

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGPURUNING
Jl. Soekarno-Hatta No.1, Hajimena, Bandar Lampung

INFORMED CHOICE

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Nurdianti

Umur : 30 tahun

Alamat : Desa Jatibaru. Kec. Tanjung Bintang. Kab. Lampung
Selatan

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan mengenai manfaat senam nifas,
dan saya menyetujui untuk mengikuti senam nifas

Lampung Selatan, Maret 2019

Mahasiswa,



Binti Fitriatussolehah

Klien,



Nurdianti

Menyetujui,

Perwakilan

Kampus 1, Hajimena, Bandar Lampung

PENUNTUN BELAJAR SENAM NIFAS

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :

1. Perlu perbaikan atau : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar
dihilangkan.
2. Mampu : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti
3. Mahir atau ragu : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu atau tanpa perlu bantuan dan sesuai dengan urutan.

T/S : Tindakan / langkah-langkah yang dilakukan tidak sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Senam Nifas	
No	Langkah Kerja
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
3	<p>LATIHAN TAHAP PERTAMA (24 JAM SETELAH PERSALINAN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Latihan pernapasan diafragma Ambil posisi berbaring terlentang lutut ditekuk kemudian ambil napas sambil mengencangkan otot-otot perut dan hembuskan lewat mulut secara perlahan
4	<p>LATIHAN TAHAP KEDUA (TIGA HARI SETELAH PERSALINAN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Latihan mengangkat kepala Tarik nafas dalam-dalam, angkat kepala sedikit sambil menghembuskan napas, kemudian turunkan kepala perlahan sambil menarik napas

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 menekan 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
5	<p>LATIHAN TAHAP KETIGA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan mengencangkan otot perut Ambil posisi dasar, letakkan tangan diperut kemudian kencangkan otot perut dan kendurkan lagi • Latihan merapatkan otot perut Tahan otot perut dengan tangan, angkat kepala dan pundak dari bantal seolah anda hendak duduk • Latihan mengencangkan alas panggul Tekan pinggang kebawah kemudian tarik otot perut kedalam dan kencangkan seolah-olah menahan kencing • Latihan merampingkan pinggang Letakkan kedua tangan dipinggang dan tekan keras-keras seolah sedang mengencangkan ikat pinggang kemudian kendurkan • Berlutut <ol style="list-style-type: none"> 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 • Latihan meregangkan badan <ol style="list-style-type: none"> 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 • Duduk Letakkan tangan di atas kepala, otot perut dikencangkan ke dalam dan gerakkan tubuh ke depan untuk memegang jari-jari kaki • Berdiri Berdiri tegak kemudian perut di kencangkan ke dalam • Berbaring telungkup Berbaring dengan bantal di bawah kepala dan sebuah lagi di bawah perut kemudian kencangkan otot perut
6	<p>Latihan tahap lanjutan</p>

- **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

- **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)

- **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) 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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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
7	Membersihkan semua perlengkapan yang telah digunakan ke tempat semula
8	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