ISBN 978-623-7307-05-1

MODUL
SENAM NIFAS OTARIA
DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER

Untuk Petugas Kesehatan

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)
2018

MODUL SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER UNTUK PETUGAS KESEHATAN

Penulis:
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

MODUL SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER UNTUK PETUGAS KESEHATAN

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

ISBN 978-623-7307-05-1

Diterbitkan oleh:
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: 082142259360

Editor:
Sahrir Sillehu

Desain Sampul:
Emy Rianti

Edisi I
Cetakan I

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang
(Nomor pencatatan hak cipta: 000130592)
Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah atas segala limpahan rahmat dan karunia Allah Swt, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan Modul Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver* untuk Petugas Kesehatan. Modul ini disusun sebagai pedoman bagi bidan atau petugas kesehatan untuk melatih bidan atau petugas kesehatan lain yang akan melakukan pelatihan senam nifas Otaria.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian buku ini, antara lain: 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 modul ini masih belum sempurna. Kami menerima saran perbaikan dalam penyusunan buku-buku selanjutnya. Akhir kata, semoga modul ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Jakarta, 2019
Emy Rianti dan tim

DAFTAR ISI

Halaman Judul I --- i
Halaman Judul II --- ii
Kata Pengantar --- iii
Daftar Isi --- iv

I.	Deskripsi Singkat	1
II.	Tujuan Pembelajaran	2
III.	Pokok Bahasan	2
IV.	Langkah-langkah Pembelajaran	3
V.	Uraian Materi	6
VI.	Rangkuman	26
VII.	Evaluasi	27
VIII.	Tindak Lanjut	27
	Daftar Pustaka	28
	Lampiran	29

I. Deskripsi Singkat

Involusi uteri merupakan proses uterus kembali kepada kondisi sebelum hamil, dimulai setelah plasenta dilahirkan sampai kira-kira selama 6 minggu. Proses involusi merupakan landasan yang penting bagi bidan dalam melakukan pemantauan proses fisiologis kembalinya uterus. Involusi uteri pada ibu postpartum harus berjalan dengan baik, karena jika tidak maka terjadi subinvolusi uteri atau tertundanya rahim kembali pada ukuran normal yang mengakibatkan perdarahan, dan terjadi diastasis recti abdominis atau otot-otot *sixpack* melebar atau terjadi pemisahan sisi kanan dan sisi kiri rektus abdominis (Ambarwati & Wulandari, 2010).

Indikator proses involusi uteri dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lokhea dan keadaan kontraksi. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum memerlukan perawatan nifas yang efektif dan optimal yaitu antara lain dengan mobilisasi dini dan senam nifas.

Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek yaitu aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Salah satu cara untuk memperlancar proses involusi uteri adalah dengan melakukan pengencangan otot abdomen. Pengencangan otot abdomen merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas untuk menjaga otot abdominal agar menjadi lebih kuat setelah melewati proses persalinan (Mbombi, Thopola, & Kgole, 2017).

Materi yang akan dibahas dalam modul pelatihan senam nifas Otaria dan pemantauan penurunan TFU serta pemeriksaan lokhea ini meliputi pengertian, tujuan dan teknik senam nifas Otaria.

II. Tujuan Pembelajaran

A. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah selesai proses pembelajaran peserta mampu melakukan senam nifas Otaria dan pemantauan terhadap penurunan TFU serta pemeriksaan lokhea pada ibu postpartum.

B. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah mempelajari materi ini peserta dapat:

1. Menjelaskan pengertian dan periode postpartum.
2. Menjelaskan pengertian, proses pengkajian involusi uteri, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus.
3. Menjelaskan anatomi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot transversus abdominis
4. Melakukan senam nifas Otaria dan pemantauan terhadap penurunan TFU, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus pada ibu postpartum.
5. Melatih peserta lain melakukan senam nifas Otaria dan pemantauan terhadap penurunan TFU, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus.

III. Pokok Bahasan

Dalam modul ini akan dibahas pokok bahasan-pokok bahasan sebagai berikut:

1. Pengertian dan periode postpartum.
2. Pengertian, proses dan pengkajian involusi uteri, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus ibu postpartum.
3. Anatomi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan otot transversus abdominis.
4. Senam nifas Otaria.

IV. Langkah Langkah Pembelajaran

A. Langkah 1: Persiapan Proses pembelajaran

1. Kegiatan Pembelajaran
   a. Tutor atau pelatih memulai kegiatan dengan melakukan bina suasana di kelas.
   b. Menyapa peserta dengan ramah dan hangat.
   c. Memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap, instansi tempat bekerja, materi yang akan disampaikan.
   d. Menggali pendapat pembelajar (*apersepsi*) tentang senam nifas dengan metode curah pendapat (*brainstorming*).
   e. Menyampaikan ruang lingkup bahasan dan tujuan pembelajaran tentang senam nifas dengan menggunakan bahan tayang.

2. Kegiatan Peserta
   a. Mempersiapkan diri dan alat tulis yang diperlukan.
   b. Mengemukakan pendapat atas pertanyaan pelatih.
   c. Mendengar dan mencatat hal-hal yang dianggap penting.
   d. Mengajukan pertanyaan kepada pelatih apabila ada hal-hal yang belum jelas dan perlu diklarifikasi.

B. Langkah 2: Review Pokok Bahasan

1. Kegiatan Tutor

   a. Menyampaikan pokok bahasan dan sub pokok bahasan secara garis besar dalam waktu yang singkat.
   b. Memberikan kesempatan kepada pembelajar untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas.
   c. Memberikan jawaban jika ada pertanyaan yang diajukan peserta.

2. Kegiatan Peserta

   a. Mendengar, mencatat dan menyimpulkan hal-hal yang dianggap penting.
   b. Mengajukan pertanyaan kepada pelatih sesuai dengan kesempatan yang diberikan.
   c. Memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan pelatih.

C. Langkah 3: Demonstrasi Senam Nifas Otaria

1. Kegiatan Tutor

   a. Menjelaskan teknik dan prinsip senam nifas Otaria.
   b. Menjelaskan langkah-langkah senam nifas Otaria.
   c. Mendemonstrasikan senam nifas Otaria.
   d. Membimbing peserta latihan senam nifas Otaria dan pemantauan terhadap penurunan TFU, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus.

2. Kegiatan Peserta

   a. Mendengarkan penjelasan tutor.

b. Berperan aktif dalam proses tanya jawab yang dipimpin oleh tutor.
c. Memperhatikan demonstrasi senam nifas Otaria.
d. Melakukan latihan senam nifas Otaria dan pemantauan terhadap penurunan TFU, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus pada ibu postpartum.

D. Langkah 4: Rangkuman dan Evaluasi Hasil Belajar

1. Kegiatan Tutor
   a. Mengadakan evaluasi dengan mengajukan pertanyaan sesuai dengan topik pokok bahasan.
   b. Memperjelas jawaban peserta terhadap masing-masing pertanyaan.
   c. Bersama peserta merangkum poin-poin penting dari hasil proses pembelajaran tentang senam nifas Otaria.
   d. Membuat kesimpulan.

2. Kegiatan Peserta
   a. Menjawab pertanyaan yang diajukan pelatih.
   b. Bersama-sama pelatih merangkum hasil proses pembelajaran tentang senam nifas Otaria.

V. Uraian Materi

A. Postpartum

1. Pengertian

Postpartum atau masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Cunningham & Gant, 2010). Postpartum atau puerpureum adalah waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai enam minggu, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan berkaitan saat melahirkan (Suherni, 2010).

2. Periode Postpartum

Menurut (Ambarwati & Wulandari, 2010), periode postpartum dibagi dalam 3 tahap yaitu: a. Masa kepulihan, dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan; b. Masa pemulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang berlangsung selama 6-8 minggu; c. Masa pulih dimana ibu sudah sehat sempurna termasuk apabila terjadi komplikasi selama hamil dan melahirkan, waktu yang di butuhkan bisa berminggu, bulanan dan tahunan. Periode postpartum adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Pada masa postpartum terjadi perubahan-perubahan pada sistem reproduksi, yaitu meliputi adanya pengerutan rahim (involusi),

lokhea, perubahan pada serviks, vulva, vagina dan perineum (Bobak, Lowdermik, & Jensen, 2004).

B. Involusi Uterus

1. Pengertian

Involusi uterus adalah suatu keadaan dimana uterus mengalami kontraksi dan retraksi sehingga menjadi keras yang terjadi setelah bayi dilahirkan. Proses kontraksi dan retraksi menyebabkan adanya penutupan pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta (Manuaba, 1998). Involusi uterus merupakan pengerutan uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram (Ambarwati & Wulandari, 2010).

Involusi uterus adalah kontraksi fundus uterus yang berada antara umbilikus dan dan simfisis pubis atau sedikit lebih tinggi yang terjadi setelah plasenta lahir (Cunningham & Gant, 2010). Pada involusi uterus terjadi suatu proses pada organ-organ reproduksi salah satunya adalah kembalinya ukuran dan posisi uterus seperti sebelum hamil.

2. Proses

Uterus akan berinvolusi menjadi 500 gram 1 minggu pascapartum dan 350 gr 2 minggu pascapartum. Uterus akan berada dalam panggul sejati lagi seminggu setelah melahirkan (Bobak Et Al, 2004). Kelancaran proses involusi dapat dideteksi dengan pemeriksaan lokhea, konsistensi uterus dan pengukuran tinggi fundus uteri (Bahiyatun, 2008).

Peningkatan kadar estrogen dan progesteron berperan dalam pertumbuhan massif uterus selama masa kehamilan. Pertumbuhan uterus tersebut bergantung pada hyperplasia, peningkatan jumlah sel-sel otot dan hipertropi, yaitu pembesaran sel-sel yang sudah ada. Pada masa postpartum hormon-hormon ini mengalami penurunan sehingga terjadilah *Autolisis.*

3. Pengkajian

a. Tinggi Fundus Uteri

Hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan pengukuran TFU adalah kandung kemih dalam keadaan kosong dan uterus dalam keadaan kontraksi atau rileks. Ada dua cara untuk melakukan pengukuran terhadap TFU dengan meteran, kedua cara ini dibedakan atas dasar penempatan meteran, cara tersebut adalah,

1) Meteran dapat diletakkan di bagian tengah abdomen wanita dan pengukuran dilakukan dengan mengukur dari batas atas simfisis pubis sampai ke batas atas fundus. Meteran pengukur ini menyentuh kulit sepanjang uterus.

2) Salah satu ujung meteran diletakkan di batas atas simfisis pubis dengan satu tangan; tangan lain diletakkan di batas atas fundus. Meteran diletakkan di antara jari telunjuk dan jari tengah dan pengukuran dilakukan sampai titik dimana jari mengapit meteran.

Involusi uteri dari luar dapat diamati dengan memeriksa fundus uteri yaitu dengan; (1) Setelah persalinan TFU 2 cm di bawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm diatas pusat. (2)

Pada hari kedua TFU 1 cm di bawah pusat. (3) Pada hari ketiga sampai keempat TFU 2 cm di bawah pusat. (4) Pada hari kelima sampai ketujuh TFU setengah pusat sympisis. (5) Pada hari kesepuluh TFU tidak teraba (Widjaja, 2009).

Pemeriksaan uterus meliputi mencatat lokasi, ukuran dan konsistensi antara lain: (1) Penentuan lokasi uterus, dilakukan dengan mencatat apakah fundus berada diatas atau dibawah umbilikus dan apakah fundus berada digaris tengah abdomen atau bergeser ke sisi kanan atau ke sisi kiri. (2) Penentuan ukuran uterus, dilakukan melalui palpasi dan mengukur TFU pada puncak fundus dengan jumlah lebar jari dari umbilikus atas atau bawah. (3) Penentuan konsistensi uterus, ada 2 ciri yaitu uterus keras teraba sekeras batu dan uterus lunak. Pemeriksaan dapat dilakukan dengan jari-jari tangan melakukan masasse pada uterus. Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi tersebut disebut subinvolusi uterus. Subinvolusi uterus sering disebabkan oleh infeksi dan atau tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus, bila subinvolusi uterus tidak tertangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut.

b. Prosedur pengukuran TFU

1) Persiapan alat

Bantal, kasur atau matras, meteran, ATK

2) Persiapan pasien

a) Menganjurkan pasien untuk mengosongkan kandung kemihnya agar tidak terjadi kesalahan dalam

pengkajian unvolusi uterus. Kantong kemih yang penuh akan mengganggu kontraksi miometrium

b) Mengintruksikan pasien untuk berbaring agar fundus uterus lebih mudah untuk dikaji.

3) Prosedur pengkajian

a) Menangkupkan tangan tepat di bawah umbilikus, tekan kuat kedalam abdomen

b) Menentukan konsistensi uterus, lunak ataupun keras. Apabila keras dan berada di tengah, ukur posisi fundus terhadap umbilkus pasien. Menempatkan jari-jari mendatar pada abdomen dibawah umbilikus.

c) Apabila fundus lunak, lakukan pijatan halus dan perlahan-lahan untuk memulihkan tonus dan untuk membuang semua bekuan darah.

d) Mengukur tinggi fundus uterus dengan menggunakan meteran yang keras kemudian mencatatnya dalam lembar dokumentasi (Bobak Et Al, 2004).

c. Lokhea

Lokhea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa/alkalis yang membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normal. Lokhea terdiri dari darah tempat plasenta menempel dan luruhan dinding rahim yang berkembang sangat besar selama kehamilan. Klasifikasi lokhea adalah:

1) Rubra yaitu berisi darah segar dan sisa-sia selaput ketuban, vernik kaseosa, lanugo dan mekonium selama 2 hari pasca melahirkan.
2) Sanguinolenta berwarna merah kuning berisi darah dan lendir, keluar pada hari ke 3-7 pasca persalinan.
3) Serosa berwarna kuning cairan tidak berdarah lagi, keluar pada hari ke 7-14 pasca persalinan.
4) Alba keluar cairan putih setelah 2 minggu.
5) Purulenta yaitu terjadi infeksi, keluar cairan nanah dan berbau busuk.
6) Statis yaitu lochea yang tidak lancar keluarnya.

C. Otot Transversus Abdominis

1. Definisi Otot

Otot adalah suatu jaringan yang mempunyai kemampuan untuk berkontraksi. Yang kita sebut sehari-hari sebagai daging sebenarnya tak lain adalah kumpulan serabut-serabut otot (Corwin, 2009). Adapun bagian dan fungsi dari otot transversus abdominis adalah sebagai berikut:

a. Musculus Rectus Abdominis

Bagian otot yang membentuk *sixpack*. Rectus berarti lurus dan abdominis adalah perut, yang berarti otot ini tegak lurus dengan perut. Otot ini berguna untuk menjaga tulang belakang saat melakukan gerakan menekuk punggung ke depan dan menjaga panggul tetap stabil. Origo, tulang rawan iga ke V,

VI, VII dan pada processus xyphoideus sterni. Insersio, bagian atas osteo pubis.

b. Musculus Eksternal Abdominal Oblique

Otot ini berada di belakang tulang rusuk bagian bawah dan melintas menuju panggul. Otot ini berguna untuk menunjang pergerakan tulang belakang. Selain itu juga berguna untuk menjaga kestabilan tulang belakang saat melakukan gerakan yg membuat tubuh menekuk ke samping dan rotasi. Origo, iga bagian bawah dada dengan otot yang membentang kearah melintang sisi kiri dan kanan bagian bawah perut. Insersio, crista illiaca.

c. Musculus Internal Abdominal Oblique

Otot ini berada di bawah otot eksternal oblique, berperan menstabilkan tulang belakang ketika melakukan gerakan memutar atau membungkuk. Origo, crista illiaca dan ligament inguinal memanjang keatas. Insersio, tepi dari pubis dan bagian medial dari pectineal dan jaringan ikat linea alba.

d. Musculus Transversus Abdominis

Merupakan otot yang berada paling dalam di antara ketiga otot yang lain. Otot ini berperan dalam menstabilkan punggung bagian bawah saat gerakan membungkuk. Saat melakukan aktivitas berlari, berjalan, dan sebagainya. Origo, simfisis pubis dan insersio, tulang rusuk ke tiga.

2. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan Otot

a. Usia

Semakin bertambahnya usia, maka semakin rendah kekuatan otot. Hal ini ditandai dengan penurunan otot perut dan punggung sekitar 60% dari usia 20-30 tahun dan penurunan otot lengan dan kaki dari usia 30-80 tahun. Penurunan ini disebabkan oleh penurunan masa otot pada usia lanjut. Peningkatan tinggi badan sekitar 1/3 sejalan dengan peningkatan kekuatan otot sebanyak 4/6 antara usia 6 -20 tahun. Semakin bertambahnya usia semakin rendah kekuatan otot yang ditandai dengan penurunan otot perut dan punggung sekitar 60% dari usia 20-30 tahun.

b. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah pengukuran status gizi yang memiliki hubungan negatif dengan kebugaran, yang berarti semakin tinggi IMT seseorang semakin rendah skor tes kebugaran tubuhnya. Salah satu penelitian di Maputo, Mozambique menyatakan bahwa baik laki-laki maupun perempuan yang overweight menunjukan skor tes kebugaran yang buruk pada hampir semua tes dibandingkan oleh kelompok lain. Pada remaja selain berat badan berlebih, berat badan kurang juga berhubungan dengan penurunan kekuatan otot, kinerja, dan VO2max yang dibarengi juga dengan penurunan massa otot karena kekurangan nutrisi kronik (Brayshaw, 2008).

Rumus Penghitungan Status Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), dihitung dengan cara berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m) pangkat 2 atau dalam satuan kg/ m2 (Kemenkes RI, 2013).

3. Latihan Otot Transversus Abdominis

Setelah persalinan, dinding perut longgar karena diregang begitu lama, tetapi akan pulih kembali dalam 6 minggu (Cunningham & Gant, 2010). Latihan yang dilakukan pada otot-otot tertentu akan memberi efek aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigen dan nutrisi lain untuk otot juga ikut meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal.

Penguatan otot transversus abdominis adalah suatu latihan dengan memberikan stimulus pada bagian tersebut dengan mengkontraksikan sehingga dapat meningkatkan tekanan intra abdominal. Manfaat dilakukannya penguatan otot transversus abdominis adalah mengencangkan dinding rahim, mempercepat involusio uteri dan memperlancar pengeluaran lokhea.

D. 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 saudara (kakak/ adik) yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum,

dengan tujuan memberikan dukungan kepada ibu. 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 pemulihan dan 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. Adapun langkah senam nifas Otaria adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi Awal

Relaksasi adalah gerakan yang dilakukan pada setiap akan melakukan senam nifas Otaria, adapun gerakan relaksasi awal tersebut adalah sebagai berikut:

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.

2. Latihan Otot Abdominis (hari kedua sampai ketujuh)

3. Relaksasi Akhir

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.

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

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) Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. 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.

Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.

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

6) 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.

7) 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

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

3) Lakukan gerakan relaksasi akhir.

4. Senam Hari Keempat Postpartum

1) Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
2) 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.

3) Lakukan gerakan relaksasi akhir.

5. Senam Hari Kelima Postpartum

1) Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
2) 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.
3) 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.

4) Lakukan gerakan relaksasi akhir.

6. Senam Hari Keenam Postpartum

1) Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.

2) 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.

3) Lakukan gerakan relaksasi akhir.

7. **Senam Hari Ketujuh Postpartum**

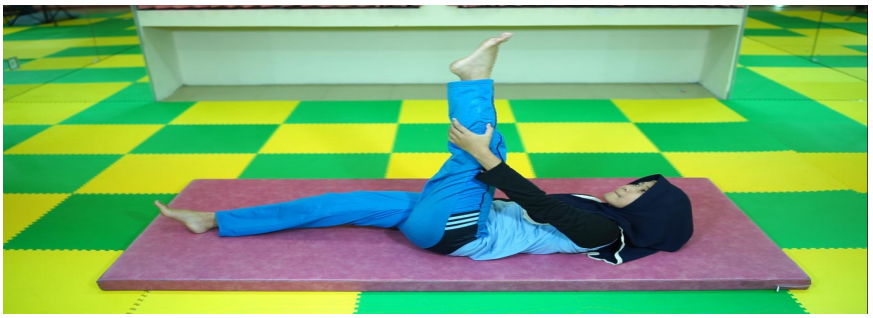
1) Lakukan gerakan relaksasi awal.

2) Berbaring terlentang, 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 vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.

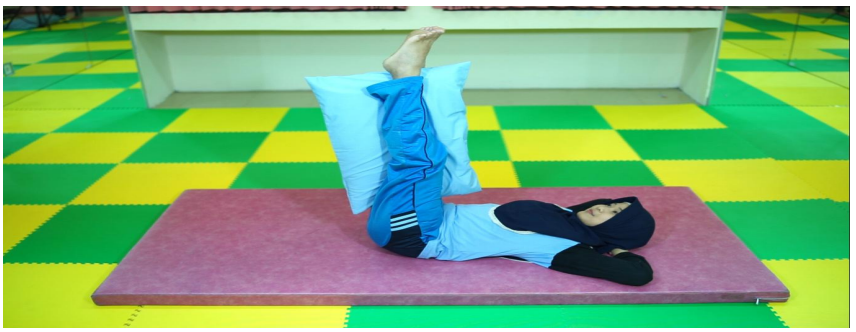
3) Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan selama 30 detik.

4) Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.

5) 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



6) 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



7) Lakukan gerakan relaksasi akhir.

VI. Rangkuman

Postpartum adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari.

Suatu latihan dengan memberikan stimulus pada bagian *musculus transverses abdominis* dan dengan mengkontraksikan otot tersebut dapat meningkatkan tekanan *intra-abdominal*. Dengan melakukan senam nifas Otaria dan pendampingan *caregiver* maka TFU ibu postpartum akan kembali ke kondisi normal atau kondisi saat tidak hamil pada hari ketujuh.

VII. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur kemampuan peserta senam nifas Otaria terhadap pengetahuan, sikap dan kemampuan sebelum dan setelah penerapan model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan *caregiver* terhadap penurunan TFU ibu postpartum, pemeriksaan lokhea dan kontraksi uterus.

VIII. Tindak Lanjut

Setelah peserta melaksanakan evaluasi dan menguasi materi, maka peserta sudah dianggap mampu dan siap untuk memberikan pelatihan model integrasi senam nifas Otaria dan pendampingan *caregiver* kepada peserta baru.

IX. 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.

Lampiran 1.

Daftar Tilik Senam Otaria

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
	Senam 2 jam 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.		
	Senam 6 jam post partum		
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.		
	Senam 24 jam 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.		
	Senam Hari Kedua		
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	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. 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.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	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.		
8	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.		
	Senam Hari Ketiga		
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	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. 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.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan		

	secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
8	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.		
	Senam Hari Keempat		
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	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. 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.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	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.		
8	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.		
	Senam Hari Kelima		
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	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. 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.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	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.		
8	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.		
	Senam Hari Keenam		
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	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. 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.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lalukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	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.		
8	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.		
	Senam Hari Ketujuh		
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	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.		
5	Gerakkan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Lakukan selama 30 detik.		
6	Gerakkan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.		
7	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.		
8	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.		
9	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.		

Lampiran 2

Daftar Tilik
Pengukuran TFU dan Pemeriksaan Lokhea

No	Langkah Kerja	Dilakukan	
		Ya	Tidak
1.	Siapkan Alat		
3.	Cuci tangan dan keringkan		
4.	Amati tingkat energi dan keadaan emosi ibu		
5.	Atur posisi ibu untuk ke tempat tidur		
6.	Melakukan observasi KU dan kesadaran pasien dengan mengajak pasien bicara		
7.	Memeriksa tinggi fundus uteri ibu dengan menggunakan jari Hari ke 1, TFU setinggi pusat/ 12,5 cm Hari ke 2, TFU 1 jari bawah pusat Hari ke 3, TFU 2 jari bawah pusat Hari ke 4, TFU 2 jari atas sympisis Hari ke 7, TFU 1 jari atas sympisis / 7,5 cm Hari ke 10, Setinggi sympisis / 5 cm		
8.	Beritahu ibu akan dilakukan pemeriksaan lokhea		
9.	Lepas pakaian bagian bawah ibu dan posisikan ibu untuk dilakukan pemeriksaan perineum		
10.	Pasang selimut dan posisikan selimut dengan posisi tapal kuda		
11.	Pakai sarung tangan pemeriksaan		
12.	Periksa lokhea (perhatikan warna, konsistensi dan bau lokhea)		
13.	Lepaskan sarung tangan		
14	Cuci tangan dan keringkan		
15	Bereskan Ibu dan peralatan yang telah digunakan		
16	Catat hasil pemeriksaan		
17	Beritahu Ibu hasil pemeriksaan		