

INFORMED CONCENT

**PENERAPAN YOGA PASCA SALIN UNTUK
MENINGKATKAN KENYAMANAN POST PARTUM
NORMAL di PRAKTIK BIDAN MANDIRI SINDANG BARANG
KOTA BOGOR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sapti

Usia : 29.

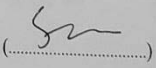
Alamat : Jl. Bhayangkara NO.20

Menyatakan dengan sesungguhnya telah mendapatkan penjelasan Studi kasus dan memahami informasi yang telah diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat dari Studi kasus ini. Maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam Studi kasus studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan pihak manapun.

Bogor, April 2022

Yang Menyatakan


(.....)

INFORMED CONCENT
PENERAPAN YOGA PASCA SALIN UNTUK
MENINGKATKAN KENYAMANAN POST PARTUM
NORMAL di PRAKTIK BIDAN MANDIRI SINDANG BARANG
KOTA BOGOR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Nanda SEPTEAY
Usia : 25 thn
Alamat : Laladon cilauk RT 01 / 01

Menyatakan dengan sesungguhnya telah mendapatkan penjelasan Studi kasus dan memahami informasi yang telah diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat dari Studi kasus ini. Maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam Studi kasus studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan pihak manapun.

Bogor, April 2022
Yang Menyatakan

Tri Nanda
(.....)

INFORMED CONCENT

**PENERAPAN YOGA PASCA SALIN UNTUK
MENINGKATKAN KENYAMANAN POST PARTUM
NORMAL di PRAKTIK BIDAN MANDIRI SINDANG BARANG
KOTA BOGOR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salwa

Usia : 26 thn

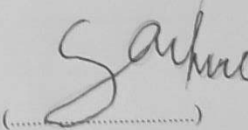
Alamat : Gn. Batu

Menyatakan dengan sesungguhnya telah mendapatkan penjelasan Studi kasus dan memahami informasi yang telah diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat dari Studi kasus ini. Maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam Studi kasus studi kasus ini.

Demikian pernyataan ini saya sampaikan dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan pihak manapun.

Bogor, April 2022

Yang Menyatakan


(.....)

SOP YOGA PASCA SALIN UNTUK IBU POST PARTUM NORMAL

Pengertian	<p>Terapi yang dilakukan dengan memberikan stimulasi peningkatan kesehatan, kenyamanan, dan relaksasi melalui serangkaian teknik napas dan gerakan-gerakan ringan tertentu.</p> <p>Terapi dilakukan dengan posisi duduk bersila atau duduk dengan kaki lurus diatas matrass atau diatas kasur, dan melakukan gerakan yoga ringan selama 15-20 menit yang disertai dengan napas dalam.</p>
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Memperlancar proses pengembalian rahim ke bentuk semula - Mempercepat proses pemulihan post partum - Mencegah risiko komplikasi post partum - Memperbaiki situasi darah post partum - Memperbaiki sikap tubuh dan punggung - Memperbaiki tonus, pelvis peregangan otot - Memperkuat otot panggul
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenakan baju yang nyaman untuk berolahraga - Persiapan minum air putih yang cukup - Bisa dilakukan di matras atau tempat tidur - Melakukan pengecekan tekanan darah, nadi dan pernapasan - Persiapan musik - Pengisian lembar observasi sebelum penerapan yoga
Kerja	<ul style="list-style-type: none"> - Duduk santai diatas matrass / tempat tidur, kaki boleh diluruskan atau ditekuk - Tarik nafas dalam sebanyak 3x - Putar bahu ke belakang sebanyak 3 putaran - Tarik kepala kearah sebelah kiri selama 15 detik, dan ganti kepala sebelah kanan selama 15 detik - Putar badan ke kiri, angkat dada, dan putar bahu ke belakang. Tahan selama 15 detik, dan lakukan hal yang sama pada badan sebelah kanan - Tarik tangan kebelakang dan tahan 15 detik - Tarik tangan kedepan dan tahan 15 detik - Tarik tangan ke atas dan tahan 15 detik - Putar pergelangan tangan searah jarum jam selama 20 detik, kemudian putar berlawanan jarum jam selama 20 detik - Buka jari-jari tangan dan lakukan gerakan meremas/mencengkeram selama 5 gerakan - Putar pergelangan tangan sambil memutar bahu searah jarum jam, lakukan selama 5 gerakan, dan begitu sebaliknya,

	<ul style="list-style-type: none"> - Angkat tangan ke atas, dan tekuk siku, lakukan sebanyak 4 putaran - Letakkan tangan dibelakang tubuh, dada sedikit diangkat dan melihat ke langit-langit, ditahan selama 15 detik. - Angkat tangan kanan, dan luruskan tangan kiri, sambil bawa badan kearah kiri, ditahan selama 30 detik kemudian putar badan searah jarum jam kemudian lakukan hal yang sama untuk tangan kiri dilakukan selama 30 detik lakukan hal yang sama untuk tangan kiri, - Duduk dengan kaki diluruskan kemudian lakukan gerakan mengenggam pada jari kaki selama 5 gerakan - Tarik kaki dan lakukan gerakan ekstensi dan fleksi sebanyak 5 putaran - Putar pergelangan kaki searah jarum jam dan sebaliknya, dilakukan masing-masing 5 gerakan - Tekuk kaki kiri dan diletakan disebelah betis, atau lutut kaki sebelah kanan, tarik badan dan condongkan tubuh semampunya, tarik bahu kebelakang. Dilakukan selama 15 detik, kemudian angkat tangan keatas, taruh tangan kiri diatas lutut kiri, dan putar lengan kanan ke belakang, dilakukan selama 4 putaran/gerakan. Lakukan hal yang sama untuk kaki kanan dan tangan kiri, selama 4 putaran/gerakan. Sambil melakukan nafas dalam. - Duduk menyila, tarik punggung kebelakang, kemudian tekuk kedepan, dilakukan sebanyak 5 gerakan. - Lakukan nafas dalam, dengan menarik nafas dari hidung dan hembuskan dari mulut secara perlahan. Bisa dilakukan dengan menutup mata, agar lebih tenang dan fokus. Dilakukan sebanyak 4 kali. - Satukan tangan (namaste) kemudian tarik dagu kebawah, sambil mengucapkan kata-kata positif bagi diri sendiri dan terus lakukan nafas dalam.
Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> - Minum air putih secukupnya - Ukur tanda-tanda vital (TD, Nadi, respirasi) - Mengisi tingkat nyeri setelah dilakukan penerapan yoga pasca salin

LEMBAR OBSERVASI KEMAMPUAN YOGA PASCA SALIN

Petunjuk pengisian :

1. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom penuh jika klien mampu untuk melakukan kegiatan yoga secara benar
2. Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom tidak penuh jika klien tidak mampu untuk melakukan kegiatan yoga secara benar.

Nama Responden :

Usia :

No	Gerakan	Penuh	Tidak Penuh
1.	Duduk santai diatas kasur/matrass		
2.	Menarik napas dalam sambil mengangkat tangan		
3.	Menghembuskan nafas sambil menurunkan tangan		
4.	Memutar bahu kebelakang		
5.	Menarik kepala ke kiri		
6.	Menarik kepala ke kanan		
7.	Memutar badan ke kiri, sambil mengangkat dada		
8..	Memutar badan ke kanan sambil mengangkat dada		
9.	Menarik tangan kebelakang		
10.	Menarik tangan kedepan		
11.	Menarik tangan ke atas		
12.	Memutar pergelangan tangan		
13.	Membuka jari		
14.	Mencengkeram jari		
15.	Memutar pergelangan tangan		
16.	Memutar pergelangan tangan dan dibawa keatas		
17.	Memutar pergelangan tangan dan dibawa ke bawah		
18.	Memutar pergelangan tangan kearah sebaliknya		
19.	Mengangkat tangan keatas dan menekuk siku		
20.	Gerakan meletakkan tangan dibelakang		
21	Gerakan menarik tangan kanan		

22.	Gerakan memutar badan ke depan		
23.	Gerakan menarik tangan kiri		
24.	Gerakan kaki mencengkeram		
25.	Gerakan kaki rileks		
26.	Gerakan kaki Eksteksi		
27.	Gerakan kaki fleksi		
28.	Gerakan memutar pergelangan kaki		
29.	Gerakan menekuk lutut		
30.	Gerakan menekuk lutut sambil mengangkat tangan		
31.	Gerakan memutar tangan kanan		
32.	Gerakan memutar tangan kiri		
33.	Gerakan menarik punggung		
34.	Gerakan menekuk punggung		
35.	Gerakan menarik nafas dalam		
36.	Gerakan namaste		