



MODUL PRAKTIKUM 1

PETUNJUK PRAKTIKUM NIFAS

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES YOGYAKARTA
JURUSAN KEBIDANAN**



Prodi Kebidanan
Semester 02

Australia Indonesia Partnership
for Health System Strengthening
(AIPHSS)



Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui



Modul Praktikum 1 PETUNJUK PRAKTIKUM NIFAS

Pusdiklatnakes, Badan PPSDM Kesehatan
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
2013

Hak cipta © Badan PPSDM Kesehatan, Kemenkes RI, 2013

Kata Pengantar



Segala Puji Bagi Allah SWT atas Limpahan Rahmat dan HidayahNya sehingga penyusunan Petunjuk Praktikum Nifas 1 ini dapat terselesaikan dengan baik.

Petunjuk praktikum nifas 1 disusun dengan tujuan untuk media pembelajaran praktik laboratorium Program Studi D IV Kebidanan khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh dengan latar belakang DI Kebidanan pada daerah perbatasan dan kepulauan.

Petunjuk praktikum nifas 1 ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Menteri Kesehatan Republik Indonesia Ibu dr. Nafsiah Mboi, SpA, M.P.H
2. Kepala Pusdiklatnakes Kemenkes RI, dr Donald Pardede, MPPM beserta jajarannya.
3. Pengelola *Australian Government Overseas Aid Program (AusAID)* yang memberikan dukungan dalam pembuatan modul
4. Dra. Asih Priati selaku Fasilitator dalam pembuatan modul ini
5. Berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Kami mengharapkan masukan dari berbagai pihak untuk kesempurnaan petunjuk praktikum nifas ini.

Jakarta, Juli 2013

Penulis

Daftar Isi



Halaman

Halaman Judul.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar isi.....	iii
Pendahuluan.....	1
Petunjuk penggunaan buku prakti- kum.....	2
KEGIATAN BELAJAR I: PEMERIKSAAN FISIK IBU NIFAS	
A Pengertian	9
B Tujuan pemeriksaan fisik	9
C Prinsip umum pemeriksaan fisik	9
D Persiapan pemeriksaan fisik	11
E Tahapan Pemeriksaan fisik	12
Evaluasi	17
Daftar pustaka	18
KEGIATAN BELAJAR 2: SENAM NIFAS	
A Pengertian	20
B Tujuan senam nifas	20
C Manfaat senam nifas	21
D Syarat senam nifas	21
E Kerugian senam nifas	21
Langkah langkah senam nifas	23
Evaluasi	28
Daftar Pustaka	38
Daftar tilik	29



Pendahuluan



Selamat berjumpa para mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh D3 Kebidanan. Pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui ini diharapkan dapat membantu Anda dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas normal.

Masa nifas merupakan masa yang alamiah terjadi selama kurun waktu 6 minggu setelah persalinan. Perubahan dan adaptasi yang dialami oleh ibu merupakan dasar dalam memberikan asuhan kebidanan. Menyikapi hal tersebut, Anda sebagai seorang bidan nantinya dituntut untuk bisa memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas secara profesional. Penanganan yang baik pada masa nifas dapat mendeteksi komplikasi atau penyulit yang mungkin terjadi pada ibu.

Untuk dapat memberikan asuhan kebidanan dengan baik, hal yang pertama kali harus Anda kuasai adalah praktikum pemeriksaan fisik. Melalui praktikum pemeriksaan fisik ini Anda dapat berlatih untuk mengkaji data fisik dan anamnesa yang nantinya akan dijadikan dasar dalam mendiagnosa kondisi ibu pada saat itu.

Buku pedoman ini dibuat agar Anda dapat melakukan praktikum dengan baik. Buku pedoman ini merupakan panduan pertama dari 2 buku petunjuk praktikum untuk mata kuliah asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Petunjuk praktikum ini meliputi 2 kegiatan belajar yaitu :

Kegiatan belajar 1 : pemeriksaa fisik ibu nifas

Kegiatan belajar 2 : senam nifas

Petunjuk praktikum nifas 1 ini sangat relevan dengan tugas Anda sebagai seorang calon bidan profesional baik dimasyarakat, puskesmas maupun di rumahsakit. Tujuan dari petunjuk praktikum nifas 1 adalah mahir melakukan pemeriksaan fisik pada ibu nifas dan mahir melakukan praktikum senam nifas.

PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU PRAKTIKUM

Proses pembelajaran untuk Buku Petunjuk Praktikum 1 dapat berjalan lancar apabila Anda mengikuti langkah belajar sebagai berikut :

- 1) Pahami dulu berbagai kegiatan penting dalam modul mulai tahap awal sampai tahap akhir
- 2) Lakukan teknik yang tertera dalam kegiatan belajar sesuai dengan daftar tilik yang telah tersedia.
- 3) Keberhasilan proses pembelajaran anda dalam mata kuliah asuhan kebidanan nifas dan menyusui ini sangat tergantung kepada kesungguhan Anda dalam mengerjakan praktikum. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau berkelompok dengan teman sejawat
- 4) Bila anda menemui kesulitan, silahkan hubungan instruktur / pembimbing yang mengajar pada mata kuliah ini.

JUMLAH ALOKASI WAKTU:

Pada praktik klinik ini jumlah SKS yang ditempuh adalah 1 SKS, dimana 1 SKS setara dengan 32 jam efektif untuk tutorial di laboratorium sampai dengan evaluasi. Keterampilan yang terdapat di dalam buku petunjuk praktikum nifas 1 ini harus Anda kuasai dalam waktu 16 jam. Pembagian jam pertemuan disusun sebagai berikut :

1. Tutorial dengan pembimbing atau instruktur, 4 jam efektif
2. Praktikum mandiri dan berkelompok di laboratorium, 6 jam efektif
3. Evaluasi keterampilan untuk 2 teknik praktikum pemeriksaan fisik dan senam nifas, 6 jam efektif.

Jadwal pelaksanaan praktikum ini dilakukan setelah pemberian materi asuhan kebidanan nifas dan menyusui selesai diberikan.

PEMBIMBING PRAKTIK:

Anda selama di laboratorium akan dibimbing oleh pembimbing laboratorium. Pembimbing laboratorium ditunjuk dan ditetapkan dengan latar belakang pendidikan minimal DIII Kebidanan dan berpengalaman diklinik minimal 2 tahun.

TEKNIS BIMBINGAN:

Sebelum melakukan praktikum di laboratorium maka Anda harus perhatikan alur kerja seperti di bawah ini :

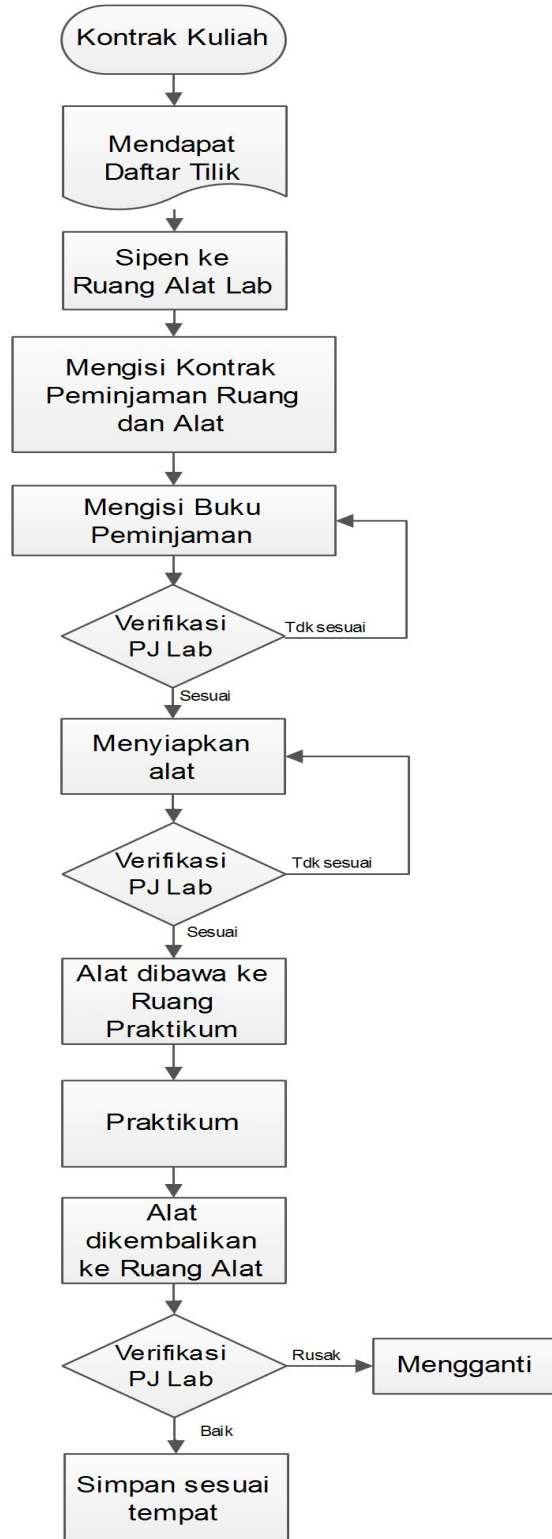
1. Pada awal perkuliahan yang Anda lakukan adalah menemui pembimbing atau instruktur untuk mata kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, dan menyetujui/ menyamakan persepsi tugas-tugas yang akan Anda lakukan selama 1 semester
2. Pada saat kontrak program perkuliahan, Anda akan diberikan 4 modul teori yang harus Anda kuasai dalam waktu 32 jam, setelah membaca modul teori tersebut, maka Anda akan mulai untuk belajar praktikum di laboratorium pada waktu yang telah disepakati, untuk latihan melakukan tindakan – tindakan apa saja yang perlu untuk dikuasai sebagai bidan professional dalam rangka memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas.
3. Setelah mendapat daftar tilik, maka sie pendidikan untuk mata kuliah ini mendatangi ruang alat laboratorium untuk mengisi kontrak peminjaman ruang dan alat pada petugas laboratorium.
4. Setelah mengisi buku peminjaman, petugas laboratorium melakukan verifikasi data untuk menilai kebenaran data yang diisi.
5. Petugas laboratorium menyiapkan alat yang diperlukan dalam kurun waktu 2 x 24 jam dan melakukan cross check kelengkapan alat yang dibutuhkan.
6. Apabila alat sudah lengkap, maka alat dibawa ke ruang praktikum dan digunakan sampai dengan batas waktu peminjaman atau batas waktu yang telah ditetapkan dalam kontrak program diatas.
7. Setelah dilakukan praktikum oleh mahasiswa, maka alat dikembalikan ke ruang alat lab setelah sebelumnya di cek oleh petugas lab.
8. Apabila ditemukan alatnya rusak atau hilang, maka Anda harus mengganti alat yang rusak atau hilang tersebut.
9. Apabila alat yang dikembalikan telah lengkap, maka petugas lab menyimpannya di tempat yang sesuai.

TEKNIS PRAKTIKUM :

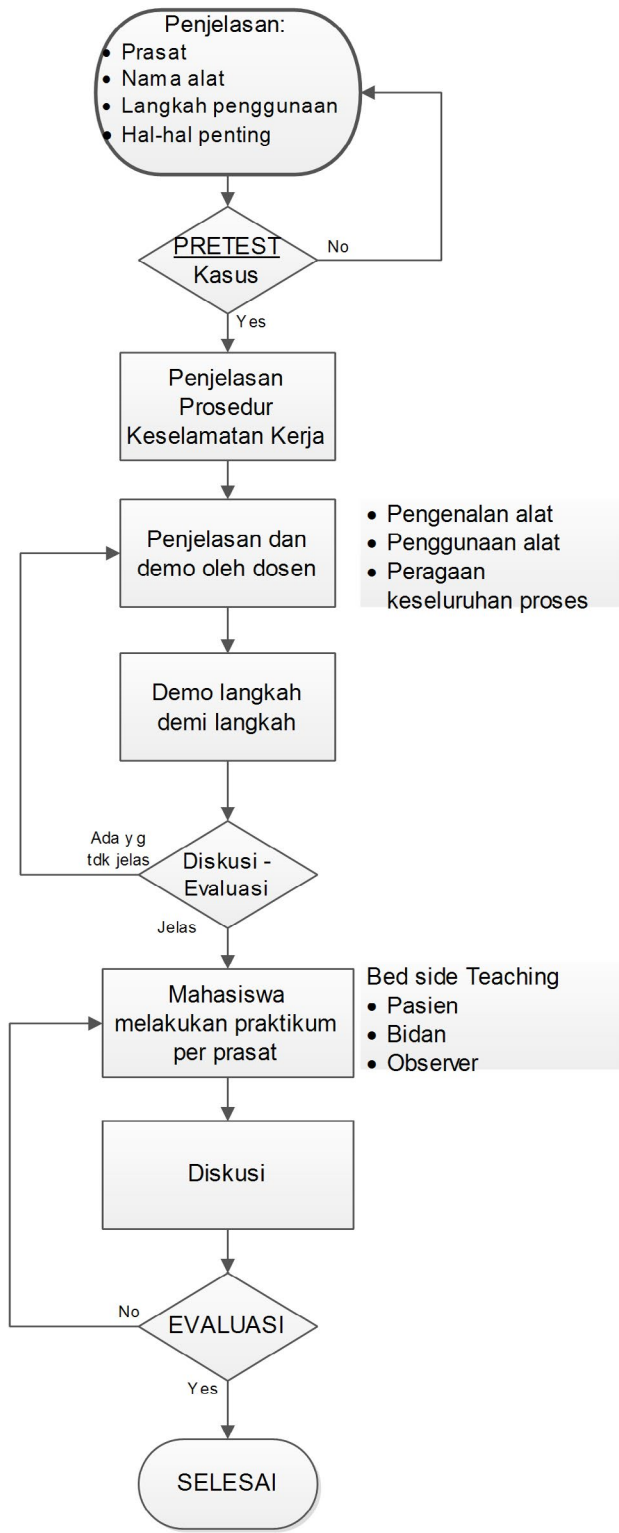
Sebelum melakukan kegiatan praktikum di laboratorium, maka hal – hal yang harus Anda perhatikan adalah sebagai berikut :

1. Bacalah penjelasan yang tertera di dalam buku petunjuk praktikum 1 dan 2 dengan baik
2. Bacalah kasus yang terdapat dalam petunjuk praktikum, jika Anda dapat menjawab dengan benar, maka Anda dapat melanjutkan untuk membaca penjelasan prosedur dan keselamatan kerja.
3. Sebelum memulai untuk melakukan praktikum, maka Anda akan dipandu oleh pembimbing laboratorium atau instruktur, langkah demi langkah pelaksanaan praktikum ini.
4. Anda dapat menggunakan video praktikum, sebagai alat bantu pembelajaran (jika ada)
5. Setelah diberikan penjelasan dan dilakukan demo oleh pembimbing, maka Anda dapat berdiskusi dan mengevaluasi langkah – langkah yang telah di praktikkan sampai semua langkah jelas dan dapat dimengerti.
6. Anda dapat melakukan praktikum setiap perasat yang ada sendiri – sendiri dan didampingi oleh instruktur atau pembimbing menggunakan phantom yang ada di laboratorium.
7. Setelah melakukan praktikum secara mandiri, pembimbing melakukan diskusi dan evaluasi menggunakan daftar tilik yang ada.
8. Apabila setelah di evaluasi, Anda mendapat skor atau nilai diatas nilai batas lulus, maka Anda dinyatakan telah melaksanakan praktikum dan boleh untuk melakukan secara mandiri kepada pasien di lahan praktik. Akan tetapi, apabila, Anda belum mendapatkan skor yang cukup, maka Anda harus mengulang melakukan praktikum secara mandiri lagi.

PROSEDUR STANDAR PENGGUNAAN ALAT DAN RUANG LABORATORIUM



STANDAR PROSEDUR PRAKTIKUM LABORATORIUM



PENILAIAN:

Penilaian mata kuliah asuhan kebidanan nifas dan menyusui meliputi penilaian tes sumatif yang akan diadakan di akhir semester dan tes praktikum sebelum Anda turun ke lahan praktik. Sehingga penilaian tidak saja berupa materi askeb nifas tapi juga kemahiran Anda dalam melakukan tindakan praktik sesuai dengan daftar tilik dari setiap perasat. Nilai batas lulus mahasiswa dalam pembelajaran praktikum adalah 3 dengan lambing mutu B. Pada buku petunjuk praktikum nifas 1 ini, Anda akan dievaluasi oleh instruktur atau pembimbing untuk melakukan pemeriksaan fisik dan senam nifas pada hari terakhir praktikum.

TATA TERTIB.

Selama Anda menjalankan praktikum ini, wajib mentaati tata tertib yang ada, antara lain:

1. Wajib mentaati peraturan yang berlaku di laboratorium
2. Peminjaman alat maksimal 3 x 24 jam sebelum tindakan untuk mempersiapkan setting tempat.
3. Kehadiran harus sesuai jadwal yang ditetapkan petugas lab
4. Kehadiran praktik 100%, bila tidak hadir wajib mengganti praktikum dengan persetujuan pembimbing prodi.
5. Setiap kali datang ke laboratorium wajib menandatangani daftar hadir.
6. Bila ada halangan tidak bisa hadir pada jadwal praktikum ini, maka harus meminta ijin kepada pembimbing akademik. Bila sakit harus ada surat keterangan dokter, bila ijin kepentingan lain harus melapor terlebih dulu pada penanggung jawab laboratorium.
7. Apabila alat atau phantom yang digunakan rusak karena kelalaian, maka wajib harus diganti.
8. Apabila setelah waktu praktikum, nilai yang didapat belum mencapai nilai batas lulus, maka Anda harus mengulang praktikum di laboratorium sebelum mengikuti praktik klinik di lahan praktik.

Baiklah, selamat berlatih, semoga Anda mahir dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas, untuk bekal bertugas menjadi bidan yang profesional.



Kegiatan Belajar I Pemeriksaan Fisik Ibu Nifas (waktu : 120 menit)



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah menyelesaikan Unit kegiatan belajar 1 diharapkan Anda mampu untuk melakukan pemeriksaan fisik ibu nifas dengan tepat.

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Di akhir kegiatan belajar satu, Anda diharapkan mampu untuk :

1. Menjelaskan pengertian pemeriksaan fisik dengan tepat
2. Menjelaskan tujuan pemeriksaan fisik dengan tepat
3. Menguraikan prinsip umum pemeriksaan fisik dengan tepat
4. Melakukan persiapan pemeriksaan fisik dengan tepat
5. Melakukan pemeriksaan fisik ibu nifas dengan tepat

POKOK

Materi

Pemberian asuhan ibu masa nifas membutuhkan keterampilan dalam melakukan pemeriksaan fisik pada ibu nifas. Di dalam buku petunjuk praktikum 1 ini yang pertama kali Anda harus pahami adalah :

1. Pengertian pemeriksaan fisik
2. Tujuan pemeriksaan fisik
3. Prinsip umum pemeriksaan fisik
4. Persiapan pemeriksaan fisik
5. Tahapan pemeriksaan fisik



Uraian Materi

Bagaimana cara melakukan pemeriksaan fisik? Apa tujuan dari pemeriksaan fisik pada ibu nifas? Apa prinsip umum pemeriksaan fisik pada ibu nifas? Dan bagaimana tahapan pemeriksaan fisik pada ibu nifas? Pemeriksaan fisik penting dilakukan untuk mendiagnosa ibu nifas, sehingga dapat mendeteksi komplikasi atau penyulit yang mungkin terjadi. Sebagai seorang calon bidan yang professional, Anda dituntut untuk mahir dalam melakukan pemeriksaan fisik pada ibu nifas, sehingga ibu dapat melewati masa nifas secara alamiah. Untuk itu, silakan membaca uraian dibawah ini dengan cermat.

A. Pengertian

Pemeriksaan fisik merupakan salah satu cara mengetahui gejala atau masalah kesehatan yang dialami oleh ibu nifas dengan mengumpulkan data objektif dilakukan pemeriksaan terhadap pasien.

B. Tujuan

Tujuan pemeriksaan fisik ibu nifas adalah

1. Untuk mengumpulkan data
2. Mengidentifikasi masalah pasien
3. Menilai perubahan status pasien
4. Mengevaluasi pelaksanaan tindakan yang telah di berikan

C. Prinsip umum

Prinsip-prinsip umum pemeriksaan ibu nifas:

1. Pemeriksaan fisik ibu nifas disesuaikan dengan tujuan kunjungan program dan kebijaksanaan (6 jam, 2-6 hari, 2 minggu, 6 minggu setelah persalinan)
2. Menjelaskan pemeriksaan fisik yang akan dilakukan pada klien
3. Pada saat pemeriksaan fisik, biasanya pemeriksa berdiri di sebelah kanan klien.

4. Gunakan pendekatan fisik mulai dari arah luar tubuh ke arah dalam tubuh, posisi pasien tergantung jenis pemeriksaan dan kondisi sewaktu di periksa.
5. Gunakan pemeriksaan fisik dengan menggunakan teknik pemeriksaan dari daerah yang mengalami kelainan (abnormal) ke daerah yang tidak mengalami kelainan (normal)
6. Perhatikan pencahayaan yang tepat, suhu, suasana ruangan yang nyaman serta privasi pasien.

Teknik Pemeriksaan Fisik Ibu Nifas

Teknik yang dipergunakan dalam pemeriksaan fisik ibu nifas ada empat yaitu: inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi.

D. Persiapan pemeriksaan fisik ibu nifas

Ada beberapa hal yang perlu di persiapkan sebelum melakukan pemeriksaan fisik ibu nifas:

1. Persiapan ruangan.

Ruangan disiapkan sebaik mungkin misal dengan memasang penyekat, mengatur pencahayaan.

2. Persiapan alat

Baki 1 buah, tensi meter dan stetoskop, termometer, senter, kapas + air DTT (Desinfeksi Tingkat Tinggi), sarung tangan 1 pasang, pinset, nierbekken, tempat sampah, larutan clorin 0,5 %.

3. Persiapan pasien

Sebelum melakukan pemeriksaan beritahu pasien tindakan yang akan dilakukan, atur posisi untuk mempermudah pemeriksaan, atur pasien seefisien mungkin.

E. Pemeriksaan fisik ibu nifas

1. Pengkajian status mental dan penampilan
2. Pengukuran tanda-tanda vital meliputi : suhu tubuh, nadi pernapasan dan tekanan darah,

3. Pemeriksaan wajah
 - a. Wajah : pembekangkakan pada daerah wajah.
 - b. Mata: konjungtiva dan sklera
 - c. Hidung
 - d. Bibir
3. Pemeriksaan leher : Kelenjar Tiroid, Kelenjar Limfe dan Vena Jugularis.
4. Pemeriksaan payudara : Puting (bentuknya, pengeluaran colostrum), pembengkakan, luka/ lecet, tanda radang dan benjolan.
5. Pemeriksaan abdominal secara umum dan memeriksa tinggi fundus uteri ,kontraksi uterus dan memeriksa apakah kandung kemih kosong/penuh
6. Pemeriksaan genitalia :
 - a. Perineum (edema dan hematoma)
 - b. Memeriksa luka jahitan episiotomi
 - c. Kebersihan daerah perineum
 - d. Pengeluaran lochea(warna dan bau)
 - e. Anus (haemoroid dan perdarahan)
7. Pemeriksaan ekstremitas bawah : tromboplebitis, edema, varises, ref.patella.

KASUS :

Ibu Rita postpartum hari ke-6 setelah melahirkan anak pertamanya, saat dilakukan pemeriksaan fisik semua dalam keadaan normal. ASI ibu banyak, penurunan fundus uteri $\frac{1}{2}$ pusat symphysis dan pengeluaran lochea normal. Pada kasus ini terlihat kondisi ibu dalam keadaan normal, sehingga diagnosa ibu adalah P1A0 6 hari postpartum. Adapun tindakan yang dilakukan bidan untuk mendapatkan diagnosa diatas dengan tepat adalah dengan melakukan pemeriksaan fisik pada ibu 6 hari dengan cermat. Pemeriksaan fisik yang baik akan mempermudah Anda dalam mendiagnosa klien, oleh karena data obyektif dikumpulkan secara sistematis dan lengkap.

PETUNJUK PRAKTIKUM

1. Pemeriksaan fisik ini dilakukan oleh mahasiswa per individu.
2. Baca dan pelajari langkah demi langkah secara seksama sebelum melakukan tindakan.
3. Ikutilah petunjuk praktikum ini, jangan sampai ada yang terlewat.
4. Pergunakan alat bantu/alat peraga (berupa model-model, video, dll).
5. Tanyakan pada pembimbing (*Instructure*) bila terdapat hal-hal yang kurang dimengerti.

KESELAMATAN KERJA

Pusatkan perhatian pada pekerjaan dan keadaan ibu

Perhatikan keadaan umum ibu

Lakukan pekerjaan secara hati – hati dan lembut

Pakailah peralatan sesuai dengan fungsinya dan telah disterilkan terlebih dahulu

Perhatikan teknik / prosedur pemeriksaan fisik dengan baik.

Peralatan :

- Model Phantom wanita
- Pembalut Wanita

Bahan

- Air, sabun
- Larutan Chlorin 0,5 %
- Kapas cebok

Perlengkapan

- * Perlengkapan Ibu : Alas Bokong
- * Perlengkapan Penolong : - Handscoon
 - Lampu sorot / senter
- *Tempat sampah
- *Formulir pencatatan

Prosedur

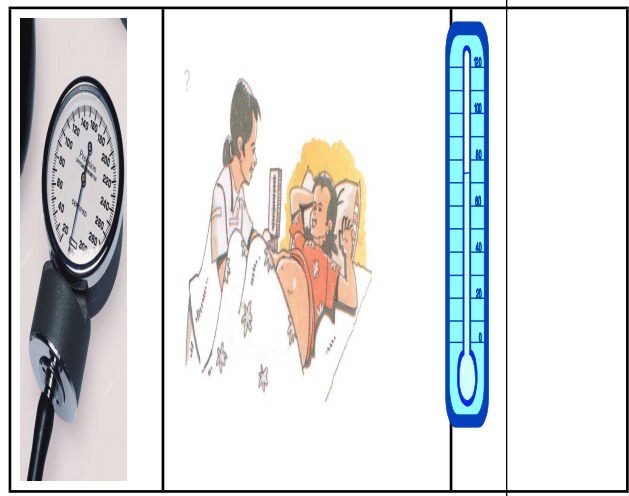
- a. Persiapan pasien
 - Beritahukan pasien tentang tindakan yang akan dilakukan
 - Lakukan informed concent
- b. Persiapan pemeriksa/Bidan
 - Mencuci tangan

PELAKSANAAN

LANGKAH KERJA	ILUSTRASI / GAMBAR
1. Amati tingkat tenaga dan emosi ibu selama dalam kunjungan. (Lakukan secara cermat dan penuh perhatian).	

2. Periksa tekanan darah, suhu tubuh dan nadi.

(Perhatikan psikologis ibu, jelaskan hasil temuan)



3. Jelaskan pada ibu saat melakukan pemeriksaan.



4. Cuci tangan keseluruhan dengan sabun dan air serta mengeringkan dengan handuk.

(lakukan cuci tangan secara efektif berdasarkan 7 langkah cuci tangan)



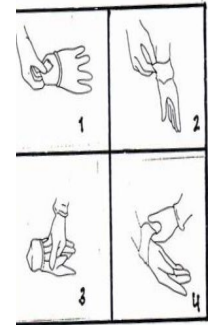
5. Lakukan pemeriksaan dimulai dari bagian wajah dan leher. (lakukan secara sistematis)



<p>6. Lakukan pemeriksaan payudara.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasien berbaring dengan lengan kiri diatas kepala, kemudian palpasi payudara kiri secara sistematis sampai ketiak, catat adanya massa, benjolan yang membesar, pembengkakan atau abses, ada tidaknya ASI ▪ Ulangi prosedur tersebut untuk lengan kanan, dan palpasi payudara kanan hingga ketiak. 	
<p>7. Lakukan pemeriksaan abdomen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Periksa bekas luka, jika operasi baru ▪ Palpasi untuk mendeteksi ada atau tidaknya uterus di atas pubis ▪ Palpasi untuk mendeteksi massa, kelembakan. ▪ Palpasi kandung kemih 	
<p>8. Lakukan pemeriksaan kaki untuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vena Varises ▪ Kemerahan pada betis (tanda homan) ▪ Tulang kering, pergelangan kaki, kaki untuk edema 	

9. Kenakan sarung tangan pemeriksaan yang bersih/steril.

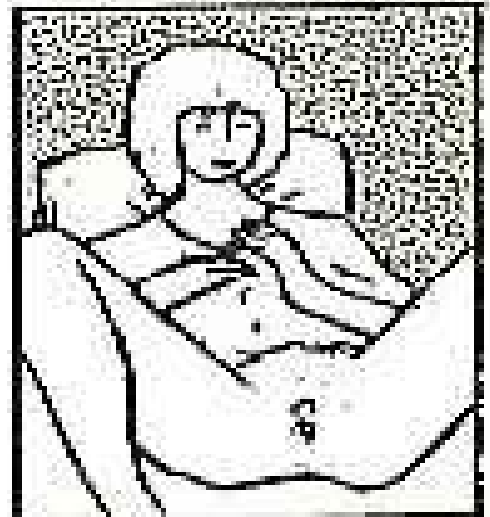
(Lakukan dengan hati – hati jangan sampai menyentuh bagian lateral hand schoen).



10. Bantu klien pada posisi untuk pemeriksaan perineum.

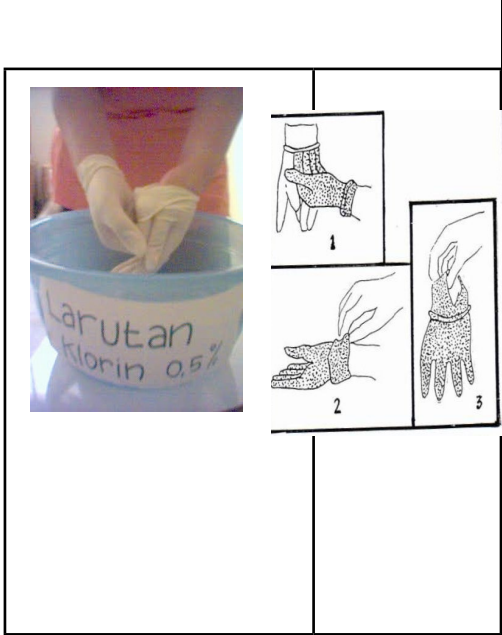
- Periksa perineum untuk penyembuhan dari laserasi atau penjahitan episiotomi
- Perhatikan warna, konsistensi dan bau dari lokia

(Sebelumnya beritahu ibu tentang prosedur yang akan dilakukan dan sesudah dilakukan beritahu mengenai temuan – temuannya)



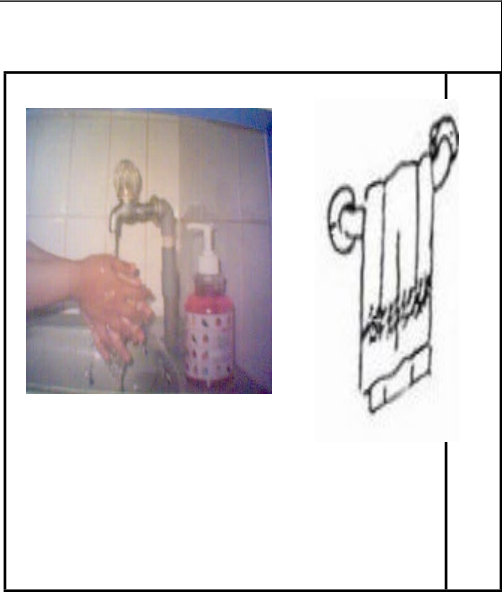
11. Lepaskan sarung tangan secara terbalik dan rendam dalam wadah berisi larutan klorin 0,5 %.

(Lakukan secara hati-hati agar tidak tersentuh permukaan kulit tangan).



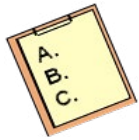
12. Cuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Keringkan tangan dengan handuk bersih dan kering.

(Lakukan Cuci tangan secara efektif).



EVALUASI

- Mahasiswa mendemonstrasikan pemeriksaan fisik secara individu
- Instruktur membimbing dan menilai langkah – langkah pemeriksaan fisik sesuai dengan menggunakan ceklist / daftar tilik
- Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati-hati
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan Privasi ibu selama melakukan prosedur
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanan ibu selama melakukan prosedur
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan psikologis ibu
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan kebersihan / kesterilan dalam bekerja
- Memberitahukan hasil pekerjaan pada ibu setelah selesai melakukan prosedur
- Nilai batas lulus mahasiswa dalam praktikum adalah 3 dengan lambang B.



Daftar Pustaka

1. Ambarwati, 2010. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
2. Bobak, Lowdermilk, Jensen (2005). Maternity nursing (4th edition), Maria A & PiterĪ (2004). (Alih Bahasa): Jakarta: EGC
3. Pusdiknakes, 2003. Asuhan Kebidanan Post Partum. Jakarta: Pusdiknakes
4. Prawirohadjo, S, 2001. Ilmu kebidanan : Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. Saifuddin, Abdul Bari dkk, 2007. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo. Jakarta.
6. Saleha, 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
7. Varney, 2004. Varney's Midwifery. Ed 4. Massachusetts: Jones and Bartlett



Kegiatan Belajar II

Sistem Nifas

(waktu : 120 menit)



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah menyelesaikan Unit kegiatan belajar 2 diharapkan Anda dapat melakukan senam nifas dengan benar.

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Setelah kegiatan belajar mengajar diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan kembali pengertian senam nifas dengan benar
2. Mengidentifikasi tujuan senam nifas dengan tepat
3. Menguraikan manfaat senam nifas dengan tepat
4. Menyebutkan syarat senam nifas dengan tepat
5. Menyebutkan kerugian bila tidak senam nifas dengan tepat

POKOK

Materi

1. Pengertian
2. Tujuan senam nifas
3. Manfaat senam nifas
4. Syarat senam nifas
5. Kerugian Bila Tidak Melakukan senam nifas



Uraian Materi

Selamat berjumpa kembali, pada kegiatan belajar 1 kita telah membahas tentang pemeriksaan fisik pada ibu nifas, sekarang Anda sedang membaca kegiatan belajar 2 tentang senam nifas. Seperti yang Anda telah ketahui bahwa proses kehamilan dan persalinan telah membuat otot – otot perut dan organ reproduksi kendur. Pada otot abdomen terjadi diastasis rekti, dimana terjadi pemisahan otot perut. Oleh karena itu, untuk mengembalikan ke kondisi semula diperlukan suatu latihan fisik yang dikenal dengan senam nifas.

Senam nifas memungkinkan otot-otot yang mengalami penguluran selama hamil dan persalinan kembali ke kondisi sebelumnya, seperti kondisi sebelum hamil sehingga terhindar dari perasaan yang kurang nyaman. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Senam nifas dapat dilakukan 1 minggu setelah melahirkan bagi wanita yang melahirkan secara normal. Namun, bagi wanita yang menjalani operasi sesar senam nifas baru boleh dilakukan 3 bulan setelah operasi. Senam nifas dapat dilakukan pada pagi hari atau sore hari atau pada saat bayi tidur.

1. Pengertian

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan pada masa nifas, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Senam nifas dapat di mulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu.

2. Tujuan senam nifas adalah:

- a. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula).
- b. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula.

- c. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas.
- d. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan.
- e. Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah.
- f. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises.

3. Manfaat senam nifas

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
- b. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan.
- c. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

4. Syarat senam nifas

Senam nifas dapat dilakukan setelah persalinan, tetapi dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan.
- b. Senam ini dilakukan setelah 6 jam persalinan dan dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin, dan diulang terus di rumah.

5. Kerugian Bila Tidak Melakukan senam nifas

- a. Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.
- b. Trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah).
- c. Timbul varises.

Petunjuk

- ◆ Siapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan senam nifas
- ◆ Baca dan pelajari langkah langkah senam
- ◆ Perhatikan dan ikuti petunjuk langkah- langkah
- ◆ Lihat video senam nifas (jika ada)
- ◆ Tanyakan pada instruktur apabila ada gerakan yang tidak dimengerti

Keselamatan Kerja

- ◆ Hindari senam nifas bila ibu mengalami perdarahan
- ◆ Lakukan gerakan pemanasan sebelum melakukan latihan
- ◆ Lakukan latihan secara perlahan-lahan, jangan mengulang suatu gerakan terlalu cepat tanpa jeda sesaat
- ◆ Beristirahat diantara latihan karena perbaikan otot terjadi saat ini, bukan saat otot digerakkan.
- ◆ Jangan berlatih lebih dari yang dianjurkan, meski pun anda mampu melakukannya,
- ◆ Berhentilah sebelum lelah

Peralatan

- ◆ Matras/kasur
- ◆ Bantal
- ◆ Radio/tape

6. Cara melakukan senam nifas

- a. Latihan senam nifas

- 1) Hari pertama, sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut, Lakukan 5-10 kali.

Setelah melahirkan peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Latihan pernafasan ini ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh

- 2) Hari kedua, sikap tubuh terlentang, Kedua tangan dibuka lebar hingga sejajar dengan bahu kemudian pertemukan kedua tangan tersebut tepat di atas muka. Lakukan 5-10 kali. Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.
- 3) Hari ketiga, sikap tubuh terlentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada dibawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat keposisi semula. Ulangi 5-10 kali.

Latihan ini di tujukan untuk menguatkan kembali otot-otot dasar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

- 4) Hari keempat, tidur terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$, kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ dan tahan hingga hitungan ketiga. Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.
- 5) Hari kelima, tidur terlentang, salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$, kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian hingga 5 kali.

Latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha.

- 6) Hari keenam, Sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk 90° lakukan secara bergantian hingga 5 kali.

Latihan ini ditujukan untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat. Selain itu untuk memperlancar sirkul-

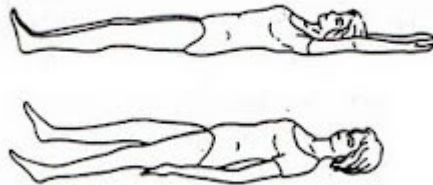
lasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki.

LANGKAH – LANGKAH SENAM NIFAS

1. Berbaring dengan lutut di tekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru



2. Berbaring telentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh.



3. Kontraksi vagina. Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.



4. Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.



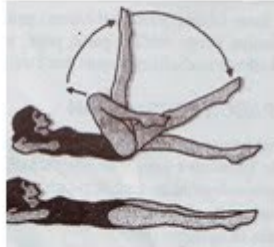
5. Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.



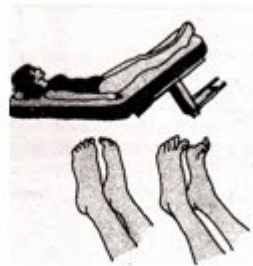
6. Posisi yang sama seperti diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.



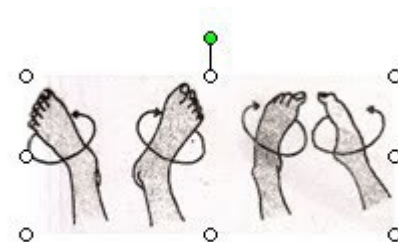
7. Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.



8. Tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada dan kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit.



9. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.



10. Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.



11. Tidur telentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 setiap hari.



12. Berbaring telentang, kaki terangkan ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kakidan tekanlah sekuat-kkuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



13. Tidur telentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan. kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



Tujuan latihan Sikap tubuh terlentang menarik kaki sehingga paha membentuk 90°

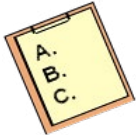
- a. Memperkuat otot-otot punggung.
- b. Memperkuat otot-otot di kaki dan memperlancar sirkulasi sehingga mengurangi resiko edema kaki
- c. Memperkuat otot-otot bagian perut.
- d. Memperkuat kembali otot-otot dasar panggul.

Catatan :

Bila ibu merasa pusing, merasa sangat lelah atau darah nifas yang keluar bertambah banyak, ibu sebaiknya menghentikan latihan senam nifas. Mulai lagi beberapa hari kemudian dan membatasi pada latihan senam yang dirasakan tidak terlalu melelahkan

EVALUASI

- Mahasiswa mendemonstrasikan pemeriksaan fisik secara individu
- Instruktur membimbing dan menilai langkah – langkah pemeriksaan fisik sesuai dengan menggunakan ceklist / daftar tilik
- Setiap langkah dilakukan secara sistematis dan hati-hati
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan Privasi ibu selama melakukan prosedur
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanan ibu selama melakukan prosedur
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan psikologis ibu
- Setiap langkah dilakukan dengan memperhatikan kebersihan / kesterilan dalam bekerja
- Memberitahukan hasil pekerjaan pada ibu setelah selesai melakukan prosedur
- Nilai batas lulus mahasiswa dalam praktikum adalah 3 dengan lambang B.



Daftar Pustaka

1. Brayshaw E. Senam hamil dan nifas. 2008. Jakarta : EGC.
2. Huliana, Melliana, *Perawatan ibu pasca persalinan*, puspaswara; Jakarta, 1998.
3. Moctar, Rustam, *Sinopsis Obstetri*, EGC; Jakarta, 1998.

LAMPIRAN 1

DAFTAR TILIK
PENGAMBILAN RIWAYAT KESEHATAN IBU
PADA KUNJUNGAN PASKA SALIN

Nama Mahasiswa	:					
Dosen Pembimbing	:					
Hari/Tanggal Pelaksanaan	:					
<hr/> Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb:						
(4) Sangat Baik	: Langkah Klinik dilakukan dengan benar dan tepat sesuai dengan teknik prosedur dalam lingkup kebidanan dan waktu yang efisien.					
(3) Baik	: Langkah klinik dilakukan kurang percaya diri, kadang kadang tampak cemas dan memerlukan waktu yang dapat dipertanggungjawabkan					
(2) Cukup	: Langkah klinik dilakukan kurang trampil/ kurang cekatan dalam mendemonstrasikan dan waktu yang diperlukan relatif lebih lama untuk menyelesaikan suatu tugas					
(1) Kurang	: Langkah klinik dilakukan tetapi tidak mampu mendemonstrasikan sesuai dengan prosedur					
(0) Gagal	: Bila langkah klinik tidak dilakukan					
PENGAMBILAN RIWAYAT KESEHATAN IBU PADA KUNJUNGA PASKA SALIN						
No	LANGKAH KERJA	HASIL				
		4	3	2	1	0
1	Menyambut ibu dan memperkenalkan diri					

2	Menanyakan apa yang dirasakan ibu					
3	Menanyakan keluhan-keluhan ibu atau pertanyaan yang ingin diketahui					
4	Menanyakan tentang persalinan : <ul style="list-style-type: none"> - Siapa yang menolong (penolong persalinan) - Dimana ia melahirkan - Komplikasi selama kehamilan, persalinan dan sesudah bersalin - Jenis persalinan (spontan, vacuum, sectio caesarea) - Robekan jalan lahir aatau episiotomy 					
5	Menanyakan apa ibu mengkonsumsi zat besi					
6	Menanyakan apa ibu mengkonsumsi obat-obatan lain					
7	Mengambil riwayat diet : <ul style="list-style-type: none"> - Apa saja yang dimakan - Berapa sering ia makan - Apakah ia mengkonsumsi non makanan - Apa ia lelah, mengantuk, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, mual muntah 					
8	Menanyakan tentang pemberian ASI : <ul style="list-style-type: none"> - Frekuensi - Lamanya 					
9	Menanyakan mengenai hubungan seksual ibu : <ul style="list-style-type: none"> - Kenyamanan fisik - Kenyamanan emosi 					
10	Menanyakan tentang kontrasepsi					

11	Menanyakan tentang tanda-tanda bahaya : <ul style="list-style-type: none"> - Kelelahan sulit tidur - Demam - Nyeri atau terasa panas pada waktu buang air kecil - Sembelit, haemorrhoid - Sakit kepala yang terus menerus, nyeri, bengkak - Nyeri abdomen - Cairan vagina/lokhia yang berbau busuk - Pembengkakan payudara dan berat, pembesaran put-ting atau putting yang pecah-pecah/terbelah - Kesulitan dalam menyusui - Perasaan sedih - Merasa kurang mampu merawat bayi secara memadai - Rabun senja 					
12	Memberitahukan hasil temuan					
13	Melakukan pencatatan dan pendokumentasian					

Catatan :

Lampiran 2

Daftar Tilik

PEMERIKSAAN FISIK PADA IBU KUNJUNGAN PASCA SALIN (NIFAS)

(2-6 HARI DAN 2-6 MINGGU PASCA SALIN)

Nilailah setiap kinerja yang diamati menggunakan skala sbb :

- | | |
|-----------------|--|
| 1. | Perlu perbaikan Langkah atau tugas tidak dikerjakan dengan benar atau tidak sesuai urutan (jika harus berurutan) atau tidak dikerjakan. |
| 2. Mampu | Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar dan berurutan (jika harus berurutan), tetapi peserta secara efisien tidak ada kemajuan dari langkah ke langkah. |
| 3. Mahir | Langkah atau tugas dikerjakan dengan benar sesuai dengan urutan (jika harus berurutan). |

DAFTAR TILIK				
PEMERIKSAAN FISIK PADA IBU KUNJUNGAN PASCA SALIN (NIFAS)				
(2-6 HARI DAN 2-6 MINGGU PASCA SALIN)				
LANGKAH/TUGAS	KASUS			
1. Observasi tingkat energi dan keadaan emosi ibu pada waktu kunjungan				
2. Periksa tanda-tanda vital (TD, nadi, suhu)				
3. Jelaskan kepada ibu tentang pemeriksaan yang akan dilakukan				
4. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir dengan lembut dan sempurna kemudian keringkan dengan handuk yang bersih				
5. Melakukan pemeriksaan payudara : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ibu tidur terlentang dengan lengan kiri di atas kepala: secara sistematis lakukan perabaan/raba payudara sampai axila bagian kiri, perhatikan apakah ada benjolan, pembesaran kelenjar atau abses ▪ Ulangi dengan prosedur yang sama pada payudara sampai axila bagian kanan 				
6. Melakukan pemeriksaan abdomen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lihat apakah ada luka bekas operasi (jika baru) ▪ Palpasi untuk menilai/mendeteksi apakah ada uterus di atas pubis atau tidak ▪ Palpasi untuk mendeteksi apakah ada massa atau konsistensi / otot parut 				

DAFTAR TILIK				
PEMERIKSAAN FISIK PADA IBU KUNJUNGAN PASCA SALIN (NIFAS)				
(2-6 HARI DAN 2-6 MINGGU PASCA SALIN)				
LANGKAH/TUGAS	KASUS			
7. Memeriksa kaki untuk melihat apakah : ▪ Ada varices ▪ Ada warna kemerahan pada betis ▪ Tulang kering, kaki untuk melihat edema (perhatikan tingkat/derajat edema jika ada)				
8. Menekuk kedua kaki untuk menilai adanya nyeri betis (tanda Homan)				
9. Membantu ibu mengatur posisi untuk pemeriksaan perineum				
10. Mengenakan sarung tangan pemeriksaan yang bersih				
11. Memberitahukan kepada ibu tentang prosedur pemeriksaan tersebut				
12. Memeriksa perineum untuk menilai penyembuhan luka laserasi atau penjahitan perineum				
13. Perhatikan warna, konsistensi dan bau lochia				
14. Memberitahukan kepada ibu hasil temuan atau hasil pemeriksaan				
15. Meletakkan sarung tangan pada tempat yang telah disediakan/larutan chlorine 0,5 %				
16. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta keringkan dengan handuk yang bersih				

Catatan :

LAMPIRAN 3**DAFTAR TILIK****SENAM NIFAS**

Nama Mahasiswa	:					
Dosen Pembimbing	:					
Hari/Tanggal Pelaksanaan	:					
<hr/> Nilailah setiap kinerja langkah yang diamati dengan menggunakan skala sbb: <hr/>						
(4) Sangat Baik	: Langkah Klinik dilakukan dengan benar dan tepat sesuai dengan teknik prosedur dalam lingkup kebidanan dan waktu yang efisien.					
(3) Baik	: Langkah klinik dilakukan kurang percaya diri, kadang kadang tampak cemas dan memerlukan waktu yang dapat dipertanggungjawabkan					
(2) Cukup	: Langkah klinik dilakukan kurang trampil/ kurang cekatan dalam mendemonstrasikan dan waktu yang diperlukan relatif lebih lama untuk menyelesaikan suatu tugas					
(1) Kurang	:Langkah klinik dilakukan tetapi tidak mampu mendemonstrasikan sesuai dengan prosedur					
(0) Gagal	: Bila langkah klinik tidak dilakukan					
SENAM NIFAS						
No	LANGKAH KERJA	NILAI				
		4	3	2	1	0
1	Menyiapkan tempat yang nyaman dan sejuk, klien dan instruktur mengenakan pakaian yang nyaman dan menyerap keringat untuk berolahraga					

2	<p>Menjelaskan kepada klien mengenai prosedur yang akan dilakukan</p> <p><i>Bila klien mengetahui dengan jelas mengenai prosedur tindakan yang akan dilakukan maka ia lebih mudah diajari untuk bekerja sama</i></p>					
3	LATIHAN TAHAP PERTAMA (24 JAM SETELAH PERSALINAN)					
	<p>a. Latihan Kegel (latihan parinel), melakukan gerakan seperti buang air kecil</p> <p><i>Lakukan latihan dalam posisi berbaring</i></p>					
	<p>b. Membaringkan badan secara terlentang dengan lutut di tekuk</p>					
	<p>c. Menghirup nafas melalui hidung, saat menghembuskan nafas melalui mulut, kencangkanlah otot-otot perut</p>					
4	LATIHAN TAHAP KEDUA (TIGA HARI SETELAH PERSALINAN)					
	<p>a. Latihan mengangkat pinggul dengan mengambil posisi dasar (membaringkan badan terlentang dengan lutut ditekukan terpisah dengan jarak 30 cm)</p> <p><i>Menghirup nafas sambil menekan pinggul ke lantai, kemudin hembuskan dan lemaskan</i></p>					
	<p>b. Latihan mengangkat kepala</p> <p>Menarik nafas dalam –dalam, kemudian mengangkat kepala sambil mengemhuskan nafas.</p> <p>Setelah itu menurunkan kepa perlahan sambil menarik nafas</p>					
	<p>c. Latihan meluncurkan kaki</p> <p>Menjulurkan secara perlahan kedua tungkai kaki hingga rata dengan lantai, kemudian mengeser telapak kaki kanan (dengan tetap menjejak lantai arahkan kebelakang mendekati bokong)</p> <p><i>Pertahankan pinggul tetap menekan lantai, sambil menggeserkan tungkai kembali kebawah, ulangi untuk kaki kiri</i></p>					

5	LATIHAN TAHAP KETIGA				
	<p>a. Latihan mengencangkan otot perut</p> <p>Mengambil posisi dasar, meletakkan tangan di perut kemudian mengencangkan otot perut dan mengendurkan lagi, dengan tidak ikut menggerakkan dada</p>				
	<p>b. Latihan merapatkan otot perut</p> <p>Menahan otot perut dengan tangan, kemudian mengangkat kepala dan pundak dari bantal seolah hendak duduk</p> <p><i>Mengulangi gerakan sebanyak 5 kali hitungan</i></p>				
	<p>c. Latihan mengencangkan alas pinggul</p> <p>Menekan pinggul kebawah kemudian tarik otot perut kedalam dan mengencangkannya seolah-olah menahan BAK</p>				
	<p>d. Latihan merampingkan pinggul</p> <p>Meletakkan kedua tangan dipinggul dan metekannya keras-keras seolah-olah sedang mengencangkan ikat pinggang kemudian kendurkan</p> <p><i>Mengulangi gerakan sbanyak 5 kali hitungan</i></p>				
	<p>e. Berlutut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mengambil posisi merangkak kemudian menggerakkan pinggang ke atas, kebawah sambil mengencangkan otot perut 2. menggerakkan pinggul kekiri dan kekanan bergantian 				

	<p>f. Latihan menggerakkan badan</p> <p>1. Berbaring terlentang</p> <p>Mengencangkan otot perut, menggerakkan lengan disamping badan seolah hendak menjangkau mata kaki secara bergantian, kemudian luruskan kembali</p> <p><i>Mengulanginya pada masing-masing lengan sebanyak 5 kali hitungan</i></p> <p>2. Berbaring miring</p> <p>Mengencangkan otot perut, mengerakan lengan lurus keatas kpla dan kaki lurus kebawah sehingga badan membentuk garis lurus</p> <p><i>Mengulangi pada masing- masing lengan sebanyak 5 kali hitungan</i></p>					
	<p>g. Duduk</p> <p>Meletkan tangan diatas kepala, otot peut di kencangkan kedalam dan mengerakan tubuh kedepan untuk memegang jari-jari kaki</p> <p><i>Mengulanginya sebnyak 5 kali hitungan</i></p>					
	<p>h. Berdiri</p> <p>Menganbil posisi berdiri tegakkmeudian perut dikencanmg kan kedalam</p> <p><i>Lakukan bila di izinkan dokter atau bidan</i></p>					
	<p>i. Berbaring terlunghlap</p> <p>Mengambil poisi berbaring terkelunghlap slaman 20 menit dengan bantal di bawah kepala dan sebuah lagi dibawah perut kemudian mengencngkan otot perut</p>					
	<p>j. Membereskan semua perlengkapan yang telah digunakan ketempat semula</p>					

	k. mencatat dibuku status/ catatan ibu mengenai tindakan yang telah dilakukan dan menginformasikan kepada ibu mengenai hal-hal yang perlu diingat oleh ibu apabila ingin melakukan sendiri dirumah					
--	--	--	--	--	--	--

Catatan :