

*Lampiran 1***PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

1. Kami adalah mahasiswa yang berasal dari institusi/ jurusan/ program studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penerapan asuhan keperawatan pada studi kasus yang berjudul Asuhan Keperawatan pada Pasien *Post Sectio Caesarea* dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan tentang Mobilisasi di Ruang Siti Walidah RSU Muhammadiyah Ponorogo.
2. Tujuan dari pemberian asuhan keperawatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada ibu *post sectio caesarea* dengan masalah defisiensi pengetahuan tentang mobilisasi yang dapat memberi manfaat berupa pengetahuan tentang manfaat mobilisasi dini *post sectio caesarea*. Pemberian asuhan keperawatan ini akan berlangsung selama minimal tiga hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 2 jam. Cara ini menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan keperawatan/ pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan/ tindakan yang diberikan.

5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silakan menghubungi peneliti pada nomor HP : 0838-4570-4882

PENELITI

Vivie Afenta Ovilia



Lampiran 2

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Pertisipant)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai pemberian asuhan keperawatan yang akan dilakukan oleh Vivie Afenta Ovilia Hana Fara Sabella dalam KTI dengan judul Asuhan Keperawatan pada Pasien *Post Sectio Caesarea* dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan tentang Mobilisasi di Ruang Siti Walidah RSU Muhammadiyah Ponorogo.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada pemberian asuhan keperawatan ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama pemberian asuhan keperawatan ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sangsi apapun.

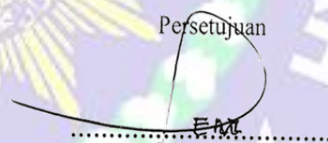
Saksi

Ponorogo,
12 April, 2019.

Yang memberikan

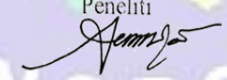
Persetujuan


Saksi


Yang memberikan Persetujuan

Ponorogo, 12 April, 2019.

Peneliti


VIVIE AFENTA O.

Lampiran 3



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: akademik@umpo.ac.id website :
www.umpo.ac.id
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 1255/IV.6/PN/2018
 Hal : Permohonan Data Awal

17 Shafar 1440 H
 26 Oktober 2018 M

Kepada
 Yth. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
 Kabupaten Ponorogo
 Di
 Ponorogo

Assalamu'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2018 / 2019, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Data Awal lingkup Keperawatan, maka bersama ini mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan izin data awal Karya Tulis Ilmiah (KTI), dengan pokok permasalahan: **Asuhan keperawatan post sc dengan masalah keperawatan defisiensi pengetahuan tentang mobilisasi**. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Vivie Afenta Ovilia
 NIM : 16612838
 Jurusan : D3 Keperawatan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum w. w.

Dekan,



Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.
 NIK. 19791215 200302 12

Lampiran 4



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO

Kode Pos 63413

REKOMENDASINomor : 072 / 61 / 405.30 / 2018

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tanggal 26 Oktober 2018, Nomor : 1255/IV.6/PN/2018, perihal Permohonan Data Awal

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **VIVIE AFENTA OVILIA**
 Mhs. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Alamat : Dukuh Penanggungan RT/RW 002/001 Kel/Desa Koripan
 Kec. Bungkal Kab. Ponorogo

Thema / Acara Survey / Research : **" Asuhan Keperawatan Post Sc Dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan Tentang Mobilisasi "**
 /PKL/ Pengumpulan data/Magang

Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : RSU Muhammadiyah Ponorogo

Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah

Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 2 (Dua) Bulan Sejak Tanggal Surat Dikeluarkan.

Bidang Penelitian : Kesehatan

Status Penelitian : Baru

Anggota Peneliti : -

Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : **SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns., M.Kes**
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo

Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :
 - Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 29 Oktober 2018

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN PONOROGO
 Sekretaris

TRI ENDAH PRASETIANI, SH, M.Si.
 Pembina Tingkat I
 NIP. 19611128 198601 2 002

Tembusan :

- Yth. 1. Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Lampiran 5



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Aloun-aloun Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852
PONOROGO

Kode Pos 63413

REKOMENDASI

Nomor : 072 / 405.30 / 2019

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tanggal 04 Maret 2019, Nomor : 383 / IV.6 / PN / 2019, perihal Permohonan Penelitian

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti	: VIVIE AFENTA OVILIA HANA FARA SABELLA.
	Mhs. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Alamat	: Dukuh Penanggungan RT. 002 RW. 001 Ds/Kel. Koripan Kec. Bungkal Kab. Ponorogo
Thema / Acara Survey / Research / PKL / Pengumpulan data / Magang	: " Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Cesare Dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan Tentang Mobilisasi Di RSU Muhammadiyah Ponorogo "
Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data	: RSU. Muhammadiyah Ponorogo
Tujuan Penelitian	: Karya Tulis Ilmiah
Tanggal dan atau Lamanya Penelitian	: 6 (Enam) Bulan Sejak Tanggal Surat Dikeluarkan.
Bidang Penelitian	: Kesehatan
Status Penelitian	: Baru
Anggota Peneliti	: -
Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian	: Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo
Nama Lembaga	: Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesucilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.
Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 06 Maret 2019

An. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN PONOROGO
 Kabid Sospol

**Tembusan :**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

KARJ. SH
 Penata Tingkat I
 NIP. 19631023 198603 1 020

Lampiran 6



RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO

TERAKREDITASI No. : KARS - SERT/390/X/2016

Jl. Diponegoro 50 Ponorogo, Telp. (0352) 481273 / 485928, Fax. (0352) 486111,
E-mail : rsum_ponorogo@yahoo.com

Nomor : 1418 /IV.5.AU/A/2019
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Penelitian**

Ponorogo, 09 Dzulqo'dah 1440 H
12 Juli 2019 M

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah**

di-

Ponorogo

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ba da salam semoga Allah SWT senantiasa memberikan kekuatan kepada kita untuk menunaikan kewajiban mengamalkan perintah-perintah-Nya dan mengikuti sunnah Rasul-Nya. Amin.

Menindaklanjuti surat Nomor 2061/UN3.1.15/PPd/2019 tanggal 03 Juli 2019 perihal sebagaimana tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui permohonan saudara untuk melakukan mencari data/ karya tulis/skripsi/ penelitian kepada :

Nama : Vivie Aventa Ovilia Hana Fara Sabella

NIM : 16612838

Judul : Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Sectio Caesarea dengan Masalah Keperawatan Difisiensi Pengetahuan tentang Mobilitas

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk :

1. Sanggup mentaati ketentuan yang berlaku di RSU Muhammadiyah Ponorogo
2. Sanggup menjaga kerahasiaan data yang diperoleh
3. Sanggup untuk menyerahkan dokumen hasil mencari data/ karya tulis/ /skripsi/ penelitian kepada RSU Muhammadiyah Ponorogo.

Demikian surat ini kami buat untuk mendapatkan perhatian bagi yang berkepentingan dan atas kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

وَاللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ



Manajer Administrasi,

Dyah Susilowati, SH

NIK. 000014

Tembusan disampaikan yth :

1. Mahasiswa yang bersangkutan.
2. Manajer Keperawatan
3. Arsip



Surabaya - Gresik - Lamongan - Babat - Sumberejo - Bojonegoro - Tuban - Sidoarjo - Mojokerto - Mojoagung - Jombang - Nganjuk
Kota Kediri - Kab. Kediri - Madiun - Ponorogo - Tulungagung - Blitar - Malang - Probolinggo - Regojampi - Banyuwangi

Lampiran 7

LEAFLET MOBILISASI DINI POST SECTIO CAESAREA

MOBILISASI DINI

adalah kebijakan untuk membimbing pasien bangun dari tempat tidur dan membimbingnya secepat mungkin untuk berjalan.



AYO MOBILISASI DINI POST SECTIO CAESAREA



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

MOBILISASI DINI POST SECTIO CAESAREA



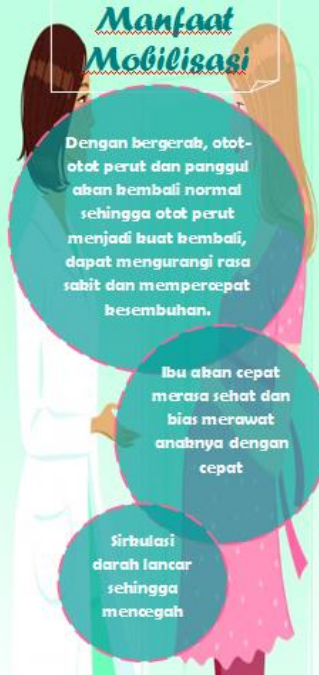
Tahap Tahap Mobilisasi

- 1 Pada 6 jam pertama, ibu harus tirah baring dulu kemudian menggerakkan lengan, tangan, menggerakkan ujung jari kaki dan memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menegangkan otot betis dan menggeser kaki.
- 2 Setelah 6-10 jam, ibu diharuskan untuk dapat minggir ke kiri dan ke kanan mencegah tromboemboli.
- 3 Setelah 24 jam ibu dianjurkan untuk dapat mulai belajar untuk duduk. Setelah ibu dapat duduk, dianjurkan ibu belajar berjalan.



Manfaat Mobilisasi

- Dengan bergerak, otot-otot perut dan panggul akan kembali normal sehingga otot perut menjadi kuat kembali, dapat mengurangi rasa sakit dan mempercepat kesembuhan.
- Ibu akan cepat merasa sehat dan bisa merawat anaknya dengan cepat
- Sirkulasi darah lancar sehingga mencegah



Kerugian Tidak Melakukan Mobilisasi

- Peningkatan suhu tubuh
- Perdarahan yang abnormal
- Involusi uterus yang tidak baik



Lampiran 8



SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
MOBILISASI *POST SECTIO CAESAREA* (SC)
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Topik : Mobilisasi *Post Sectio Caesarea* (SC)
Waktu : 12 April 2019
Tempat : Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo
Sasaran : Ibu *post sectio caesarea* (SC)

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 30 menit, pasien dapat memahami tentang pentingnya mobilisasi dini setelah dilakukan operasi *sectio caesarea* (SC).

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 30 menit, pasien dapat memahami materi tentang pentingnya mobilisasi post partum dengan kriteria:

- a. Pasien dapat menyebutkan pengertian mobilisasi.
- b. Pasien dapat menyebutkan tahap-tahap mobilisasi post SC.
- c. Pasien dapat menyebutkan 2 manfaat dari mobilisasi post SC.
- d. Pasien dapat menyebutkan 3 kerugian dari tidak mobilisasi post SC.
- e. Pasien dapat melakukan mobilisasi yaitu senam nifas.

B. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

NO.	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN	RESPON
1.	Orientasi	5 menit	1. Memberikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan dan kontrak waktu. 2. Memberikan Leaflet kepada pasien.	1. Pasien menjawab salam. 2. Peserta menerima Leaflet.
2.	Kerja	1 jam	1. Menjelaskan tentang materi mobilisasi <i>post sectio caesarae</i> : a. Pengertian mobilisasi dini. b. Manfaat mobilisasi dini. c. Tahap-tahap mobilisasi dini. d. Kerugian tidak melakukan mobilisasi dini. 2. Mendemonstrasikan cara mobilisasi yaitu senam nifas. 3. Meminta pasien untuk menjelaskan cara mobilisasi. 4. Menawarkan apakah ada pertanyaan kepada pasien. 5. Mengevaluasi secara verbal pada pasien tentang materi yang telah dijelaskan.	1. Pasien mendengar dan memperhatikan. 2. Pasien memperhatikan. 3. Pasien mendemonstrasikan cara mobilisasi. 4. Pasien bertanya. 5. Pasien menjawab beberapa pertanyaan dari penyuluh.
3.	Terminasi	15 menit	1. Mengevaluasi hasil	1. Peserta

			pendidikan kesehatan	memperhati
			2. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.	kan. 2. Peserta menjawab salam.

C. Media

Leaflet

D. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Demonstrasi

E. Persiapan

1. Persiapan Stuktur
 - a. Penyuluh sudah siap sebelum dilaksanakannyakegiatan.
 - b. Alat dan tempat siap sebelum kegiatan dilaksanakan.
2. Persiapan Proses

Pasien bersedia untuk melakukan kegiatan yang telah direncanakan.

F. Materi Penyuluhan

1. Definisi Mobilisasi Dini

Ambulasi dini adalah kebijaksanaan agar secepat mungkin bidan membimbing ibu postpartum bangun dari tempat tidurnya dan membimbing ibu secepat mungkin untuk berjalan (Saleha, 2009).

Mobilisasi dini (*Early ambulation*) adalah kebijakan untuk selekas mungkin membimbing klien keluar dari tempat tidur dan membimbingnya selekas mungkin untuk berjalan. Klien sudah

diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24 - 48 jam postpartum (Ratna, 2010).

Mobilisasi dini merupakan faktor yang menonjol dalam mempercepat pemulihan pasca bedah dan dapat mencegah komplikasi pasca bedah. Banyak keuntungan bisa diraih dari latihan ditempat tidur dan berjalan pada periode dini pasca bedah. Mobilisasi sangat penting dalam percepatan hari rawat dan mengurangi resiko-resiko karena tirah baring lama seperti terjadinya dekubitus, kekakuan/penegangan otot-otot di seluruh tubuh dan sirkulasi darah dan pernapasan terganggu, juga adanya gangguan peristaltik maupun berkemih. Sering kali dengan keluhan nyeri di daerah operasi klien tidak mau melakukan mobilisasi ataupun dengan alasan takut jahitan lepas klien tidak berani merubah posisi. Disinilah peran perawat sebagai edukator dan motivator kepada klien sehingga klien tidak mengalami suatu komplikasi yang tidak diinginkan.

2. Manfaat Mobilisasi Dini

Menurut Mochtar (2010) manfaat mobilisasi bagi ibu post operasi adalah:

- a. Penderita merasa lebih sehat dan kuat dengan *early ambulation*. Dengan bergerak, otot –otot perut dan panggul akan kembali normal sehingga otot perutnya menjadi kuat kembali dan dapat mengurangi rasa sakit dengan demikian ibu merasa sehat dan membantu memperoleh kekuatan, mempercepat kesembuhan. Faal usus dan kandung kencing lebih baik. Dengan bergerak akan merangsang

peristaltic usus kembali normal. Aktivitas ini juga membantu mempercepat organ-organ tubuh bekerja seperti semula.

- b. Mobilisasi dini memungkinkan kita mengajarkan segera untuk ibu merawat anaknya. Perubahan yang terjadi pada ibu pasca operasi akan cepat pulih misalnya kontraksi uterus, dengan demikian ibu akan cepat merasa sehat dan bias merawat anaknya dengan cepat.
- c. Mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli, dengan mobilisasi sirkulasi darah normal/lancar sehingga resiko terjadinya trombosis dan tromboemboli dapat dihindarkan.

3. Kerugian Tidak Melakukan Mobilisasi

- a. Peningkatan suhu tubuh. Karena adanya involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan dan menyebabkan infeksi dan salah satu dari tanda infeksi adalah peningkatan suhu tubuh.
- b. Perdarahan yang abnormal. Dengan mobilisasi dini kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri keras, maka resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, karena kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka
- c. Involusi uterus yang tidak baik. Tidak dilakukan mobilisasi secara dini akan menghambat pengeluaran darah dan sisa plasenta sehingga menyebabkan terganggunya kontraksi uterus

4. Tahap-tahap Mobilisasi Dini

Mobilisasi dini dilakukan secara bertahap berikut ini akan dijelaskan tahap mobilisasi dini pada ibu *post seksio sesarea* :

- a. Setelah operasi, pada 6 jam pertama ibu paska operasi seksio sesarea harus tirah baring dulu. Mobilisasi dini yang bisa dilakukan adalah menggerakkan lengan, tangan, menggerakkan ujung jari kaki dan memutar pergelangan kaki, mengangkat tumit, menegangkan otot betis serta menekuk dan menggeser kaki.
- b. Setelah 6-10 jam, ibu diharuskan untuk dapat miring ke kiri dan kekanan mencegah trombosis dan trombo emboli.
- c. Setelah 24 jam ibu dianjurkan untuk dapat mulai belajar untuk duduk.
- d. Setelah ibu dapat duduk, dianjurkan ibu belajar berjalan.
- e. Hari ke 1

Lakukan miring ke kanan dan ke kiri yang dapat dimulai sejak 6-10 jam setelah penderita / ibu sadar. Latihan pernafasan dapat dilakukan ibu sambil tidur terlentang sedini mungkin setelah sadar.

- f. Hari ke 2

Ibu dapat duduk 5 menit dan minta untuk bernafas dalam-dalam lalu menghembuskannya disertai batuk- batuk kecil yang gunanya untuk melonggarkan pernafasan dan sekaligus menumbuhkan kepercayaan pada diri ibu/penderita bahwa ia mulai pulih. Kemudian posisi tidur terlentang dirubah menjadi setengah duduk. Selanjutnya secara berturut-turut, hari demi hari penderita/ibu yang sudah melahirkan dianjurkan belajar duduk selama sehari, belajar berjalan kemudian berjalan sendiri pada hari ke 3 sampai 5 hari setelah operasi.

Mobilisasi secara teratur dan bertahap serta diikuti dengan istirahat dapat membantu penyembuhan ibu.



Lampiran9



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
 SENAM NIFAS
 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Topik : Senam Nifas
 Waktu : 13 April 2019
 Tempat : Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Ponorogo
 Sasaran : Ibu *post sectio caesarea* (SC)

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 30 menit, pasien dapat memahami tentang pentingnya senam nifas setelah dilakukan operasi *sectio caesarea* (SC).

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan selama 30 menit, pasien dapat memahami materi tentang pentingnya senam nifas dengan kriteria:

- a. Pasien dapat menyebutkan pengertian senam nifas.
- b. Pasien dapat menyebutkan manfaat dari senam nifas.
- c. Pasien dapat menyebutkan tahap-tahap dari senam nifas.
- d. Pasien dapat melakukan senam nifas dengan baik dan benar.

B. Materi Penyuluhan

1. Definisi Senam Nifas

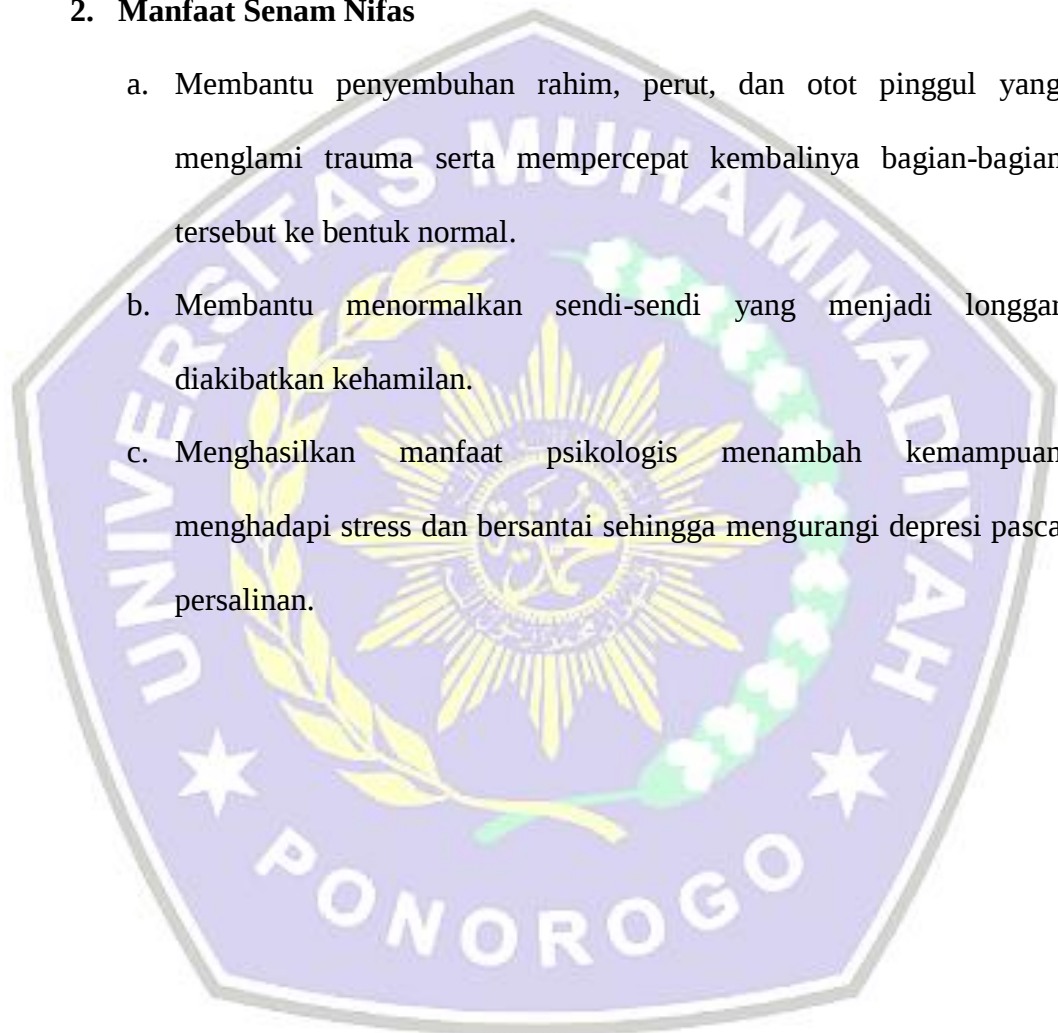
Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama

kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Ervinasby, 2010).

Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap dan sistematis (Alijahbana, 2008).

2. Manfaat Senam Nifas

- 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.
- c. Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

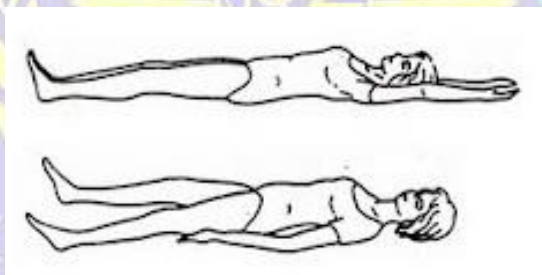


C. Tahap-Tahap Senam Nifas

1. Berbaring dengan lutut ditekuk. Letakan tangan diatas perut dibawah area iga-iga. Tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung kemudian dihembuskan melalui mulut secara perlahan, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru.



2. Berbaring telentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan regangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan regangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh.



3. Kontraksi vagina. Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks.



4. Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks.



5. Berbaring telentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan.



6. Posisi yang sama seperti diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.



7. Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertical dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.



8. Tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan jalan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada dan kaki bawah

lebih atas. Lakukan gerakan pada jarijari kaki seperti mencakar dan meregangkan. Lakukan ini selama setengah menit.



9. Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.



10. Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama setengah menit.



11. Tidur telentang kedua tangan bebas bergerak. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 setiap hari.



12. Berbaring telentang, kaki terangkan ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kakidan tekanlah sekuat-kkuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Lakukan sebanyak 4 sampai 6 kali selama setengah.



13. Tidur telentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan. kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.



Lampiran 10



LEMBAR JADWAL LATIHAN SENAM NIFAS
 NY. E DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
 DEFISIENSI MOBILISASI DINI
 DI RUANG SITI WALIDAH

No.	Tanggal	Jam	Tanda Tangan
1.	12 April 2019	07.00 WIB	
		16.00 WIB	
2.	13 April 2019	07.00 WIB	
		16.00 WIB	
3.	15 April 2019	07.00 WIB	
		16.00 WIB	

Lampiran 11



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TAHUN 2019

Pembimbing 1 : Hery Ernawati, S.Kep. Ns. M.Kep

Nama Mahasiswa : Vivie Afenta Ovilia Hana Fara Sabella

NIM : 16612838

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	Senin, 8/2018 /10	ACC judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN DEFISIENSI PENGETAHUAN TENTANG MOBILISASI	
2.	Sabtu, 20/2018 /10	Konsul BAB I lewat Email	
3.	Senin, 22/2018 /10	ACC BAB I	
4.	27/2018 /11	Bab 2 : Konsep Askep kegawatan & Post SC & masalah mobilisasi ↓ Gulaan NIPAS Perawatan	

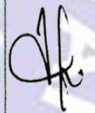
NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
5.	$\frac{30}{11}$ 2018	Bab 2 : Perbaikan route Bab 3 : Acc .	
6.	$\frac{3}{12}$ 2018	Bab 2 : Acc. Konsul keseluruhan	
7.	$\frac{4}{12}$ 2018	Acc uraian proposal	

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
9.	29/4 2019	Perbaiki Riwayat Penyakit Seluarang Perbaiki penulisan.	
10.	15/7 '19	Perbaiki Pengetikan Bab 4 : Acc Bab 5 : Perbaiki Konsul Kulturnya	
11.	18/7 '19	Pengetikan : margin masih 5 cm. Abstrak : diringkas, maks 200 kata.	
12.	22/7 '19	Ace utran KTI persiapan di Galle	

Pembimbing 2 : Filia Icha S, S.Kep. Ns. M.Kep

Nama Mahasiswa : Vivie Afenta Ovilia Hana Fara Sabella

NIM : 16612838

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	5/10/18	Cari MK lain	
2.	20/10/2018	Konsul BAB I	
3.	23/10/2018	Revisi BAB I : - Cek semua istilah asing dicetak miring. - Pengutipan sumber pustaka harus sesuai panduan. - Data skala harus update status tahun 2015 dan data di Porogoro harus di tahun 2018	
4.	16/11/2018	Revisi BAB I dan Konsul BAB II : - Semua istilah asing harus dicetak miring dan sesuai dari awal hingga akhir. - ACC BAB II	
5.	21/11/2018	- Revisi BAB III - ACC BAB III : Ujian Proposal	

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	23/18 4	+ prolog per, bab 2. + perbaikan penulisan, mungut, spasi → what better penulisan	✓
2.	29/19 4	perbaiki penulisan bab 1 → 770	✓
3.	20/19 4	perbaiki penulisan. cek buku penulisan	✓
4.	16/19 7	konsep bab 1-6. pembahasan	✓
5.	15/19 7	perbaiki penulisan Disesuaikan kardas, perbaikan penulisan konsep keseluruhan	

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6.	19/19 /7	perbaiki Abstrak konsep selanjutnya mengelompokkan	
7.	22/19 /7	prinsip Acc ryan	