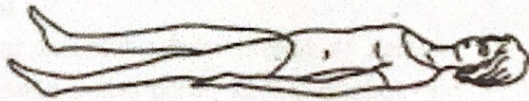
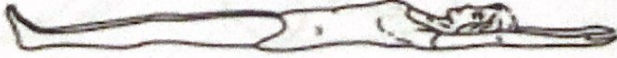




 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/394/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 1 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur  <b>Drg. Basyir Busnia</b>	

<b>Pengertian</b>	Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu</li> <li>2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan</li> <li>3. Membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan tot-otot panggul, perut dan perenium terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan persalinan</li> <li>4. Memperlancar pengeluaran lochea</li> <li>5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan</li> <li>6. Merelaksasikan otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan</li> </ol>
<b>Indikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan.</li> <li>2. Senam ini dilakukan setelah 6 jam setelah persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan Sectio Caesarea dan dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin, dan diulang terus di rumah.</li> </ol>
<b>Kebijakan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SK Direktur Rumah Sakit Umum Daerah M Natsir No.189/099/SDM-Kepeg/2019 tentang Tim Pelayanan Obstetri Neonatal Emergency Komprehensif (PONEK) Rumah Sakit Umum Daerah M Natsir Tahun 2019</li> <li>2. SK Direktur Rumah Sakit Umum Daerah M Natsir No.189/100/SDM-Kepeg/2019 tentang Tim Pelaksana Program Rumah Sakit Sayang Ibu dan Bayi</li> </ol>

 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/1394/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 2 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur  <u>Drg. Basyir Busnia</u>	

<b>Persiapan</b> Senam Nifas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapkan ruangan dan alas/matras/kasur</li> <li>2. Ibu diberitahu tujuan, manfaat, kapan dilakukan senam nifas serta kontraindikasinya</li> <li>3. Perhatikan KU ibu adanya kontraindikasinya kemudian ukur vital sign serta perhatikan adanya kekuatan ibu</li> <li>4. Musik untuk relaksasi ibu</li> </ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hari Pertama <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan</li> <li>b. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut</li> <li>c. Keluarkan nafas pelan sambil mengkontraksikan otot perut</li> <li>d. Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi</li> <li>e. Lakukan secara perlahan, Ulangi gerakan sebanyak 8 kali</li> </ol>  </li> <li>2. Hari kedua <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan</li> <li>b. Kedua tangan ditarik lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu</li> <li>c. Turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang)</li> <li>d. Lakukan secara perlahan, Ulangi gerakan sebanyak 8 kali</li> </ol>   </li> </ol>

 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/1399/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 3 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur  <u>Drg. Basvir Busnia</u>	

### 3. Hari ketiga

- a. Posisi tidur terlentang
- b. Kedua tangan berada di samping badan
- c. Kedua kaki ditekuk 45 derajat
- d. Bokong diangkat ke atas
- e. Kembali ke posisi semula
- f. Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak
- g. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



### 4. Hari keempat

- a. Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat
- b. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
- c. Gerakan anus dikerutkan
- d. Kerutkan otot anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan
- e. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



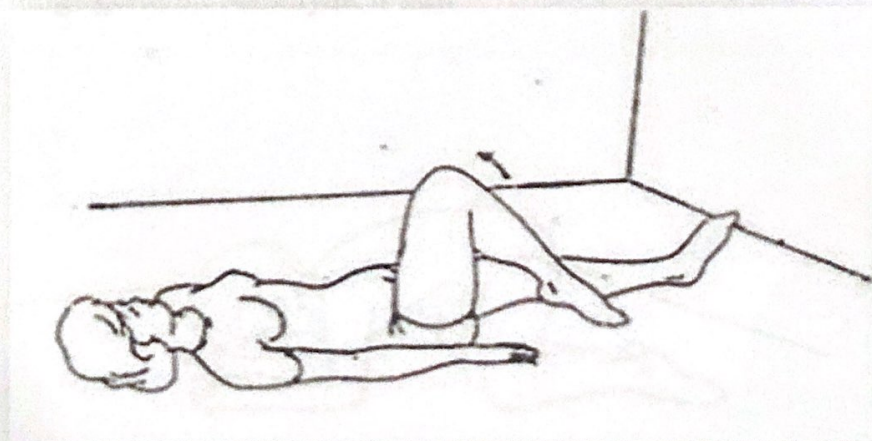
5. Hari kelima

- a. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
- b. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian
- c. Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan
- d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



6. Hari keenam

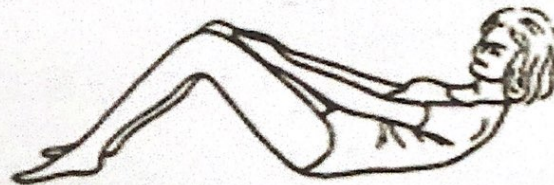
- a. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan
- b. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian
- c. Lakukan secara perlahan dan bertenaga
- d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/1394/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 4 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur  <u>Drg. Basvir Busnia</u>	

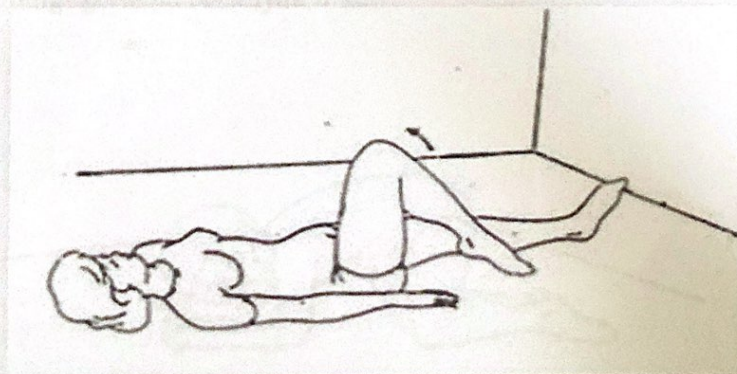
5. Hari kelima

- a. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
- b. Lakuakn gerakan tersebut secara bergantian
- c. Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan
- d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



6. Hari keenam

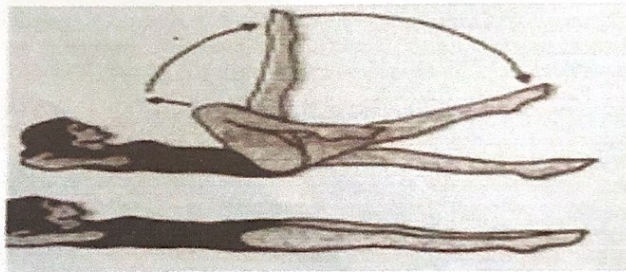
- a. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan
- b. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian
- c. Lakukan secara perlahan dan bertenaga
- d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/1399/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 5 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur  <u>Drg. Basyir Busnia</u>	

7. Hari ketujuh

- a. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus
- b. Kedua kaki diangkat ketas dalam keadaan lurus
- c. Turunkan kedua kaki secara perlahan
- d. Pada saat mengangkat kaki, perut ditarik kedalam
- e. Atur pernafasan
- f. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



8. Hari kedelapan

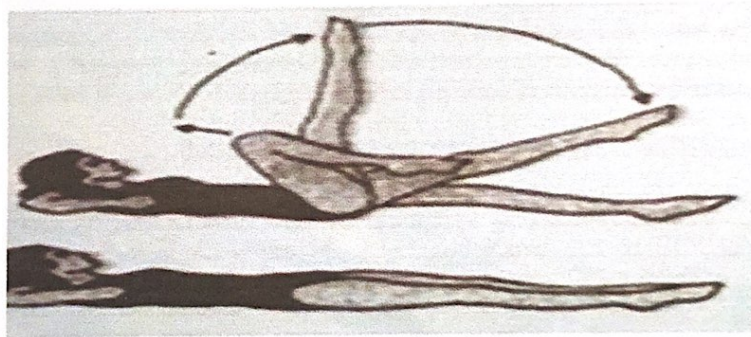
- a. Posisi nungging
- b. Nafas melalui pernafasan mulut
- c. Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan
- d. Saat anus dikerutkan ambil nafas dan tahan 5-10 hitungan, kemudian buang nafas saat melepaskan gerakan
- e. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/1399/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 6 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur <u>Drg. Basvir Busnia</u>	

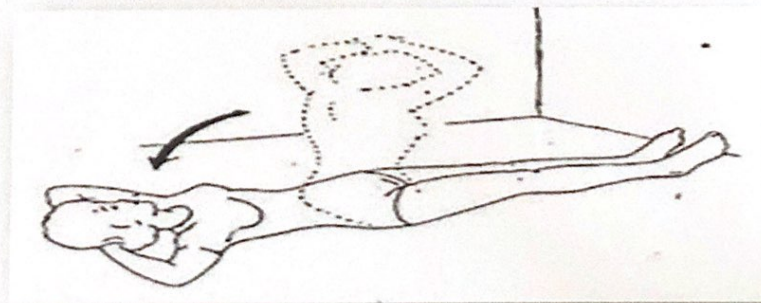
9. Hari kesembilan

- a. Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan
- b. Kedua kaki diangkat 90 derajat kemudian diturunkan secara perlahan
- c. Atur pernafasan saat mengangkat dan menurunkan kaki
- d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



10. Hari kesepuluh

- a. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala
- b. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk kebelakang
- c. Atur pernafasan saat mengangkat dan menurunkan kaki
- d. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



 <b>RSUD M. NATSIR</b>	<b>SENAM NIFAS</b>		
	No Dokumen : 065/1394/RSMN/2019	No Revisi : 00	Halaman : 7 Dari 7
<b>SPO</b>	Tanggal terbit : 17 September 2019	 Ditetapkan Direktur <u>Drg. Basyir Busnia</u>	

Unit Terkait	Ruang kebidanan
--------------	-----------------