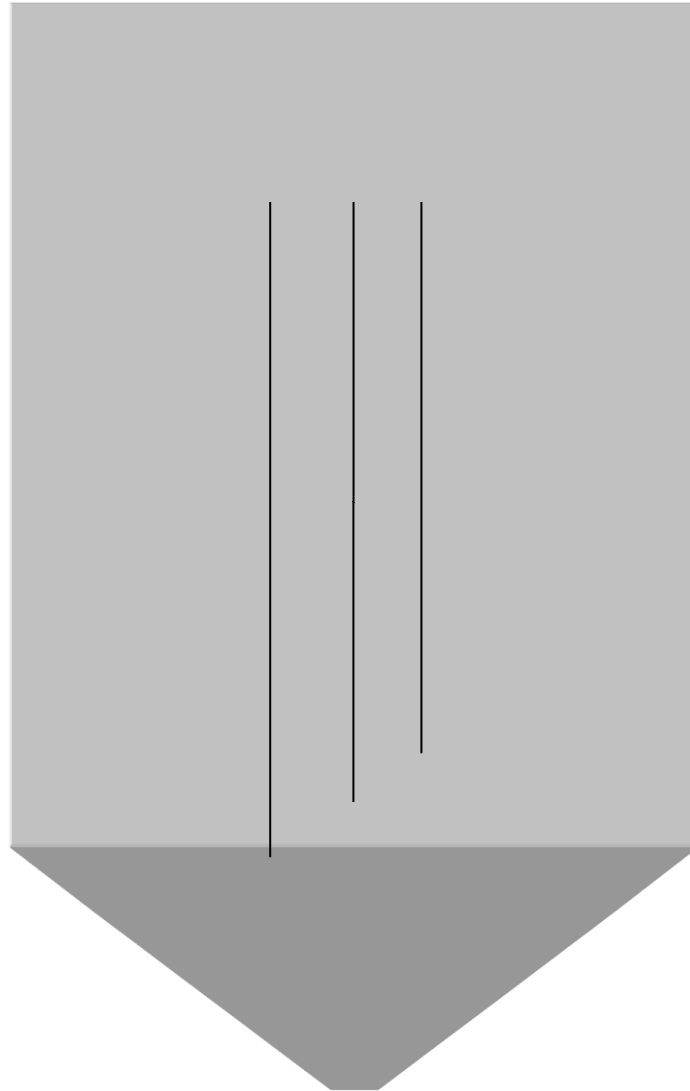


**KURIKULUM PELATIHAN
INSTRUKTUR SENAM HAMIL DAN NIFAS DINI
DI FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN**



PUSAT PENGEMBANGAN KESEHATAN CAROLUS (PPKC)

Sekretariat Pusat Pengembangan Kesehatan Carolus
Jl. Salemba Tengah No.30 - 32 Jakarta Pusat 10440
Telp. (021) 3101870 Fax (021) 3908649
Email : ppkcarolus@gmail.com Web: ppkcarolus.com

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia, Pemerintah menetapkan beberapa program nasional yang menjadi prioritas. Salah satu dari program prioritas tersebut adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan angka kesehatan ibu dan bayi (SNARS 1, 2018). Implementasi program ini dapat berjalan dengan baik apabila diimbangi dengan kinerja yang baik dari tenaga kesehatan dalam pemberian asuhan pelayanan pada ibu hamil dan melahirkan.

Perubahan kondisi fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan yang terjadi selama masa kehamilan dapat disikapi melalui senam hamil yang benar dan teratur sesuai fase kehamilan sampai menjelang persalinan dan selama nifas.

Telah banyak diketahui bahwa senam hamil dan nifas dini bermanfaat dalam persiapan menghadapi kelahiran anak, khususnya dalam hal mempersiapkan kelenturan otot-otot, menjaga sikap tubuh yang benar selama kehamilan dan sesudah melahirkan. Dengan demikian diharapkan proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman. Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan R.I Nomor 004 Tahun 2012 tentang petunjuk teknis Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) yaitu pengelolaan kelompok senam hamil sebagai bagian dari pelaksanaan promosi kesehatan bagi klien sehat.

Senam hamil dan nifas dini harus dilakukan dengan bimbingan seorang instruktur yang kompeten dan bersertifikat. Untuk itu Pusat Pengembangan Kesehatan Carolus (PPKC) ingin berpartisipasi dalam mempersiapkan instruktur yang kompeten dengan mengadakan Pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

Sebagai acuan bagi penyelenggara diklat dan fasilitator dalam menjalankan tugasnya maka PPKC menyusun kurikulum dan modul pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini di Fasilitas Kesehatan.

B. FILOSOFI PELATIHAN

Pelatihan instruktur senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan mengacu pada filosofi pelatihan sebagai berikut:

1. Prinsip andragogi, antara lain selama pelatihan peserta berhak untuk:
 - a. Didengarkan dan dihargai pengalamannya dalam bidang instruktur senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan.
 - b. Dipertimbangkan setiap ide, dan pendapatnya, sejauh berada di dalam konteks pelatihan.

- c. Diberikan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam setiap proses pembelajaran.
2. Berorientasi kepada peserta, yaitu bahwa peserta berhak untuk:
 - a. Mendapatkan satu paket bahan belajar yaitu modul pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sebagai instruktur senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan.
 - b. Menggunakan modal pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki masing-masing tentang instruktur senam hamil dan nifas dini dalam proses pembelajaran, serta melakukan peningkatan agar sesuai dengan standar kompetensi bidan.
 - c. Mendapatkan pelatih profesional yang dapat memfasilitasi, menguasai materi dan dapat memberikan umpan balik yang konstruktif.
 - d. Melakukan refleksi dan memberikan umpan balik terhadap proses pembelajaran yang dijalani.
 - e. Melakukan evaluasi bagi penyelenggara maupun fasilitator dan dievaluasi tingkat kemampuannya sebagai instruktur senam hamil dan nifas dini.
3. Berbasis kompetensi, yang memungkinkan peserta untuk:
 - a. Mencapai penguasaan materi yang ditetapkan.
 - b. Meningkatkan keterampilan langkah demi langkah dalam memperoleh kompetensi sebagai instruktur senam hamil dan nifas dini.
 - c. Mendapatkan penilaian tentang keberhasilannya mencapai kompetensi yang ditetapkan pada akhir pelatihan.
4. *Learning by doing* dan *Learning by experience*, yang memungkinkan peserta untuk memperoleh kesempatan melakukan sendiri penerapan teori dalam praktik melalui metode pembelajaran latihan/ praktik di kelas dibawah pengawasan fasilitator, sehingga mampu melakukan secara mandiri.
5. Pelatihan instruktur senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kebidanan berkelanjutan sebagai bagian dari Pendidikan Kebidanan Berkelanjutan (PKB) bagi tenaga kesehatan Indonesia.

BAB II PERAN, FUNGSI, DAN KOMPETENSI

A. Peran

Setelah mengikuti pelatihan, peserta berperan sebagai instruktur senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan.

B. Fungsi

Dalam melaksanakan perannya, peserta memiliki fungsi yaitu melakukan pembimbingan senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan.

C. Kompetensi

Untuk menjalankan fungsinya, peserta memiliki kompetensi dalam:

1. Melakukan persiapan senam hamil dan nifas dini.
2. Melakukan pembimbingan senam hamil dan nifas dini.
3. Mengevaluasi pelaksanaan senam hamil dan nifas dini.

BAB III

TUJUAN PELATIHAN

A. Tujuan Umum

Setelah selesai mengikuti pelatihan, peserta mampu melakukan pembimbingan senam hamil dan nifas dini di fasilitas pelayanan kesehatan sesuai dengan kewenangannya.

B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu:

1. Melakukan persiapan senam hamil dan nifas dini.
2. Melakukan pembimbingan senam hamil dan nifas dini.
3. Mengevaluasi pelaksanaan senam hamil dan nifas dini.

**BAB IV
STRUKTUR PROGRAM**

N o.	Materi	Waktu (Jpl)			
		T	P	PL/OL	JUMLAH
A.	Materi Dasar				
	1. Kebijakan Terkait Senam Hamil Dan Nifas Dini di Fasilitas Pelayanan Kesehatan	2	0	0	2
	2. Etiko Legal Instruktur Senam Hamil Dan Nifas Dini	2	0	0	2
	Sub Total	4	0	0	4
B.	Materi Inti				
	1. Persiapan Senam Hamil Dan Nifas Dini.	3	4	0	7
	2. Pembimbingan Senam Hamil Dan Nifas Dini.	4	8	0	12
	3. Evaluasi Pelaksanaan Senam Hamil Dan Nifas Dini.	2	3	0	5
	Sub Total	9	15	0	24
C.	Materi Penunjang				
	1. Building Learning Commitment	0	3	0	3
	2. Anti Korupsi	1	1	0	2
	3. Rencana Tindak Lanjut (RTL)	0	2	0	2
	Sub Total	1	6	0	7
	TOTAL	14	21	0	35

Keterangan :

T= Teori; P= Penugasan ; 1 JPL @ 45 menit;

PL/OL = Observasi Lapangan 1JPL @ 60 menit.

BAB V
GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)

Nomor : MD. 1.
Materi : **Kebijakan terkait Senam Hamil dan Nifas Dini di Fasilitas Pelayanan Kesehatan**
Waktu : 2 Jpl (T = 2, P = 0, PL/OL = 0)
Tujuan Pembelajaran Umum (TPU): Setelah mengikuti materi ini peserta mampu memahami kebijakan terkait dengan senam hamil dan nifas dini di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah selesai mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan kebijakan terkait senam hamil dan nifas.	1. Kebijakan senam hamil dan nifas: a. Landasan hukum praktik kebidanan. b. Kewenangan bidan c. Ruang lingkup kompetensi dan kewenangan bidan	<ul style="list-style-type: none">• Ceramah• Tanya jawab (CTJ)	<ul style="list-style-type: none">• Bahan Tayang• Modul• Laptop• LCD• ATK	<ul style="list-style-type: none">• UU no 36 tahun 2009 tentang Kesehatan• UU no 36 tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan• PMK no 28 tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan praktik bidan

Nomor : MD. 2.
 Materi : **Etiko Legal Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini**
 Waktu : 2 Jpl (T = 2, P = 0, PL/OL = 0)

Tujuan Pembelajaran Umum (TPU): Setelah mengikuti materi ini peserta mampu memahami etiko legal instruktur senam hamil dan nifas dini.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah selesai mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan peran dan tanggungjawab instruktur senam hamil dan nifas. 2. Menjelaskan prinsip dan model instruktur yang efektif 3. Menjelaskan etika dalam pembimbingan senam hamil	1. Peran dan tanggungjawab instruktur senam hamil dan nifas. a. Pengertian Instruktur Senam Hamil dan Nifas b. Peran Instruktur Senam Hamil dan Nifas c. Tanggungjawab Instruktur Senam Hamil dan Nifas 2. Prinsip dan model instruktur yang efektif a. Prinsip Instruktur yang Efektif b. Model Instruktur yang Efektif 3. Etika Dalam Pembimbingan Senam Hamil	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab (CTJ) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan Tayang • Modul • Laptop • LCD • ATK 	<ul style="list-style-type: none"> • UU no 36 tahun 2009 tentang Kesehatan • UU no 36 tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan • PMK RI no 28 tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan praktik bidan • PMK RI no 97 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa, persalinan dan sesudah melahirkan.

Nomor : MI. 1.
 Materi : **Persiapan Senam Hamil Dan Nifas Dini**
 Waktu : 7 Jpl (T = 3, P = 4, PL/OL = 0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan persiapan senam hamil dan nifas dini.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan Perubahan Anatomi Kehamilan dan Nifas 2. Menjelaskan perubahan Fisiologi Kehamilan dan Nifas 3. Menjelaskan Pengertian dan Manfaat Senam Hamil dan Nifas 4. Melakukan Persiapan Sarana dan Fasilitas Senam Hamil dan Nifas	1. Perubahan Anatomi Kehamilan dan Nifas a. Berat Badan dan Komposisi Tubuh. b. <i>Body Mechanic</i> dan Postur Tubuh 2. Perubahan Fisiologi Kehamilan dan Nifas a. Sistem Hormonal b. Sistem Jantung dan Pembuluh Darah c. Sistem Pernapasan d. Sistem Otot dan Persendian e. Sistem metabolisme 3. Pengertian dan Manfaat Senam Hamil dan Nifas a. Pengertian Senam Hamil dan Nifas b. Manfaat Senam Hamil dan Nifas 4. Persiapan Sarana dan Fasilitas Senam Hamil dan Nifas a. Persiapan Sarana • Persiapan Ruang • Privasi	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab (CTJ) • Simulasi • Diskusi Kasus 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan Tayang • Modul • Laptop • LCD • ATK • Lembar Kasus • Panduan Diskusi • Ruang Senam • Matras • Bantal • Pakaian khusus senam (Bra, Baju Senam) • Tensimeter. • Doppler • Form informed consent 	<ul style="list-style-type: none"> • Cunningham, F. Gary et al. 2005. <i>Obstetri Williams</i>. Edisi 21. Alih bahasa Andry Hartono, Y. Joko Suyono, Brahm U. Pendit. Jakarta: EGC • Mayles, 2009. <i>Buku ajar kebidanan</i>. Jakarta: EGC • Prawirohardjo, Sarwono. 2010. <i>Ilmu Kebidanan</i>. Edisi 5. Jakarta : YBP-SP • Tharpe Nell I, etc. 2012. <i>Clinical Practice Guidelines for Midwifery & Women's Health</i>. Fourth Edition. Jones & Bartlett Learning : Burlington

<p>5. Melakukan Persiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil dan Nifas</p>	<p>b. Persiapan Fasilitas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matras • Pakaian Khusus Senam Hamil dan Nifas <p>5. Persiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil dan Nifas</p> <p>a. Persiapan Fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informed Consent • Pemeriksaan Tanda Vital • Kajian Riwayat Antenatal • Kajian Pola Makan dan Minum Menjelang Senam Hamil dan Nifas <p>b. Persiapan Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kajian Kesiapan Mental untuk Senam Hamil dan Nifas • Kajian Status Emosi 		<ul style="list-style-type: none"> • Check Simulasi • Panduan Simulasi 	
--	---	--	--	--

Nomor : MI. 2.
 Materi : **Pembimbingan Senam Hamil Dan Nifas Dini**
 Waktu : 12 Jpl (T = 4, P = 8, PL/OL = 0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan pembimbingan senam hamil dan nifas dini.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembimbingan senam hamil 2. Melakukan pembimbingan senam masa nifas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembimbingan Senam Hamil <ol style="list-style-type: none"> a. Prinsip-prinsip senam hamil b. Gerakan senam hamil yang dianjurkan. c. Gerakan senam hamil yang tidak dianjurkan. d. Tahapan senam hamil sesuai usia kehamilan. <ul style="list-style-type: none"> • < 28 mgg • 28 – 34 mgg • > 34 mgg 2. Pembimbingan senam masa nifas <ol style="list-style-type: none"> a. Tujuan senam masa nifas b. Senam post partum c. Senam Laktasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab (CTJ) • Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan Tayang • Modul • Laptop • LCD • ATK • Ruang Senam • Matras • Bantal • Pakaian khusus senam (Bra, Baju Senam) • Check List Simulasi • Panduan Simulasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Cunningham, F. Gary et al. 2005. <i>Obstetri Williams</i>. Edisi 21. Alih bahasa Andry Hartono, Y. Joko Suyono, Brahm U. Pendit. Jakarta: EGC • Mayles, 2009. <i>Buku ajar kebidanan</i>. Jakarta: EGC • Prawirohardjo, Sarwono. 2010. <i>Ilmu Kebidanan</i>. Edisi 5. Jakarta : YBP-SP • Tharpe Nell I, etc. 2012. <i>Clinical Practice Guidelines for Midwifery & Women’s Health</i>. Fourth Edition. Jones & Bartlett Learning : Burlington

Nomor : MI. 3.
 Materi : **Evaluasi Pelaksanaan Senam Hamil Dan Nifas Dini.**
 Waktu : 5 Jpl (T = 2, P = 3, PL/OL = 0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU): Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu mengevaluasi pelaksanaan senam hamil dan nifas dini.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Melakukan evaluasi tanda-tanda fisik pada saat senam hamil dan nifas 2. Mengevaluasi tingkat partisipasi ibu hamil dan nifas	1. Evaluasi tanda-tanda fisik pada senam hamil dan nifas a. Pengertian evaluasi b. Prinsip evaluasi c. Jenis Formulir evaluasi tanda-tanda fisik d. Pengisian form evaluasi tanda-tanda fisik 2. Evaluasi tingkat partisipasi ibu hamil dan nifas a. Kedisiplinan kehadiran b. Pengisian form evaluasi partisipasi kehadiran	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah Tanya jawab (CTJ) • Latihan pengisian form evaluasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan Tayang • Modul • Laptop • LCD • ATK • Hasil pemeriksaan tanda fisik • Data kedisiplinan/ partisipasi • Form evaluasi tanda-tanda fisik. • Form evaluasi kehadiran • Panduan latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Cunningham, F. Gary et al. 2005. <i>Obstetri Williams</i>. Edisi 21. Alih bahasa Andry Hartono, Y. Joko Suyono, Brahm U. Pendit. Jakarta: EGC • Mayles, 2009. <i>Buku ajar kebidanan</i>. Jakarta: EGC • Prawirohardjo, Sarwono. 2010. <i>Ilmu Kebidanan</i>. Edisi 5. Jakarta : YBP-SP • Tharpe Nell I, etc. 2012. <i>Clinical Practice Guidelines for Midwifery & Women's Health</i>. Fourth Edition. Jones & Blett Learning: Burlington

Nomor : MP. I
 Materi : **Komitmen Belajar/*Building Learning Commitment (BLC)***
 Waktu : 3 Jpl (T = 0, P = 3, PL/ OL = 0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU) : Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu membangun komitmen belajar selama proses pelatihan.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
<p>Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan perkenalan dan pencairan diantara peserta, fasilitator dan panitia. 2. Merumuskan kesepakatan tentang harapan peserta terhadap pelatihan, nilai, norma, kekhawatiran mencapai harapan dan secara kolektif yang disepakati bersama sebagai komitmen belajar. 3. Menetapkan organisasi kelas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan dan pencairan diantara peserta, fasilitator dan panitia. 2. Perumusan kesepakatan tentang harapan peserta terhadap pelatihan, nilai, norma, kekhawatiran mencapai harapan dan secara kolektif yang disepakati bersama sebagai komitmen belajar. 3. Penetapan organisasi kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Curah pendapat • Permainan • Diskusi kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan tayangan (Slide power point) • Laptop • LCD • Flip chart • White board • Spidol (ATK) • Panduan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Depkes RI, Pusdiklat Kesehatan, 2004, <i>Kumpulan Games dan Energizer</i>, Jakarta • Munir, Baderel, 2001, <i>Dinamika Kelompok, Penerapannya Dalam Laboratorium Ilmu Perilaku</i>, Jakarta

Nomor : MP. 2.
 Materi : **Anti Korupsi**
 Waktu : 2 Jpl (T = 1; P = 1; PL/OL = 0)
 Tujuan Pembelajaran Umum (TPU): Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu memahami anti korupsi

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu: 1. Menjelaskan konsep anti korupsi 2. Menjelaskan upaya pencegahan korupsi dan pemberantasan korupsi 3. Menjelaskan pendidikan anti korupsi 4. Menjelaskan tata cara pelaporan dugaan pelanggaran tindak pidana korupsi	1. Konsep Anti Korupsi a. Ciri-ciri Korupsi b. Bentuk/ Jenis Korupsi c. Tingkatan Korupsi 2. Upaya Pencegahan Korupsi dan Pemberantasan Korupsi a. Upaya Pencegahan Korupsi b. Upaya Pemberantasan Korupsi c. Strategi Komunikasi Anti Korupsi 3. Pendidikan Anti Korupsi a. Nilai-nilai Anti Korupsi b. Prinsip-prinsip Anti Korupsi c. Dampak Pendidikan Anti Korupsi 4. Tata Cara Pelaporan Dugaan Pelanggaran Tindak Pidana Korupsi a. Laporan b. Pengaduan c. Peran Serta Masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> • CTJ • Diskusi kasus 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan tayang • Papan dan kertas flipchart • LCD projector • Laptop • White board • Spidol • Lembar Kasus • Panduan diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Undang-undang Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas Undang-undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi • Instruksi Presiden • Nomor 1 Tahun 2013 • Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 232/MENKES/SK/VI/2013 tentang Strategi Komunikasi Pekerjaan dan Budaya Anti Korupsi

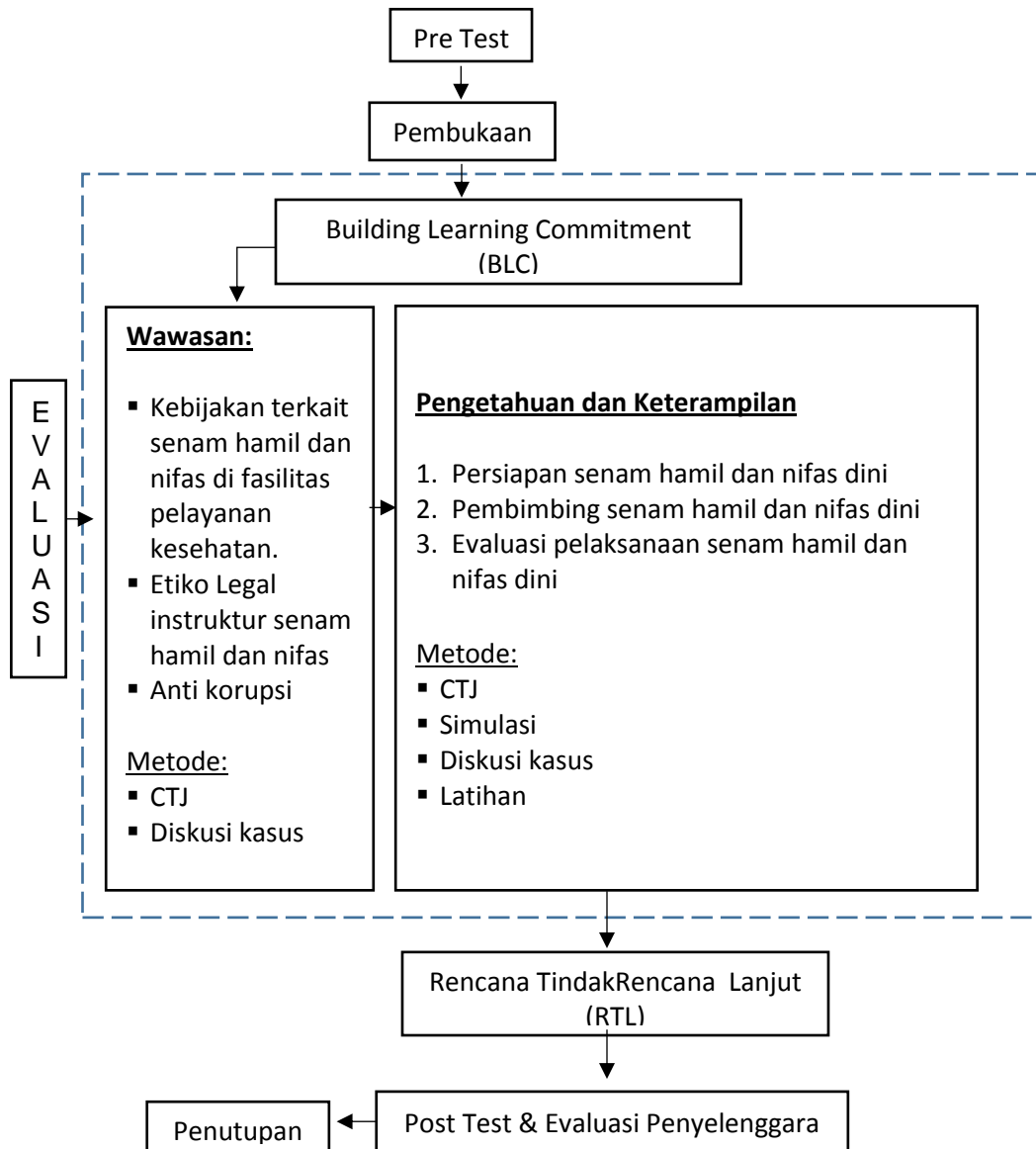
5. Menjelaskan Gratifikasi	d. Tatacara Penyampaian Pengaduan e. Format Penyampaian Pengaduan 5. Gratifikasi a. Pengertian Gratifikasi b. Undang-undang tentang Gratifikasi c. Gratifikasi merupakan Tindak Pidana Korupsi d. Contoh Gratifikasi e. Sanksi Gratifikasi			
----------------------------	---	--	--	--

Nomor : MP. 3.
 Materi : **Rencana Tindak Lanjut (RTL)**
 Waktu : 2 Jpl (T= 0, P= 2, OL= 0)

Tujuan Pembelajaran Umum (TPU): Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menyusun rencana tindak lanjut pasca pelatihan.

Tujuan Pembelajaran Khusus (TPK)	Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan	Metode	Media dan Alat Bantu	Referensi
Setelah mengikuti materi ini peserta mampu: 1. Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup RTL 2. Menjelaskan langkah-langkah penyusunan RTL 3. Menyusun RTL dan Gantt Chart untuk kegiatan yang akan dilakukan	1. RTL a. Pengertian RTL b. Ruang lingkup RTL 2. Langkah langkah penyusunan RTL 3. Penyusunan RTL dan gantt chart untuk kegiatan yang akan dilakukan	<ul style="list-style-type: none"> • CTJ • Latihan menyusun RTL 	<ul style="list-style-type: none"> • Papan dan kertas flipchart • Spidol • Alat bantu • Lembar/ Format RTL • Panduan latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Kemenkes RI Pusdiklat Aparatur Rencana Tindak Lanjut

BAB VI
DIAGRAM PROSES PEMBELAJARAN



Rincian Rangkaian Alur Proses Pembelajaran

1. Pre Test

Sebelum acara pembukaan dilakukan pre test terhadap peserta, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi awal tentang pengetahuan dan kemampuan peserta terkait materi.

2. Pembukaan

Pembukaan dilakukan untuk mengawali kegiatan pelatihan secara resmi. Proses pembukaan pelatihan meliputi beberapa kegiatan berikut:

- a. Laporan ketua penyelenggara pelatihan
- b. Pengarahan dari pejabat yang berwenang tentang latar belakang perlunya pelatihan

3. Membangun komitmen belajar/ Building Learning Commitment (BLC)

Kegiatan ini ditujukan untuk mempersiapkan peserta mengikuti proses pelatihan. Faktor yang perlu dipertimbangkan dalam proses BLC adalah tujuan pelatihan, peserta (jumlah dan karakteristik), waktu yang tersedia, saran dan prasarana yang tersedia. Proses pembelajaran dilakukan dengan berbagai bentuk permainan sesuai dengan tujuan pelatihan. Proses BLC dilakukan dengan alokasi waktu minimal 2 Jpl dan proses tidak terputus.

Proses pembelajaran meliputi:

- a. Forming
Pada tahap ini setiap peserta masing-masing saling observasi dan memberikan ide ke dalam kelompok. Pelatih berperan memberikan rangsangan agar setiap peserta berperan serta dan memberikan ide yang bervariasi.
- b. Storming
Pada tahap ini mulai terjadi debat yang makin lama suasananya makin memanas karena ide yang diebrikan mendapatkan tanggapan yang saling mempertahankan idenya masing-masing. Pelatih berperan memberikan rangsangan pada peserta yang kurang terlibat agar ikut aktif menanggapi.
- c. Norming
Pada tahap ini suasana yang memanas sudah mulai reda karena kelompok sudah setuju dengan klarifikasi yang dibuat dan adanya kesamaan persepsi. Masing-masing peserta mulai menyadari dan muncul rasa mau menerima ide peserta lainnya. Dalam tahap ini sudah terbentuk norma baru disepakati kelompok. Pelatih berperan membulatkan ide yang telah disepakati menjadi ide kelompok.
- d. Performing
Pada tahap ini kelompok sudah kompak, diliputi suasana kerjasama yang harmonis sesuai dengan norma baru yang telah disepakati bersama. Pelatih berperan memacu kelompok agar masing-masing peserta ikut serta aktif dalam setiap kegiatan kelompok dan tetap menjalankan norma yang telah disepakati.
Hasil yang telah didapatkan pada proses pembelajaran:
1) Harapan yang ingin dicapai

- 2) Kekhawatiran
- 3) Norma jelas
- 4) Komitmen
- 5) Pembentukan tim (organisasi kelas)

4. Pemberian Wawasan

Setelah BLC, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan materi sebagai dasar pengetahuan wawasan yang perlu diketahui peserta dalam pelatihan ini, yaitu:

- a. Kebijakan terkait senam hamil dan nifas di fasilitas pelayanan kesehatan.
- b. Etiko Legal instruktur senam hamil dan nifas
- c. Anti korupsi

5. Pembekalan Pengetahuan dan Keterampilan

Pemberian materi pengetahuan dan keterampilan dari proses pelatihan mengarah pada kompetensi yang akan dicapai oleh peserta. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode sebagai berikut: ceramah tanya jawab dan simulasi yang melibatkan semua peserta untuk berperan serta aktif dalam mencapai kompetensi tersebut.

Pengetahuan dan keterampilan meliputi materi:

- a. Persiapan senam hamil dan nifas dini
- b. Pembimbing senam hamil dan nifas dini
- c. Evaluasi pelaksanaan senam hamil dan nifas dini

6. Keterampilan (Skill Site)

Proses pembelajaran di akhir seluruh materi dilanjutkan dengan latihan melaksanakan senam hamil dan nifas dini untuk mendapatkan kesempatan berperan sebagai instruktur senam.

7. Rencana Tindak Lanjut(RTL)

Masing-masing peserta menyusun rencana tindak lanjut tentang Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini di Instansinya masing-masing

8. Post Test (Test Komprehensi, dll) dan evaluasi penyelenggaraan

Evaluasi peserta diberikan setelah semua materi disampaikan dan sebelum penutupan dengan tujuan untuk mengukur peningkatan dan kemajuan peserta selama proses pembelajaran. Evaluasi yang diberikan dalam bentuk tes tulis dan simulasi senam hamil dan nifas. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi penyelenggaraan untuk mendapatkan masukan dari peserta tentang penyelenggaraan pelatihan yang akan digunakan untuk penyempurnaan penyelenggaraan berikutnya.

9. Evaluasi

Evaluasi yang dimaksudkan adalah evaluasi terhadap proses pembelajaran setiap hari dan terhadap pelatih.

- a. Evaluasi tiap hari dilakukan dengan cara mereview kegiatan proses pembelajaran yang sudah berlangsung, sebagai umpan balik untuk menyempurnakan proses pembelajaran selanjutnya.

- b. Evaluasi terhadap pelatih/fasilitator dilakukan setiap hari dengan mengisi angket evaluasi tentang pelatih.

10. Penutupan

Acara penutupan adalah sesi akhir dari semua rangkaian kegiatan.

**BAB VII
PESERTA DAN PELATIH**

A. Peserta

1. Kriteria Peserta

Peserta pelatihan Instruktur Senam Hamil Dan Nifas Dini Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan adalah bidan yang bekerja di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Latar belakang pendidikan minimal D3 Kebidanan.
- b. Pengalaman bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan minimal 1 tahun.
- c. Bersedia mengikuti peraturan yang berlaku.
- d. Tidak sedang hamil.

2. Jumlah Peserta

Jumlah Peserta dalam 1 kelas maksimal 30 orang, dengan perbandingan instruktur 1:5

B. Pelatih dan Instruktur

1. Kriteria Pelatih:

- a. Latar belakang pendidikan minimal S1.
- b. Khusus untuk materi inti, latar belakang pendidikan minimal S1 Kebidanan, dan memiliki STR yang masih berlaku.
- c. Menguasai materi/ substansi yang akan diajarkan
- d. Telah mengikuti pelatihan kediklatan yaitu: pelatihan Tenaga Pelatih Program Kesehatan (TPPK)/ Training Of Trainers (TOT) Instruktur Senam Hamil dan Nifas Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan/ Widyaiswara Dasar.
- e. Memahami kurikulum pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas di Fasilitas Pelayanan Kesehatan khususnya GBPP materi yang akan disampaikan.

2. Kriteria Instruktur

- a. Pendidikan minimal D3 Kesehatan.
- b. Pengalaman kerja dibidang Instruktur Senam Hamil dan Nifas minimal 3 tahun

**BAB VIII
PENYELENGGARA DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN**

A. Penyelenggara

Pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas di Fasilitas Pelayanan Kesehatan diselenggarakan oleh Pusat Pengembangan Kesehatan Carolus (PPKC.), dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Memiliki tenaga Pengendali Pelatih yang telah mengikuti Pelatihan Tenaga Pengendali/ *Master of Training* (MOT).
2. Memiliki minimal 1 (satu) orang Panitia Penyelenggara yang telah mengikuti *Training Officer Course* (TOC)

B. Tempat Penyelenggaraan

Pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas di Fasilitas Pelayanan Kesehatan diselenggarakan di Gedung Pusat Pengembangan Kesehatan Carolus.

Jl. Salemba Tengah No. 30 – 32

Jakarta 10440.

BAB IX EVALUASI

Evaluasi dilakukan terhadap

A. Peserta

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil pembelajaran dari peserta. Evaluasi terhadap peserta dilakukan melalui:

1. Penjajagan awal melalui pre test.
 2. Post test untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang telah diterima.
 3. Evaluasi keterampilan melalui simulasi dengan menggunakan check list.
- Soal pre dan post test dapat menggunakan soal dari bank soal (terlampir) sebanyak 30 soal. Komposisi soal mencakup materi dasar dan materi inti.

B. Pelatih

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui kemampuan pelatih dalam menyampaikan materi pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan yang dapat dipahami dan diserap peserta, yaitu:

1. Penguasaan materi
2. Sistematika penyajian
3. Kemampuan menyajikan
4. Ketepatan waktu, kehadiran, dan menyajikan.
5. Penggunaan metode dan sarana pelatihan.
6. Sikap dan perilaku.
7. Cara menjawab pertanyaan dari peserta.
8. Penggunaan bahasa.
9. Pemberian motivasi kepada peserta.
10. Pencapaian tujuan pembelajaran.
11. Kerapihan berpakaian.
12. Kerjasama antar pelatih.

C. Penyelenggara

Evaluasi dilakukan oleh peserta terhadap pelaksanaan pelatihan. Obyek evaluasi adalah pelaksanaan administrasi dan akademis, yang meliputi:

1. Efektifitas penyelenggaraan.
2. Relevansi program pelatihan dengan pelaksanaan tugas
3. Persiapan dan kesediaan sarana diklat.
4. Hubungan peserta dengan penyelenggara pelatihan.
5. Hubungan antar peserta.
6. Pelayanan kesekretariatan.
7. Kebersihan dan kenyamanan ruang kelas.
8. Kebersihan dan kenyamanan ruang makan.
9. Kebersihan toilet.
10. Kebersihan halaman.
11. Pelayanan petugas resepsionis.
12. Pelayanan petugas ruang kelas.

13. Pelayanan petugas ruang makan.
14. Pelayanan petugas keamanan.
15. Ketersediaan fasilitas untuk beribadah.

Untuk masukkan PPKC secara keseluruhan:

- Hal-hal yang sudah baik.
- Hal-hal yang memerlukan perbaikan.
- Saran-saran.

**BAB X
SERTIFIKAT**

Setiap peserta yang telah mengikuti pelatihan dengan ketentuan kehadiran minimal 95% dari keseluruhan jumlah jam pembelajaran yaitu 35 Jpl akan mendapatkan sertifikat pelatihan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI dengan angka kredit 1 (satu). Sertifikat ditandatangani oleh pejabat yang berwenang dan oleh panitia penyelenggara. Apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut maka peserta hanya akan mendapatkan surat keterangan telah mengikuti pelatihan yang ditandatangani oleh ketua panitia penyelenggara.

PANDUAN DISKUSI KASUS

Materi Inti. 1

Persiapan Senam Hamil Dan Nifas Dini

Tujuan:

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu melakukan persiapan senam hamil dan nifas dini.

Petunjuk:

1. Pelatih membagi peserta ke dalam 5 kelompok @ 5 orang/kelompok.
2. Peserta/kelompok diminta untuk:
 - a. Mendiskusikan perubahan anatomi fisiologi selama kehamilan dan nifas dini
 - Pelatih membagikan lembar kasus dan menjelaskan panduan diskusi kasus
 - Peserta mendiskusikan kasus (30 menit)
 - Mempresentasikan hasil diskusi, tiap kelompok 10 menit untuk presentasi, tanya jawab, dan masukan (total 50 menit)
 - Pelatih memberi klarifikasi dan merangkum hasil seluruh diskusi (10 menit)
 - b. Simulasi persiapan senam hamil dan nifas dini
 - Pelatih membagikan lembar ceklist simulasi dan menjelaskan panduan simulasi
 - Tiap kelompok didampingi oleh 1 orang instruktur
 - Peserta dalam kelompok diberi kesempatan untuk melakukan simulasi @ 15 menit/ orang (75 menit)
 - Pelatih bersama instruktur mengamati setiap peserta dalam kelompok dengan menggunakan checklist yang telah disiapkan.
 - Pelatih melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan peserta untuk melakukan simulasi ulang pada peserta yang dianggap kurang kompeten berdasarkan ceklist, waktu sekitar 10 menit.
 - Setelah semua peserta selesai melakukan simulasi dalam kelompok, pelatih bersama instruktur memberikan masukan atau klarifikasi terhadap hal-hal yang kurang sesuai, waktu sekitar 5 menit.

Waktu : 90 menit

Perubahan Anatomi Fisiologi Selama Kehamilan dan Nifas Dini

Kasus 01

(Oedema pada kaki, karena usia kehamilan sudah memasuki 36 minggu)

Seorang perempuan, umur 25 tahun, G1P0A0 hamil 36 minggu, datang ke Rumah Sakit Bersama suami untuk pemeriksaan kehamilan karena ibu mengeluh bengkak pada kedua kakinya. Ibu mengatakan perasaan tidak nyaman karena adanya bengkak di kedua kakinya menyebabkan ibu tidak bias aktif bergerak. Disamping itu ibu merasa kedua kakinya baal, dan kadang – kadang kesemutan. Hasil pemeriksaan tanda – tanda vital dalam batas normal, TD 110/80 mmHg, P 24x/m, Hr 80 x/m, protein urin (-), oedema pada tangan dan wajah (-), kenaikan berat badan selama hamil 20 kg. Ibu rutin melakukan pemeriksaan sesuai dengan jadwal kunjungan.

Kasus 02

(Nifas hari ke-3, Perut masih buncit)

Seorang perempuan, umur 30 tahun, P2A0 nifas hari ke3 di Puskesmas mengeluh perutnya masih merasa mules. Hasil anamnesa : ibu mengatakan jika perutnya masih buncit dan kadang – kadang masih merasa mules. Ibu merasa kurang percaya diri karena kelihatan seperti masih hamil 5 bulan. Hasil pemeriksaan : Keadaan umum : baik, TTV : TD 120/70, P 20 x/m, Hr 86 x/m, hasil puerperium TFU 2 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik, perdarahan pervaginam 1 kotek berwarna merah kecoklatan, jahitan baik, tanda – tanda infeksi (-), Oedema tungkai (-).

Persiapan Senam Hamil dan Nifas dini

CHECKLIST SIMULASI

Nama peserta : Institusi :

CHECK LIST SIMULASI

No	Kompetensi	Skor				Bobot	Nilai
		0	1	2	3		
1	Persiapan	Peserta tidak melakukan semua persiapan, meliputi: 1. Persiapan ruangan 2. Menjaga privasi 3. Persiapan matras 4. Persiapan pakaian khusus senam untuk pasien	Peserta melakukan 2 dari 4 persiapan, meliputi: 1. Persiapan ruangan 2. Menjaga privasi 3. Persiapan matras 4. Persiapan pakaian khusus senam untuk pasien	Peserta melakukan 3 dari 4 persiapan, meliputi: 1. Persiapan ruangan 2. Menjaga privasi 3. Persiapan matras 4. Persiapan pakaian khusus senam untuk pasien	Peserta melakukan semua persiapan dengan lengkap dan tepat secara sistematis, meliputi: 1. Persiapan ruangan 2. Menjaga privasi 3. Persiapan matras 4. Persiapan pakaian khusus senam untuk pasien	3	
2	Intervensi	Peserta tidak melakukan semua langkah, meliputi: 1. Memberikan informed consent 2. Memeriksa TTV 3. Mengkaji riwayat kehamilan dan persalinan (pada pasien nifas) 4. Mengkaji pola makan dan minum sebelum senam	Peserta melakukan 2 dari 6 langkah, meliputi: 1. Memberikan informed consent 2. Memeriksa TTV 3. Mengkaji riwayat kehamilan dan persalinan (pada pasien nifas) 4. Mengkaji pola makan dan minum sebelum senam	Peserta melakukan 4 dari 6 langkah, meliputi: 1. Memberikan informed consent 2. Memeriksa TTV 3. Mengkaji riwayat kehamilan dan persalinan (pada pasien nifas) 4. Mengkaji pola makan dan minum sebelum senam 5. Mengkaji kesiapan mental sebelum senam 6. Mengkaji status emosi	Peserta melakukan semua langkah dengan lengkap dan tepat secara sistematis, meliputi: 1. Memberikan informed consent 2. Memeriksa TTV 3. Mengkaji riwayat kehamilan dan persalinan (pada pasien nifas) 4. Mengkaji pola makan dan minum sebelum senam 5. Mengkaji kesiapan	3	

		5. Mengkaji kesiapan mental sebelum senam 6. Mengkaji status emosi	5. Mengkaji kesiapan mental sebelum senam 6. Mengkaji status emosi		mental sebelum senam 6. Mengkaji status emosi		
3	Pendokumentasian	Peserta tidak melakukan dokumentasi hasil pemeriksaan fisik dan mental	Peserta melakukan dokumentasi hasil pemeriksaan fisik dan mental namun tidak lengkap dan tidak tepat	Peserta melakukan dokumentasi hasil pemeriksaan fisik dan mental, namun memenuhi kriteria tepat atau lengkap	Peserta melakukan dokumentasi hasil pemeriksaan fisik dan mental dengan lengkap dan tepat	2	
4	Perilaku profesional	Peserta tidak meminta izin secara lisan dan sama sekali tidak melakukan poin berikut: 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien	Peserta tidak meminta izin secara lisan dan melakukan 1 dari 3 poin berikut: 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien	Peserta tidak meminta izin secara lisan dan melakukan 2 dari 3 poin berikut: 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien	Peserta tidak meminta izin secara lisan dan melakukan semua poin berikut: 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien	2	
					TOTAL	10	

Keterangan

- 0 = tidak dilakukan
- 1 = dilakukan dengan bimbingan penuh
- 2 = dilakukan dengan sedikit bimbingan
- 3 = dilakukan dengan mandiri.

$$\text{Nilai} = \frac{(\text{Total Nilai} \times \text{Bobot})}{40} \times 100$$

Penguji,

(.....)

PANDUAN SIMULASI

Materi Inti. 2

Pembimbingan Senam Hamil dan Nifas dini

Tujuan:

Setelah mengikuti simulasi ini, peserta mampu melakukan pembimbingan senam hamil dan nifas dini.

Petunjuk:

1. Pelatih membagi peserta menjadi 5 (lima) kelompok, @ 5 orang/ kelompok. Setiap kelompok didampingi oleh 1 (satu) orang instruktur.
2. Pelatih dan instruktur menjelaskan panduan simulasi kepada setiap peserta dalam kelompok.
3. Pelatih dan instruktur membagikan alat bantu yang akan digunakan dalam kegiatan simulasi kepada tiap kelompok.
4. Setiap peserta dalam kelompok diberi kesempatan untuk melakukan simulasi terkait @ 60 menit/ **orang**, meliputi:
 - a. Tahapan senam hamil sesuai usia kehamilan
 - b. Tahapan senam masa nifas dini
5. Pelatih bersama instruktur mengamati setiap peserta dalam kelompok dengan menggunakan checklist yang telah disiapkan.
6. Pelatih melakukan evaluasi dan memberikan kesempatan peserta untuk melakukan simulasi ulang pada peserta yang dianggap kurang kompeten berdasarkan ceklist, waktu sekitar 40 menit.
7. Setelah semua peserta selesai melakukan simulasi dalam kelompok, pelatih bersama instruktur memberikan masukan atau klarifikasi terhadap hal-hal yang kurang sesuai, waktu sekitar 20 menit.

Waktu : 360 menit

Pembimbingan Senam Hamil dan Nifas dini

CHECKLIST SIMULASI

Nama peserta :

Institusi :

CHECK LIST SIMULASI

No	Kompetensi	Skor				Bobot	Nilai
		0	1	2	3		
1	Pembimbingan	Peserta tidak melakukan semua pembimbingan senam, meliputi: 1. Menjelaskan gerakan senam 2. Menjelaskan tujuan gerakan senam 3. Menjelaskan posisi dan cara melakukan gerakan senam 4. Memperagakan gerakan senam 5. Menjelaskan anjuran senam	Peserta melakukan 2 dari 5 pembimbingan senam, meliputi: 1. Menjelaskan gerakan senam 2. Menjelaskan tujuan gerakan senam 3. Menjelaskan posisi dan cara melakukan gerakan senam 4. Memperagakan gerakan senam 5. Menjelaskan anjuran senam	Peserta melakukan 4 dari 5 pembimbingan senam, meliputi: 1. Menjelaskan gerakan senam 2. Menjelaskan tujuan gerakan senam 3. Menjelaskan posisi dan cara melakukan gerakan senam 4. Memperagakan gerakan senam 5. Menjelaskan anjuran senam	Peserta melakukan semua pembimbingan senam secara lengkap, tepat dan sistematis, meliputi: 1. Menjelaskan gerakan senam 2. Menjelaskan tujuan gerakan senam 3. Menjelaskan posisi dan cara melakukan gerakan senam 4. Memperagakan gerakan senam 5. Menjelaskan anjuran senam	5	
2	Umpan balik	Peserta tidak melakukan semua langkah, meliputi: 1. Membantu klien melakukan posisi dan gerakan senam 2. Memperbaiki posisi atau gerakan klien yang salah 3. Memberikan pujian	Peserta melakukan 2 dari 4 langkah, meliputi: 1. Membantu klien melakukan posisi dan gerakan senam 2. Memperbaiki posisi atau gerakan klien yang salah 3. Memberikan pujian 4. Menanyakan kendala yang dialami klien	Peserta melakukan 3 dari 4 langkah, meliputi: 1. Membantu klien melakukan posisi dan gerakan senam 2. Memperbaiki posisi atau gerakan klien yang salah 3. Memberikan pujian 4. Menanyakan kendala yang dialami klien	Peserta melakukan semua langkah, meliputi: 1. Membantu klien melakukan posisi dan gerakan senam 2. Memperbaiki posisi atau gerakan klien yang salah 3. Memberikan pujian 4. Menanyakan kendala yang dialami klien	3	

		4. Menanyakan kendala yang dialami klien					
3	Perilaku profesional	<p>Peserta tidak meminta izin secara lisan dan sama sekali tidak melakukan poin berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien 	<p>Peserta tidak meminta izin secara lisan dan melakukan 1 dari 3 poin berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien 	<p>Peserta tidak meminta izin secara lisan dan melakukan 2 dari 3 poin berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien 	<p>Peserta tidak meminta izin secara lisan dan melakukan semua poin berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan setiap tindakan dengan hati-hati dan teliti sehingga tidak membahayakan klien dan diri sendiri 2. Memperhatikan kenyamanan klien 3. Menunjukkan rasa hormat kepada klien 	2	
					TOTAL	10	

Keterangan

- 0 = tidak dilakukan
- 1 = dilakukan dengan bimbingan penuh
- 2 = dilakukan dengan sedikit bimbingan
- 3 = dilakukan dengan mandiri.

$$\text{Nilai} = \left(\frac{\text{Total Nilai} \times \text{Bobot}}{30} \right) \times 100$$

Penguji,

(.....)

PANDUAN LATIHAN KASUS

Materi Inti. 3

Evaluasi Pelaksanaan Senam Hamil dan Nifas dini

Tujuan:

Setelah mengikuti latihan kasus ini, peserta mampu mengevaluasi pelaksanaan senam hamil dan nifas dini.

Petunjuk:

1. Pelatih membagi peserta ke dalam 5 kelompok @ 5 orang/ kelompok.
2. Pelatih menjelaskan panduan latihan kasus dan lembar kasus kepada setiap kelompok.
3. Pelatih memberi kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan latihan kasus terkait cara mengevaluasi pelaksanaan senam hamil dan nifas dini sesuai dengan kasus yang diterima selama 25 menit.
4. Pelatih memberi kesempatan kepada setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil latihan kasus @ 15 menit (total 75 menit).
5. Kelompok lain diberi kesempatan untuk menanggapi dan memberi masukan selama 5 menit (total 25 menit).
6. Pelatih memberikan klarifikasi terhadap keseluruhan hasil diskusi kelompok sekitar 10 menit

Waktu : 135 menit

Evaluasi Pelaksanaan Senam Hamil dan Nifas Dini

Kasus 01

(Oedema pada kaki, karena usia kehamilan sudah memasuki 36 minggu)

Seorang perempuan, umur 25 tahun, G1P0A0 hamil 36 minggu, datang ke Rumah Sakit Bersama suami untuk pemeriksaan kehamilan karena ibu mengeluh bengkak pada kedua kakinya. Ibu mengatakan perasaan tidak nyaman karena adanya bengkak di kedua kakinya menyebabkan ibu tidak biasa aktif bergerak. Disamping itu ibu merasa kedua kakinya baal, dan kadang – kadang kesemutan. Hasil pemeriksaan tanda – tanda vital dalam batas normal, TD 110/80 mmHg, P 24x/m, Hr 80 x/m, protein urin (-), oedema pada tangan dan wajah (-), kenaikan berat badan selama hamil 20 kg. Ibu rutin melakukan pemeriksaan sesuai dengan jadwal kunjungan.

Kasus 02

(Nifas hari ke-3, Perut masih buncit)

Seorang perempuan, umur 30 tahun, P2A0 nifas hari ke3 di Puskesmas mengeluh perutnya masih merasa mules. Hasil anamnesa : ibu mengatakan jika perutnya masih buncit dan kadang – kadang masih merasa mules. Ibu merasa kurang percaya diri karena kelihatan seperti masih hamil 5 bulan. Hasil pemeriksaan : Keadaan umum : baik, TTV : TD 120/70, P 20 x/m, Hr 86 x/m, hasil puerperium TFU 2 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik, perdarahan pervaginam 1 kotak berwarna merah kecoklatan, jahitan baik, tanda – tanda infeksi (-), Oedema tungkai (-).