



WORKSHEET PRAKTIKUM ASUHAN KEBIDANAN NIFAS
PRODI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYA YOGYAKARTA

NAMA	VARA SHAJIRA YUNIAR
NIM	1410106070
KELAS/KELOMPOK	B / B3
JUDUL PRAKTIKUM	Senam NIFAS

ALAT DAN BAHAN

- Tempat tidur / matras
- Selimut yang bersih
- Bantal yang bersih 2

DASAR TEORI

Senam nifas adalah serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk memulihkan dan mempertahankan kekuatan otot yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan.

PROSEDUR

1. Mengatur posisi tidur
- hari 1
1. latihan pemapasan Iga-Iga
sitap : ibu tidur terlentang dg 1 bantal
a. gerakan posisi : ibu nifas tidur terlentang dgn 1 bantal, kedua kaki lurus, tangan di atas Iga.
b. kegiatan : mengeluarkan nafas sambil mengempis Iga, menarik nafas Iga mengembung.
c. anjuran : 15 x / pagi dan sore
 2. latihan pergelangan kaki
 - a. Dorsiflexi - plantar flexi
 - b. Inversi - eversi
 - c. Circumdiksi (kedalam - keluar)
 - d. 2 kali / hari (6 hitungan)

Yogyakarta, 25 Maret 2022

Menyetujui
Dosen Pengampu

(S. Holcaifah Sulistyoningtyas S. ST.M.Fes)

3. latihan kontraksi ringan otot perut dan dada

tidur terlentang dengan 1 bantal di kepala, kedua kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, tundukkan kepala, tekuk pantat ke dalam sehingga terangkat dan lurus, Kempaskan perut sampai punggung menkan ke atas, kemudian lepaskan perlahan-lahan.

Hari ke-11

1. latihan otot perut

Sikap: tidur terlentang dengan 1 bantal di kepala, kedua lutut diluruskan dan kedua tangan disamping bantal.

Gerakan: angkat kepala sehingga dagu menempel di dada, perlahan-lahan kembali. bengkokkan lutut kiri $\frac{1}{2}$ tinggi lalu luruskan, kemudian ganti lutut kanan

2. latihan kaki

Sikap: tidur terlentang dg 1 bantal di kepala, kedua lutut dibengkokkan $\frac{1}{2}$ tinggi dan paha menempel satu sama lain

Anguran 5x gerakan / latihan / sisi

Gerakan: kedua lutut dibawa / direbahkan ke samping kiri $\frac{1}{2}$ tendah bahu tetap pada ke atas .. kembali .. ke tengah .. dibawa ke kanan .. kembali ke tengah .. seterusnya bergantian

3. latihan menguatkan otot dada

Sikap: a. duduk / berdiri dg kedua tangan saling berpegangan pd lengan dekat bawah dekat siku

b. badan dan lengan atas membentuk sudut 90°

Gerakan: kedua tangan mendorong lengan ke arah siku tanpa menggeser telapak tangan, sampai otot dada terasa tertarik, kemudian lepaskan

Hari ke-111

1. latihan hari 1 dan 2 ditambah dengan

latihan mengembalikan rahim pada bentuk dan posisi semula.

Sikap: tidur terlentang dg 2 bantal menyangga perut bagian bawah 1 bantal kecil menyangga punggung kaki, kepala menoleh ke samping kiri / kanan, tangan di letakkan dibawah bantal dg siku sedikit dibengkokkan

Anguran awal 5 menit, 20 menit sampai terasa mules

Membentahu ibu bahwa senam nifas telah selesai

Merapikan pasien