

L A M P I R A N

Lampiran 1

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

SENAM NIFAS OTARIA

Pengertian	Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas “Otaria” adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan <i>caregiver</i> . <i>Caregiver</i> atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua/mertua atau kakak/adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang sudah dilatih oleh bidan atau tenaga Kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan atau bantuan untuk ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah
Tujuan	Tujuan dari senam nifas Otaria adalah untuk mempercepat penurunan TFU ke bentuk semula, mencegah komplikasi, mempercepat pemulihan dan meningkatkan kebugaran bagi ibu postpartum. Pada hari pertama, senam nifas dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada 2 jam pertama, 6 jam dan 24 jam postpartum. Senam hari pertama dimulai dengan relaksasi awal yang bertujuan agar ibu terbiasa bernafas dengan baik dan dapat mengulangi dengan benar pada hari selanjutnya, sehingga seluruh pembuluh darah akan terisi penuh oleh oksigen secara optimal, dan akan mempengaruhi uterus berkontraksi dengan baik sehingga mempercepat pemulihan.
Kebijakan	Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku.
Petugas	Mahasiswa
Persiapan Alat	a. Bantal b. Matras c. Ruangan yang nyaman
Persiapan Ibu	Ibu diberitahu tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan

<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<p>Persiapan Pasien:</p> <p>f. Informed consent</p> <p>g. Jelaskan prosedur yang akan dilaksanakan</p> <p>Prosedur Pelaksanaan</p> <p>Senam pada 2 jam pertama</p> <p>h. Posisikan tubuh dalam keadaan rileks dan nyaman.</p> <p>i. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau ciptakan ketenangan pikiran sesuai dengan keyakinan.</p> <p>j. Lakukan teknik pernapasan:</p> <p>k. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung.</p> <p>l. Tahan napas selama 15 detik.</p> <p>m. Keluarkan napas perlahan melalui mulut.</p> <p>n. Rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh selama proses pernapasan.</p> <p>o. Ulangi gerakan pernapasan ini secara perlahan dan teratur selama 5 menit.</p> <p>Senam pada 6 jam pertama</p> <p>a) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman</p> <p>b) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot</p> <p>c) 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.</p> <p>d) Duduk bersila, tutup mata, rileks, Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung. Respirasi secara maksimal, lalu keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi Gerakan dan lakukan selama 5 menit.</p> <p>3) Senam pada 24 jam pertama</p>
-----------------------------	--

	<p>a) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman</p> <p>b) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot</p> <p>c) 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.</p> <p>d) 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 selama 10 menit</p> <p>4) Senam hari kedua postpartum</p> <p>a) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman</p> <p>b) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot</p> <p>c) 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.</p> <p>d) 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</p> <p>e. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas kurang lebih 30° lalu turunkan, lakukan Gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot transversus.</p>
--	---

	<p>Lakukan Gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.</p> <p>f. Berbaring miring ke kanan, kedua lutut di tekuk, lalu Tarik kaki 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.</p> <p>g. 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, lalu tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali.</p> <p>h. 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</p> <p>Senam hari ketiga</p> <p>a) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam</p> <p>b) Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali</p>
--	--

	<p>c) Lakukan Gerakan relaksasi akhir.</p> <p>Senam hari keempat</p> <p>a) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.</p> <p>b) 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.</p> <p>Senam hari kelima postpartum</p> <p>a) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.</p> <p>b) 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</p> <p>c) Lakukan Gerakan relaksasi akhir.</p> <p>Senam hari keenam</p> <p>a) Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai dengan Gerakan keenam.</p> <p>b) 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 Gerakan sebanyak 5 kali</p> <p>c) Lakukan Gerakan relaksasi akhir.</p>
--	---

	<p>Senam hari ketujuh</p> <p>a) Lakukan Gerakan relaksasi awal.</p> <p>b) 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 vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.</p> <p>c) Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 3 detik.</p> <p>d) Gerakan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan kebawah seperti Gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.</p> <p>e) 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</p> <p>f) 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</p> <p>g) Lakukan relaksasi akhir</p>
Evaluasi	Evaluasi dilakukan di hari ke-7 untuk melihat hasil dari penerapan asuhan senam otaria dan pada hari ke-7 dilakukan pemeriksaan ulang untuk melihat keadaan umum ibu.

LEMBAR OBSERVASI

I. KARAKTERISTIK SUBYEK PENELITIAN YANG MELAKUKAN SENAM NIFAS OTARIA

Nama :
Umur :
Diagnosa :
BB Sebelum Partus (Kg) :
BB Postpartum (Kg) :
Pekerjaan :
Pendidikan :
Alamat :

II. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H0	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7

Keterangan:

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

LEMBAR CHECKLIST

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
	Senam 2 jam postpartum		
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua oto-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 15 menit.		
	Senam 6 jam post partum		
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 keyakina. 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	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 selama 5 menit		
	Senam 24 jam post partum		
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 keatas. Kedurkan 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 lebih kurang 30derajat dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot transversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		

6.	Berbaring miring ke kanan tekuk kedua lutut, 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 diatas abdomen, tarik abdomh,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 selama 5 Menit		
Senam Hari Keempat			
9.	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman		
10.	Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam.		
11.	Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul kemudian baringkan panggul ke kanan kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama detik dan rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri		
Senam Hari Kelima			
12.	Lakukan Gerakan yang sama dengan Gerakan pada hari kedua, yaitu Gerakan pertama sampai Gerakan keenam..		
13.	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lurukkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45° , tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi Gerakan sebanyak 5 kali Lakukan relaksasi akhir		

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPONOROHO PRODI DIII
KEBIDANAN TANJUNGPONOROHO
Jl. Soekarno-Hatta No. 1 Hajimena-Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Jamila S.ST
Alamat : Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Amanda Permatasari
NIM : 2215401044
Tingkat/Semester : III (Tiga) / VI (Enam)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Siti Jamila S.ST. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi DIII Kebidanan Tanjungkarang, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Lampung Selatan, 2025 Pembimbing
Lahan

(Tanda tangan dan nama terang)
Siti Jamila S.ST NIP.

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

LEMBAR PERNYATAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Dia Ayu Sagita

Umur 24 Th

Alamat Bangunan

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) dan asuhan kebidanan yang akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan, yaitu:

Nama : Amanda Permatasari

NIM 2215401044

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

Lampung Selatan, 2025

Mahasiswa

Klien

Amanda Permatasari

Nama Orang Tua

Mengetahui

Siti Jamila S.ST

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Suparni
Umur :48 Th
Alamat : Lampung Selatan

Selaku (ORANG TUA) telah mendapat penjelasan, memahami, dan menyetujui tujuan, manfaat, serta pelaksanaan dari Penerapan Senam Otaria Untuk Mempercepat Involusi Uterus

Lampung Selatan, 19 Maret 2025

Mahasiswa

Klien

Amanda Permatasari

Suparni

Mengetahui

Siti Jamila S.ST

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Suparni

Umur : 48 Th

Alamat : Lampung Selatan

Selaku (ORANG TUA) telah mendapat penjelasan, memahami, dan menyetujui tujuan, manfaat, serta pelaksanaan dari Penerapan Senam Otaria Untuk Mempercepat Involusi Uterus

Lampung Selatan, 19 Maret 2025

Mahasiswa

Klien

Amanda Permatasari

Suparni

DOKUMENTASI

SENAM 24 JAM POSTPARTUM



SENAM HARI KEDUA



SENAM HARI KETIGA DAN KEEMPAT



SENAM HARI KELIMA



SENAM HARI KE ENAM



SENAM HARI KETUJUH



DOKUMENTASI PENURUNAN TFU

24 JAM PERTAMA



Hari Ke-2



Hari ke-3





Hari ke-4



Hari ke-5



Hari ke-6



Hari ke-7