|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **SOP PELVIC ROCKING** |  |
| **SOP** | No Dokumen  | : 440/SOP- /Pkm Ctp/ V/2020 |
| No.Revisi  | : 00 |
| Tanggal. Terbit  | :  |
| Halaman  | : 1/3 |
| **PUSKESMAS CITAPEN** |  | KEPALA PUSKESMASDrg Tjetjep SurjanaNip.196103121990031004 |
| 1.Pengertian | 1. Pelvic Rocking merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman pada saat proses persalinan di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. Senam hamil *pelvic rocking* bertujuan untuk melatih otot pinggang, pinggul dan membantu penurunan kepala bayi agar masuk kedalam rongga panggul dan menuju jalan lahir (Hermina CW, 2015)
 |
| 2.Tujuan | Sebagai acuan penerapan langkah-langkah untuk pelayanan pasien pada ibu hamil dengan pelvic rocking |
| 3.Kebijakan | SK Kepala Puskesmas Nomor: 445/SK/ /PkmCtp/X/2018 tentang pelayanan klinis  |
| 4.Referensi | Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2020 |
| 5 Prosedur/Langkah-Langkah | 1. Sediakan tempat melaksanakan tindakan yang nyaman dan bersih
 |
| 1. Persiapan Alat (Birt ball / Gym ball)
 |
| 1. Persiapan Ibu

 Memastikan bahwa ibu hamil dalam kondisi yang aman dan normal serta tidak mengalami komplikasi. |
| 1. Menganjurkan ibu menggunakan pakaian yang memungkinkan bergerak

 bebas. |
| 1. Memberitahu ibu untuk selalu rileks.
 |
| 1. Memberitahu ibu untuk konsentrasi terhadap gerakan yang akan dilakukan.
 |
| 1. Memposisikan ibu duduk di birt ball dengan didampingi suami dan sambil

berpelukan |
| 1. Menggerakkan pinggul ke arah kanan dan kiri sebanyak 5 kali, lalu ibu

 beristirahat sejenak dengan posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali |
| 1. Menggerakkan pinggul ke arah depan dan belakang sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dengan posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu

 melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali. |
| 1. Menggerakkan pinggul seperti setengah lingkaran sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dalam posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu

 melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali.Note:Keseluruhan kegiatan dilakukan dalam waktu 60 menit |
| 6. Bagan Alir | -  |
| 7. Unit Terkait | Pendaftaran, Unit Pelayanan KIA dan konseling terpadu. |
| 8. Dokumen | - |
| 9. Rekaman historis perubahan  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Yang dirubah | Isi Perubahan | Tanggal Mulai diberlakukan |
|  |  |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PEMDA** | **DAFTAR TILIK PELVIC ROCKING** |  |
| **DAFTAR TILIK** | No. Kode | : |  | logo-puskesmas.png |
| No. Revisi | : | 00 |
| Tgl. Mulai berlaku | : | 01 Juni 2020 |
| Halaman | : | 1/2 |
| **PUSKESMAS****CITAPEN** |  | KEPALA PUSKESMASDrg Tjetjep SurjanaNip.196103121990031004 |

**Unit : ………………………………………………………………………**

**Nama Petugas : ………………………………………………………………………**

**Tanggal Pelaksanaan : ………………………………………………………………………**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Langkah Kegiatan | Ya | Tidak | TB |
| 1. 1
 | Sediakan tempat melaksanakan tindakan yang nyaman dan bersih |  |  |  |
|  | Persiapan Alat1. Birt ball / Gym ball |  |  |  |
|  | Persiapan IbuMemastikan bahwa ibu hamil dalam kondisi yang aman dan normal serta tidak mengalami komplikasi. |  |  |  |
|  | Menganjurkan ibu menggunakan pakaian yang memungkinkan bergerakbebas. |  |  |  |
| 1. 2
 | Memberitahu ibu untuk selalu rileks. |  |  |  |
| 1. 3
 | Memberitahu ibu untuk konsentrasi terhadap gerakan yang akandilakukan. |  |  |  |
| 1. 4
 | Memposisikan ibu duduk di birt ball dengan didampingi suami dan sambilberpelukan |  |  |  |
| 1. 5
 | Menggerakkan pinggul ke arah kanan dan kiri sebanyak 5 kali, lalu ibuberistirahat sejenak dengan posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali |  |  |  |
|  | Menggerakkan pinggul ke arah depan dan belakang sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dengan posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibumelanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali. |  |  |  |
|  | Menggerakkan pinggul seperti setengah lingkaran sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dalam posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibumelanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali. |  |  |  |
| Jumlah |  |  |  |

|  |
| --- |
| Kepala Puskesmas Citapen |
|  |
| Drg Tjetjep SurjanaNip.196103121990031004 |