

**INSTRUMEN PENILAIAN  
SENAM NIFAS**

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut:

- 1 : Mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika dilakukan evaluasi
- 0 : Mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika dilakukan evaluasi

Nama mahasiswa :

Nama penguji :

Tanggal responsi :

No	Aspek Keterampilan yang Dinilai	0	1
1.	Menyiapkan peralatan		
2.	Jelaskan prosedur pada ibu dan jaga privacy		
3.	Ajarkan pada ibu gerakan posisi telentang, dilanjutkan latihan keagel.		
4.	Ajarkan pada ibu gerakan pengencangan abdomen pada penghembusan nafas: (untuk abdomen)		
5.	Ajarkan pada ibu gerakan memiringkan panggul: (untuk punggung bagian bawah dan abdomen)		
6.	Ajarkan pada ibu gerakan lingkaran pergelangan kaki: (untuk sirkulasi dan kenyamanan)		
7.	Ajarkan pada ibu gerakan bahu berputar dan tangan terentang: (untuk postur dan peredaan tegangan punggung bagian atas)		
8.	Ajarkan pada ibu gerakan merentang: (untuk postur, abdomen dan kenyamanan)		
9.	Bereskan pasien dan alat		
10.	Dokumentasikan hasil pemeriksaan		

NILAI :  $\frac{\text{jumlah score}}{10} \times 100 =$

Penguji

( )