

**CEKLIST  
SENAM NIFAS**

LANGKAH/ TUGAS	KASUS	
<b>PERSIAPAN</b>		
1. Siapkan set alat di atas troli yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bantal</li> <li>b. Matras</li> <li>c. Bangku pendek atau meja kecil atau pinggi ranjang atau palng kaki kursi/ meja</li> </ol>		
<b>PROSEDUR</b>		
1. Jelaskan prosedur pada ibu dan jaga privacy		
2. Ajarkan pada ibu gerakan posisi telentang, dilanjutkan latihan keagel. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Untuk mengontraksikan pasangan otot-otot ini, bayangkanlah bahwa anda sedang BAK dan lalu anda menahannya ditengah-tengah melakukan BAK, itulah ototnya. Atau bayangkan bahwa dasar panggul merupakan sebuah elevator, secara perlahan anda menjalankannya sampai lantai dua lalu kemudian ke lantai tiga dan seterusnya, dan kemudian balik turun secara perlahan</li> <li>✓ Dengan menggunakan visualisasi dan berkonsentrasi pada otot, angkat dan tarik masuk, tekan dan tahan, kemudian secara perlahan turunkan dan lepaskan</li> <li>✓ Dilakukan sesering mungkin</li> </ul>		
3. Ajarkan pada ibu gerakan pengencangan abdomen pada penghembusan nafas: (untuk abdomen) <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berbaringlah atau berbaring miring, lutut ditekuk, tangan di bagian perut. Pada saat menghembuskan nafas, tariklah otot abdomen ke dalam hingga paru-paru terasa kosong (otot perut di kontraksikan)</li> <li>✓ Hitung sebanyak tiga kali hitungan panjang kemudian lepaskan</li> <li>✓ Hirup nafas perlahan, dalam-dalam, sambil merasakan abdomen naik.</li> </ul>		
4. Ajarkan pada ibu gerakan memiringkan panggul: (untuk punggung bagian bawah dan abdomen) <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berbaringlah, dengan lutut ditekuk</li> <li>✓ Putarlah panggul dengan jalan meratakan punggung bagian bawah sampai ke lantai, dengan meniadakan bagian yang berongga.</li> <li>✓ Kontraksikan otot abdomen pada waktu menghembuskan nafas dan kencangkan pantat</li> <li>✓ Biarkan panggul miring naik ke atas. Tahan selama tiga hitungan panjang, kemudian lepaskan</li> </ul>		
5. Ajarkan pada ibu gerakan lingkaran pergelangan kaki: (untuk sirkulasi dan kenyamanan) <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Telapak kaki di atas lutut</li> <li>✓ Tekuk pergelangan kaki sedapat mungkin, ke arah dorso fleksi, kemudian ke arah plantar fleksi (dilakukan masing-masing 8X hitungan)</li> <li>✓ Kemudian lakukan gerakan pergelangan kaki yang melingkar besar, perlahan, mula-mula dalam satu arah kemudian ke arah sebaliknya (dilakukan masing-masing 8X hitungan)</li> </ul>		
6. Ajarkan pada ibu gerakan Bahu berputar dan tangan terlentang: (untuk postur dan peredaan tegangan punggung bagian atas) <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Selagi duduk, angkat lengan sampai setinggi bahu, siku ditekuk, tangan di atas bahu (dilakukan masing-masing 8X hitungan)</li> <li>✓ Putarlah siku ke depan dan ke belakang secara bergantian. Kemudian angkat kedua lengan tinggi-tinggi di atas kepala, secara bergantian angkat salah</li> </ul>		

<p><i>satunya lebih tinggi dari yang lain. (seakan sedang memetik buah apel dari pohon). (dilakukan masing-masing 8X hitungan)</i></p> <p>✓ <i>(Latihan ini juga bisa dilakukan sambil berdiri)</i></p>		
<p>7. Ajarkan pada ibu gerakan merentang: (untuk postur, abdomen dan kenyamanan)</p> <p>✓ <i>Berbaringlah dengan kaki dinaikkan sedikit di atas bangku pendek, atau pinggir ranjang, atau meja kecil</i></p> <p>✓ <i>Kontraksikan dinding abdomen dan pantat, secara perlahan naikkan pinggul menjauh dari lantai hingga tubuh dan kaki berada dalam satu garis lurus. Punggung lurus tidak melengkung</i></p> <p>✓ <i>Tarik nafas dalam lalu hembuskan perlahan</i></p>		
<p>8. Bereskan pasien dan alat</p> <p>✓ <i>Rapikan alat bekas pakai dan persilahkan ibu duduk kembali</i></p>		
<p>9. Dokumentasikan hasil penkes</p> <p>✓ <i>Tulis hasil penkes dalam bentuk SOAP</i></p>		

Dokumentasi:

Tanggal ..... Oktober 2018 jam ..... WIB

S: Ibu mengatakan ingin kontrol post melahirkan 7 hari yang lalu

O: KU: Baik

TTV: dbn

A: Ny. V P1A0 postpartum 7 hari normal

P: Berikan penkes tentang senam nifas

Ibu sudah memahami pelaksanaan senam nifas dan akan mempraktikkan di rumah

Ttd

Nama bidan