan</li><li>3. Mengencangkan otot-otot perut, otot dasar panggul dan pinggang</li></ol>
Kebijakan	Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku
Petugas	Mahasiswa
Responden	Ibu 6 jam Postpartum
Prosedur	<p>Persiapan Pasien :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inform consent</li><li>2. Jelaskan prosedur yang akan dilaksanakan.</li></ol> <p>Prosedur Pelaksanaan :</p> <p><b>Senam pada 2 jam pertama</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman</li><li>2. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot</li><li>3. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenang pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggotatubuh. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.</li></ol> <p><b>Senam pada 6 jam pertama</b></p>

4. 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 anggotatubuh. 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 selam 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 anggotatubuh. 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 selam 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.

Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu Tarikkaki 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 keenam
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 keempat 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

	<p>kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>3. Gerakan sebanyak 5 kali</li> <li>4. Lakukan Gerakan relaksasi akhir.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Senam hari ketujuh postpartum</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan Gerakan relaksasi awal.</li> <li>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.</li> <li>3. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 3 detik.</li> <li>4. Gerakan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan kebawah seperti Gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>7. Lakukan relaksasi akhir.</li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	<p>Evaluasi di lakukan pada hari ke-7 pada tanggal 6 febuari 2024 untuk melihat hasil dari penerapan asuhan senam otaria dan pada hari ke-14 dilakukan pemeriksaan ulang untuk melihat keadaan umum ibu.</p>

## LAMPIRAN 2

### LEMBAR OBSERVASI

#### I. KARAKTERISTIK SUBYEK PENELITIAN YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS OTARIA

Nama : Ny. J  
Umur : 35 Tahun  
Diagnosa : P5A0 multiparitas dengan riwayat pendarahan  
Paritas : 5  
BB sebelum partus (kg) : 89 kg  
BB postpartum (kg) : 99 kg

#### II. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H0	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7
2 jr di bawah pusat	2 jr di bawah pusat	2 jr di bawah pusat	Pertengahan pusat sympisis	Pertengahan pusat sympisis	2 jr diatas sympisis	1 jr diatas sympisis	Tidak teraba

Keterangan :

H0 : Tinggi fundus uteri sebelum senam nifas  
H1 : Tinggi fundus uteri hari pertama senam nifas  
H2 : Tinggi fundus uteri hari kedua senam nifas  
H3 : Tinggi fundus uteri hari ketiga senam nifas  
H4 : Tinggi fundus uteri hari keempat senam nifas  
H5 : Tinggi fundus uteri hari kelima senam nifas  
H6 : Tinggi fundus uteri hari keenam senam nifas  
H7 : Tinggi fundus uteri hari ketujuh senam nifas

## Lampiran 3

### CHECKLIST

#### I. PELAKSANAAN

##### 1. Persiapan Alat – Alat

- Matras
- Handuk kecil
- Leaflet
- Metline
- Persiapkan minum untuk ibu

#### II. LEMBAR DAFTAR TILIK

##### SENAM NIFAS OTARIA

Nilai setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

✓ : Dilakukan

X : Tidak dilakukan

NO	PENAMPILAN KERJA	K A S U S				
		1	2	3	4	5
	Menyambut pasien dengan sopan dan ramah					
	Ibu diberitahu tujuan, manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontra indikasi					
	Perhatikan KU ibu adanya kontra indikasi kemudian ukur vital sign serta perhatikan adanya keluhan ibu					
	Persiapan Tempat Pemeriksaan 1. Aman 2. Nyaman 3. Bersih 4. Tenang Jendela dan ruangan tertutup untuk menjaga privacy ibu					
	Persiapan Alat- Alat 1. Matras 2. Handuk kecil 3. Leaflet 4. Metline					

Persiapkan minum untuk ibu					
LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS					
HARI PERTAMA					
a. posisi tidur berbaring dengan lutut ditekuk Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga					
b. Tarik nafas(pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut					
c. Keluarkan nafas perlahan sambil mengkontraksikan otot perut					
d. Tahan nafas selama 5-8 detik untuk relaksasi					
e. Lakukan secara perlahan					
f. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KEDUA					
a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus kedepan					
b. Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua telapak tangan terbuka keatas					
c. Turunkan tangan dengan posisi terlentang					
d. Lakukan secara perlahan					
e. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KETIGA					
a. Posisi tidur terlentang					
b. Kedua tangan berada disamping tangan					
c. Kedua kakai ditekuk 45 derajat					
d. bokong diangkat keatas tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5					
e. Kembalikan keposisi semula					

f.Lakukan secara perlahan dan jangan menghentak					
g.Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KEEMPAT					
a.Posisi tidur terlentang kaki ditekuk $\pm 45$ derajat					
b.tangan kanan diatas perut, kemudian angkat tubuh ibu $\pm 45$ derajat dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5					
Ulangi sebanyak 10 kali					
HARI KELIMA					
Sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$					
kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut					
Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain					
Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
HARI KEENAM					
.Posisi tidur terlentang					
Posisikan kedua tangan dibawah kepala					
tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$					
lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain					
Ulangi gerakan sebanyak 10 kali					
Perhatikan KU ibu serta ukur vital sign					
Anjurkan ibu untuk minum					
Melakukan evaluasi dan anjurkan ibu untuk mengulangi akan yang telah diajarkan					

	TEKNIK					
	Melaksanakan tindakan secara sistematis					
	Menjaga privasi klien					
	Melakukan komunikasi dan merespon klien					
	Pengukuran dan Dokumentasi					

## Lampran 4

**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 : Annisak Meisuri, S.ST

Alamat : Sukajaya Way Lubuk, Kec.Kalianda, Kab. Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Dhelila Yomia Putri

NIM : 2115401029

Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Annisak Meisuri, S.ST sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi DIII Kebidanan Tanjungpurang Politeknik Kesehatan Tanjungpurang.

Lampung Selatan, Febuari 2024

PMB Annisak Meisuri, S.ST

**Annisak Meisuri, S.ST**

**NIP.197705012008012012**

## Lampran 5

Lampiran

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. Juwita

Umur : 31 tahun

Alamat : Lubuk Timbangan

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir.

Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Dhelila Yomia Putri

NIM : 2115401029

Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung selatan, Februari 2024

Mahasiswa,

**Dhelila Yomia Putri**

Klien,

**Juwita Sari**

Menyetujui,  
Pembimbing Lahan,

**Annisa Meisuri S.ST**

## Lampiran 6

Lampiran

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

---

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Juwita Sari  
Umur : 31 tahun  
Alamat : Lubuk Timbangan

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan, memahami dan ikut menyetujui tindakan penatalaksanaan mengenai Senam Nifas Otaria untuk membantu mempercepat proses Involusi uterus pada ibu nifas.

Asuhan akan diberikan oleh:

Nama : Dhelila Yomia Putri  
NIM : 2115401029  
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung selatan, Februari 2024

Mahasiswa,

Suami/Keluarga,

Klien,

**Dhelila Yomia Putri**

**Beni**

**Juwita Sari**

Menyetujui,  
Pembimbing Lapangan,

**Annisak Meisuri, S.ST**

## Lampiran 7

Lampiran

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

**LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Beni  
Umur : 33 tahun  
Alamat : Lubuk Timbangan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN) Menyatakan telah diberikan penjelasan, memahami dan ikut menyetujui tindakan penatalaksanaan mengenai Senam Nifas Otaria untuk membantu mempercepat proses Involusi uterus pada ibu nifas.

Terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN):

Nama : Ny. Juwita  
Umur : 31 Tahun  
Alamat : Lubuk Timbangan

Lampung selatan, Februari 2024

Mahasiswa,

**Dhelila Yomia Putri**

Suami/Keluarga,

**Beni**

Klien,

**Juwita Sari**

Menyetujui,

Pembimbing Lahan,

**Annisa Meisuri, S.ST**

**Lampiran 8**

**DOKUMENTASI**

**Senam Hari Pertama**



**Senam Hari Kedua**



**Senam Hari Ketiga Dan Keempat**



### Senam Hari Kelima



### Senam Hari Keenam



### Senam Hari Ketujuh



## DOKUMENTASI TFU

**Hari Pertama**



**Hari Kedua**



**Hari Ketiga**



**Hari Keempat**



**Hari Kelima**



**Hari Keenam**



## Hari Ketujuh



Lampiran 9

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : DHELIA YOMIA PUTRI  
 NIM : 2117401029  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Muglali, SKM, M. Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	2 / 2024 1	Pengajuan Judul	ACC	
2.	17 / 2024 1	BAB I, II, III	Perbaiki bagian bab I - II	
3.	27 / 2024 1	Perbaiki BAB I, II, III	ACC	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,

Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb  
 NIP. 197804062006042002

(Muglali, SKM, M. Kes)  
 NIP.

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : DHELIA YOMIA PUTEI  
NIM : 2115401019  
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
NAMA PEMBIMBING : Amrina Octaviana, SSIT., M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	5 / 1 2024	Pengajuan Judul	Acc Judul	Ad
2.	10 / 1 2024	Bab I - III	Perbaiki Raghasam	Ad
3.	27 / 1 2024		Acc	Ad
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,

Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb  
NIP. 197804062006042002

Amrina Octaviana, SSIT., M.Keb  
NIP. 197910222002122002

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

NAMA MAHASISWA : HELILA YOMIA PUTRI  
 NIM : 2115401029  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Muglari, SKM., M.Kes

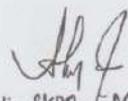
No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	17 / 5 / 2024	BAB 4, 5, 6	Perbaiki di bagian Pembahasan	
2.	21 / 5 / 2024	BAB 4, 5, 6	Perbaiki di bagian kesimpulan dan Saran	
3.	20 / 5 / 2024	Perbaiki BAB 5 dan 6	Perbaiki Devisi di bagian App	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,

  
Dr. Ika Fitria Elmeida, S.Si.T., M.Keb  
 NIP. 197804062006042002

  
(Muglari, SKM., M.Kes)  
 NIP.

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG**

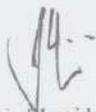
NAMA MAHASISWA : DHELLA YOMIA PUTRI  
 NIM : 2112401023  
 PEMBIMBING : Utama (+) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Amrina Octaviana, SSIT., M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	22 / 5 / 2024	Bab I - VI	Perbaiki sistim Assessment Bab I - VI	
2.	25 / 5 / 2024	Bab I - VI	Perbaiki Mekanism	
3.	27 / 5 / 2024	Bab I - VI	Acc	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,

  
Dr. Ika Fitria Almeida, S.SiT., M.Keb  
 NIP. 197804062006042002

  
Amrina Octaviana, SSIT., M.Keb  
 NIP. 197910222002122002