

PENUNTUN BELAJAR SENAM NIFAS

Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb :

1. **Perlu perbaikan** : Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau dihilangkan.
2. **Mampu** : Langkah benar dan berurutan, tetapi kurang tepat atau pelatih perlu membantu / mengingatkan hal-hal kecil yang tidak terlalu berarti.
3. **Mahir** : Langkah dikerjakan dengan benar, tepat tanpa ragu – 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	KASUS				
		1	2	3	4	5
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	LATIHAN TAHAP PERTAMA (8-24 JAM SETELAH PERSALINAN)					
	<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 					
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan pernapasan diafragma Ambil posisi berbaring terlentang kemudian ambil napas sambil mengencangkan otot-otot perut dan hembuskan lewat mulut secara perlahan 					
4	LATIHAN TAHAP KEDUA (2 HARI SETELAH PERSALINAN)					
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Otot Lengan Sikap tubuh telentang, kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tepat diatas muka. Lakukan 5-10 kali. 					
5	LATIHAN TAHAP KETIGA (3 HARI SETELAH PERSALINAN)					
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan mengangkat pinggul Sikap tubuh telentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada dibawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat ke posisi semula. Lakukan 5-10 kali. 					

6	LATIHAN TAHAP KEEMPAT (4 HARI SETELAH PERSALINAN)					
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan mengencangkan otot panggul Tidur terlentang dan kaki ditekuk $+ 45^{\circ}$ kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $+ 45^{\circ}$ dan tahan hingga hitungan ketiga. 					
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan merapatkan otot perut Tahan otot perut dengan tangan, angkat kepala dan pundak dari bantal seolah anda hendak duduk 					
7	LATIHAN TAHAP KELIMA (5 HARI SETELAH PERSALINAN)					
	Tidur terlentang, salah satu kaki ditekuk $+ 45^{\circ}$, kemudian angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian hingga lima kali.					
8	Latihan tahap lanjutan					
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 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 					
	<ul style="list-style-type: none"> • Peregangan <ol style="list-style-type: none"> 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) 					
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti <ol style="list-style-type: none"> 1. Memutar lengan 					

	<p>Posisi duduk bersila, memutar lengan, rentangkan tangan, lalu putar pergelangan tangan, lengan dan bahu, sebanyak 8 kali</p> <p>2. Memutar pinggang</p> <p>Duduk dalam keadaan posisi kaki terbuka kemudian ayunkan badan ke samping kanan dan kiri, sebanyak 8 kali</p> <p>3. Lanjutkan gerakan dengan posisi kaki yang sama sambil merentangkan tangan lalu serongkan badan ke kanan dan ke kiri, sebanyak 8 kali</p> <p>4. Mengencangkan paha dan betis</p> <p>Tidur miring ke kanan angkat kaki atas, kemudian turunkan perlahan (kiri-kanan), sebanyak 8 kali</p> <p>5. Ayunkan kaki depan bersama dengan tangan ke arah yang berlawanan (kiri-kanan), sebanyak 8 kali</p> <p>6. Tidur terlentang angkat salah satu kaki dan naikkan (naik-turun) (kiri-kanan), sebanyak 8 kali</p> <p>7. Mengecilkan perut</p> <p>Angkat salah satu kaki bersama dengan angkat kepala dan bahu sementara tangan meraih kaki yang diangkat, sebanyak 8 kali</p> <p>8. Posisi terlentang, kaki ditekuk, tangan di dada, angkat kepala hingga bahu 8 kali</p> <p>9. Angkat kedua kaki, tahan dan turunkan 8 kali secara bergantian</p>					
	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan <p>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</p> <p>2. Tidur terlentang, tekuk kaki sambil memiringkan badan, letakkan kaki ke sisi lain secara bergantian, sebanyak 8 kali</p>					
7.	Membereskan 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					
	$SKOR\ NILAI = \frac{\sum\ NILAI}{57} \times 100\%$					
	TANGGAL (.....)					
	PARAF PEMBIMBING (.....)					

Catatan:

Kegel dilakukan setiap hari sebelum melakukan gerakan baru.