

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SOP) SENAM NIFAS

Pengertian	Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin oleh ibu setelah melahirkan supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.
Tujuan	1. Memperlancar kembalinya rahim ke bentuk semula (proses <i>invulasi uteri</i>) 2. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula 3. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas 4. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan 5. Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, serta regangan otot tungkai bawah 6. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises.
Kebijakan	Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat melakukan sesuai dengan standar prosedur kerja yang berlaku
Manfaat senam nifas	1. Membantu penyembuhan rahim, perut dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. 2. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar yang diakibatkan kehamilan 3. Menambahkan kemampuan psikologis dalam menghadapi stress dan relaks sehingga mengurangi depresi pascapersalinan. 4. Meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah. 5. Mencegah terjadinya varises, terutama di kaki 6. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki 7. Mencegah kesulitan buang air kecil dan buang air besar, serta menumbuhkan atau memperbaiki nafsu makan hingga asupan makan bisa mencukupi kebutuhannya 7. Mempertahankan postur tubuh yang baik 8. Mengembalikan kerampingan tubuh. 9. Membantu kelancaran pengeluaran ASI

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas	1. Terjadi infeksi karena involusi uterus tidak baik sehingga darah tidak dapat dikeluarkan 2. Mengalami perdarahan yang abnormal. Jika kontraksi uterus baik maka resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan 3. Terjadi trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) 4. Timbul varises pada ekstremitas bawah 5. Kekuatan otot ibu menjadi kurang optimal 6. Ibu postpartum menjadi lemas dan tidak segar, serta sikap tubuh ibu menjadi kurang baik 7. Produksi ASI menjadi kurang lancar 8. Sering menyebabkan sembelit dan gangguan pada saat berkemih
Prosedur	1. Periapan alat a. 2 bantal biasa b. 1 bantal kecil c. Matras 2. Persiapan a. Memberitahu pasien mengenai tindakan dan tujuan yang akan di lakukan b. Menyiapkan matras (di tempat tidur) untuk melakukan senam nifas 3. Pelaksanaan senam nifas a. Relaksasi awal 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman 2) Menutup kedua 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 anggota tubuh. b. Latihan inti senam nifas (hari kedua sampai ketujuh) 1) Berbaring terlentang dengan menarik kedua lengan keatas kepala sambil menarik kedua telapak kaki ke bawah, kemudian relaksan dengan mengembalikan kedua lengan disamping badan dan kedua telapak kaki kembali seperti posisi semula. Lakukan sebanyak 10 kali, ini bertujuan untuk memulihkan dan menguatkan otot lengan

	2) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° 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 3) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, kemudian tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Dan lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri. 4) Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen bawah, 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. Gerakan ini bertujuan untuk mengencangkan otot abdomen. 5) Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit di buka, kontraksikan vagina tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi sebanyak 5 kali gerakan ini bertujuan untuk mengencangkan otot perut dan otot bokong. 6) Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot punggung, otot perut dan otot bagian paha 7) Berbaring dengan lutut ditekuk kemudian kedua tangan menyentuh lutut dengan mengangkat kepala dan bahu sebesar 45° tahan selama 5 detik, kemudian relaksakan dan lakukan sebanyak 5 kali. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot punggung, otot perut dan otot bagian paha 8) Berbaring terlentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan
--	---

	lutut mendekati badan semaksimal mungkin, lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai 9) Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar kedalam dan sebaliknya, lakukan selama 30 detik. Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot kaki dan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi resiko edema kaki 10) Gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik. Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot kaki dan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi resiko edema kaki 11) Berbaring terlentang lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali 12) Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan di bawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali c. Relaksasi akhir 1. Duduk bersila, tutup kedua mata, rileks kemudian tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit
Referensi	Astuti, S., dkk. 2015. <i>Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui</i>. Bandung: Erlangga. Rianti Emy, dkk. 2018. <i>Modul Senam Nifas Otaria Dan Pendampingan Caregiver</i>. Jakarta: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG

PRODI D III KEBIDANAN TANJUNGKARANG

Jl. Soekarno-Hatta No 1, Hajimena, Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elfi Yanti, Amd.Keb

Alamat : Kalianda, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Thasha Chindy Chendany

NIM : 1815401009

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

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Elfi Yanti, Amd.Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Lampung Selatan, Februari 2021

Menyetujui

A circular stamp with the text "SIDAN NY ELFI YANTI" and "KALIANDA LAMPUNG SELATAN" is visible. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

Bidan Elfi Yanti, Amd.Keb

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

LEMBAR PERMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Putri Agus Melati
Umur : 24 tahun
Alamat : Jl. Raden Intan, Kel. Way Urang, Kec. Kalianda,
Kab. Lampung Selatan

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

Nama : Thasha Chindy Chendany
NIM : 1815401009
Tingkat/Semester : III (Tiga)/VI (Enam)

Lampung Selatan, Februari 2021

Mahasiswa,



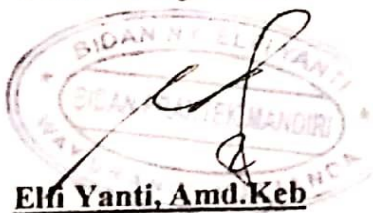
Thasha Chindy Chendany

Klien,



Putri Agus Melati

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,



Elfi Yanti, Amd.Keb

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tn. Agus Rizki
Umur : 26 tahun
Alamat : Jl. Raden Intan, Kel. Way Urang, Kec. Kalianda, Kab. Lampung
Selatan

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat *involusi uterus* pada ibu *postpartum*

Terhadap ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)*:

Nama : Ny. Putri Agus Melati
Umur : 24 tahun
Alamat : Jl. Raden Intan, Kel. Way Urang, Kec. Kalianda, Kab.
Lampung Selatan

Lampung Selatan, Februari 2021

Mahasiswa,



Thasha Chindy Chendany

Klien,



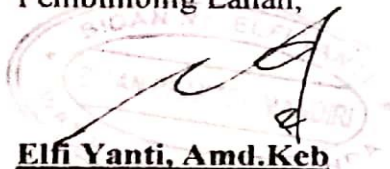
Putri Agus Melati

Suami/Keluarga,



Agus Rizki

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,


Elfi Yanti, Amd.Keb

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

INFORMED CHOICE

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Agus Melati
Umur : 24 tahun
Alamat : Jl. Raden Intan, Kel. Way Urang, Kec. Kalianda, Kab.
Lampung Selatan

Menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan mengenai pengertian senam nifas dengan tujuan, manfaat, pelaksanaan dan teknik relaksasinya.

Lampung Selatan, Februari 2021

Mahasiswa,

Klien,

Suami/Keluarga,



Thasha Chindy Chendany

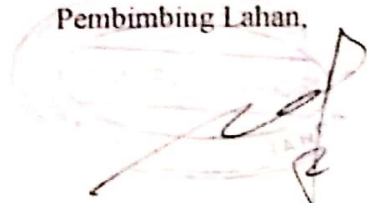


Putri Agus Melati



Agus Rizki

Menyetujui,
Pembimbing Lahan,



Elfi Yanti, Amd.Keb

LEMBAR OBSERVASI

Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat *Involusi Uterus* Pada Ibu *Postpartum*

Perlakuan : Senam Nifas

Nama : Ny. Putri Agus Melati

Tanggal persalinan : 25 Februari 2021

Alamat : Jl. Raden Intan, Kel. Way Urang, Kec. Kalianda, Kab.
Lampung Selatan

No	Tanggal	Jam	Penurunan TFU	Kontraksi Uterus	Warna dan bau lochea	Ket
1.	25 Februari 2021	13.40 WIB	2 jari di bawah pusat	Baik	Merah dan tidak berbau busuk	
2.	26 Februari 2021	10.00 WIB	10, 2 cm	Baik	Merah dan tidak berbau busuk	
3.	27 Februari 2021	09.00 WIB	9, 2 cm	Baik	Merah kecoklatan dan tidak berbau busuk	
4.	28 Februari 2021	10.00 WIB	8, 5 cm	Baik	Merah kecoklatan dan tidak berbau busuk	
5.	01 Maret 2021	10.00 WIB	7, 2 cm	Baik	Merah kecoklatan dan tidak berbau busuk	
6.	02 Maret 2021	09.30 WIB	6, 2 cm	Baik	Merah kecoklatan dan tidak berbau busuk	
7.	03 Maret 2021	10.00 WIB	2 jari di atas simpisis	Baik	Merah kecoklatan dan tidak berbau busuk	

DOKUMENTASI

