

LAMPIRAN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
SENAM HAMIL	
Pengertian	Senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil juga efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil (Manuaba, 2010).
Indikasi	Kehamilan normal sehat dengan usia kehamilan memasuki trimester II yaitu pada usia kehamilan 24-28 minggu
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1) Mengurangi Nyeri punggung 2) Memperkuat otot-otot panggul 3) Membuat elastis perineum saat persalinan
Ruanglingkup	Mahasiswa dan ibu hamil
Persiapan klien	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan klien/keluarga 2) Berikan klien kesempatan untuk bertanya sebelum kegiatan
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bantal 2) Matras
Prosedur	<p>Latihan pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk sila dengan kedua paha menempel di lantai, letakkan kedua tangan di atas lutut. Angkat kedua badan tegak dengan kedua lutut sebagai penopang, kemudian duduk kembali. (lakukan pelatihan sebanyak 4x). 2. Duduk dengan meluruskan kaki. Kemudian gerakan punggung kaki kedepan dan ke belakang secara bergantian. (Lakukan sebanyak 8x) 3. Duduk dengan meluruskan kaki kemudian gerakan punggung kaki membuka dan, seperti tepuk tangan. (Lakukan sebanyak 8x) 4. Duduk dengan meluruskan kaki kemudian gerakan punggung kaki kedalam dan ke kiri, ke belakang ke kanan-berputar. (Lakukan sebanyak 8x) <p>Latihan Pernafasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan di atas perut. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga perut yang mengembung. Lalu hembuskan (Latihan pernafasan Diafragma/Pernafasan perut). (Lakukan sebanyak 8x) 6. Tidur berbaring terlentang, letakkan kedua tangan di atas dada. Hembuskan nafas, kemudian hirup nafas sehingga dada yang mengembung lalu hembuskan (Latihan

	<p>pernafasan dada). Lakukan sebanyak 8x.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Tidur berbaring terlentang, letakan tangan di atas perut dan tangan kiri di atas dada. Lakukan pernafasan diafragma/dada dan latihan pernafasan dada secara bergantian(pernafasan kombinasi). 8. Dog breathing Tarik Tarik nafas hembuskan dengan nafas pendek pendek berulang kemudian Tarik nafas dan hembuskan lagi <p>Latihan inti Latihan inti dengan berbaring :</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Berbaring dengan kaki di tekuk kerutkan bokong seperti menahan BAB, disebut dengan kegel. Lakukan sebanyak 8x. 10. Berbaring dengan kaki kanan di tekuk dan kaki kiri di luruskan ,lakukan senam kegel seperti sebelumnya. Lakukan sebanyak 8x bergantian dengan kaki kiri. 11. Berbaring dengan kaki kanan di tekuk dan kaki kiri di luruskan, lipat kaki yang di tekuk ke arah yang diluruskan. <p>Latihan dengan merangkak</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Merangkak dengan rileks, punggung cekung, kemudian lakukan kegel sambil menundukan kepala dan pandangan melihat ke arah vagina, sampai punggung cembung. Lakukan sebanyak 8x. 13. Merangkak rileks, tengokkan kepala ke kanan dengan pandangan melihat ke arah tulang ekor, kemudian bergantian tengok ke sebelah kiri. Lakukan sebanyak 8x. 14. Merangkak rileks angkat tangan ke arah atas lalu silangkan masuk ke kiri dengan pandangan mata mengikuti gerakan tangan, lakukan sebanyak 8x bergantian dengan tangan kiri. Sebanyak 8x <p>Latihan mendedan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bersandar di tembok atau suami tangan memegang lutut tiup tiup nafas pendek dan hembuskan 2. Bersandar dengan bantal atau suami dengan posisi litotomi, tiup Tarik nafas kempiskan perut tutup mulut, tangan merangkul kaki sampai panggul terbuka lebar, mendedan menghembuskan nafas pendek pendek dan lakukan selama 3 menit ketika persalinan (mendedan efektif). <p>Latihan kontraksi rileksasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaring miring ke kiri dengan posisi tangan kanan di luruskan di belakang badan ,tangan kanan di depan wajah. Luruskan kaki kiri dan tekuk kaki kanan dengan di ganjal bantal di bawah lutut, biarkan perut dalam keadaan rileks (apabila kurang nyaman, perut juga bisa di ganjal bantal). 2. Latihan kontraksi : saat kontraksi datang, kempiskan perut, kaki tegang, telapak kaki lurus, tangan tegang,
--	--

	<p>pejamkan mata,kepalkan tangan ,wajah juga tegang.</p> <p>3. Latihan rileksasi lepaskan seluruh ketegangan tubuh ,lepaskan kepalan tangan,rilekskan kaki, buka mata.</p>
Referensi	<p>Yuliani, Diki Retno, Ulfah Musdalifah, Suparmi. 2017.</p> <p><i>Buku ajar aplikasi kehamilan ter-update.</i> Jakarta: CV. Trans Info Media. 277 halaman.</p> <p>Putriana, Yeyen, Suprihatiningsih, Novita Rudiyaniti. 2017.</p> <p><i>Asuhan Kebidanan Kehamilan Terkini.</i> Bandar Lampung: CV. Anugrah Utama Raharja. 187 halaman.</p>

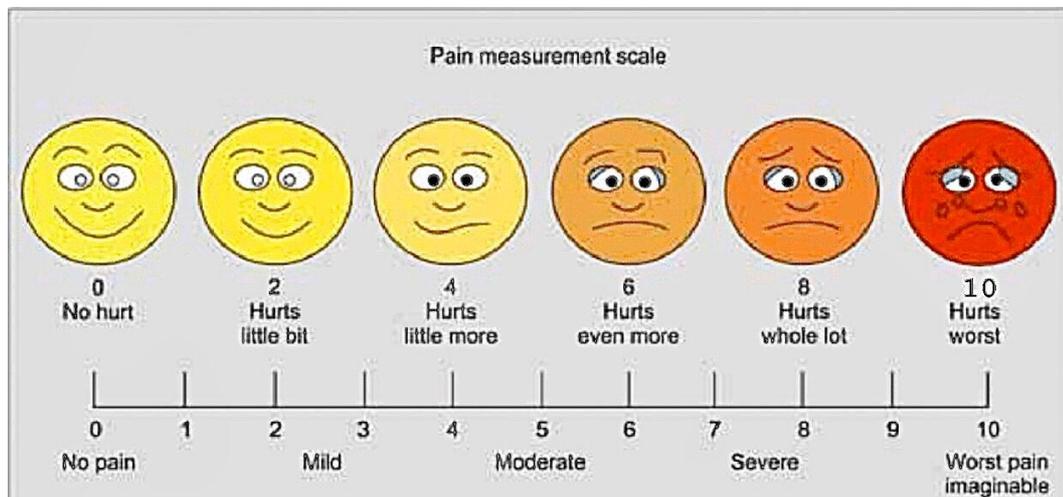
LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian Nyeri Punggung kunjungan 1

Nama Responden :Ny.H

Tanggal :06 APRIL 2021

Bagaimana nyeri perineum yang dirasakan oleh hamil, Lingkarilah salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri punggung yang sesungguhnya pada ibu hamil



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:5-6

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
- 1-2 : sedikit sakit
- 3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
- 5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
- 7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
- 9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian Nyeri Punggung kunjungan 2

Nama Responden : Ny.H

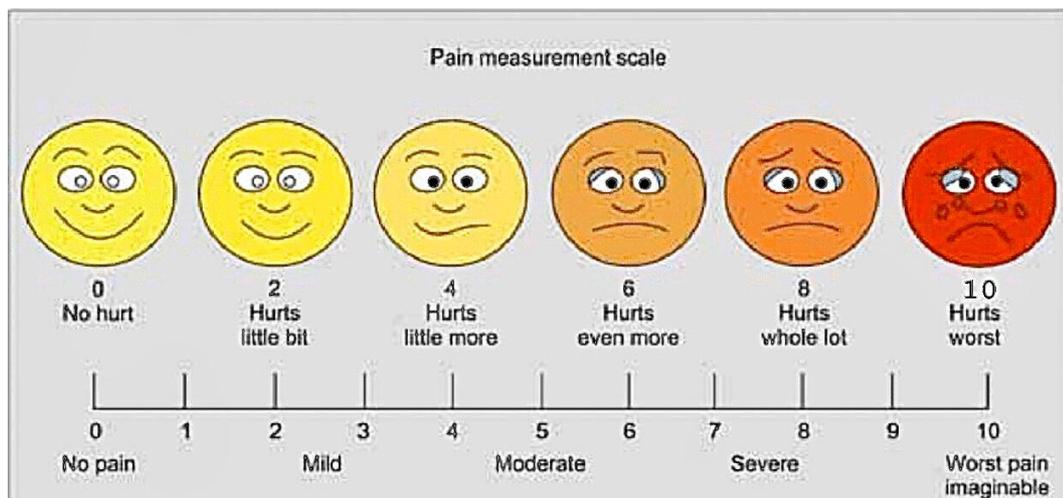
Tanggal :12 april 2021

Bagaimana nyeri punggung yang ibu rasakan ?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya (kemarin)

ya tidak

2. salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri punggung yang sesungguhnya pada ibu hamil.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:3-4

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
1-2 : sedikit sakit
3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

LEMBAR OBSERVASI NYERI PUNGGUNG

Penilaian Nyeri Punggung kunjungan 3

Nama Responden : Ny.H

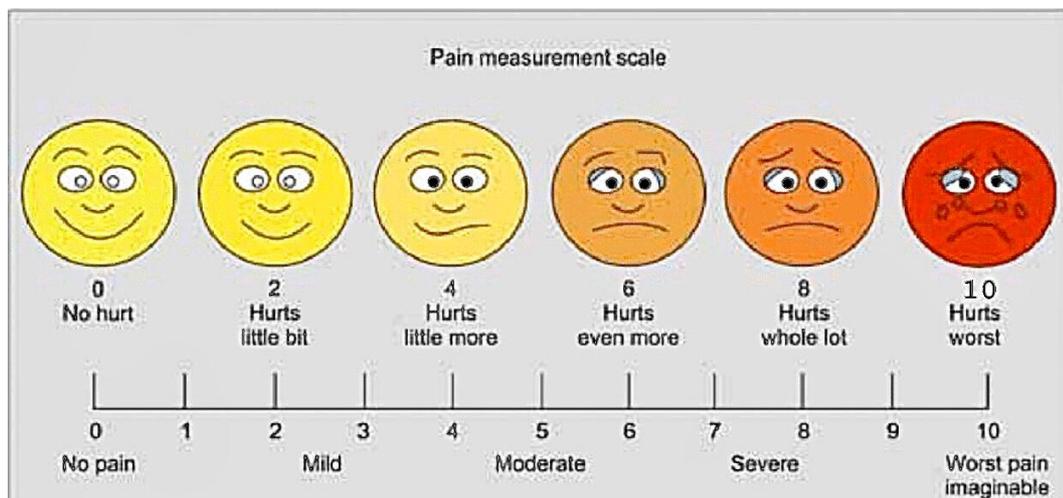
Tanggal :28 april 2021

Bagaimana nyeri punggung yang ibu rasakan ?

1. Apakah hari ini lebih sakit dari hari sebelumnya (kemarin)

ya tidak

2. salah satu angka berikut yang menggambarkan nyeri punggung yang sesungguhnya pada ibu hamil.



Penilaian skala nyeri ekspresi wajah dan skala angka:1-2

- 0 : tidak ada rasa sakit sama sekali
1-2 : sedikit sakit
3-4 : lebih sakit dan agak mengganggu aktivitas
5-6 : jauh lebih sakit dan mengganggu aktivitas
7-8 : sangat sakit dan sangat mengganggu aktivitas
9-10 : sangat sakit tak tertahankan sampai menangis

Prodi DIII Kebidanan Tanjungkarang

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

IZIN LOKASI PENGAMBILAN STUDI KASUS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurmaeli, S.ST

Alamat : Dusun tulung arus, gedung bandar rahyu kec, Gedung
meneng, Tulang Bawang.

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Marsya Soleha

NIM : 1815401071

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

Telah mengambil studi kasus kebidanan di PMB Nurmaeli, S.ST. sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada program studi D III Kebidanan Tanjungkarang Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

Tulang bawang, Mei 2021

Menyetujui

Nurmaeli S.ST.

NIP. 197712262002122001

KementrianKesehatanRepublik Indonesia

PoliteknikKesehatanTanjungkarang

Prodi DIII KebidananTanjungkarang

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

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SUBJEK

Yang bertandatangan di bawahinisaya:

Nama :Ny. Herlina

Umur :38 tahun

Alamat :Dusun tulung arus,gedung bandar rahyu kec,Gedung meneng, Tulang Bawang.

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA), dimulai dari asuhan kehamilan, persalinan, nifas, dan KB. Asuhan akan diberikan oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama :Marsya Soleha

NIM : 1815401071

Tingkat/Semester : III/IV (enam)

Tulang Bawang, Mei2021

Mahasiswa

Klien

Meria Soleha

Herlina

Menyetujui,
PembimbingLahanPraktik

Nurmaeli,S.ST

NIP .197303212006042008

KementrianKesehatanRepublik Indonesia

PoliteknikKesehatanTanjungkarang

Prodi DIII KebidananTanjungkarang

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

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Tn. Tanin

Umur :40 tahun

Alamat :Dusun tulong arus,gedung bandar rahyu kec,Gedung meneng,
Tulang Bawang.

Selaku (SUAMI/KELUARGA/KLIEN)* telah mendapat penjelasan, memahami dan menyetujui terhadap tindakan yang akan diberikan. Meliputi:

1. Dengan memberikan sayur buah pepaya muda

Terhadap (ISTRI/KELUARGA/YANG BERSANGKUTAN)*:

Nama :Ny. Herlina

Umur :38 tahun

Alamat :Dusun Tulung Arus,gedung bandar rahyu kec,Gedung meneng,
Tulang Bawang.

Tulang Bawang, Mei2021

Mahasiswa

Klien

Suami/Keluarga

Marsya soleha

Herlina

Tanin

Menyetujui
PembimbingLaha

Nurmaeli,S.ST
NIP .197303212006042008

LAMPIRAN











