

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**  
**UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG**  
**TINGKAT III SEMESTER VI TAHUN AJARAN 2019/2020**



**NAMA MAHASISWA** : MERRY GUSTIYANI HARYADI  
**NIM** : CK.1.16.024  
**TEMPAT, TANGGAL, LAHIR** : GARUT, 26 MARET 1998  
**AGAMA** : ISLAM  
**ALAMAT** : Kp.BABAKAN GAGARJUNTI RT  
01/11Ds.HEGARSARI Kec. KADUNGORA Kab. GARUT  
**NO HP** : 089603660512

**Riwayat Pendidikan :**

- |                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| 1. SDIT SILIWANGI                     | Tahun 2004-2010 |
| 2. SMPN 1 KADUNGORA                   | Tahun 2010-2013 |
| 3. SMAN 2 GARUT                       | Tahun 2013-2016 |
| 4. UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG | Tahun 2016-2019 |

## **PROSEDUR SENAM NIFAS**

Waktu pelaksanaan : ± 20-30 menit

Lama Pelaksanaan : 3 hari berturut-turut

Pelaksanaan :

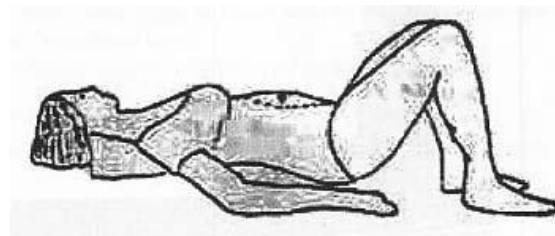
### **4. Latihan Penguatan Perut**

Latihan penguatan perut, terdiri dari dua tahap, yaitu: tahap pertama; pernafasan perut, dan tahap kedua; kombinasi pernafasan perut dan mengerutkan pelvis, yang diuraikan sebagai berikut:

d. Tahap Pertama (I): Pernafasan Perut:

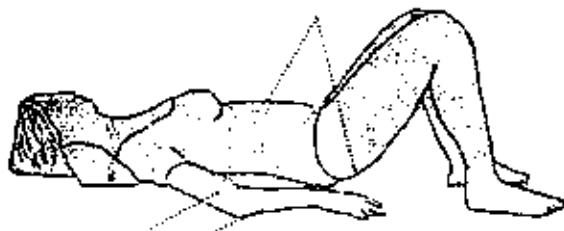
Caranya:

- 6) Tidur telentang dengan lutut ditekuk
- 7) Tarik nafas dalam melalui hidung usahakan rongga dada dan rongga perut mengembung.
- 8) Keluarkan udara perlahan-lahan dengan memakai otot perut.
- 9) Tahan 3-5 detik kemudian istirahat.
- 10) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.



e. Tahap Kedua (II) : Kombinasi Pemafasan Perut dan Mengerutkan Pelvis:

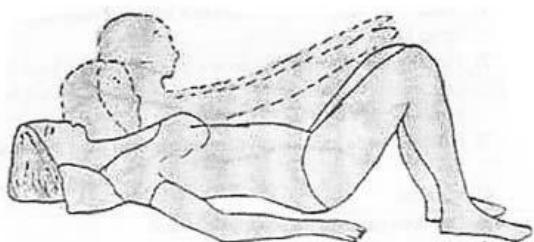
- 1) Tidur telentang dengan lutut ditekuk. Sambil menarik nafas dalam, putar pinggul dengan pinggang mendatar pada tempat tidur.
- 2) Sambil mengeluarkan udara secara penlahan-lahan tekan dengan kekuatan otot perut dan otot bokong.
- 3) Tahan gerakan ini 3-5 detik kemudian istirahat.
- 4) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali



f. Tahap Ketiga (III): Menggapai Lutut:

Caranya:

- 1) Tidur telentang dengan lutut ditekuk.
- 2) Sambil menarik nafas dalam, tarik dagu ke arah dada.
- 3) Sambil mengeluarkan udara, tarik dagu perlahan, angkat tangan sampai menyentuh Lutut, angkat tubuh setinggi 15-20 cm.
- 4) Turunkan kepala dari bahu perlahan-lahan seperti posisi semula.
- 5) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

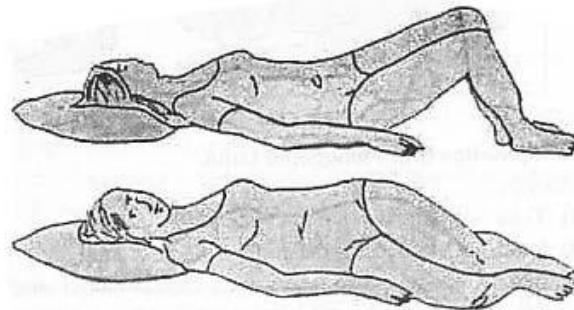


## 5. Latihan Penguatan Pinggang:

- d. Tahap Pertama (I): Memutar Kedua Lutut.

Caranya:

- 1) Tidur telentang dengan lutut ditekuk
- 2) Pertahankan bahu datar, telapak kaki tetap dengan perlahan-lahan putar kedua lutut kesamping sehingga menyentuh sisi kanan tempat tidur.
- 3) Lakukan gerakan tersebut bergantian ke arah yang berlawanan.
- 4) Kembali ke posisi semula dan istirahat.
- 5) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

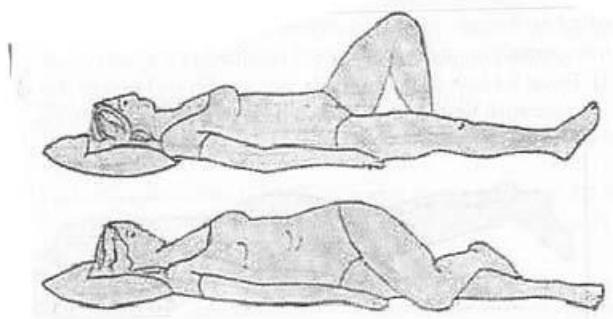


- e. Tahap Kedua (II): Memutar Satu Lutut

Caranya:

- 1) Tidur telentang dengan menekuk lutut kiri dan tungkai kanan tetap lurus.
- 2) Pertahankan bahu datar secara perlahan putar lutut kiri sampai menyentuh sisi kanan tempat tidur dan kembali ke posisi semula.
- 3) Lakukan pada kaki kanan dengan gerakan yang sama pada kaki kiri.
- 4) Istirahat

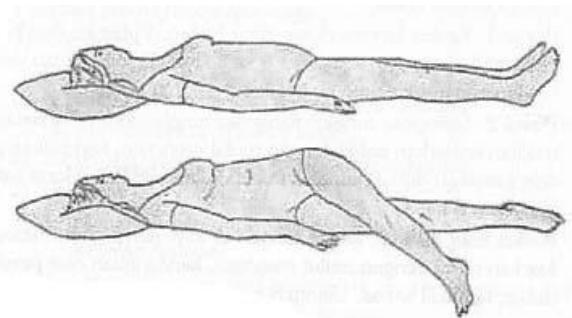
- 5) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.



f. Tahap Ketiga (III): Memutar Tungkai

Caranya:

- 1) Tidur telentang dengan kaki tetap lurus.
- 2) Pertahankan bahu tetap datar, secara perlahan tungkai kiri diangkat dalam keadaan lurus dan putar sampai ke posisi semula.
- 3) Ulangi gerakan kedua dengan menggunakan kaki kanan sehingga menyentuh sisi kiri tempat tidur.
- 4) Istirahat
- 5) Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali



**6. Istirahat dengan posisi telungkup:**

Istirahat dengan posisi telungkup bermanfaat untuk membantu mengembalikan uterus pada posisi normal. Posisi ini baik dilakukan pada saat setelah melahirkan dan dapat mencegah timbulnya kekakuan pada pinggang dan bokong.

