

LAMPIRAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN TANGJUNGKARANG

PRODI D III KEBIDANAN TANGJUNGKARANG

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

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Lestari, Amd.Keb
Alamat : Sri Mulyo 2, Lampung Selatan

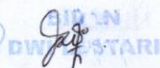
Dengan menyatakan bahwa:

Nama : Egie Ayu Wulandari
NIM : 1815401143
Tingkat/Semester : III (Tiga)/ VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Dwi Lestari,Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi D III Kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjung karang.

Lampung Selatan, April 2021

Mengetahui,

Dwi Lestari,Amd.Keb

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 dibawah ini:

Nama : Ny. Rosanti
Umur : 40 Tahun
Alamat : Sri Mulyo 1, Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk Asuhan Kebidanan Persalinan Dengan Teknik Counter Pressure. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Egie Ayu Wulandari
NIM : 1815401143
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

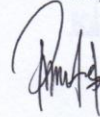
Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,



Egie Ayu Wulandari

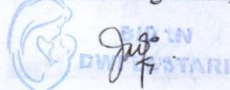
Klien,



Rosanti

Menyetujui,

Pembimbing Lahan,



Dwi Lestari. Amd. Keb

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

INFORMED CHOICE

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. Rosanti

Umur : 40 tahun

Alamat : Sri Mulyo 1, Kab.Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya telah memberikan penjelasan mengenai
Teknik Counter Pressure.

Terhadap POKERILUARGA LAINNYA YANG BERSAM SUDUTAN:

Nama : Ny. Rosanti

Umur : 40 Tahun

Alamat : Sri Mulyo 1, Kab.Lampung Selatan

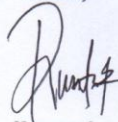
Lampung Selatan, April 2021

Mahasiswa,



Egie Ayu Wulandari

Klien,



Rosanti

Suami/Keluarga,



Kariiman

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,



Dwi Lestari. Amd.Keb

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tn. Karjiman
Umur : 38 tahun
Alamat : Sri Mulyo 1, Kab.Lampung Selatan

Selaku SUAMI/KELUARGA/KLIEN telah mendapat penjelasan,
memahami dan ikut menyetujui terhadap asuhan kebidanan persalinan.

Terhadap ISTRI/KELUARGA/KLIEN/YANG BERSANGKUTAN:

Nama : Ny. Rosanti
Umur : 40 Tahun
Alamat : Sri Mulyo 1, Kab.Lampung Selatan

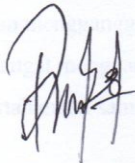
Lampung Selatan , April 2021

Mahasiswa,



Egie Ayu Wulandari

Klien,



Rosanti

Suami/Keluarga



Karjiman

Lembar observasi nyeri

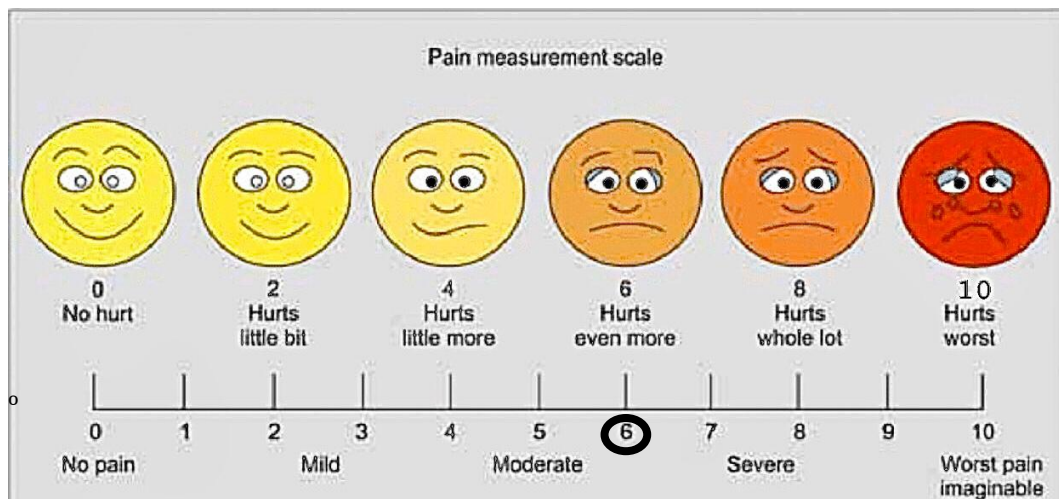
LEMBAR OBSERVASI NYERI PERINEUM

Penilaian Nyeri Perineum 8 jam post partum

Nama Responden :Ny. Rosanti

Tanggal :05-Maret-201

Bagaimana nyeri perineum yang dirasakan oleh ibu nifas, Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri yang sesungguhnya pada ibu nifas.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
- 1-2 : sedikit sakit
- 3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
- 5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
- 7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
- 9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

LEMBAR OBSERVASI NYERI PERINEUM

Penilaian Nyeri Perineum Hari ke -1

Nama Responden : Ny. Rosanti

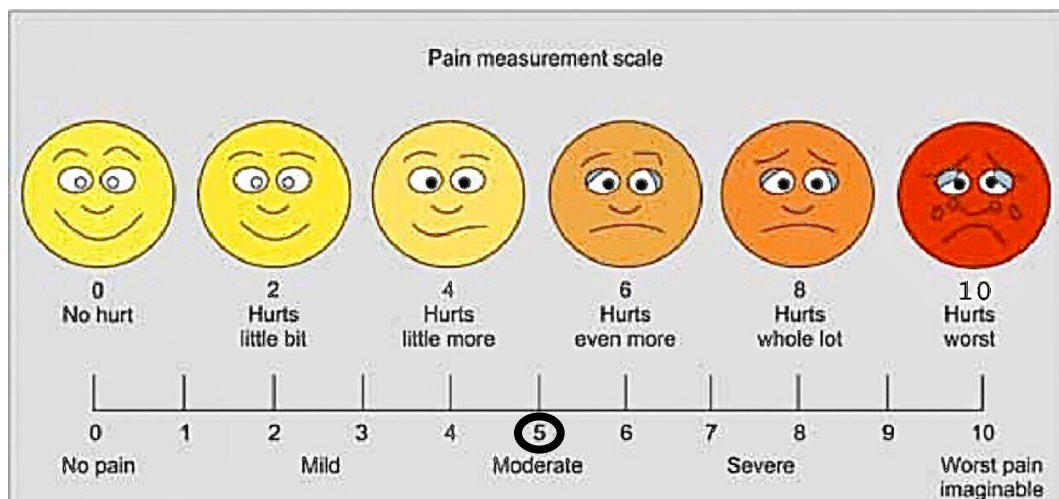
Tanggal : 06-Maret-2021

Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada daerah luka penjahitan jalan lahir?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya (kemarin)

☐ ya ☒ tidak

2. Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri yang sesungguhnya pada ibu nifas.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
1-2 : sedikit sakit
3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

LEMBAR OBSERVASI NYERI PERINEUM

Penilaian Nyeri Perineum Hari ke -2

Nama Responden : Ny.Rosanti

Tanggal : 07-Maret-2021

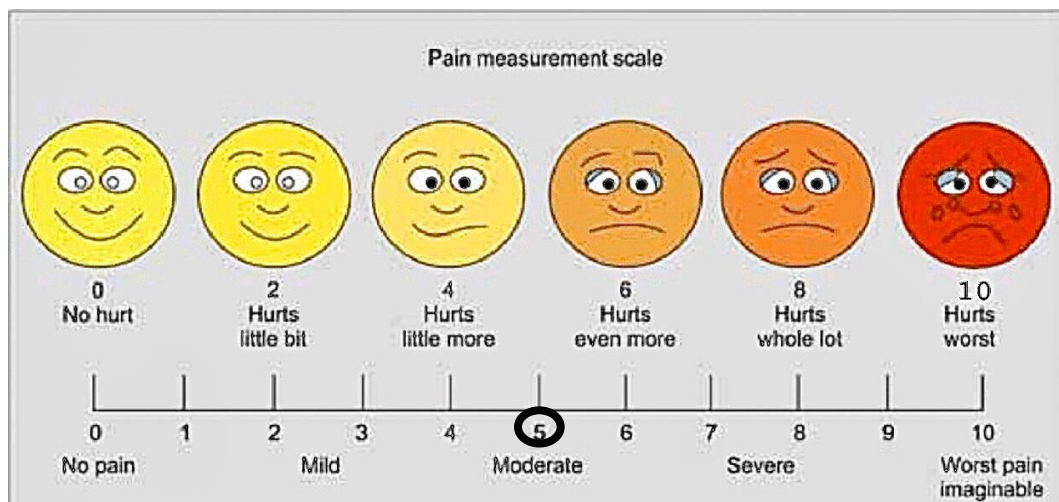
Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada daerah luka penjahitan jalan lahir?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya (kemarin)

☐ ☒

Ya Tidak

2. Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri yang sesungguhnya pada ibu nifas.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
1-2 : sedikit sakit
3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

LEMBAR OBSERVASI NYERI PERINEUM

Penilaian Nyeri Perineum Hari ke-3

Nama Responden : Ny.Rosanti

Tanggal : 08-Maret-2021

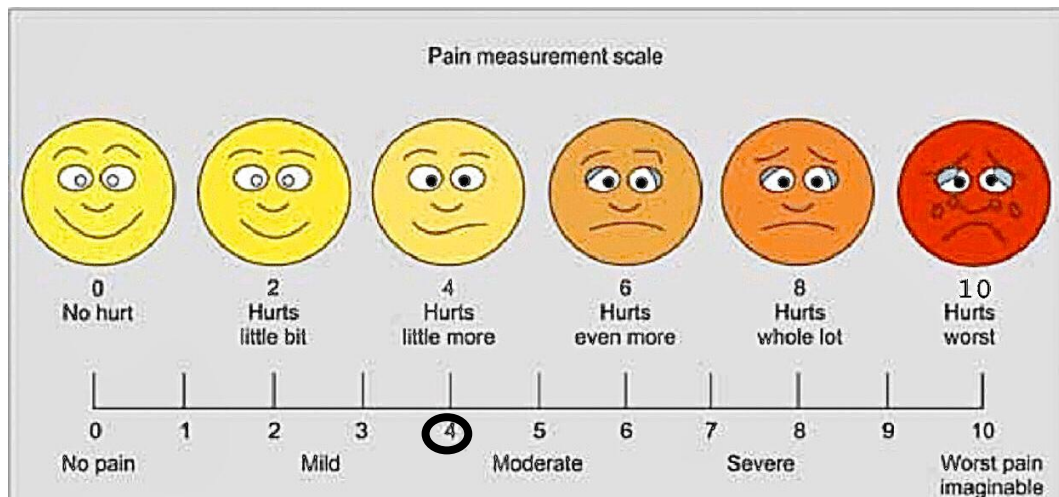
Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada daerah luka penjahitan jalan lahir?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya (kemarin)

☐ ☒

Ya Tidak

2. Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri yang sesungguhnya pada ibu nifas.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
1-2 : sedikit sakit
3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

LEMBAR OBSERVASI NYERI PERINEUM

Penilaian Nyeri Perineum Hari ke -6

Nama Responden : Ny.Rosanti

Tanggal :11-Maret-2021

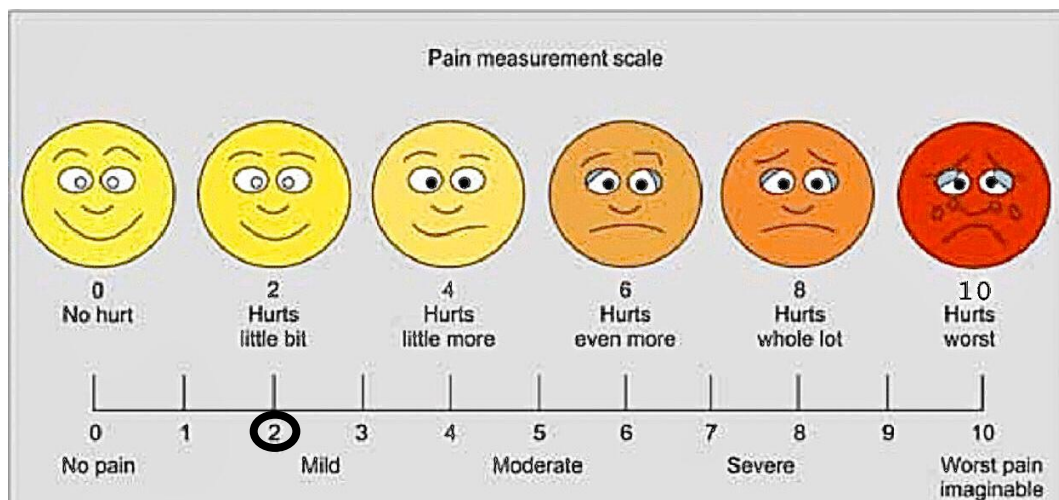
Bagaimana nyeri yang ibu rasakan pada daerah luka penjahitan jalan lahir?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya (kemarin)

☐ ☒

Ya Tidak

2. Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri yang sesungguhnya pada ibu nifas.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
1-2 : sedikit sakit
3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

Lembar observasi penyembuhan luka perineum skala REEDA

FORMULIR PEMERIKSAAN

PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM SKALA REEDA

Nama Responden : Rosanti

Tanggal :05- Maret-2021 s.d 16 – April-2021

No	Item penyembuhan	Hasil															
		Kunjungan 1				Kunjungan 2				Kunjungan 3				Kunjungan 4			
		0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1	<i>Redness</i> (Kemerahan)		✓				✓				✓			✓			
2	<i>Edema</i> (Pembengkakan)		✓				✓			✓				✓			
3	<i>Ecchymosis</i> (Bercak perdarahan)		✓			✓				✓				✓			
4	<i>Discharge</i> (Pengeluaran)		✓				✓			✓				✓			
5	<i>Approximation</i> (Penyatuan luka)		✓				✓				✓			✓			
Jumlah		5				4				2				0			

Penilaian Skala Reeda :

0 : Penyembuhan luka baik

1-5 : Penyembuhan luka kurang baik

> 5 : Penyembuhan luka buruk

<i>Points</i>	<i>Redness</i>	<i>Odema</i>	<i>Ecchymosis</i>	<i>Discharge</i>	<i>Approximation</i>
0	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tertutup
1	Sekitar 0,25 cm pada kedua sisi insisi	Kurang dari 1 cm dari insisi	Sekitar 0,25 cm bilateral/0,5 cm unilateral	Serum	Jarak kulit 3 mm atau kurang
2	Sekitar 0,5 cm pada kedua sisi insisi	Sekitar 1-2 cm dari insisi	Sekitar 0,5-1 cm bilateral/0,5-2 cm unilateral	Serosanguinous	Terdapat jarak antara kulit dan lemak subkutan
3	Lebih dari 0,5 cm pada kedua sisi insisi	Lebih dari 2 cm dari insisi	Lebih dari 1 cm bilateral/2 cm unilateral	Darah, purulen	Terdapat jarak antara kulit, lemak subkutan dan fascia

SOP Senam Kegel

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM KEGEL	
Pengertian	Senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu dengan jalan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergatian pada otot-otot dasar panggul.
Tujuan	1. Mempercepat involusi uterus 2. Mengencangkan otot-otot dasar panggul 3. Mempercepat penyembuhan luka perineum
Kebijakan	1. Buku acuan nasional 2. Buku senam nifas 3. Buku standar
Persiapan	1. Status pasien 2. Mempersiapkan tempat/ lingkungan yang nyaman 3. Alat -Tensi meter -Stetoskop -Matras -MP3
Prosedur	- Menyiapkan alat, ibu, dan lingkungan. - Mengecek TTV ibu - Memeriksa keadaan umum ibu - Melakukan pemeriksaan secara objektif - Memberikan informasi tentang manfaat senam kegel - Memberikan KIE pada ibu bahwa senam ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa ada yang mengetahui atau melihat.

	HARI PERTAMA (1) Latihan pernapasan iga-iga Sikap : Tidur terlentang dengan satu bantal besar dan satu bantal kecil dibawah lutut. Cara : Berbaring dengan lutut ditekuk. Letakkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Tarik napas melalui hidung, keluarkan melalui mulut. Lakukan sebanyak 15 kali. (2) Latihan pergelangan kaki (3 gerakan) Gerakan dorso fleksi dan plantar fleksi Tidur terlentang. Tangan di samping. Luruskan kedua kaki dengan lutut bagian belakang menekan kasur sehingga betis dan lutut bagian belakang terasa tertarik. Tundukkan kedua telapak kaki bersama jari-jarinya. Dilakukan sebanyak 15 kali. (3) Gerakan sirkumduksi Tidur terlentang. Kedua telapak kaki digerakkan ke bawah, buka ke samping, kemudian tegakkan kembali kedua telapak kaki, dibuka dari atas ke samping, turunkan, hadapkan kembali dilakukan sebanyak 15 kali. (4) Gerakan inversi eversi Tidur terlentang. Hadapkan kedua telapak kaki satu sama lain dengan lutut menghadap ke atas, lalu kembali ke posisi semula. Posisi telapak kaki berhadapan lalu lakukan gerakan kaki ke bawah buka ke samping dan tegakkan kembali, sampai terasa otot-ototnya tertarik. Dilakukan sebanyak 15 kali. HARI KEDUA Ulangi gerakan pada hari pertama, kemudian: (1) Latihan Kontraksi Otot Perut dan Otot Pantat secara Ringan (Kegel) Ibu tidur terlentang, kedua kaki lurus dan tangan di samping badan. Tundukkan kepala, kerutkan pantat
--	---

	ke dalam sehingga terlepas dari kasur, kempeskan perut sampai punggung menekan kasur, lalu lepaskan perlahan. Dilakukan 15 kali, setiap 5 kali gerakan berhenti sebentar. Ini dilakukan secara bersamaan. (2) Latihan otot perut Tidur terlentang dengan 1 bantal. Letakkan kedua tangan di samping badan dan kedua kaki lurus. Angkat kepala sehingga dagu menempel di dada, sambil menarik napas perlahan, tahan kembali. Ulangi sebanyak 6 kali. (3) Latihan otot kaki Tidur terlentang dengan 1 bantal. Letakkan tangan di samping badan dan kedua kaki lurus. Kaki ditekuk pelan-pelan, lalu dikembalikan seperti semula. Dilakukan sebanyak 5 kali, pagi dan sore. Tidur terlentang dengan satu bantal di kepala, kedua lutut ditekuk setengah tinggi dan paha menempel satu sama lain. Kedua lutut direbahkan ke samping kiri setengah rendah. Bahu tetap pada kasur, kembali ke tengah dibawa ke kanan kembali ke tengah, seterusnya bergantian, dilakukan 6 kali untuk masing-masing sisi. HARI KETIGA Ulangi gerakan pada hari pertama dan kedua, kemudian: (1) Latihan untuk menguatkan otot dada Duduk atau berdiri dengan kedua tangan saling berpegangan pada lengan bawah dekat siku. Badan lengan atas membentuk sudut 90°. Kedua tangan mendorong lengan ke arah siku tanpa menggeser telapak tangan sampai otot dada terasa tertarik kemudian lepaskan, dilakukan 45 kali, setiap 15 kali gerakan berhenti sebentar. Selanjutnya duduk atau berdiri dengan kedua tangan diletakkan di bahu. Putar kedua tangan ke depan
--	--

	menyentuh dada ibu. Lakukan sebanyak 15 kali. (2) Latihan untuk mengembalikan rahim pada bentuk semula Tidur tengkurap pada 2 bantal menyangga perut bagian bawah satu bantal kecil menyangga punggung kaki. Kepala menoleh ke samping kiri/kanan. tangan diletakkan di bantal dengan sikut sedikit dibengkokkan. Pertahankan sikap ini, mula-mula selama 5 sampai 20 menit, lakukan latihan ini sampai ibu tidak merasa mulas lagi. (3) Latihan menguatkan otot perut. Tidur terlentang dengan kedua tangan diangkat diletakkan di atas kepala. Kedua tangan diayun ke depan sambil mengangkat kepala dan bahu atau seperti gerakan sit up ringan sesuai kondisi ibu, dilakukan 6 kali.
Evaluasi	1. Menanyakan kepada ibu tentang seberapa paham ibu dengan teknik senam kegel. 2. Evaluasi perasaan ibu 3. Simpulkan hasil kegiatan 4. Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya 5. Akhiri kegiatan 6. Perawatan cuci tangan
Dokumentasi	Catat hasil tindakan (tanggal, jam, paraf, nama terang, kegiatan dan hasil pengamatan)

SOP Relaksasi nafas dalam

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI NAFAS DALAM	
Pengertian	Merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyerikronis. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah menghebatnya stimulasi nyeri.
Tujuan	1. untuk meningkatkan ventilasi alveoli 2. meningkatkan efisiensi batuk 3. memelihara pertukaran gas 4. mencegah atelektasi paru dan 5. mengurangi tingkat stres 6. mengurangi rasa nyeri
Indikasi	Ibu nifas dengan nyeri perineum
Persiapan Alat	1. Bantal
Persiapan Petugas	1. Menyapa dan memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan 4. Mengatur posisi ibu
Persiapan Lingkungan	1. Menutup pintu atau jendela 2. Menjaga privasi pasien
Persiapan Klien	1. Bangkitkan rasa percaya diri 2. Bantu pasien agar memiliki pikiran dan perasaan positif
Cara Kerja	1. Mengecek program terapi medik klien. 2. Mengucapkan salam terapeutik pada klien. 3. Melakukan evaluasi atau validasi. 4. Melakukan kontrak (waktu, tempat, dan topik)

	dengan klien. 5. Menjelaskan langkah-langkah tindakan atau prosedur pada klien. 6. Mempersiapkan alat : satu bantal 7. Memasang sampiran. 8. Mencuci tangan. Mengatur posisi yang nyaman bagi klien dengan posisi setengah duduk di tempat tidur atau di kursi atau dengan posisi lying position (posisi berbaring) di tempat tidur atau di kursi dengan satu bantal. 10. Memfleksikan (membengkokkan) lutut klien untuk rilekskan otot abdomen. 11. Menempatkan satu atau dua tangan klien pada abdomen yaitu tepat dibawah tulang iga 12. Meminta klien untuk menarik napas dalam melalui hidung, menjaga mulut tetap tertutup. Hitunglah sampai 3 selama inspirasi. 13. Meminta klien untuk berkonsentrasi dan merasakan gerakan naiknya abdomen sejauh mungkin, tetap dalam kondisi rileks dan cegah lengkung pada punggung. Jika ada kesulitan menaikkan abdomen, tarik napas dengan cepat, lalu napas kuat melalui hidung. 14. Meminta klien untuk menghembuskan udara melalui bibir, seperti meniup dan ekspirasikan secara perlahan dan kuat sehingga terbentuk suara hembusan tanpa mengembungkan pipi, teknik pursed lip breathing ini menyebabkan resistensi pada pengeluaran udara paru, meningkatkan tekanan di bronkus (jalan napas utama) dan meminimalkan kolapsnya jalan napas yang
--	---

	sempit. 15. Meminta klien untuk berkonsentrasi dan merasakan turunnya abdomen ketika ekspirasi. Hitunglah sampai 7 selama ekspirasi. 16. Menganjurkan klien untuk menggunakan latihan ini dan meningkatkannya secara bertahap 5-10 menit. Latihan ini dapat dilakukan dalam posisi tegap, berdiri, dan berjalan. 17. Merapikan lingkungan dan kembalikan klien pada posisi semula. 18. Membereskan alat. 19. Mencuci tangan. 20. Mendokumentasikan tindakan yang telah dilakukan.
Evaluasi	1. Menanyakan kepada ibu tentang seberapa ibu paham dan mengerti teknik relaksasi nafas dalam 2. Evaluasi perasaan ibu 3. Simpulkan hasil kegiatan 4. Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya 5. Akhiri kegiatan 6. Perawatan cuci tangan
Dokumentasi	Catat hasil tindakan (tanggal, jam, paraf, nama terang, kegiatan dan hasil pengamatan)

Daftar tilik senam kegel

DAFTAR TILIK SENAM KEGEL				
Nilailah setiap kinerja langkah yang di amati dengan menggunakan skala sebagai berikut : 1 Perlu Perbaikan : Langkah tidak dikerjakan atau tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan (jika harus berurutan). 2 Mampu : Langkah dikerjakan dengan benar dan berurutan (jika harus berurutan) tetapi kurang tepat dan/atau pelatih atau pengamat perlu membantu meningkatkan hal-hal yang tidak terlaluberarti. 3 Mahir : Langkah dikerjakan dengan benar, tanpa ragu-ragu atau tanpa bantuan dan sesuai dengan urutan (jika harus berurutan).				
NO	LANGKAH KERJA	SKALA		
		1	2	3
1.	Siapkan alat dan perlengkapan yang akan digunakan			
2.	Lakukan pemanasan terlebih dahulu, dengan gerakan sederhana sambil tidur terlentang miring ke kiri kemudian ke kanan			
	LATIHAN TAHAP PERTAMA (24 JAM SETELAH PERSALINAN)			
3.	Latihan Kegel (latihan perineal) Lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil tahan 8-10 detik. Latihan ini dapat dilakukan dimana saja, lakukan saat berbaring setelah melahirkan			
4.	Latihan pernapasan diafragma Ambil posisi berbaring terlentang lutut ditekuk kemudian ambil napas sambil mengencangkan otot-otot perut dan hembuskan lewat mulut secara perlahan			

	LATIHAN TAHAP KEDUA (TIGA HARI SETELAH PERSALINAN)			
5.	• Latihan mengangkat pinggul Ambil posisi berbaring terlentang lutut ditekuk dan hirup napas sementara, anda menekan pinggul ke lantai, selanjutnya hembuskan napas dan lemaskan. Sebagai permulaan ulangi 3 sampai 4 kali, latihan dapat ditambah hingga 12 lalu 24			
6.	• Latihan mengangkat kepala Tarik nafas dalam-dalam, angkat kepala sedikit sambil menghembuskan napas, kemudian turunkan kepala perlahan sambik menarik napas			
7.	• Latihan meluncurkan kaki Secara perlahan julurkan kedua tungkai kaki hingga rata dengan lantai, kemudian geserkan telapak kaki kanan dengan tetap menjejak lantai ke belakang ke arah bokong, pertahankan pinggul tetap menkan lantai geserkan tungkai kaki kembali lurus, ulangi untuk kaki kiri. Mulailah dengan 3-4 kali geseran setiap kaki, lalu secara bertahap sampai 12x atau lebih dengan nyaman			
	LATIHAN TAHAP KETIGA			
8.	• Latihan mengencangkan otot perut Ambil posisi dasar, letakkan tangan diperut kemudian kencangkan otot perut dan kendurkan lagi			
9.	• Latihan merapatkan otot perut Tahan otot perut dengan tangan, angkat kepala dan pundak dari bantal seolah anda hendak duduk			

10.	• Latihan mengencangkan alas panggul Tekan pinggang kebawah kemudian tarik otot perut kedalam dan kencangkan seolah-olah menahan kencing			
11.	• Latihan merampingkan pinggang Letakkan kedua tangan dipinggang dan tekan keras-keras seolah sedang mengencangkan ikat pinggang kemudian kendurkan			
12.	• Berlutut 1. Sikap merangkak, bertumpu pada lutut dan telapak tangan. Gerakkan pinggang ke atas, ke bawah, sambil kencangkan otot perut 2. Gerakkan pinggul dan kepala ke kiri dan ke kanan bergantian			
13.	• Latihan meregangkan badan 1. Berbaring terlentang Kencangkan otot perut, gerakkan lengan disamping badan seolah hendak menjangkau mata kaki secara bergantian, luruskan kembali 2. Berbaring miring Kencangkan otot perut, gerakkan lengan lurus ke atas kepala dan kaki lurus ke bawah sehingga badan membentuk garis lurus			
14.	• Duduk Letakkan tangan di atas kepala, otot perut dikencangkan ke dalam dan gerakkan tubuh ke depan untuk memegang jari-jari kaki			

15.	• Berdiri Berdiri tegak kemudian perut di kencangkan ke dalam			
16.	• Berbaring telungkup Berbaring dengan bantal di bawah kepala dan sebuah lagi di bawah perut kemudian kencangkan otot perut			
	Latihan tahap lanjutan			
17.	• Pemanasan 1. Berdiri tegak 8 kali 2. Gerakkan kepala ke kiri dan ke kanan 8 kali 3. Gerakkan kepala ke bawah 8 kali 4. Mengangkat kepala 8 kali 5. Buka kedua kaki, tangan direntang, tekuklah lutut sambil mengangkat tumit, kembali ke posisi semula 8 kali 6. Berdiri tegak, perut dikencangkan, tangan direntangkan, ayunkan badan ke kanan – ke kiri 8 kali 7. Kaki terbuka, gerakan tangan mendorong ke kanan – ke kiri 8 kali			
18.	• Peregangan 1. Kaki dibuka arahkan pandangan ke bawah, tekuk kaki kiri sampai tangan menyentuh lantai (kiri – kanan) 8 kali 2. Mengencangkan otot panggul Jongkok telapak tangan menyentuh lantai, tahan beberapa detik lalu angkat panggul perlahan-lahan sampai mengangkat kedua tangan sampai mengangkat kedua tangan ke atas sampai posisi berdiri 3. Mengencangkan otot paha Posisi merangkak, dorong salah satu kaki ke belakang tanpa menyentuh lantai (kiri – kanan) 4. Posisi tetap merangkak dorong salah satu kaki ke samping (kiri-kanan)			

19.	• Inti 1. Memutar lengan Posisi duduk bersila, memutar lengan, rentangkan tangan, lalu putar pergelangan tangan, lengan dan bahu, sebanyak 8 kali 2. Memutar pinggang Duduk dalam keadaan posisi kaki terbuka kemudian ayunkan badan ke samping kanan dan kiri, sebanyak 8 kali 3. Lanjutkan gerakan dengan posisi kaki yang sama sambil merentangkan tangan lalu serongkan badan ke kanan dan ke kiri, sebanyak 8 kali 4. Mengencangkan paha dan betis Tidur miring ke kanan angkat kaki atas, kemudian turunkan perlahan (kiri-kanan), sebanyak 8 kali 5. Ayunkan kaki depan bersama dengan tangan ke arah yang berlawanan (kiri-kanan), sebanyak 8 kali 6. Tidur terlentang angkat salah satu kaki dan naikkan (naik-turun) (kiri-kanan), sebanyak 8 kali 7. Mengecilkan perut Angkat salah satu kaki bersama dengan angkat kepala dan bahu sementara tangan meraih kaki yang diangkat, sebanyak 8 kali 8. Posisi terlentang, kaki ditekuk, tangan di dada, angkat kepala hingga bahu 8 kali 9. Angkat kedua kaki, tahan dan turunkan 8 kali secara bergantian			
20.	• Pendinginan 1. Tidur terlentang, rentangkan kedua tangan ke atas, sambil mengatur nafas, tekuk salah satu kaki, kemudian tarik dengan kedua tangan (kiri-kanan) , sebanyak 8 kali 2. Tidur terlentang, tekuk kaki sambil memiringkan badan, letakkan kaki ke sisi lain secara bergantian, sebanyak 8 kali			

21.	Membereskan semua perlengkapan yang telah digunakan ke tempat semula			
22.	Mencatat dibuku status/ catatan ibu mengenai tindakan yang telah dilakukan dan menginformasikan kepada ibu mengenai hal-hal yang perlu diingat oleh ibu apabila ia ingin melakukan sendiri dirumah			
	TOTAL			

Daftar tilik relaksasi nafas dalam

DAFTAR TILIK RELAKSASI NAFAS DALAM

Nilailah setiap kinerja langkah yang di amati dengan menggunakan skala sebagai berikut :

- 1 Perlu Perbaikan : Langkah tidak dikerjakan atau tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan (jika harus berurutan).
- 2 Mampu : Langkah dikerjakan dengan benar dan berurutan (jika harus berurutan) tetapi kurang tepat dan/atau pelatih atau pengamat perlu membantu meningkatkan hal-hal yang tidak terlaluberarti.
- 3 Mahir : Langkah dikerjakan dengan benar, tanpa ragu-ragu atau tanpa bantuan dan sesuai dengan urutan (jika harus berurutan).

NO.	LANGKAH KERJA	SKALA		
		1	2	3
A.	Fase Orientasi			
1.	Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri			
2.	Menjelaskan tujuan tindakan			
3.	Menjelaskan langkah prosedur			
4.	Menanyakan kesiapan			
5.	Kontrak waktu			
B.	Fase Kerja			
1.	Mengatur posisi yang nyaman bagi klien dengan posisi setengah duduk di tempat tidur atau di kursi atau dengan posisi lying position (posisi berbaring) di tempat tidur atau di kursi dengan satu bantal			
2.	Memfleksikan (membengkokkan) lutut klien untuk merilekskan otot abdomen			
3.	Menempatkan satu atau dua tangan klien pada abdomen yaitu tepat dibawah tulang iga			

4.	Meminta klien untuk menarik napas dalam melalui hidung, menjaga mulut tetap tertutup. Hitunglah sampai 3 selama inspirasi.			
5.	Meminta klien untuk berkonsentrasi dan merasakan gerakan naiknya abdomen sejauh mungkin, tetap dalam kondisi rileks dan cegah lengkung pada punggung. Jika ada kesulitan menaikkan abdomen, tarik napas dengan cepat, lalu napas kuat melalui hidung.			
6.	Meminta klien untuk menghembuskan udara melalui bibir, seperti meniup dan ekspirasikan secara perlahan dan kuat sehingga terbentuk suara hembusan tanpa mengembungkan pipi, teknik pursed lip breathing ini menyebabkan resistensi pada pengeluaran udara paru, meningkatkan tekanan di bronkus (jalan napas utama) dan meminimalkan kolapsnya jalan napas yang sempit.			
7.	Merapikan pasien dan alat			
C.	Fase Terminasi			
8.	Evaluasi hasil			
9.	Rencana tindak lanjut			
10.	Dokumentasi			
	TOTAL			

Dokumentasi kegiatan

Senam kegel hari ke-1



Senam kegel hari ke -2





Senam kegel hari ke -3



Kunjungan hari ke -6

