

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI
DIII KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2021


Nama : Niken Fadila Putri

NIM : P031815401023

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.T Di Klinik Pratama Sarinah Pekanbaru Tahun 2021

Pembimbing : Okta Vitriani SKM, M.Kes

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	3-2-2021	Revisi BAB 1	Perbaiki sesuai kasus		
2	19-2-2021	BAB 3,4,5	Perbaiki BAB 3,4,5		
3	5-3-2021	Revisi BAB 4	Tambahkan teori		
4	8-3-2021	Revisi BAB 4,5	Tambahkan masukan pembimbing		
5	10-3-2021	Revisi BAB 5	Tambahkan usia kehamilan		
6	12-3-2021	Perbaiki cover dan kata pengantar	Perbaiki ukuran dan spasi		
7	16-3-2021	Perbaiki BAB 4	Sinkronkan dengan teori		
8	17-3-2021	ACC target dan ACC ujian	Persiappan ujian dan Buat PPT		
9	16-4-2021	Revisi BAB 1	Perbaiki, sesuaikan dgn masukan penguji		
10	20-4-2021	Revisi BAB 1,3,4	Perbaiki BAB 1,3,4		

11	21-4-2021	Revisi BAB 4	sesuai dgn masukan penguji		4
12	26-4-2021	Abstrak	Perbaiki abstrak		4
13	28-4-2021	Perbaiki Abstrak	Perbaiki abstrak dan tambahkan saran		4
14	30-4-2021	Bab 2 dan ACC ujian	Persiapan Ujian Hasil LTA		4

Pekanbaru, Mei 2021

Pembimbing I



Okta Vitriani SKM M.Kes

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI
DIII KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2021

Nama : Niken Fadila Putri

NIM : P031815401023

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.T Di Klinik Pratama Sarinah Pekanbaru Tahun 2021

Pembimbing : Ari Susanti SST,M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	12-1-2021	BAB 1,2,3,4	Perbaiki penulisan		
2	17-1-2021	Revisi BAB 1	Tambahkan tempat praktik		
3	8-3-2021	Revisi BAB 2	Perbaiki penulisan dan rapikan		
4	11-3-2021	Revisi BAB 3,4	Tambahkan tempat, tabel		
5	20-3-2021	ACC BAB 4	Rapikan penulisan		
6	16-3-2021	ACC BAB 1,2,3,4,5	Rapikan penulisan		
7	29-4-2021	BAB 1,3,4,5	Perbaiki penulisan		
8	30-4-2021	BAB 4 dan Abstrak	Perbaiki isi		

Pekanbaru, Mei 2021

Pembimbing II


Ari Susanti SST, M.Keb



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU



JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI
Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id. Website : www.pkr.ac.id

Nomor : PP.04.03/3.5/0203/2021
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Pratama Sarinah
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2020/2021 Prodi D-III Kebidanan bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Prodi Diploma III Kebidanan. Sebelum penyusunan LTA tersebut mahasiswa wajib melakukan pemantauan kasus pada ibu mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus dan KB secara berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada ibu bahwa mahasiswa dibawah ini :

No	Nama	NIM	Tingkat / Semester
1	Atika Delvitaduri	P031815401004	III / VI
2	Niken Fadila Putri	P031815401023	III / VI
3	Olyvia Tifanny	P031815401025	III / VI
4	Siti Aiyah	P031815401031	III / VI
5	Viola Dwi Salsabela	P031815401037	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Sarinah yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dikeluarkan di : Pekanbaru
Pada tanggal : 15 Januari 2021

a.n Direktur,
Wadir I



Alkausyah Aziz, SKM, M.Kes
NIP.197107252000031001



**KLINIK PRATAMA
" SARINAH "**
SIK. 28/05.13/DPMPTSP/VI/2019

Jl. Suka Karya No.155 Pekanbaru

Nomor :

Lampiran : -

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Yang terhormat,

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sarinah, A.md.Keb.

Jabatan: Pimpinan Klinik Pratama Sarinah

Menerangkan Bahwa

Nama : Niken Fadila Putri

NIM : P031815401023

Tingkat : III (tiga)

Semester : VI (Enam)

Telah selesai melaksanakan pemantauan kasus mulai dari kehamilan Trimester III, bersalin, neonatus, dan nifas secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.T di Klinik Pratama Sarinah".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Februari 2021

Pimpinan



Hj. Sarinah, A.md. Keb

SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : Tifani Julia Esa Putri
Umur : 26 tahun
Pekerjaan : Swasta
Alamat : Jalan Perum.Griya Kencana

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : Tuah Yudistira Yunus
Umur : 35 tahun
Pekerjaan : Swasta
Alamat :Jalan Perum.Griya Kencana

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya /istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa Tk.3 Program studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas nama (Niken Fadila Putri) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, Desember 2020

Mengetahui,

Mahasiswa



(Niken Fadila Putri)

Pasien



(Tifani Julia E. P.)

Saksi/Suami



(Tuah Yudistira)

**SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI
OLEH
PKK DAN PETUGAS KESEHATAN**

Nama : N.Y.T. Umur Ibu : 26 Th.
 Hamil ke, 2... Haid Terakhir tgl. 28-3-20 Perkiraan Persalinan tgl. 05-1-21
 Pendidikan : Ibu SI Suami SI
 Pekerjaan : Ibu SWASTA Suami SWASTA

I KEL. F.R	II No.	III Masalah / Faktor Risiko	SKOR	IV Tribulan			
				I	II	III	IV
		Skor Awal Ibu Hamil	2			2	
I	1.	Terlalu Muda, hamil I < 16 th	4				
	2.	a. Terlalu Lambat Hamil I. Kawin > 4th	4				
		b. Terlalu tua, hamil I > 35 th	4				
	3.	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	4.	Terlalu lama hamil lagi (> 10 th)	4				
	5.	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6.	Terlalu tua, umur > 35 tahun	4				
	7.	Terlalu pendek < 145 Cm	4				
	8.	Pemah gagal kehamilan	4			4	
	9.	Pemah melahirkan dengan :					
	a. Tarikan tang / Vakum	4					
	b. Uri dirogoh	4					
	c. Diberi infus / Tranfusi	4					
	10.	Pemah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil :					
		a. Kurang darah b. Malaria	4				
		c. TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan Tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
14	Hamil Kembar air (Hydramnion)	4					
15	Bayi mati dalam kandungan	4					
16	Kehamilan lebih bulan	4					
17	Letak Sungsang	8					
18	Letak Lintang	8					
III	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
JUMLAH SKOR						6	

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN ~ RUJUKAN TERENCANA

JML SKOR	KEL RISIKO	PERAWAT WATAN	PERSALINAN DENGAN RISIKO					
			RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
			TIDAK DIRUJUK	RUMAH POLINDES	BIDAN	RDB	RDR	RTW
2	KBR	BIDAN						
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKMRS	BIDAN DOKTER			
>12	KBST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

Kematian Ibu dalam kehamilan : 1. Abortus 2. Lain-lain

**KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI'
PERENCANAAN PERSALINAN AMAN**

Tempat Perawatan Kehamilan : 1. Posyandu 2. Polindes 3. Rumah Bidan
 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Praktek Dokter

Persalinan : Melahirkan tanggal :/...../.....

RUJUKAN DARI : 1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
RUJUKAN KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. Rumah Sakit

RUJUKAN :
 1. Rujukan Dini Berencana (RDB) / 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)
 Rujukan Dalam Rahim (RDR) 3. Rujukan Terlambat (RTH)

Gawat Obstetrik :
Kel. Faktor Risiko I & II
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
Gawat Darurat Obstetrik :
Kel. Faktor Risiko III
 1. Pendarahan aniepartum
 2. Eklamsia
Komplikasi Obstetrik
 3. Pendarahan postpartum
 4. Uri Tertinggal
 5. Persalinan Lama
 6. Panas Tinggi

TEMPAT : 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan
PENOLONG : 1. Dukun 2. Bidan 3. Dokter 4. Lain-2
MACAM PERSALINAN : 1. Normal 2. Tindakan pervaginam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :
IBU : 1. Hidup 2. Mati dengan Penyebab : a. Pendarahan b. Preeklampsia Eklampsia c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2
TEMPAT KEMATIAN IBU : 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan 7. Lain-2
BAYI : 1. Berat Lahir : gram, Laki-2/ Perempuan 2. Lahir hidup : Apgar Skor :
 3. Lahir mati, penyebab
 4. Mati kemudian, umur hr, penyebab
 5. Kelainan bawaan : tidak ada / ada

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS(42 Hari Pasca Salin)
 1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab
 Pemberian ASI : 1. Ya 2. Tidak

Keluarga Berencana : 1. Ya / Sterilisasi
 2. Belum Tahu

Kategori Keluarga Miskin : 1. Ya 2. Tidak
 Sumber Biaya : Mandiri / Bantuan :

Kuesioner

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: Tifani Julia Esa Putri Alamat: Jl. Perum - Grida Kencana
Tanggal Lahir: 25-07-1999
Tanggal kelahiran Bayi: 11-01-2021 No. Telepon: _____

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini.
Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawabannya.

Saya merasa bahagia:

- Ya, setiap saat
- Ya, hampir setiap saat
- Tidak, tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan

- Sebanyak yang saya bisa
- Tidak terlalu banyak
- Tidak banyak
- Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu kedepan sangat menyenangkan

- Sebanyak sebelumnya
- Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
- Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
- Tidak pernah sama sekali

3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya

- Ya, setiap saat
- Ya, kadang-kadang
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas

- Tidak pernah sama sekali
- Jarang-jarang
- Ya, kadang-kadang
- Ya, sering sekali

5. * Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas
- Ya, cukup sering
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
6. * Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
- Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
 - Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
 - Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
 - Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. * Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
- Ya, setiap saat
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
8. * Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
- Ya, setiap saat
 - Ya, cukup sering
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
9. * Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- Ya, setiap saat
 - Ya, cukup sering
 - Disaat tertentu saja
 - Tidak pernah sama sekali
10. *Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
- Ya, cukup sering
 - Kadang-kadang
 - Jarang sekali
 - Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh: Niken Fadla Putri
Tanggal: 18-01-2021

MANFAAT SENAM IBU HAMIL

1. Melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi di kandungan
2. Mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil
3. Mempertahankan elastisitas otot-otot dinding
4. Efektif untuk meredakan tekanan pada pinggul sehingga pinggul menjadi relaks dan tidak nyeri
5. Membantu mengatasi perasaan sakit dan panik saat menjelang persalinan

Dalam masa kehamilannya seorang ibu hendaknya menjaga daya tahan tubuh mereka, tidak hanya kesehatan daya tahan ibu, namun kesehatan sang calon bayi pun perlu diperhatikan dan mendapatkan ekstra perhatian

Senam hamil adalah olahraga khusus untuk ibu hamil yang berpusat pada latihan otot perut, panggul, dan pernafasan. Jenis-jenis pernafasan yaitu pernafasan perut, pernafasan diafragma, pernafasan dada.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki proses persalinan dan menjaga kebugaran tubuh selama hamil. Senam hamil dapat melancarkan peredaran darah sehingga distribusi nutrisi dan oksigen dapat berjalan lancar. Keadaan ini sangat baik untuk kesehatan ibu dan janin. Oksigen dan nutrisi sangat diperlukan untuk tumbuh kembang janin.

Senam dapat mengendurkan otot-otot yang tegang sehingga menghilangkan nyeri dan pegal-pegal. Dengan tubuh yang bugar seperti ini, maka kualitas tidur akan meningkat yang berujung pada peningkatan kesehatan secara umum

Senam hamil bisa dilakukan setelah usia kehamilan 24 minggu dan memiliki beragam gerakan, senam ini tidak meningkatkan resiko keguguran

Melakukan Senam Ibu Hamil dan menjaga kesehatan



SAFE
Motherhood

Langkah- Langkah Senam



1
Duduk bersila dengan posisi badan tegak, tangan tetap di depan, pikiran relax.
Gerakan ini dapat dilakukan sesering mungkin, atau dapat dilakukan saat anda sedang duduk santai;



2
Merangkok, tarik lutut tegak, kepala mencondor ke lantai dengan posisi tangan tertentang Gerakan ini dilakukan dengan kepala menoleh ke kanan juga ke kiri, lakukan beberapa menit atau menurut kenyamanan kalian!

Usia kehamilan 36-40 Minggu



3
Posisi badan merangkat, posisi lutut dan telapak tangan sejajar dengan lantai. Setelah itu lakukan gerakan-gerakan seperti: menundukkan kepala sambil melihat perut dan pinggang diangkat, kemudian angkat kepala dan turunkan pinggang.

Lakukan dengan aturan nafas yang baik, dengan itu otot-otot perut dan pinggul dapat rileks. Lakukan gerakan ini secara berurut dan teratur dan diulang selama 8 kali.



4
Duduk di atas matras, bantal duduk, sofa, atau kasur dengan posisi menangkang badan condong ke belakang dengan bantuan turpunan tangan yang menyangga lantai. Lakukan berbagai gerakan kaki, ke atas, ke bawah, ke samping kiri dan kanan. Lakukan gerakan tersebut berulang kali.

Usia kehamilan 24-30 minggu



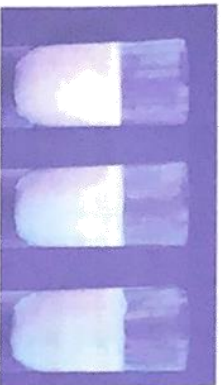
5
Saat tidur, seperti berbaring miring maupun berbaring terlentang dengan kaki diangkat, lutut dipegang oleh kedua tangan. Gerakan ini cukup santai, anda dapat melakukannya setiap malam saat ingin tidur



6
Gerakan lainnya yang dapat dipraktikan di saat santai atau saat waktu senggang sambil duduk di kursi, atau sambil menonton televisi, ibu hamil dapat melakukan gerakan seperti mengangkat salah satu kaki lurus sejajar dengan kursi secara bergantian. Saat salah satu kaki diangkat tahan beberapa menit dan lakukan itu berulang kali.

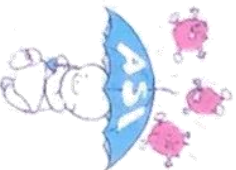
Usia Kehamilan 30-36 Minggu

MANFAAT ASI BAGI BAYI DAN IBU



1. Manfaat ASI Bagi Bayi, adalah :

- Memperkuat sistem kekebalan tubuh.
- Meningkatkan kekebalan pada sistem pencernaan.
- Menurunkan terjadinya resiko berbagai penyakit



- Mendukung pertumbuhan kecerdasan anak.



- Memiliki komposisi nutrisi yang tepat dan seimbang



(HANYA ASI YANG MEMILIKINYA)

2. Manfaat Pemberian ASI Pada Bayi Bagi Ibu, yaitu :

- Mencegah perdarahan
- Mendorong terjadinya kontraksi uterus dan mempercepat proses involusi uterus.

- Mengurangi berat badan



- Mengurangi resiko terkena kanker payudara.
- Praktis dan ekonomis.
- Sebagai alat kontrasepsi.



PENYIMPANAN ASI

ASI dapat diperah lalu disimpan.

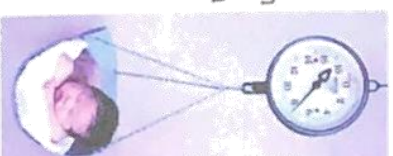
ASI perah adalah ASI yang diambil dengan cara diperah kemudian disimpan dan nantinya diberikan pada bayi.

Batas Penyimpanan ASI?

- Jika Anda hanya menaruhnya pada suhu ruangan biasa. ASI dapat bertahan selama 8 jam
- Di dalam lemari es (dengan suhu empat derajat), ASI dapat bertahan selama 2x24 jam.
- Jika di dalam freezer (dengan suhu minus lima belas derajat)

TANDA-TANDA BAYI CUKUP ASI

- Tidurnya nyenyak,
- Segar saat terbangun,
- Berat badannya bertambah Sesuai perkembangan usia



Keajaiban ASI
Pedoman Berhak Untuk Kesehatan, Kesejahteraan, dan Kelangkaan ASI Eksklusif



PENGERTIAN

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI pada bayi berupa ASI saja, tanpa diberikan cairan lain baik dalam bentuk apapun kecuali sirup obat.

ASI eksklusif diberikan minimal dalam jangka waktu 6 bulan.



JENIS-JENIS ASI



1. Colostrum
 - Cairan pertama sampai hari ke-4
 - Sifatnya kental dan berwarna kekuningan
 - Mengandung beta karoten dan dibutuhkan oleh bayi baru lahir.
 - Pencahar (pembersih usus bayi)
2. Transisi
 - Diproduksi hari ke-4 sampai hari ke-10.
 - Memiliki protein makin rendah, tetapi lemak dan hidrat arang makin tinggi.
 - Pengeluaran ASI mulai stabil begitu juga kondisi fisik ibu.
 - Keluhan nyeri pada payudara sudah berkurang.
3. Matur
 - Disekresi hari ke-10 sampai seterusnya.
 - Merupakan nutrisi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai usia 6 bulan.
 - Cairan yang berwarna kekuning-kuningan
 - Mengandung antibodi, enzim dan hormon

Posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan ditekuk lalu dipanjangkan lagi, lakukan secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan

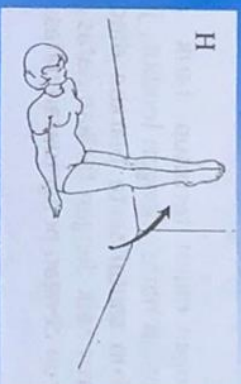


Posisi kaki dipanjangkan keduanya, kemudian kaki kiri berjauhan dengan kaki kanan dan dirapatkan lagi, dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan.



Posisi kaki diangkat keduanya secara tegap lurus lalu ditahan sebentar lalu diturunkan lagi.

Merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul



Posisi badan terlentang kemudian badan dan tangan dibawah kepala lalu diangkat kaki lurus kedepan dilakukan sampai beberapa kali.



SENAM NIFAS



PRODI DIII KEBIDANAN

POLTEKES KEMENKES RIAU

2020/2021

SENAM NIFAS

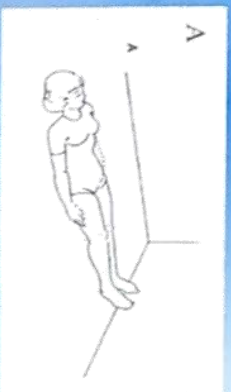
Senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.

Tujuan senam nifas :

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh
3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna memberikan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi.

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

Dengan mulut tertutup, tarik dan tiupkan nafas dengan lembut, juga cukup santai serta biarkan dinding perut naik dengan tarikan nafas dan turun dengan pengeluaran nafas.



Posisi tidur lurus, kedua tangan diangkat dan diluruskan ke atas kemudian telapak tangan saling bertepuk



Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan

otot-otot pinggang bahwa untuk membuat saluran dibawahnya.



Posisi tidur, kaki ditekuk keduanya, tangan sebelah kanan diletakkan di atas perut, tarik napas lalu kepala diangkat kemudian diturunkan lagi, lakukan sampai beberapa kali.



Posisi kaki sebelah kiri ditekuk, kaki sebelah kanan dipanjangkan dan tangan sebelah kanan diangkat ke atas sambil leher diangkat sedikit keatas dilakukan sambil bergantian dengan tangan kiri.



PENGERTIAN PIJAT BAYI

Pijat bayi merupakan bahasa sentuhan. Dengan pijat bayi, ibu dapat menenangkan dan menyamankan bayi serta mengomunikasikan cinta.

Pijat pada bayi bisa memperlancar aliran darah sehingga membuat bayi lebih santai. Pijat bayi pada dasarnya sangat diperlukan untuk merangsang pertumbuhan otot dan saraf tubuh. Senam dan pijat membuat tubuh bayi rileks sehingga tidurnya jadi nyenyak dan menyusunya juga banyak.



MANFAAT PIJAT BAYI



Pijat bayi adalah momen yang sangat intim, sebab melibatkan skin to skin contact. Pijat bayi juga hanya dilakukan bila bayi mau. Dengan begitu, barulah didapat manfaat pijat sebagai bahasa cinta sentuhan.

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Membuat tidur lelap
7. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
8. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi



PIJAT BAYI

LANGKAH-LANGKAH PIJAT BAYI

1. Kaki

Pijat telapak kaki dari arah tumit ke jari, remas-remas jari satu persatu. Pijat punggung kaki dari mata kaki sampai ke jari.



bayi.web.id

2. Paha dan Betis

Pegang kedua paha bayi dengan kedua tangan ibu. Putar dari dalam keluar sambil bergerak turun menuju betis, kembali ke atas dengan gerakan yang sama.



5

3. Perut

Membentuk huruf "ILU" dari arah bayi:

- Lakukan gerakan pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf "I".
- Bentuklah huruf "L" terbalik, dengan melakukan pemijatan dari kanan atas perut bayi ke kiri atas kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.
- Bentuklah huruf "U" terbalik, dimulai dari kanan bawah dan berakhir di perut kiri bawah.



5. Tangan

Urut dari pangkal lengan turun ke tangan, balik dari tangan ke pangkal lengan.

6. Wajah

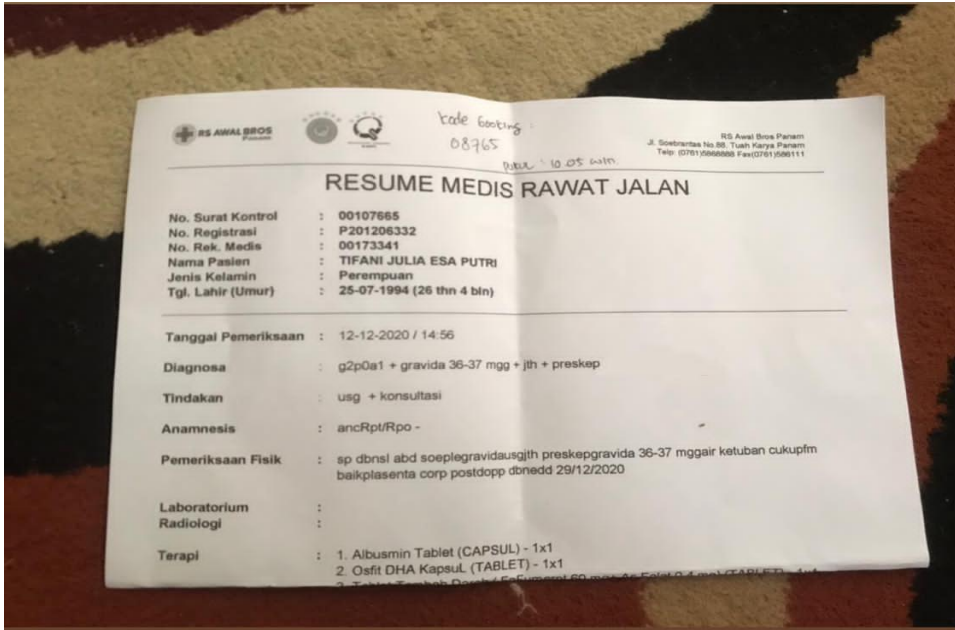
- Tekan jari-jari ibu pada kening, pelipis, dan pipi bayi.
 - Gunakan kedua ibu jari untuk memijat daerah di atas alis.
 - Dengan tekanan lembut, tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi ke arah pipinya.
 - Gunakan kedua ibu jari untuk memijat sekitar mulut bayi, tarik sampai bayi tersenyum.
 - Pijat dengan lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.
- ### 7. Punggung
- Pijatlah dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan
 - Lakukan usapan dengan telapak tangan kanan Anda, menyerupai gerakan menyetrika.



DOKUMENTASI



USG PADA TANGGAL 12-12-2020



USG PADA TANGGAL 26-12-2020

