

BOOKLET
SENAM NIFAS OTARIA
DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER
Untuk Ibu Postpartum

Disusun Oleh :
Dr. Emy Rianti, S.Kep., Ns., MKM
Dra. Elina, SKp., M.Kes
Mugiati, SKM., M.Kes
Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M.Kes



Penerbit:
FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)
2019

**BOOKLET SENAM NIFAS OTARIA DAN
PENDAMPINGAN *CAREGIVER* UNTUK IBU
POSTPARTUM**

Oleh:

Dr. Emy Rianti, S.Kep., Ns., MKM

Dra. Elina, SKp., M. Kes.

Mugiati, SKM., M. Kes.

Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M.Kes

Penerbit:

FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)

2019

**BOOKLET SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN
CAREGIVER UNTUK IBU POSTPARTUM**

Oleh:

Dr. Emy Rianti, S.Kep., Ns., MKM

Dra. Elina, SKp., M. Kes.

Mugiati, SKM., M. Kes.

Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M. Kes

ISBN 978-623-7307-03-7

Penerbit:

FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)

2019

Jalan Cemara 25, RT. 001, RW. 002 Dare, Desa Sukorejo,

Kecamatan Sukorejo, Ponorogo, Jawa Timur

E-mail: forikes@gmail.com

Telepon: 085853252665

Editor: Dr. Sahrir Sillehu, S.K.M., M.Kes.

Edisi I

Cetakan I

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

(Nomor pencatatan hak cipta: 000130593)

Dilarang memperbanyak, mencetak, dan menerbitkan sebagian atau seluruh buku dengan cara dan dalam bentuk apapun juga tanpa seijin penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas segala limpahan rahmat dan karunia Allah SWT, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku Panduan Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver*. Buku panduan ini disusun sebagai pedoman bagi *Caregiver* dalam melakukan pendampingan kepada ibu postpartum untuk melakukan senam nifas Otaria pada hari kedua sampai hari ketujuh setelah melahirkan.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian buku ini antara lain yang terhormat Kepala Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan, Kepala Pusat Pendidikan SDM Kesehatan dan Kepala Bidang Penyelenggara Pendidikan beserta Staf yang telah memberikan dukungan moril maupun materil; Pakar pusat baik dari BPPSDMK maupun dari Balitbangkes yang telah banyak memberi bimbingan dan arahan, terutama kepada Bapak Dr. Suparman, M.Sc., Ibu Dr. Made Riasmini, M.Kep., dan dr. Adi Sukrisno, Sp.OG., Dr. Agus Triwinarto, SKM, MKM sebagai konsultan ahli kami; Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I dan Ketua Jurusan Kebidanan, Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta III; yang telah memfasilitasi penelitian ini serta berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. *Barakallah wa jazakallahu khairan.*

Kami menyadari bahwa buku ini masih belum sempurna, saran perbaikan dalam penyusunan buku-buku selanjutnya kami tunggu. Akhir kata semoga buku Panduan ini bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Jakarta, Mei 2019
Emy Rianti

DAFTAR ISI

Cover ---	i
Halaman judul I ---	ii
Halaman judul II ---	iii
Kata pengantar ---	iv
Daftar isi ---	v
A. Deskripsi Singkat Senam Nifas Otaria ---	1
B. Tujuan Senam Nifas Otaria ---	1
C. Manfaat Senam Nifas Otaria ---	2
D. Syarat Senam Nifas Otaria ---	2
E. Gerakan Senam Nifas Otaria ---	2
1. Senam Hari Pertama Postpartum ---	2
2. Senam Hari Kedua Postpartum ---	4
3. Senam Hari Ketiga Postpartum ---	7
4. Senam Hari Keempat Postpartum ---	7
5. Senam Hari Kelima Postpartum ---	8
6. Senam Hari Keenam Postpartum ---	9
7. Senam Hari Ketujuh Postpartum ---	9
Daftar pustaka ---	13

A. Deskripsi Singkat Senam Nifas Otaria

Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas ‘Otaria’ adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis dengan pendampingan *caregiver*. *Caregiver* atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua/mertua atau kakak/adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang sudah dilatih oleh bidan atau tenaga kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan dan membantu ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah. Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dan terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi awal, inti dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama sampai hari ketujuh postpartum. Tujuan senam nifas Otaria adalah untuk mempercepat penurunan TFU ke bentuk semula, mencegah komplikasi, mempercepat pemulihan dan meningkatkan kebugaran bagi ibu postpartum.

Pada hari pertama, senam nifas dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada 2 jam pertama, 6 jam dan 24 jam postpartum. Senam hari pertama dimulai dengan relaksasi awal yang bertujuan agar supaya ibu terbiasa bernafas dengan baik dan dapat mengulangi dengan benar pada hari selanjutnya, sehingga seluruh pembuluh darah akan terisi oleh oksigen secara optimal, yang akan mempengaruhi kontraksi uterus dengan baik dan akan mempercepat pemulihan.

B. Tujuan Senam Nifas Otaria

1. Memperlancar proses involusi uteri atau kembalinya rahim ke bentuk normal atau ke keadaan sebelum hamil.
2. Memperkuat otot perut, otot dasar panggul dan otot pergerakan setelah hamil dan melahirkan.
3. Memperbaiki sirkulasi darah dan sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan.
4. Mencegah pembengkakan dan timbulnya varises terutama pada ekstremitas bawah.
5. Mencegah komplikasi postpartum.

C. Manfaat Senam Nifas Otaria

1. Membantu mempercepat kembalinya rahim ke bentuk normal dalam waktu 7 hari postpartum.
2. Membantu menyembuhkan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma persalinan.
3. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan.
4. Meningkatkan kemampuan menghadapi stres dan depresi setelah melahirkan.
5. Mempercepat pemulihan dan kebugaran ibu setelah melahirkan.

D. Syarat Senam Nifas Otaria

1. Ibu nifas yang melahirkan normal, usia 20-35 tahun, paritas ≤ 3 , nilai IMT normal 18,5-22,9, Hb normal 11-12 gr/dL, tidak mengalami komplikasi persalinan, usia melahirkan cukup bulan atau ≥ 37 minggu, lahir hidup.
2. Senam ini dilakukan mulai dari 2 jam, 6 jam, 24 jam pertama setelah melahirkan dan dilanjutkan setiap hari sekali sampai 7 hari setelah melahirkan secara tertib dan teratur.

E. Gerakan Senam Nifas Otaria

1. Senam Hari Pertama Postpartum

a. Senam pada 2 jam pertama Postpartum

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- 2) Tutup 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 seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.



b. Senam pada 6 jam pertama Postpartum

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- 2) Tutup 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 seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.



c. Senam pada 24 jam pertama Postpartum

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- 2) Tutup 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 seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 10 menit.

2. Senam Hari Kedua Postpartum

- a. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- b. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
- c. 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 seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- d. Berbaring terlentang, kedua lengan di atas kepala, telapak tangan terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.





- e. 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.



- f. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri ke atas dan ke bawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.



- g. Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, tarik 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.



- h. Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.



3. Senam Hari Ketiga Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- c. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

4. Senam Hari Keempat Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang

punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.



c. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

5. Senam Hari Kelima

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.





6. Senam Hari Keenam Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- c. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

7. Senam Hari Ketujuh Postpartum

- a. Lakukan gerakan relaksasi awal.
- b. Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan di bawah kepala, angkat kedua kaki sehingga

pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.



- c. Gerakkan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Lakukan selama 30 detik.



- d. Gerakkan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.



- e. Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.





- f. 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.



- g. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. F., & Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press.
- Bahiyatun.(2008). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC: Jakarta
- Bobak, Lowdermik, Jensen. (2004). *Keperawatan Maternitas*. EGC: Jakarta
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*, Jakarta : EGC.
- Corwin (2009). *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F. G. (2010). *Obstetri Williams (Williams Obstetric)*. 8th edn. Jakarta: EGC.
- Kenneth J, Leveno. 2009. *Obstetri Williams Panduan Ringkas*, EGC, Jakarta.
- Manuaba, I. (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mbombi, M. O., Thopola, M. K., & Kgole, J. C. (2017). 'Puerperas' Knowledge Regarding Postpartum Exercises in a Tertiary Hospital in the Capricorn District of Limpopo Province, South Africa. *South African Journal of Obstetrics and South African Journal of Obstetrics and Gynaecology Vol 23, No 1*.
- Suherni. (2010). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Varney, Helen. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Widjaja. (2009). *Anatomi Abdomen*. Jakarta: EGC.