

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Izin Pengambilan Studi Kasus

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

IZIN LOKASI PENGAMBILAN KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhasanah, S.Tr.,Keb

Alamat : Jl. Ikan Bawal No.63, Kangkung, Kec. Bumi Waras, Bandar
Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Diah Arum Kusumawardani

NIM : 2215401063

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

Telah mengambil studi kasus kebidanan di TPMB Nurhasanah, S.Tr.,Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan ahli madya kebidanan pada program studi D III kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Bandar Lampung, 20 Juni 2025

Menyetujui

Bidan Nurhasanah
Nurhasanah, S.Tr.,Keb

Lampiran 2 Lembar Permintaan Menjadi Subjek

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

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. Riska Yanti

Umur : 29 Tahun

Alamat : Jl. Teluk Bone Sukabandar LK II, Telukbetung Timur

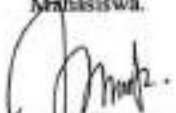
Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) untuk diberikan asuhan kebidanan masa nifas. Asuhan yang diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu :

Nama : Diah Arum Kusumawardani

NIM : 2215401063

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

Mahasiswa,


Diah Arum Kusumawardani.

Klien


Riska Yanti

Mengetahui,

Pembimbing Lapangan


Bidan Nurhasanah

Nurhasanah, STr:Keb

Lampiran 3 Informed Consent

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. M. Kadapi

Umur : 30 Tahun

Alamat : Jl. Teluk Bone Sukabangar LK II, Telukbetung Timur

Selaku (SUAMI/KELURGA/KLIEN) telah mendapat penjelasan, memahami, dan ikut menyetujui terhadap tindakan Penatalaksanaan mobilisasi dan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri pada ibu nifas selama 7 hari. Terhadap (ISTRI/KELUARGA/BERSANGKUTAN)

Nama : Ny. Riska Yanti

Umur : 29 Tahun

Alamat : Jl. Teluk Bone Sukabangar LK II, Telukbetung Timur

Bandar Lampung, 20 Juni 2025

Mahasiswa

Diah Arum Kusumawardani

Klien

Riska Yanti

Suami

M. Kadapi

Menyetujui,
Pembimbing Klinik Praktik


Bidan Nurhasanah
Nurhasanah, S.Tr.Keb

Lampiran 4 *Lembar Observasi***Penatalaksanaan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu****Postpartum**

Nama : Ny.R

Tanggal Persalinan : 20 Juni 2025

Alamat : Desa Sukapura, Dusun Mekarsari, Kecamatan Sragi

No	Tanggal	Penurunan TFU	Kontraksi Uterus	Lochea
1.	20 Juni 2025	1 jari dibawah pusat	Baik	Rubra
2.	21 Juni 2025	2 jari di bawah pusat	Baik	Rubra
3.	22 Juni 2025	2 jari dibawah pusat	Baik	Sanguinolenta
4.	23 Juni 2025	3 jari dibawah pusat	baik	Sanguinolenta
5.	24 Juni 2025	4 jari dibawah pusat	Baik	Sanguinolenta
6.	25 Juni 2025	4 Jari dibawah pusat	Baik	Sanguinolenta
7.	26 Juni 2025	Pertengahan pusat - simpisis	Baik	Serosa

Lampiran 5 SOP Senam Nifas

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP) SENAM

NIFAS DAN MOBILISASI DINI

Pengertian	Mobilisasi dini yaitu keadaan Ketika ibu post partum di minta untuk belajar miring kanan dan kiri serta duduk dan berjalan setelah 2-6 jam setelah post partum. Senam nifas yaitu serangkaian latihan fisik yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, diharapkan ibu dapat terhindar dari perdarahan pasca persalinan dan rahim dapat kembali ke posisi semula.
Tujuan	Tujuan Mobilisasi dini yaitu meningkatkan kelancaran peredaran darah serta meningkatkan kelancaran pernafasan . Tujuan Senam nifas yaitu mempercepat pemulihan kekuatan dan kekencangan otot panggul,perut,serta area perenium.
Manfaat	Manfaat Mobilisasi dini yaitu meningkatkan sirkulasi darah, mempertahankan kekuatan otot dan fungsi sendi, mempercepat pemulihan sistem pencernaan, mengurangi resiko infeksi saluran kemih, dan mempercepat proses penyembuhan luka. Manfaat Senam nifas yaitu membantu proses penyembuhan Rahim, perut dan otot panggul. Serta mempercepat kembalinya bagian oto panggul, perut, sertta rahim.
Prosedur	1. Persiapan alat a. Matras 2. Persiapan a. Memberitahu pasien mengenai tindakan yang akan dilakukan b. Menyiapkan matras (ditempat tidur) untuk melakukan senam nifas.

	Pelaksanaan Mobilisasi Dini pasca post partum - Setelah 2-6 jam post partum, meminta ibu untuk menerapkan mobilisasi dini seperti berposisi miring ke kanan miring ke kiri dan di lakukan selama 10-15 menit, kemudian meminta ibu Kembali melakukan mobilisasi dini yang ke dua yaitu duduk serta berjalan kecil selama 10-15 menit. - Gerakan senam nifas hari ke 1 post partum Meminta ibu berposisi yang rileks, lanjutkan pemanasan perut dengan cara megambil nafas dalam dalam melalui hidung sehingga perut mengembang, hembuskan nafas melalui mulut sambil mengontraksikan otot perut, ulangi sebanyak 8x2. - Gerakan senam nifas haru ke 2 post partum Luruskan kedua kaki ibu ke depan, angkat kedua tangan ke atas hingga telapak tangan bertemu kemudian turunkan perlahan. Lakukan Gerakan ini dengan mantap sampai otot di sekitar tangan dan bahu merasa kencang. Lakukan selama 8x2. - Gerakan senam nifas hari ke 3 post partum Pastikan ibu berbaring dengan nyaman, letakan tangan di samping tubuh dan tekuk lutu dan angkat pantat dengan perlahan kemudian turunkan dengan hati hati pastikan tidak menghentak saat menurunkan pantat, lakukan selama 8x2. - Gerakan senam nifas hari ke 4 post partum Posisikan tubuh ibu dalam keadaan berbaring dengan tenang ke kiri di samping badan, tangan kanan di letakan di atas perut dan lutut di tekuk, pastikan kepala dan dagu menyentuh dada sambil mengerakan otot di sekitar anus,dan mengerakan otot perut lakukan selama 8x2.
--	--

- f. Gerakan senam nifas hari ke 5 post partum
Meminta ibu untuk berbaring terlentang kaki lurus angkat kepala hingga dagu menyentuh dada, jangkau lutut kiri yang di tekuk dengan tangan kanan, ulangi Gerakan ini dengan sebaliknya dan di lakukan selama 8x2.
- g. Gerakan senam nifas hari ke 6 post partum
Posisikan ibu tidur terlentang, kaki lurus dan kedua tangan di samping badan tekuk lutut ibu kearah perut hingga membentuk sudut 90 derajat. Secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan, dilakukan selama 8x2.
- h. Gerakan senam nifas hari ke 7
Posisikan tubuh ibu dalam keadaan terbaring di atas permukaan yang datar dan nyaman, angkat kaki sekitar 20cm hingga 30cm, turunkan secara perlahan lakukan gerakan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan, dilakukan selama 8x2.

DOKUMENTASI

20 Juni 2025

Mobilisasi dini 2 jam post partum dan 6-8 jam postpartum



20 Juni 2025

Kunjungan ke-1 Senam Nifas



21 Juni 2025
Kunjungan ke- 2 Senam Nifas



22 Juni 2025
Kunjungan ke-3 Senam Nifas



23 Juni 2025
Kunjungan ke- 4 Senam Nifas



24 Juni 2025
Kunjungan ke-5 Senam Nifas



25 Juni 2025
Kunjungan ke-6 Senam Nifas



26 Juni 2025
Kunjungan ke-7 Senam Nifas

