

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Ibu *Post Partum*

1. Pengkajian

Pengkajian menurut (Ratnawati Ana, Dewi Candra Sari, 2021) antara lain:

- a. Identitas pasien: biodata pasien terdiri dari nama, umur, agama, pendidikan, suku/bangsa, pekerjaan dan alamat dan status perkawinan
- b. Riwayat kesehatan: riwayat kesehatan terdiri dari keluhan saat ini, status nifas ketika dilakukan pengkajian, tempat pemeriksaan kehamilan, frekuensi, imunisasi, keluhan selama kehamilan, pendidikan kesehatan yang diperoleh.
- c. Riwayat obstetri: riwayat obstetri terdiri dari riwayat persalinan meliputi tempat persalinan, penolong persalinan, lama persalinan, dan jalannya persalinan dari kala I hingga kala IV.
- d. Pemeriksaan fisik

1) *Vital sign*

Pemeriksaan tanda-tanda vital meliputi pengukuran suhu, nadi, pernapasan, serta tekanan darah. Pengukuran suhu tubuh dipantau setiap 4-8 jam selama 1 minggu *post partum*, karena peningkatan suhu sering menjadi indikator awal terjadinya infeksi. Suhu sebesar 38°C pada 24 jam pertama dapat disebabkan oleh dehidrasi atau munculnya proses laktasi antara hari kedua hingga hari keempat.

Bradikardi merupakan respons fisiologis yang umum terjadi pada 6 hingga 10 hari *post partum*, dengan frekuensi nadi berkisar antara 40 hingga 70 kali per menit. Sebaliknya, nadi dengan frekuensi lebih dari 100 kali per menit dapat mengindikasikan adanya infeksi, perdarahan, nyeri, atau kecemasan. Denyut nadi yang cepat dan dangkal disertai hipotensi juga dapat menunjukkan *hemoragi*, *syok*, atau *emboli*. Tekanan darah pada umumnya tetap berada dalam rentang normal seperti saat kehamilan. Pada masa *post partum*, sebagian ibu dapat mengalami *hipotensi ortostatik* akibat proses *diuresis* dan *diaforesis* yang menyebabkan perubahan volume cairan kardiovaskuler.

Hipotensi yang berat atau tidak membaik dapat menjadi tanda *syok* atau *emboli*. Sebaliknya, peningkatan tekanan darah dapat menandakan hipertensi akibat kehamilan yang mungkin baru terdeteksi setelah persalinan. Kasus kejang eklampsia juga dilaporkan masih dapat terjadi hingga lebih dari 10 hari *post partum*.

2) Kepala dan wajah

Pengkajian dilakukan melalui inspeksi terhadap kebersihan dan kondisi rambut, termasuk tingkat kerontokan, di mana keadaan normal ditandai dengan rambut yang bersih, tidak ada lesi pada kulit kepala, dan tidak mengalami kerontokan berlebihan. Selain itu, diperhatikan pula adanya *cloasma gravidarum*, kondisi sklera yang secara normal berwarna putih, serta konjungtiva yang berwarna merah muda.

Kebersihan gigi dan mulut juga diperiksa, dengan kondisi normal ditandai oleh mulut dan gigi yang bersih, tidak berbau, bibir tampak merah, serta tidak adanya karies. Palpasi dilakukan pada palpebra untuk menilai adanya edema pada mata dan wajah, serta pada area kelenjar getah bening untuk mendeteksi pembesaran, yang secara normal tidak ditemukan. Selain itu, pemeriksaan juga mencakup penilaian *Jugular Venous Pressure* (JVP) dan palpasi kelenjar tiroid.

3) Dada

Inspeksi pernapasan dilakukan dengan mengamati irama napas, mendengarkan bunyi napas dan bunyi jantung, serta menghitung frekuensinya. Pada ibu *post partum*, pengkajian payudara mencakup pemeriksaan ukuran, bentuk, warna, dan kesimetrisannya melalui inspeksi, serta penilaian konsistensi jaringan dan adanya nyeri tekan melalui palpasi untuk menentukan status laktasi.

Secara fisiologis, puting susu tampak menonjol, areola berwarna kecoklatan, tidak terdapat nyeri tekan maupun bekas luka, payudara tampak simetris, serta tidak ditemukan benjolan atau massa saat dilakukan palpasi.

Kondisi payudara yang normal dan sehat sangat mendukung keberhasilan proses menyusui dini, karena puting yang menonjol memudahkan bayi untuk melakukan *latching* atau perlekatan dengan benar. Selain itu, tidak adanya nyeri tekan dan benjolan menandakan bahwa aliran ASI pada kelenjar susu tidak mengalami hambatan.

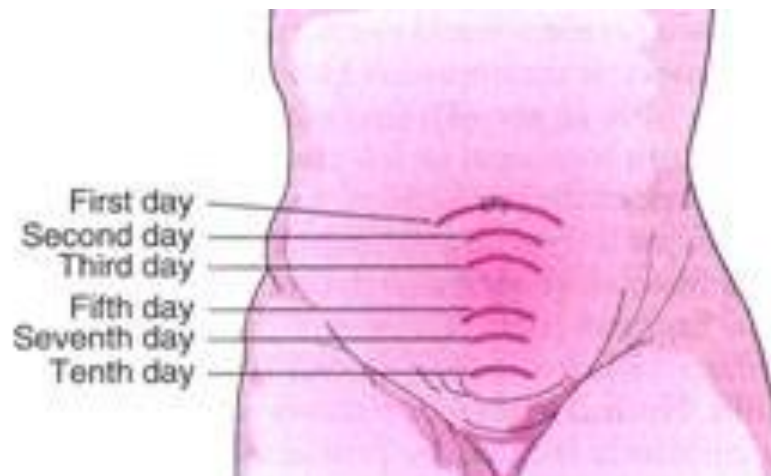
Setelah memastikan kondisi payudara dalam keadaan baik, perawat juga harus mengevaluasi proses pengeluaran kolostrum yang biasanya keluar pada hari pertama hingga hari ketiga *post partum*. Hal ini menjadi indikator penting bahwa kelenjar payudara telah merespons hormon prolaktin dan oksitosin dengan baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan imunitas awal bagi bayi baru lahir.

4) Abdomen

Pengkajian abdomen dilakukan dengan menginspeksi apakah terdapat striae, luka atau insisi, serta keberadaan linea. Proses involusi uteri, yaitu kembalinya uterus ke ukuran dan kondisi sebelum kehamilan, dinilai melalui pemeriksaan tinggi dan konsistensi fundus uteri, tindakan masase atau peremasan fundus, serta pengamatan karakter dan jumlah lochea dalam 4 hingga 8 jam pertama *post partum*.

Tinggi Fundus Uteri pada hari pertama berada setinggi pusat (13 cm), hari kedua satu jari di bawah pusat (12 cm), hari ketiga dua jari di bawah pusat (11 cm), hari keempat dua jari di atas simpisis (10 cm), hari ketujuh satu jari di atas simpisis (6 cm), dan pada hari kesepuluh berada setinggi simpisis (3 cm).

Konsistensi fundus seharusnya keras dengan kontur bulat dan halus. Fundus yang terasa lembek atau kurang tegang mengindikasikan atonia atau terjadinya subinvolusi.



Sumber: Lusa (2024)

Gambar 1
Tinggi Fundus Uteri *Post Partum*

5) Vulva dan vagina

Pengkajian dilakukan untuk menilai kebersihan vulva serta mendeteksi adanya tanda-tanda infeksi. Penilaian terhadap lochea mencakup karakteristik dan jumlahnya, karena keduanya dapat memberikan gambaran tidak langsung mengenai proses penyembuhan yang berlangsung secara normal.

Secara fisiologis, jumlah lochea akan berangsur-angsur berkurang disertai perubahan warna yang mencerminkan penurunan komponen darah dalam alirannya.

Jumlah lochea dapat dikategorikan sangat sedikit apabila noda darah berukuran sekitar 2,5–5 cm (± 10 ml), dan kategori sedang apabila ukuran noda mencapai ≤ 10 cm (± 10 –25 ml).

6) Perineum

Pengkajian pada daerah perineum dilakukan secara berkala untuk menilai apakah kondisi yang tampak masih dalam batas normal atau menunjukkan penyimpangan, seperti munculnya hematoma, memar, edema, kemerahan, maupun nyeri tekan. Apabila terdapat luka jahitan, perlu dilakukan pemeriksaan *Redness*, *Edema*, *Ecchymosis*, *Discharge*, dan *Approximation* (REEDA).

Pada area anus, dilakukan pengkajian untuk mengidentifikasi apakah terdapat hemoroid atau fisura. Ibu yang menjalani persalinan spontan pervaginam tanpa laserasi umumnya mengalami nyeri perineum yang lebih ringan. Hemoroid tampak sebagai benjolan menyerupai buah anggur di sekitar anus dan merupakan salah satu penyebab tersering nyeri perineal.

7) Payudara dan tungkai

Pengkajian payudara mencakup penilaian terhadap bentuk, ukuran, warna, dan kesimetrisan, disertai palpasi untuk menilai konsistensi jaringan serta mendeteksi adanya nyeri tekan sebagai persiapan proses menyusui. Pada hari pertama hingga hari kedua setelah persalinan, biasanya ditemukan produksi kolostrum dalam jumlah yang cukup banyak. Sementara itu, pemeriksaan pada tungkai dilakukan untuk mengidentifikasi kemungkinan terjadinya tromboflebitis.

8) Eliminasi

Pengkajian eliminasi mencakup penilaian terhadap bising usus serta pemeriksaan melalui inspeksi dan palpasi untuk mengidentifikasi adanya distensi abdomen. Pada ibu *post partum*, dianjurkan untuk melakukan berkemih sesegera mungkin guna mencegah terjadinya distensi kandung kemih. Proses eliminasi dievaluasi setiap 9 jam, dan pola defekasi juga perlu dikaji secara rutin setiap hari.

- e. Pengkajian psikososial: berfokus pada bagaimana ibu, bayi baru lahir, dan keluarga berinteraksi serta beradaptasi setelah proses persalinan. Dalam tahap ini, perawat menilai kondisi emosional ibu dan responsnya terhadap pengalaman melahirkan, kualitas interaksinya dengan bayi baru lahir, kemampuan serta kesiapan dalam menyusui, dan proses penyesuaian terhadap peran sebagai seorang ibu. Selain itu, pengkajian juga mencakup penilaian terhadap dinamika hubungan baru dalam keluarga serta meningkatnya pemahaman ibu mengenai perawatan diri.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan pada ibu *post partum* (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018), yaitu Ketidaknyamanan Pasca Partum (D.0075).

- a. Definisi: perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan
- b. Penyebab: trauma perineum selama persalinan dan kelahiran, involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula, pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI.

- c. Gejala dan tanda mayor: secara subjektif, ibu mengeluh tidak nyaman dan secara objektif ibu tampak meringis, terdapat kontraksi uterus, luka episiotomi, dan payudara bengkak.
- d. Gejala dan tanda minor: secara objektif, tekanan darah meningkat, frekuensi nadi meningkat, berkeringat berlebihan, menangis/merintih, dan hemoroid.
- e. Kondisi klinis terkait yaitu kondisi pasca persalinan

3. Perencanaan Keperawatan

Perencanaan keperawatan pada ibu *post partum* yang berhubungan dengan tinggi fundus uteri (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2018), adalah sebagai berikut:

- a. Luaran keperawatan: luaran utama yaitu status *pasca partum* membaik
- b. Kriteria hasil: menggunakan skala (1-5 atau menurun-meningkat) dengan beberapa kriteria yang dinilai antara lain, involusi uterus, aktivitas fisik, dan kenyamanan
- c. Rencana/Intervensi Keperawatan

Intervensi Utama yaitu terapi relaksasi (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

1) Definisi

Teknik peregangan untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan otot, atau kecemasan

2) Tindakan

a) Observasi

- (1) Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif
- (2) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan

b) Terapeutik

- (1) Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan
- (2) Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi
- (3) Gunakan pakaian longgar

c) Edukasi

- (1) Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia misalnya senam nifas
- (2) Anjurkan mengambil posisi nyaman
- (3) Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- (4) Demonstrasikan dan latih teknik senam nifas

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan merupakan tahap pelaksanaan dari rencana keperawatan yang telah disusun, di mana perawat bersama pasien berperan aktif dalam menjalankan tindakan keperawatan yang telah direncanakan.

Tahap ini mencakup proses penerapan intervensi yang dirumuskan pada fase perencanaan, sehingga rencana tersebut dapat diwujudkan secara nyata dalam bentuk tindakan yang terarah dan terukur. Studi kasus ini menitikberatkan pada pelaksanaan asuhan keperawatan melalui implementasi senam nifas sebagai intervensi mandiri perawat dalam mempercepat proses involusi uterus. (Ratnawati Ana, Dewi Candra Sari, 2021).

Implementasi keperawatan adalah pelaksanaan tindakan yang telah ditentukan, dengan maksud agar kebutuhan pasien terpenuhi secara optimal. Pelaksanaan tindakan keperawatan adalah implmentasi keperawatan terhadap pasien secara urut sesuai prioritas masalah yang sudah dibuat dalam rencana tindakan asuhan keperawatan, termasuk didalamnya nomor urut dan waktu di tegakkan suatu pelaksanaan asuhan keperawatan (Basri, Tri, Egi, 2020).

Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat kepada kebutuhan pasien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan, strategi implementasi keperawatan, dan kegiatan komunikasi (Dinarti & Muryanti, 2017). Implementasi keperawatan meliputi Observasi, Terapeutik, Edukasi, Kolaborasi. (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Pengertian implementasi menurut Nursalam (2020) yaitu tahap ketika perawat mengaplikasikan rencana asuhan keperawatan kedalam bentuk intervensi keperawatan guna membantu klien mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Implementasi keperawatan membutuhkan keterampilan kognitif, interpersonal, dan psikomotor

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan merupakan proses pengkajian terhadap respons pasien setelah intervensi keperawatan diberikan, sekaligus peninjauan kembali terhadap asuhan yang telah dilaksanakan. Evaluasi keperawatan dilakukan untuk menilai keberhasilan asuhan keperawatan terhadap penurunan TFU yang diterapkan pada ibu *post partum* (Ratnawati Ana, Dewi Candra Sari, 2021).

Tahap akhir dalam proses asuhan keperawatan adalah evaluasi. Evaluasi memungkinkan perawat untuk mengetahui seberapa jauh diagnosa keperawatan, rencana tindakan, dan pelaksanaan asuhan keperawatan telah mencapai tujuan. Evaluasi diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif (Arenas & Lagos, 2012).

Evaluasi formatif berfokus pada proses dan hasil tindakan keperawatan. Evaluasi ini dilakukan segera setelah perawat menerapkan rencana keperawatan untuk menilai efektivitas tindakan tersebut. Proses evaluasi formatif harus dilakukan secepat mungkin setelah perencanaan dan berlanjut hingga tujuan keperawatan tercapai. Dalam evaluasi ini, perawat juga dapat menganalisis respons pasien terhadap tindakan keperawatan yang telah dilakukan (Fatimah, 2019). Sebagai contoh, pada 3 November 2020, hari Selasa, telah dilakukan pendidikan kesehatan kepada keluarga Ny. Y pada pukul 14.00 dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan media brosur. Karena materi belum sepenuhnya dipahami oleh keluarga pasien, diperlukan perubahan metode menjadi yang lebih efektif.

Evaluasi sumatif dilakukan setelah semua aktivitas keperawatan selesai. Tujuannya adalah untuk menilai dan memantau kualitas asuhan keperawatan yang telah diberikan. Metode yang dapat digunakan dalam evaluasi ini termasuk wawancara di akhir layanan, menanyakan tanggapan pasien dan keluarga tentang layanan keperawatan, serta mengadakan pertemuan pada akhir layanan. Evaluasi sumatif berguna untuk menentukan apakah perawatan telah berhasil mencapai hasil yang diharapkan atau tidak (Toney-Butler & Thayer, 2023).

B. Senam Nifas

Sebagaimana dikutip dalam Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas, senam nifas (Dewi et al., 2024) dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Pengertian

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula.

2. Tujuan

Tujuan senam nifas yaitu untuk memperlancar terjadinya proses involusi uteri ke bentuk semula, mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu, memelihara serta memperkuat otot perut dan otot dasar panggul, mencegah komplikasi yang mungkin timbul pada saat masa nifas, serta memperlancar sirkulasi darah serta memperbaiki postur tubuh ibu setelah hamil dan melahirkan.

3. Manfaat

- a. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian–bagian tersebut ke bentuk normal.
- b. Membantu menormalkan sendi–sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut
- c. Menghasilkan manfaat psikologis seperti meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca bersalin.

4. Dampak Jika Tidak Dilakukan

Tidak dilaksanakannya senam nifas dapat menyebabkan proses pemulihan fisik ibu pada masa *post partum* berlangsung lebih lambat. Melemahnya tonus otot perut dan dasar panggul dapat mengurangi efektivitas kontraksi uterus, sehingga proses involusi menjadi kurang optimal.

Kondisi involusi yang tidak optimal ini berisiko memicu terjadinya subinvolusi uteri, di mana rahim gagal mengecil sesuai dengan waktu yang seharusnya. Hal tersebut dapat berdampak pada tingginya risiko perdarahan pasca persalinan (*post partum hemorrhage*) serta memperlama pengeluaran *lochea* yang dapat menjadi media pertumbuhan bakteri penyebab infeksi. Selain dampak fisiologis, keterlambatan pemulihan fisik juga dapat memengaruhi kenyamanan ibu dalam merawat bayinya karena tubuh cenderung merasa cepat lelah dan kurang bugar.

5. Prosedur Pelaksanaan

a. Hari Ke-1 *Post Partum*

1) Senam pada 2 jam pertama

- 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



Gambar 2
Gerakan Senam Nifas 2 Jam Pertama (Relaksasi Awal)

2) Senam pada 6 dan 24 jam pertama

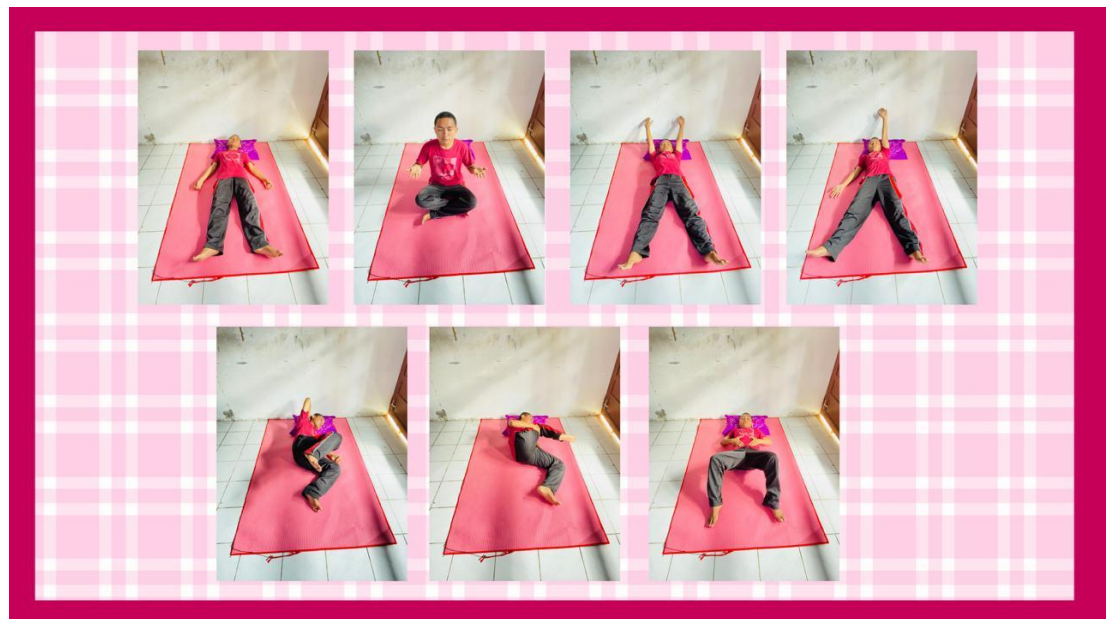
- a) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
- b) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
- c) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- d) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, inspirasi secara maksimal, kemudian ekspirasi secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit untuk 6 jam pertama dan 10 menit untuk 24 jam pertama



Gambar 3
Gerakan Senam Nifas 6 Jam dan 24 Jam Pertama (Relaksasi Akhir)

b. Hari Ke-2 *Post Partum*

- 1) Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari pertama
- 2) Berbaring terlentang, kedua tangan 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.
- 3) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) Lakukan relaksasi akhir.



Gambar 4
Gerakan Senam Nifas Hari Ke-2 *Post Partum*

c. Hari Ke-3 *Post Partum*

- 1) Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari pertama
- 2) Berbaring terlentang, kedua tangan 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.
- 3) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.
- 4) 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.

- 5) 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
- 6) Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
- 7) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, inspirasi secara maksimal, kemudian ekspirasi secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.



Gambar 5
Gerakan Inti Senam Nifas Hari Ke-3 *Post Partum*

d. Hari Ke-4 *Post Partum*

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



Gambar 6
Gerakan Senam Nifas Hari Ke-4 *Post Partum*

e. Hari Ke-5 dan Ke-6 *Post Partum*

- 1) Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua
- 2) Berbaring terlentang dan lutut ditekuk

- 3) Julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45° , tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, inspirasi secara maksimal, kemudian ekspirasi secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit



Gambar 7
Gerakan Senam Nifas Hari Ke-5 dan Ke-6 *Post Partum*

f. Hari Ke-7 *Post Partum*

- 1) Lakukan relaksasi awal
- 2) Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan di bawah kepala
- 3) Angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Kemudian luruskan dan angkat kedua kaki secara vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai

- 4) Gerakkan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Lakukan selama 30 detik
- 5) Gerakkan telapak kaki kanan dari kiri ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik
- 6) Berbaring terlentang, kemudian bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, lalu sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.
- 7) 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
- 8) Lakukan relaksasi akhir



Gambar 8
Gerakan Senam Nifas Hari Ke-7 *Post Partum*