

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Teori

2.1.1 Kehamilan

1. Pengertian

Hamil dan bersalin bukan merupakan proses patologi melainkan suatu proses yang alamiah/ normal, tapi kondisi yang normal bisa jadi patologi/ abnormal.. (tyastuti, 2016)

2. Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang paling menonjol, yaitu : (tyastuti, 2016)

a. Perubahan pada sistem reproduksi

1. Uterus

Umur kehamilan	Ukuran
Tak hamil	seperti telur ayam($\pm$ 30 g)
8 Mgg	telor bebek
12 Mgg	telor angsa
16 Mgg	antara simfisis-pusat
20 Mgg	bawah pusat
24 Mgg	atas pusat
28 Mgg	satupertiga pusat - xyphoid
32 Mgg	antara pusat - xyphoid
36 Mgg	3 sampai 1 jari bawah xyphoid

Tabel 2.1 Tafsiran ukuran uterus saat hamil

2. Vagina / vulva.

Pada saat hamil, vagina mengalami hipervaskularisasi dan membuat tanda chadwick (warna merah ungu kebiruan).

b. Perubahan pada Sistem endokrin

1. Progesteron

Aktivitas progesterone diperkirakan, Menurunkan tonus otot polos, Menurunkan tonus vaskuler, Menaikan suhu tubuh, Menaikan cadangan lemak dan sebagai pemicu perkembangan payudara.

2. Estrogen

Estrogen sebagai pemicu pertumbuhan dan pengendalian fungsi dari uterus, sama dengan progesterone pemicu pertumbuhan payudara.

3. Kortisol.

Merangsang kenaikan produksi insulin juga menaikkan resistensi perifernya pada insuli.

4. Human Chorionic gonadotropin (HCG).

Diproduksi dengan trofblas yang kemudian dihasilkan plasenta. HCG dipergunakan sebagai pendeteksi kehamilan.

5. Human Placental Lactogen.

HPL bersifat diabetogenik yang menjadi penyebab kebutuhan insulin ibu hamil bertambah.

6. Hormon Hipofisis.

Adanya penekanan kadar FSH dan LH sewaktu hamil, tapi kadar prolaktin bertambah dan mempunyai fungsi sebagai penghasil kolostrum.

c. Perubahan pada Sistem pencernaan

Estrogen dan HCG mengalami peningkatan hingga menyebabkan mual dan muntah, terjadi perubahan di peristaltic usus dengan gejala sering kembung, dan konstipasi.

3. Pemenuhan kebutuhan fisik (tyastuti, 2016)

Kebutuhan oksigen, Kebutuhan nutrisi, Personal hygiene, Eliminasi (BAB dan BAK), Seks, Mobilisasi/body mekanik, senam hamil, Istirahat/ tidur, dan Imunisasi.

2.1.2 Persalinan

1. Pengertian

Persalinan merupakan proses keluarnya janin pada kehamilan aterm (usia kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu), lahir dengan sendirinya/spontan, presentasi UUK dan dalam waktu 18 jam, tidak ada penyulit serta komplikasi ke ibu ataupun kejanin (Kurniarum, 2016)

2. Mekanisme persalinan

- a. Masuknya kepala janin dalam PAP
- b. Majunya Kepala janin
- c. Fleksi
- d. Terjadi putaran paksi dalam
- e. Terjadi ekstensi
- f. Lalu Putaran paksi luar

3. Tahapan persalinan (Kurniarum, 2016)

a. Kala I

Diawali saat adanya kontraksi serta bukaan serviks sampai bukaan lengkap (10cm). Selama 18jam sampai 24jam serta dibagi fase antara lain :

1. Laten, diawali saat adanya kontraksi sampai pembukaan < 4 cm.
2. Aktif, dibagi hingga 3 yaitu :
(akselerasi, dilatasi maksimal, deselerasi)

b. Kala II

Dari pembukaan 10cm hingga bayi terlahir. lamanya 2jam pada primi serta 1jam pada multi.

Tanda-tanda pada saat memasuki persalinan kala II :

1. Adanya doran
2. Perineum terlihat menonjol
3. Vulva-vagina serta sphincter terlihat membuka
4. Keluarnya air ketuban bertambah
5. His bertambah kuat 2 sampai 3 menit sekali
6. Bukaan serviks lengkap/10cm
7. Pada primi 1,5jam serta pada multi 0,5jam

c. Kala III

Diawali sesudah bayi lahir sampai lahirnya plasenta serta selaput ketuban. Berlangsung < 30 menit

Pelepasan plasenta ditandai dengan adanya :

1. Perubahan bentuk serta ukuran uterus
2. Uterus globuler serta terdorong ke atas
3. Memanjangnya tali pusat
4. Ada semburan darah tiba-tiba

d. Kala IV

Sesudah plasenta lahir hingga 2jam sesudah lahir plasenta.

Selama 2 jam dilakukan observasi/ pemantauan.

Observasi tersebut yaitu :

1. Mengecek tingkat kesadaran penderita.
2. Melakukan pemeriksaan TTV
3. Mengecek kontraksi uterus.
4. Mengecek banyaknya darah, jumlahnya tidak boleh melebihi 400- 500cc.

4. Faktor yng berpengaruh terhadap persalinan (Kurniarum, 2016)

- a. Passage (Panggul ibu) atau faktor jalan lahir.
- b. Power/ kekuatan yaitu faktor kekuatan dari Kontraksi Uterus.
- c. Passenger, faktor dari janin, plasenta dan air ketuban.
- d. Psikologis, faktor yang menyangkut perasaan atau pikiran.
- e. Penolong, Penolong harus terapkan asuhan sayang ibu.

2.1.3 Nifas

1. Pengertian

Masa nifas (puerperium) merupakan dimana plasenta telah lahir hingga reproduksi/ kandungan kembali sampai keadaan tidak hamil dengan waktu $\pm$ 6 minggu. (Wahyuni E. D., 2018)

2. Kunjungan masa nifas (Wahyuni E. D., 2018)

KF	Post Partum	Asuhannya
I	6 sampai 8jam	Pada saat nifas perdarahan karna atonia uteri dicegah
		Deeteksi serta lakukan perawatan penyebab lainnya perdarahan dan lakukan rujukan bila berlanjut perdarahan.
		Berikan konseling kepada ibu serta keluarga mengenai tata cara cegah perdrahan akibat atonia uteri.
		Beri tahu cara memberikan ASI diawal.
		Ajarkan caranya menjalin hubungan antar ibu serta bayinya.
		Jaga bayi supaya tetap sehat dengan mencegah bayi hipotermi.
		Sesudah tolong bersalin, maka dari itu, bidan wajib jaga ibu serta bayi supaya tetap didalam keadaan baik.
II	6 hari	Pasttikan uterus berinvolusi secara normal, kontraksi uterusnya baik, TFU berada tepat dibawah umblikus, tak ada yang abnormal/perdarahan.
		Memantau tanda-tanda demam, infeksi serta pedarahan.
		Pastikan ibu beristirahat yang cukup.
		Pastikan ibu makan (bergizi) serta tercukupi cairannya.
		Pastikan ibu susukan bayinya secara baik/benar juga tak merasakan sulit saat menyusukan bayinya.
		Berikan konseing mengenai cara rawat BBL.
III	2 mgg	Melakukan asuhan saat 2mgg sama dengan asuhan hari ke-6 setelah melahirkan.
IV	6 mgg	Tanyakan penyulitan yag dialami oleh ibu sewaktu nifas.
		Berikan konseling keluarga berencana sejak awal.

Tabel 2.2 Kunjungan nifas

3. Perubahan fisiologis pada masa nifas (Wahyuni E. D., 2018)

a. Involusi

Involusi yaitu uterus yang kembali pada ukuran, dan tonus ke posisi tidak hamil. Lapisaan desidua uteris terkelupas didalam pengeluaran darah per vaginam serta endometrium baru awal terbentuk sejak 10hari post partum serta terselesaikan diminggu ke-6/nifas akhir. Ukuran uterus berkurang yang awalnya 15cm x 11cm x 7,5cm jadi 7,5cm x 5cm x 2,5cm di minggu ke-6. Uterus beratnya 1000gr sesudah lahiran, jadi 60 gr di minggu ke-6.

Penurunan TFU bertahap yaitu 1 cm/hari.

1. Hari ke-1, uterus 12cm berada diatas simfisis-pubis.
2. Hari ke - 7, uterus 5cm diatas simfisis-pubis.
3. Hari ke - 10, uterus hampir tak teraba.

Involusi lambat jika sudah SC/seksio sesaria serta ditemukan adanya retensi pada plasenta/ bekuan darah jika berkaitan pada infeksi.

Waktu Involusi	TFU	Berat (gram)	Ukuran (cm)
Plasenta lahir	Sepusat	1000	12,5
7hari	Antara pusat – simpisis	500	7,5
14hari	Tak teraba	350	5
6mgg	Normal	60	2.5

Tabel 2.3 Involusi Uteri

b. Pengeluaran lochea atau pengeluaran darah pervaginam

Lochea dalam bahasa latin berguna supaya dapat menggambarkan perdarahan pascasalin.

Lochea	Waktu
Rubra (merah)	1 - 3 hari
Sanguenolenta (kekuningan)	4-7hari
Serosa(kecoklatan)	8-14hari
Alba(putih)	>14hari

Tabel 2.4 Lochea

c. Perineum, vulva dan vagina

Luka pada perineum nyerinya mengurang secara bertahap juga biasanya perineum sembuh dalam waktu 7-10 hari postpartum.

d. Penkes sama orang tua mengenai post partum

Edukasi asuhan untuk ibu postpartum yaitu :

1. Istirahat serta tidur teratur.
2. Nutrisi dan diit seimbang untuk nifas serta menyusui.
3. Personal hygiene harus dijaga terutama daerah vulva.
4. Pencegahan infeksi(PI)
5. Menerapkan pola hidup sehat.
6. Senam atau latihan fisik setelah melahirkan supaya fisik kuat.
7. Kunjungan nifas(KN) dengan terus menerus untuk dapatkan asuhan deteksi dini dengan rutin, juga monitor perkembangan dari awal nifas hingga akhir.

2.1.4 Bayi Baru Lahir (BBL)

1. Pengertian

BBL (Bayi Baru Lahir) normal yaitu dimulai dari usia hamil 37 mgg - 42 mgg serta beratnya 2500gr - 4000gr dan tanpa adanya tanda asfiksia juga penyakit penyerta lain. (Noordiat, 2018).

2. Adaptasi bayi baru lahir (Kurniarum, 2016)

a. Sistem pernapasan

Pernapasan pada bayi terjadi 30 detik pertama setelah lahir (normal). Bayi bernafas karna adanya surfaktan. surfaktan di produksi mulai dari usia kehamilan 20mgg serta jumlah nya bertambah hingga parunya matang sekitaran usia hamil 30-34 minggu. Fungsinya surfaktn yaitu Membantu mengeluarkan cairan dari paru-paru bayi. Usahanya bayi yang awal yaitu mempertahankan tekaanan allveoli, selain ada surfakktan, dan karna ada tarikan serta pengeluaran napas hingga udara bisa bertahan di dalam.

b. Suhu

Suhu bayi baru lahir sangat dipertahankan antara 36,5° C dan 37° C karna jika tidak dapat menyebabkan hipotermia. Pada bayi ada penggunaan lemak coklat sebagai penghasil panas hingga pada bayi baru lahir tidak disertai menggigil.

Adapun upaya dalam membatu cegah kehilangan panas :

1. Megeringkan bayi.
2. Melakukan IMD.
3. Tutupi bayi dengan selimut bersih dan kering.
4. Pakaikan bayi penutup kepala .
5. Bayi didekap dan dipeluk ibu sembari memberikan ASI.
6. Menimbang bayi setelah IMD, dan bayi dapat dimandikan setelah 6 jam.

c. Metabolisme glukosa

Saat dalam rahim kebutuhan glukosa bayi dipenuhi ibu. Bayi mempertahankan kadar glukosa sendiri setelah lahir dan tali pusat dipotong.

d. Sistem gastrointestinal

1. Reflek gumoh serta batuk
2. Menelan serta cerna makan masih dibatas.
3. Kapasiitas lambung >30 cc pada BBL. Dan akan tambah besar bersama dengan tumbuh bayi.

e. Sistem Imun

Saat usia kehamilan 8 minggu sudah terdapat limfosit. Kekebalan alaminya berasal melalui pertahanan tubuh yang dapat cegah/meminimalkan infeksi.

2.1.5 Keluarga Berencana (KB)

1. Pengertian

Keluarga berencana (KB) yaitu upaya yang dilakukan dalam mengatur banyaknya kelahiran. (Rahayu, 2016)

2. Tujuan KB

1. Upaya untuk cegah kehamilan tidak diinginkan.
2. Mengutamakan kelahiran diinginkan.
3. Upaya untuk batasan jumlah anak di keluarga.
4. Upaya dalam menjaga jarak antar kelahiran.
5. Upaya untuk memberitahu masyarakat umur yang baik untuk kehamilan. (Rahayu, 2016)

3. Manfaat KB

1. Bagi Ibu

- a. Membantu perbaiki kesehatan, dapat cegah adanya kurang darah.
- b. Membantu meningkatkan kesehatan mental karna ibu jadi punya banyak waktu istirahat (Rahayu, 2016)

2. Bagi Ayah

- a. Membantu perbaiki kesehatan fisik karna tuntutan kebutuhan berkurang. (Rahayu, 2016)

3. Bagi anak

- a. Membantu tumbuh kembang fisik anak lebih baik.
- b. Membantu kembangkan mental serta emosi lebih baik karna menjadi lebih dekat pada ibu
- c. Memberi kesempatan pendidikan yang lebih baik (Rahayu, 2016)

4. Jenis Alat kontrasepsi

1. KB Alamiah

a. Metode pantang berkala

Merupakan kontrasepsi yang sederhana untuk dilakukan pasutri untuk tak senggama di masa subur/ ovulasi. (Rahayu, 2016)

b. Metode Ammenorea Laktasi(MAL)

Merupakan alat kntrasepsi dengan memakai ASI yang diberikan dengan eksklusif. (Rahayu, 2016)

2. KB Sederhana

a. Kondom

Kontrasepsi yang dibuat dari karet tipis dan dipergunakan laki-laki supaya dapat menghalangi sperma masuk ke rahim. (Rahayu, 2016)

b. Pil kb

Berisi hormon esterogen serta progesterone, dipergunakan supaya dapat cegah ovulasi serta membuat lendir mulut rahim kental hingga sperma tidak dapat tembus masuk ke rahim. (Rahayu, 2016)

c. Kb suntik

Mengandung progesterone, dipergunakan supaya cegah pelepasan sel telur, tipiskan endometrium hingga nidasi melakkan perlekatan, pertumbuhan dari hasil pembuahan terlambat serta membuat mulut rahim kental. (Rahayu, 2016)

d. Susuk kb/ kb implant

Alat yang dimasukkan menuju bawah kulit, pada bagian dalam lengan atas, dipergunakan supaya dapat cegah ovulasi, getah servik menebal yang membuat endometrium tidak siap nidasi serta jalannya ovum terganggu (Rahayu, 2016)

e. Iud

Alat yang dipasang ke dalam rongga rahim, Iud dipergunakan supaya dapat cegah pertemuan ovum. hingga keduanya tidak dapat bertemu/ tidak terjadi pembuahan. (Rahayu, 2016)

2.2 Konsep Dasar Asuhan Kebidanan

2.2.1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan (tyastuti, 2016)

ANC merupakan pemeriksaan kehamilan agar kesehatan ibu optimal saat hamil. Tujuan asuhan kehamilan diantaranya :

1. Meninjau majunya kehamilan agar memastikan kesehatan ibu serta tumbang bayi.
2. tingkatkan serta pertahankan kesehatan fisik, mental juga sosial ibu serta bayi.
3. Kenali sejak dini komplikasi kemungkinan yang terjadi saat hamil.
4. Persiapkan persalinan aman, ibu ataupun bayinya serta trauma berkurang.
5. Persiapkan ibu supaya masa nifas normal juga ASI eksklusif diberikan.
6. Persiapkan peranan ibu juga keluarga didalam nerima lahirnya bayi supaya bisa tumbang dengan normal.

Standar asuhan kehamilan

Indikator asuhan kehamilan ada didalam standar pelayanan kebidanan :

Standar	Pelayanan kebidanan
Ke-1	Mengidentifikasi ibu hamil.
Ke-2	Pemeriksaan dan pemantauan antenatal.
Ke-3	Palpasi abdominal.
Ke-4	Kelola anemi saat hamil.
Ke-5	Kelola awal hipertrensi saat hamil.
Ke-6	Siapkan bersalin.

Tabel 2.5 Standar pelayanan kebidanan

2.2.2 Konsep Dasar Asuhan Persalinan (Kurniarum, 2016)

Asuhan pendukung sejak persalinan yaitu standar pelayanan kebidanan. asuhan pendukung bersifat aktif serta ikut proses asuhan berlangsung. Kebutuhan dasar selama bersalin menurut Lesser dan Kenne yaitu:

- a. Asuhan fisik serta psikologis.
- b. hadirnya pendamping.
- c. mengurangi rasa sakit.
- d. Informasi serta kepastian mengenai persalinan yang aman.

2.2.3 Konsep Dasar Asuhan Nifas (Wahyuni E. D., 2018)

Memberi penkes mengenai perawatn kesehatan, nutrisi, kb, menyusui, memberikan imuniisasi ke bayi.

1. Pengertian senam nifas

merupakan latihan bergerak secepat mungkin dan dilakukan ibu sesudah bersalin agar otot yang meregang saat hamil dan bersalin bisa kembali ke keadaan semula. Senam nifas bisa di awali pada saat 6jam sesudah lahiran serta dilakukannya dengan bertahap,sistematis, juga berkelanjutan. Senam nifas dapat memperlancar involusi uteri, Membantu sendi-sendi yang longgar menjadi normal akibat kehamilan, memperbaiki sirkulasi darah, dan bermanfaat bagi psikologis (dapat membantu mengelola stress dan relaks) hingga mengurangi depresi setelah post partum. (Sulistyawati, 2017)

Dapat disimpulkan bahwa senam nifas merupakan senam dari hari ke-1 lahiran tiap hari hingga hari ke sepuluh, terdiri diberbagai sederet gerrakan tubuh sederhana yang dilakukannya supaya membantu proses involusi uteri ibu.

2. Tujuan senam nifas

- a. Melancarkan proses involusi uteri.
- b. Pemulihan kondisi tubuh ibu cepat sesudah lahiran.
- c. Cegah komplikasi yang kemungkin ditimbulkan selama nifas.
- d. Otot-otot perut kuat hingga membentuk tubuh dengan baik.
- e. Dasar panggul kencang hingga cegah/ perbaiki stress.
- f. Perbaiki sirkulasi darah pada seluruh tubuh.

(Sulistyawati, 2017)

3. Manfaat senam nifas

- a. Bantu menyembuhkan rahim/perut serta otot pingul alami trauma juga membantu percepatan kembali ke bentuk normal.
- b. Bantu normalkan sendi-sendi jadi longgar karena hamil.
- c. Hasilkan manfaat (psikologis) menambah kemampuan hadapi stres juga beres santai hingga kurangi depresi. (Sulistyawati, 2017)

4. Gerakan senam nifas (Team pengajar ASKEB II, 2018)

Hari pertama

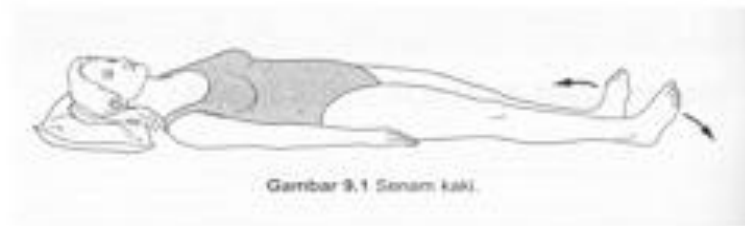
1. Pernafasan abdomen



Gambar 2.1 Senam Abdomen

- Berbaring dengan lutut di tekuk
 - Tarik nafas dari hidung sambil mengembungkan iga, keluaran nafas dari hidung sambil mengempiskan iga
- Lakukan 15 kali gerakan.

2. Latihan pergerakan kaki



Gambar 2.2 Senam Kaki

- Ibu terlentang memakai satu bantal
- Gerakan kaki

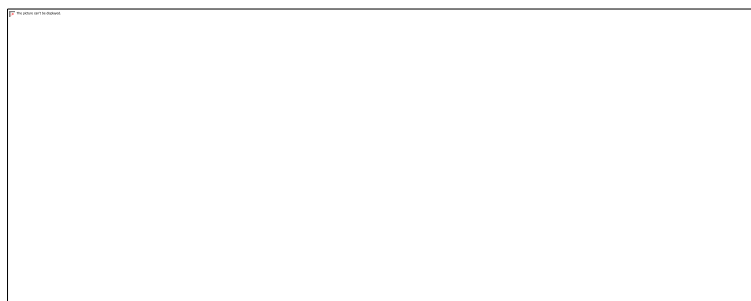
Plantarfleksi, gerakan kaki kedepan dan kebelakang.

Inversi-eversi, gerakan ke samping dan ketengah.

Cirkumduksi, putar kedua kaki kedalam dan keluar.

Lakukan 5 kali dalam latihan. Satu kali perhari

3. Latihan kontraksi ringan otot perut serta otot panggul



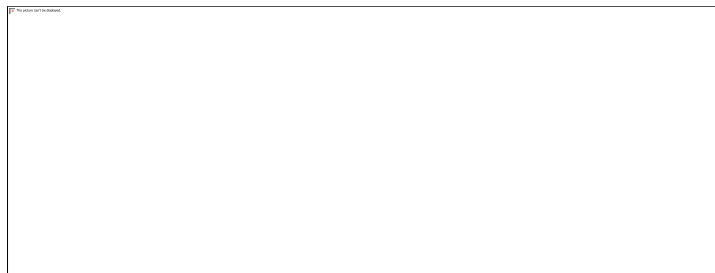
Gambar 2.3 Senam Kontraksi ringan

- Ibu terlentang pakai satu bantal dikepala, ke-2 kaki diluruskan dan ke-2 tangan di sampingnya
- Tundukan kepala, dan kerutkan pantat kedalam. Kemudian lepaskan pelan-pelan

Melakukan 15X pergerakan, pagi dan sore, tiap 5X pergerakan di istirahatkan

Hari kedua (latihan dihari pertama diulang)

4. Latihan otot perut (sentuh lutut)



Gambar 2.4 Senam Otot Perut

- Berbaring dengan lutut ditekuk
- Dagunya menyentuh dada
- Tangan menyentuh lutut
- Pinggang tetap dilantai

5. Latihan kaki



Gambar 2.5 Senam Kaki Samping

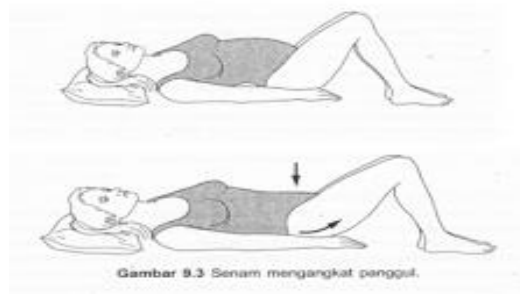
- Berbaring dengan satu bantal, lutut ditekuk $\frac{1}{2}$ tinggi serta paha saling nempel.
- Rebahkan ke-2 lutut (menyamping kekiri stengah rendah), bahu(tetap dikasur), balik ke tengah, di bawa kekanan, kembali ketengah.

Melakukan 5X pergerakan untuk setiap sisinya

6. Putar tungkai

- Berbaring terlentang
- Satu kaki mutar ke samping menyentuh matras
- Bahu tetap datar

7. Angkat bokong



Gambar 2.6 Senam Angkat bokong

- Berbaring dengan bantuan lengan
- Naikan bokong
- Kedua kaki tetap ditekuk

8. Memutar satu lutut

- Berbaring terlentang
- Salah satu kaki di tekuk pada lutut
- Putar lutut kesamping menyentuh matras

9. Latihan untuk menguatkan dada



Gambar 2.7 Senam Menguatkan Dada

- Duduk/ berdiri pakai kedua tangan pegangan pada lengan bawah siku
 - Badan juga lengan atas membentuk sudut 90°
 - kedua tangan dorong lengan ke sikut tidak geserkan telapak tangan, hingga otot didada merasa ketarik, dan lepaskanlah
- Melakukan 45X pergerakan, tiap 15X pergerakan dihentikan sementara, dikerjakan pagi juga sore hari

Hari ketiga (latihan hari pertama dan kedua di ulang)

10. Latihan untuk mengembalikan bentuk rahim pada bentuk semula

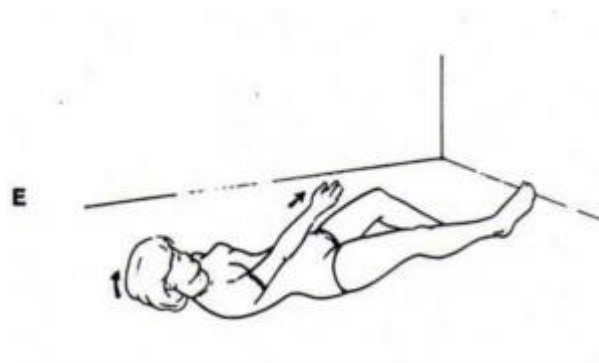


Gambar 2.8 Senam Mengembalikan Bentuk Rahim

- Tengkurap pakai 2 bantal, satu bantal kecil sanggah perut bawah, satu bantal kecil sanggah punggung kaki
- kepala melihat kesamping kiri/ kanan
- Tangan diletakan dibawah bantal pakai sedikit siku dibengkokan

Tahan selama 5 menit, lakukan sampai ibu tidak merasa mules lagi

11. Latihan menguatkan otot perut



Gambar 2.9 Senam Menguatkan Otot Perut

- Berbaring terlentang
- Ayunkan tangan kedepan dengan sudut 90° terhadap tubuh sambil mengangkat kepala dan bahu

5. Standar Operasional Prosedur (SOP)

		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM NIFAS	
NO	PROSEDUR TETAP	TANGGAL TERBIT :	DITETAPKAN OLEH
		Oktober 2018	(Team pengajar ASKEB II, 2018)
1.	Pengertian	Senam nifas adalah latihan bergerak secepat mungkin yang dilakukan ibu sesudah bersalin agar otot yang meregang saat hamil dan bersalin bisa kembali ke keadaan semula. Senam nifas bisa diawali pada saat 6jam sesudah lahiran serta dilakukannya dengan bertahap, sistematis, juga berkelanjutan. Senam nifas dapat memperlancar involusi uteri, Membantu sendi-sendi yang longgar menjadi normal akibat kehamilan, memperbaiki sirkulasi darah, dan bermanfaat bagi psikologis (dapat membantu mengelola stress dan relaks) hingga mengurangi depresi setelah post partum. (Sulistyawati, 2017)	
2.	Tujuan	- Melancarkan proses involusi uteri. - Pemulihan kondisi tubuh ibu cepat sesudah lahiran. - Cegah komplikasi yang kemungkinan ditimbulkan selama nifas. - Otot-otot perut kuat hingga membentuk tubuh dengan baik. - Dasar panggul kencang hingga cegah/ perbaiki stress. - Perbaiki sirkulasi darah pada seluruh tubuh. (Sulistyawati, 2017)	

3.	Kontraindikasi	Pasien yang mengalami komplikasi selama persalinan seperti Hipertensi, pasca kejang dan demam. Demikian juga ibu yang menderita anemia, jantung dan paru-paru.
4.	Alat	a. Alas/ matras b. 2 buah bantal c. Metlin
5.	Prosedur Pelaksanaan	a. Persiapan 1. Siapkan bahan dan alat 2. Jelaskan pada pasien tentang manfaat dari senam nifas 3. Pastikan ibu telah mengosongkan kandung kemih 4. Lakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan ringan b. Pelaksanaan Persiapan kebutuhan senam nifas <u>Hari pertama</u> 1. Pernafasan abdomen ➤ Berbaring dengan lutut di tekuk ➤ Tarik nafas dari hidung sambil mengembungkan iga, keluarkan nafas dari hidung sambil mengempiskan iga Lakukan 15 kali gerakan. 2. Latihan pergerakan kaki ➤ Ibu terlentang menggunakan satu bantal ➤ Gerakan kaki <u>Plantarfleksi</u>, gerakan kaki kedepan dan kebelakang. <u>Inversi-eversi</u>, gerakan ke samping dan ketengah.

		<u>Cirkumduksi</u>, putar kedua kaki kedalam dan keluar. Lakukan 5 kali dalam latihan. Satu kali perhari 3. Latihan kontraksi ringan otot perut dan otot panggul ➤ Ibu terlentang pakai satu bantal dikepala, ke-2 kaki diluruskan dan ke-2 tangan di sampingnya ➤ Tundukan kepala, dan kerutkan pantat kedalam, Kemudian lepaskan pelan-pelan Melakukan 15X pergerakan, pagi dan sore, tiap 5X pergerakan di istirahatkan <u>Hari kedua</u> (latihan dihari pertama diulang) 4. Latihan otot perut (sentuh lutut) ➤ Berbaring dengan lutut ditekuk ➤ Daggu menyentuh dada ➤ Tangan menyentuh lutut ➤ Pinggang tetap dilantai 5. Latihan kaki ➤ Berbaring dengan satu bantal, lutut ditekuk $\frac{1}{2}$ tinggi dan paha saling nempel ➤ Rebahkan ke-2 lutut (menyamping kekiri stengah rendah), bahu(tetap dikasur), balik ke tengah, di bawa kekanan, kembali ketengah. Melakukan 5X pergerakan untuk setiap sisinya 6. Putar tungkai ➤ Berbaring terlentang ➤ Satu kaki mutar ke samping menyentuh matras
--	--	--

		➤ Bahu tetap datar 7. Angkat bokong ➤ Berbaring dengan bantuan lengan ➤ Naikan bokong ➤ Kedua kaki tetap ditekuk 8. Memutar satu lutut ➤ Berbaring terlentang ➤ Salah satu kaki di tekuk pada lutut ➤ Putar lutut kesamping menyentuh matras 9. Latihan untuk menguatkan dada ➤ Duduk/ berdiri, ke-2 tangan berpegangan kelengan sikut bawah ➤ Badan juga lengan atas membentuk sudut 90° ➤ kedua tangan dorong lengan ke sikut tidak geserkan telapak tangan, hingga otot didada merasa ketarik, dan lepaskanlah Melakukan 45X pergerakan, tiap 15X pergerakan dihentikan sementara, dikerjakan pagi juga sore hari <u>Latihan hari ketiga</u> (latihan hari pertama dan kedua di ulang) 10. Latihan untuk mengembalikan bentuk rahim pada bentuk semula ➤ Tengkurap pakai dua bantal, satu bantal kecil sanggah perut bawah, satu bantal kecil sanggah punggung kaki ➤ kepala melihat kesamping kiri/ kanan ➤ Tangan diletakan dibawah bantal, sedikit siku dibengkokkan
--	--	---

		Tahan selama 5 menit, lakukan sampai ibu tidak merasa mules lagi 11. Latihan menguatkan otot perut ➤ Berbaring terlentang ➤ Ayunkan tangan kedepan dengan sudut 90° terhadap tubuh sambil mengangkat kepala dan bahu
--	--	---

Tabel 2.6 Standar Operasional Prosedur (SOP)

2.2.4 Konsep Dasar Asuhan Bayi Baru Lahir (Kurniarum, 2016)

Kelahiran adalah waktu dengan berpusat pada sekitaran kebutuhan secepatnya bayi baru lahir. Pemberian pertolongan persalinan segera, aman juga bersih merupakan bagian essensial asuhan bbl.

Kesakiitan serta ke matian pada bbl bisa dicegah bila bayinya asfiksia secepatnya kenali juga tatalaksana dengan adekuat, dibantu pencegahan hipotermia serta infeksi. (Kurniarum, 2016)

2.2.5 Konsep Dasar Asuhan Keluarga Berencana (Rahayu, 2016)

Asuhan KB :

1. Cegah kehamilan serta persalinan tak diinginkan.
2. Mengutamakan kelahiran diinginkan.
3. Upaya untuk batasan jumlah anak di keluarga.
4. Upaya dalam menjaga jarak antar kelahiran.
5. Upaya untuk memberitahu masyarakat umur yang baik untuk kehamilan