

MODEL INTEGRASI SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER

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



MODEL INTEGRASI SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER

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



ISBN 978-623-7307-04-4



Penerbit:
FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)
2018

**MODEL INTEGRASI SENAM NIFAS OTARIA DAN
PENDAMPINGAN *CAREGIVER***

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)

2018

MODEL INTEGRASI SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN *CAREGIVER*

Oleh:

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

Dra. Elina, SKp., M. Kes.

Mugiati, SKM., M. Kes.

Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M. Kes

ISBN 978-623-7307-04-4

Penerbit:

FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)

2018

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

Kecamatan Sukorejo, Ponorogo, Jawa Timur

E-mail: forikes@gmail.com

Telepon: 082142259360

Editor: Astuti Setiyani, M.Kes.

Edisi I

Cetakan I

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

(Nomor pencatatan hak cipta: 000130493)

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-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku Model Integrasi Senam Nifas ‘Otaria’ dan Pendampingan Caregiver terhadap Penurunan TFU Ibu Postpartum ini. Buku ini disusun sebagai pedoman bagi peneliti dalam melakukan kegiatan penelitian unggulan perguruan tinggi nasional (PUPTN) Kemenkes tahun 2018 di dua Puskesmas Jakarta Selatan dan dua Puskesmas Bandar ampung.

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 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 berharap program ini dapat dimanfaatkan Petugas kesehatan yang bekerja di Fasilitas Layanan Kesehatan atau di Puskesmas sebagai acuan dalam melakukan senam nifas Otaria guna mempercepat pemulihan dan kebugaran ibu setelah melahirkan serta mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama masa nifas. Kami menyadari bahwa buku ini masih belum sempurna, saran dari pembaca sebagai perbaikan kami nantikan.

Jakarta, Desember 2018
Emy Rianti dan tim

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| Halaman judul I --- | i |
| Halaman judul II --- | ii |
| Kata pengantar --- | iii |
| Daftar isi --- | iv |
| A. Model Integritasi Senam Nifas Otaria dan Pendampingan Caregiver --- | 1 |
| B. Tujuan --- | 4 |
| C. Sasaran --- | 4 |
| D. Tahapan --- | 4 |
| Tahap 1: Persiapan --- | 4 |
| Tahap 2: Pelatihan kepada Petugas Kesehatan dan Enumerator -- | 5 |
| Tahap 3 : Pertemuan kelompok --- | 9 |
| Tahap 4 : Supervisi dan Evaluasi --- | 9 |
| Daftar pustaka --- | 11 |

A. MODEL INTEGRASI SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER

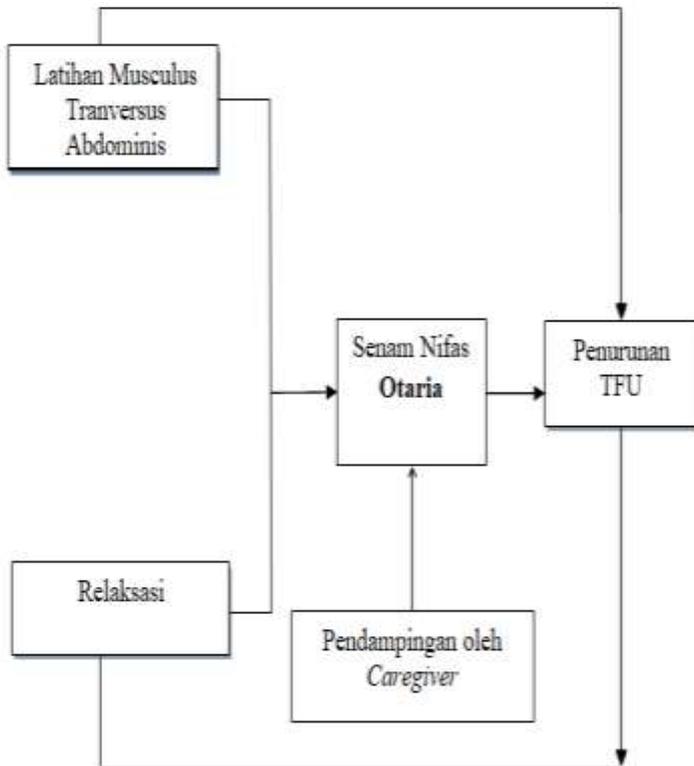
1. Deskripsi

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 moral 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.

2. Model

Model integrasi Senam Nifas Otaria dan pendampingan *caregiver* disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Model Integrasi Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver*

3. Kriteria Ibu Postpartum

Usia ibu pada saat melahirkan 20-35 tahun, paritas ≤ 3 , nilai IMT normal 18,5-22,9, Hb normal 11-12 gr/dL, Ibu nifas yang melahirkan normal, tidak mengalami komplikasi persalinan, usia kehamilan ≥ 37 minggu, lahir hidup.

4. Kerangka Kerja

Tabel 1: Kerangka Kerja

| Kelompok | Pra Intervensi | Intervensi | Paska Intervensi |
|-----------------|---|---|---|
| Intervensi | Dilakukan pengukuran terhadap TFU dengan menggunakan satuan cm dan jari serta memeriksa warna lokhea dan keadaan kontraksi. | Diberi senam Model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan <i>Caregiver</i> selama 15-30 menit pada 2 jam, 6 jam, 24 jam pertama postpartum di Puskesmas, serta dilakukan pengukuran terhadap TFU dengan menggunakan satuan cm dan jari, memeriksa warna lokhea dan keadaan kontraksi. Kemudian pada hari kedua postpartum dilakukan follow up ke rumah untuk melanjutkan intervensi setiap hari sampai hari ke 10 postpartum. Jika pada sebelum hari ke 10 postpartum fundus sudah tidak teraba atau sudah kembali pada ukuran normal, maka intervensi dihentikan. | Dilakukan pengukuran terhadap TFU dari pusat ke simpisis dengan menggunakan satuan cm dan dengan satuan jari, serta memeriksa warna lokhea dan keadaan kontraksi. |
| Kontrol | Dilakukan pengukuran terhadap TFU dengan menggunakan satuan cm dan jari serta memeriksa warna lokhea dan keadaan kontraksi. | Diberi mobilisasi dini pada 2 jam, 6 jam dan 24 pertama postpartum. Pada hari kedua postpartum, dilakukan follow up ke rumah untuk dilakukan pengukuran terhadap TFU dengan menggunakan satuan cm dan jari serta memeriksa warna lokhea dan keadaan kontraksi. Jika sebelum hari ke 10 postpartum fundus sudah tidak teraba, maka pengukuran dihentikan. | Dilakukan pengukuran terhadap TFU dari pusat ke simpisis dengan menggunakan satuan cm dan dengan satuan jari, serta memeriksa warna lokhea dan keadaan kontraksi. |

B. TUJUAN

Tujuan pengembangan model intervensi senam nifas Otaria dan pendampingan *caregiver* adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan bidan sebagai petugas kesehatan di Fasilitas kesehatan dalam melaksanakan senam nifas Otaria kepada ibu postpartum.

C. SASARAN

Sasaran program intervensi model senam nifas Otaria dan pendampingan *caregiver* adalah:

1. Semua Bidan yang ada di ruang perawatan nifas di 4 (empat) Puskesmas lokasi penelitian yaitu Puskesmas Rawat inap Kecamatan Pasar Minggu dan Jagakarsa Jakarta Selatan serta Puskesmas Rawat inap Kota Karang dan Kemiling Bandar Lampung, untuk menjadi asisten peneliti di Puskesmas pada hari pertama sampai 24 jam postpartum.
2. Enumerator atau bidan yang akan menjadi asisten peneliti di lapangan pada hari ke-2 sampai hari ke-10 postpartum, sebanyak 16 orang terdiri dari 4 orang dari masing masing Puskesmas, yang akan melakukan Follow up ke rumah untuk mengukur tinggi fundus, memfasilitasi senam, memeriksa keadaan lokhea dan kontraksi uterus sampai hari ke 10 postpartum.
3. *Caregiver*, dengan kriteria bisa baca tulis.
4. Ibu Postpartum.

D. TAHAPAN

Tahap 1 : Persiapan (Kepengurusan izin)

- a. SK dari Badan PPSDM Kesehatan.
- b. Membuat kuesioner dan *Informed Consent* penelitian serta alat ukur lain sebagai alat pengumpulan data baik untuk kelompok intervensi dan kelompok pembandingan.

- c. Konsultasi dengan Pakar Badan PPSDM Kesehatan.
- d. Membuat MoU dengan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.
- e. Membuat MoU dengan Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- f. Membuat MoU, konsultasi dan rekomendasi dr SpObgyn.
- g. Mengurus surat izin dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi, Suku Dinas Jakarta Selatan, Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu, Puskesmas Kecamatan Jagakarsa.
- h. Mengurus surat izin dari Dinas Kota Bandar Lampung, Kesbangpol Provinsi Lampung, Kesbangpol Kota Bandar Lampung, Puskesmas Kecamatan Kota Karang, Puskesmas Kecamatan Kemiling.
- i. Meminta persetujuan Laik Etik ke Komisi Etik Nasional.
- j. Membuat buku model Integrasi Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver*.
- k. Membuat buku modul Pelatihan Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver*, Pemantauan TFU dan Pemeriksaan Lokhea bagi Petugas Kesehatan.
- l. Membuat Video Tutorial Modul Pelatihan Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver*.
- m. Membuat Booklet Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver* bagi Ibu Postpartum.
- n. Membuat Buku Panduan Senam Nifas Otaria pada Ibu Postpartum bagi *Caregiver*.
- o. Membuat Video Tutorial Panduan Senam Nifas Otaria bagi *Caregiver*.

Tahap 2 : Pelatihan Bidan Puskesmas Sebagai Enumerator di Puskesmas dan di Lapangan

a. Tujuan Pelatihan

Menyampaikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta terhadap Model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan *Caregiver* terhadap penurunan TFU Ibu Postpartum.

b. Hasil yang diharapkan

Peserta mampu :

- 1) Menjelaskan senam nifas Otaria.
- 2) Mendemonstrasikan senam nifas Otaria.

c. Metode Pelatihan

Ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi.

d. Alat dan bahan

- 1) Modul Pelatihan Senam Nifas Otaria dan Pemantauan Penurunan TFU serta Pemeriksaan Lokhea bagi Petugas Kesehatan.
- 2) Video Modul Pelatihan Senam Nifas Otaria dan Pemantauan Penurunan TFU serta Pemeriksaan Lokhea bagi Petugas Kesehatan.
- 3) Booklet Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver* bagi Ibu Postpartum.
- 4) Buku Panduan Senam Nifas Otaria pada Ibu Postpartum bagi *Caregiver*
- 5) Video Tutorial Panduan Senam Nifas Otaria pada Ibu Postpartum bagi *Caregiver*
- 6) Alat tulis (buku dan ballpoint).

e. Proses Kegiatan Pelatihan

Tabel 2: Proses Kegiatan Pelatihan

| No | Pelatih | Peserta |
|----|---|---|
| 1 | <p>Pembukaan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan pelatihan4. Menjelaskan waktu pelatihan | <p>Menjawab salam Memperkenalkan diri Mendengarkan Menyepakati waktu pertemuan</p> |
| 2 | <p>Penyampaian Materi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menggali pengetahuan petugas kesehatan mengenai topik2. Menjelaskan materi sesuai dengan modul pelatihan3. Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya4. Memberi tanggapan dan klarifikasi5. Melakukan demonstrasi6. Meminta petugas kesehatan redemonstrasi7. Merangkum materi | <p>Menyampaikan pendapat Mendengarkan dan memperhatikan Menanyakan hal-hal yang belum jelas Melakukan redemonstrasi</p> |
| 3 | <p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menanyakan kembali apa yang telah disampaikan2. Menanyakan peserta perasaan setelah mengikuti pelatihan | <p>Menjawab pertanyaan Mengungkapkan perasaan</p> |
| 4 | <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membuat tindak lanjut penelitian2. Mengucapkan salam | <p>Menyepakati rencana tindak lanjut Menjawab salam</p> |

f. Materi Pelatihan

Pelatihan dilakukan satu kali melalui *workshop* di masing-masing Puskesmas lokasi penelitian, yaitu: Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu, Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan, Puskesmas Kota Karang dan Puskesmas Kemiling Bandar Lampung.

Tabel 3: Materi Pelatihan

| Hari/ Tanggal | Materi | Metode | Narasumber |
|--------------------------|---|---|-------------------|
| | 1. Pembukaan 2. Perkenalan dan pencairan 3. Pre test | | Tim Peneliti |
| | 1. Modul intergrasi senam nifas otaria dan pemantauan TFU serta pemeriksaan Lokhea 2. Booklet senam nifas otaria 3. Panduan senam nifas otaria dan latihan cara mengisi kuesioner dan lembar observasi 4. Informed Consent dan Kuesioner 5. Lembar observasi sampel | - Ceramah - Diskusi - Tanya jawab - Pemutaran Video - Demonstrasi | Tim Peneliti |
| | 1. Post test 2. penutup | | Tim Peneliti |

Tahap 3 : Alokasi Waktu

Tabel 4: Alokasi Waktu

| Kegiatan | Waktu | Uraian |
|-----------------|--------------|---|
| Pembukaan | 10 menit | <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan dan waktu pertemuan |
| Pelaksanaan | 30-40 menit | <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan tentang kegiatan yang dilakukan2. Melakukan diskusi: berbagai pengalaman3. Latihan |
| Penutup | 10 menit | <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan kelompok2. Merencanakan tindak lanjut kegiatan3. Mengucapkan salam4. Mencatat seluruh rangkuman kegiatan |

Dalam pertemuan dilakukan interaksi, diskusi dan berbagi pengalaman. Waktu pertemuan disepakati bersama disesuaikan dengan jadwal masing-masing. Lamanya diskusi kelompok dilakukan selama 50-60 menit.

Tahap 4 : Supervisi dan Evaluasi

Supervisi dilakukan melalui kunjungan untuk menilai kemampuan petugas kesehatan dalam pengumpulan data penelitian. Supervisi dilakukan oleh peneliti dan tim serta dibantu oleh asisten peneliti yang telah dilakukan persamaan persepsi. Supervisi dilakukan sebanyak empat kali, yaitu satu kali di Puskesmas dan tiga kali di lapangan pada awal, pertengahan dan di akhir pengumpulan data. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektifitas senam nifas Otaria. Hasil supervisi dan evaluasi digunakan untuk memodifikasi model integrasi senam nifas Otaria dan pemantauan

TFU serta pemeriksaan lokhea sebagai bahan rekomendasi kepada pemangku kebijakan di wilayah DKI Jakarta, agar dapat dijadikan suatu model bagi tenaga kesehatan dalam mereplikasi model ini di wilayah DKI Jakarta. Berikut ini kegiatan supervisi dan evaluasi yang dilakukan:

- a. Supervisi yang dilakukan oleh peneliti dan atau tim melalui kunjungan untuk menilai tahap pertahap pencapaian target dalam pengumpulan data penelitian sampai selesai.

Tabel 5: Kegiatan Supervisi

| Supervisor | Tenaga kesehatan |
|---|--|
| Menggali pengalaman tanaga kesehatan dalam melaksanakan kegiatan pengambilan data, baik dalam melatih senam nifas Otaria pada ibu postpartum di Puskesmas pada 2 jam, 6 jam, dan 24 jam pertama postpartum, serta dalam pemeriksaan TFU, lokhea, dan kontraksi uterus | Mengungkapkan pengalaman |
| Melakukan observasi keterampilan bidan pengumpul data di lokasi penelitian, baik di puskesmas maupun di lapangan. | Mendemonstrasikan keterampilan yang telah disepakati dengan supervisor |
| Memberikan bimbingan dan mengatasi masalah jika ditemukan hambatan dalam kegiatan penelitian sampai selesai | Menyampaikan hambatan atau kesulitan yang ditemukan dalam melakukan senam nifas Otaria |

- b. Evaluasi efektifitas model integrasi senam nifas Otaria dan pemantauan TFU serta pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus dilakukan untuk menilai waktu terakhir TFU tidak teraba, lokhea dan kontraksi uterus dalam kondisi normal dan intervensi selesai.

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.