

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1.1

### LEMBAR OBSERVASI

#### Manajemen Mobilisasi Pada Ibu Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus

Nama : Ny.S

Tanggal Persalinan : 09 Februari 2024

Alamat : Desa bangun rahayu, Kec. Katibung, Kab. Lampung selatan

<b>NO</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Penurunan TFU</b>	<b>Kontraksi Uterus</b>	<b>Lochea</b>
1.	09-02-2024	2 jari dibawah pusat	Baik	Rubra
2.	10-02-2024	10,2 cm	Baik	Rubra
3.	11-02-2024	9,2 cm	Baik	Sangunolenta
4.	12-02-2024	8 cm	Baik	Sanguinolenta
5.	13-02-2024	6,5 cm	Baik	Sanguinolenta
6.	14-02-2024	2 jari di atas simfisis	Baik	Sanguinolenta
7.	15-02-2024	Tidak teraba	Baik	Sanguinolenta

## Lampiran 1.2

### STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP) SENAM NIFAS

<b>Pengertian</b>	Senam nifas adalah latihan gerakan-gerakan yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, bertujuan untuk meregangkan otot-otot yang mengendur pasca kehamilan dan persalinan sehingga dapat kembali pada kondisi seperti sebelum hamil (Syafliandawati 2017).
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempercepat proses involusi uterus dan ke dalam keadaan semula seperti saat sebelum melahirkan.</li><li>2. Mempercepat proses pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan.</li><li>3. Membantu memulihkan kekuatan dan merelaksasi otot-otot perut, panggul dan perineum terutama bagian yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan.</li><li>4. Memperbaiki sirkulasi darah dan memperlancar pengeluaran lochea.</li><li>5. Mencegah timbulnya komplikasi selama menjalani masa nifas.</li><li>6. 6) Menghindari timbulnya pitting edema atau pembengkakan dibagian kaki dan mencegah adanya varises.</li></ol>
<b>Manfaat</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Membantu penyembuhan otot rahim, perineum, dan otot pinggul yang mengalami trauma.</li><li>2) Menormalkan sendi-sendi yang melonggar akibat dari proses kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut.</li><li>3) Manfaat bagi psikologis untuk menambah kemampuan dalam menghadapi stress sehingga bisa mengurangi depresi setelah persalinan.</li><li>4) Mencegah terjadinya kesulitan buang air kecil dan buang air besar</li><li>5) Memperbaiki nafsu makan ibu selama proses pemulihan sehingga kebutuhan gizi tercukupi</li><li>6) Membantu kelancaran pengeluaran ASI</li><li>7) Menjaga postur tubuh agar tetap dalam keadaan normal</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Persiapan alat<ol style="list-style-type: none"><li>a. 2 bantal biasa</li><li>b. Matras</li></ol></li><li>2) Persiapan</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memberitahu pasien mengenai tindakan yang akan dilakukan</li> <li>b. Menyiapkan matras (ditempat tidur) untuk melakukan senam nifas</li> </ul> <p>3) Pelaksanaan senam nifas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan Senam nifas hari ke 1 postpartum Berbaring dengan lutut ditekuk lalu letakan tangan di atas perut, tarik nafas dalam secara perlahan melalui hidung dan hembuskan melalui mulut. Kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru, ulangi gerakan sebanyak 5 kali. Latihan ini bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan agar seluruh tubuh teroksigenisasi dengan baik.</li> <li>b. Gerakan senam nifas hari ke 2 postpartum Berbaring dengan lengan keatas kepala, telapak tangan terbuka keatas lalu kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan kaki kiri posisi rileks dan renggangkan kaki kanan sehingga seluruh tubuh ada regangan, ulangi gerakan sebanyak 5 kali. Latihan ini bertujuan untuk menguatkan dan memulihkan kembali otot-otot lengan.</li> <li>c. Gerakan senam nifas hari ke 3 postpartum Tubuh dalam posisi terlentang dengan kedua kaki ditekuk sampai kedua telapak kaki menyentuh lantai dan tahan sampai hitungan ke 5 lalu turunkan pantat ke posisi semula, ulangi gerakan sebanyak 5 kali. Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan kembali otot-otot panggul yang sebelumnya bekerja dengan keras pada saat kehamilan sampai melahirkan.</li> <li>d. Gerakan senam nifas hari ke 4 postpartum Posisi tidur terlentang dan kaki ditekuk dengan satu tangan memegang perut lalu angkat tubuh ibu, tahan sampai hitung ketiga lalu kembalikan keposisi semula dan ulangi gerakan sebanyak 3 kali. Latihan ini bertujuan untuk mengembalikan kekutan otot punggung.</li> <li>e. Gerakan senam nifas hari ke 5 postpartum Posisi tubuh telentang dengan kaki ditekuk lalu angkat tubuh dan tangan yang bersebrangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut, gerakan ini dilakukan secara bergantian antara kanan dan kiri secara bergantian. Gerakan ini bertujuan</li> </ul>
--	---

	<p>untuk melatih otot-otot tubuh seperti otot punggung, otot perut dan otot paha. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh seperti otot punggung, otot perut dan otot paha.</p> <p>f. Gerakan hari ke 6 post partum Posisi tubuh telentang kemudian tarik kaki hingga paha membentuk sudut <math>\pm 90^\circ</math>, lakukan secara bergantian dan ulangi gerakan sebanyak 3 kali. Latihan ini ditunjukkan untuk menguatkan otot-otot dikaki yang pada masa kehamilan menyangga beban berat, selain itu juga untuk memperlancar sirkulasi darah agar tidak menimbulkan edema pada kaki.</p>
--	---

## Lampiran 1.3 Izin Lokasi Pengambilan Kasus

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN**  
**PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNGPURUN**  
Jl. Soekarno – Hatta No 1, Hajimena, Bandar Lampung

---

### **IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Rohma Perbasya, S.Keb, SKM.,M.Kes

Alamat : Desa Bangun Rahayu, Katibung, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Rida Yonata Nursaputri

Nim : 2115401034

Tingkat / Semester : III / VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Siti Rohma Perbasya, S.Keb, SKM.,M.Kes sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungpurun.

Lampung Selatan, Februari 2024

Menyetujui



**Siti Rohma Perbasya, S.Keb, SKM.,M.Kes**

**NIP. 19707042007012009**

## 1.4 Lembar Permintaan Menjadi Subjek

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR  
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNGPUR  
Jl. Soekarno – Hatta No 1, Hajimena, Bandar Lampung

### LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBJEK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. Sania Oktaviana  
Umur : 24 tahun  
Alamat : Talang Jawa

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tingkat Akhir (LTA) yang berjudul “Manajemen Mobilisasi Pada Ibu Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus” Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan :

Nama : Rida Yonata Nursaputri  
NIM : 2115401034  
Tingkat/Semester : III/VI (Enam)

Lampung Selatan, Februari 2024

Mahasiswa

Klien



**Rida Yonata Nursaputri**



**Sania Oktaviana**

Menyetujui  
Pembimbing Lapangan Praktik



**Siti Rohma Perbasva, S.Reb, SKM.,M.Kes**

**NIP. 197707042007012009**

## 1.5 Lembar Informed Consent

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN  
PRODI DIII KEBIDANAN TANJUNGPURUN  
Jl. Soekarno – Hatta No 1, Hajimena, Bandar Lampung

### LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. Rahmad

Umur : 26 tahun

Alamat : Talang Jawa

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)\* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan “Manajemen mobilisasi pada ibu nifas untuk mempercepat involusi uterus” yang akan diberikan terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)\*.

Nama : Ny. Sania Oktaviani

Umur : 24 tahun

Alamat : Talang Jawa

Lampung Selatan, Februari 2024

Mahasiswa

Rida Yonata N

Klien

Sania Oktaviana

Suami

Rahmad

Menyetujui,  
Pembimbing Lapangan Praktik

Siti Rohma Perbasya, S.Keb., SKM., M.Kes

NIP. 197707042007012009



## DAFTAR GAMBAR

09 Februari 2024

KUNJUNGAN 1 : 2 jam post partum dan 6-8 jam post partum



10 Februari 2024

KUNJUNGAN 2



11 Februari 2024

KUNJUNGAN 3



12 Februari 2024  
KUNJUNGAN 4



13 Februari 2024  
KUNJUNGAN 5



14 Februari 2024  
KUNJUNGAN 6



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

NAMA MAHASISWA : Rida Yonata Nursatutri  
 NIM : 2115401034  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Neuy Indrosari, S.SiT., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03-01-2024	Manajement motivasi Pada Ibu nifas untuk mempercepat involusi uterus.	Acc	
2.	05-01-2024	BAB 1 Pendahuluan BAB 2 Tinjauan Pustaka	Perbaiki	
3.	10-01-2024	Lanjut BAB 3	Perbaiki	
4.	17-01-2024	Bimbingan Bab 1, 2, 3	Perbaiki	
5.	19-01-2024	Bimbingan Bab 1, 2, 3	Perbaiki	
6.	26-01-2024	Acc Proposal	Acc.	

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,



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

NIP. 197804062006042002



( Neuy Indrosari, S.SiT., M.Kes )

NIP. 199309061992122001

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

NAMA MAHASISWA : Rida Yonata Nursaputri  
 NIM : 2118401039  
 PEMBIMBING : ~~Utama (1)~~ / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Roslina, S. Psi, M. Ke

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	03 / 2024 / 01	manajemen motivasi pada Iku nifar untuk mempercepat involvi uteri	ace	ks
2.	05 / 2024 / 01	Bab 1 Pendahuluan Bab 2 gambaran RMTA	Perbaikan	ks
3.	10 / 2024 / 01	lanjut bab 3	Perbaikan	ks
4.	17 / 2024 / 01	Bimbingan Bab 1, 2, 3	Perbaikan	ks
5.	19 / 2024 / 01	Bimbingan Bab 1, 2, 3	Perbaikan	ks
6.	26 / 2024 / 01	ace proposal	Ace	ks

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan



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

NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



( Roslina, S. Psi, M. Ke )

NIP. 197105101989122001

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

NAMA MAHASISWA : Rida Yonata Nursafutri  
 NIM : 2115901039  
 PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Nelly Indrasari, S.Si.T., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	17 / 2024 /05	Bal IV	Perbaruan	
2.	20 / 2024 /05	Bal V - VI	Perbaruan	
3.	29 / 2024 /05	LTA.	ditrd. diapukan fiday	
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,



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



(Nelly Indrasari, S.Si.T., M.Kes)  
 NIP. 197309061992127001

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

NAMA MAHASISWA : Rida Yonata Nursafutri  
 NIM : 2115901039  
 PEMBIMBING : Elvina (1) / Pendamping (2)  
 NAMA PEMBIMBING : Roslina, S.Pi. M.Keb

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	27/05/2024	Bab 1, 2, 3, 4, 5 dan 6	Perhatikan	<i>[Signature]</i>
2.	28/05/2024	LTA	Atc	<i>[Signature]</i>
3.				
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, Januari 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

*[Signature]*

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

Pembimbing LTA,

*[Signature]*

(Roslina, S.Pi. M.Keb)  
 NIP. 199105181989122001