



# KEMENTERIAN KESEHATAN RI

BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN

## POLTEKKES KEMENKES RIAU

JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI  
II Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : poltek@ppl.pkbarru.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : PP.04.03/3.5/0263 /2021  
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,  
Pimpinan PMB Siti Juleha  
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	Melli Anna Br. Siagian	P031815401020	III / VI
2	Samnah Khoiriah	P031815401029	III / VI
3	Ufi Alfianingsih	P031815401034	III / VI
4	Upi Krisdayanti Lahagu	P031815401035	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Siti Juleha 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.

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes  
NIP 197107252000031001

**PRAKTIK MANDIRI BIDAN SITI JULAEHA**

**Bidan : SITI JULAEHA, STr. Keb  
Jl. DELIMA VII No. 14 KOTA PEKANBARU**

---

Pekanbaru, 21 Februari 2021

Nomor : 002/PM0-5t-1y/2021  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau  
di –  
Pekanbaru.

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hj. Siti Julaeha, STr. Keb  
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Siti Julaeha Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa :

Nama : Melli Anna Br Siagian  
NIM : P031815401020  
Tingkat : III  
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R di Praktik Mandiri Bidan Siti Julaeha Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Siti Julaeha



Hj. Siti Julaeha, STr. Keb

**SURAT PERNYATAAN  
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ny. Westiria Anglena

Usia : 33 Tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

No. KTP : 1471086309860002

Alamat : Jl. Rajawali Sakti

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus mahasiswa :

Nama : Melli Anna Br. Siagian

NIM : P031815401020

Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di PMB Siti  
Julaeha Kota Pekanbaru

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 27 November 2020

Yang menyatakan

**Menyetujui  
Suami/keluarga**

  
(.....HENDRIAL.....)

**Klien/Pasien**

  
(.....WESTIRIA ANGLENA.....)

**Lembar Konsultasi**  
**Program Studi DIII Kebidanan**  
**Poltekkes Kemenkes Riau**  
**T.A 2020/2021**

Nama Mahasiswa : Melli Anna Br.Siagian  
 NIM : P031815401020  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada "Ny. R" di  
 Praktik Mandiri Bidan Siti Julacha Kota Pekanbaru.  
 Pembimbing I : Okta Vitriani, SKM. M.Kes

No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen
1.	Rabu 03/02/2021	BAB 1, BAB 4 dan Cover	Perbaikan BAB 1, BAB 4 dan Cover		
2.	Jumat 19/02/2021	BAB 3, BAB 4 dan BAB 1	Perbaikan BAB 1, BAB 3, BAB 4 dan Acc Cover		
3.	Kamis 04/03/2021	BAB 3, 4, 5	Acc BAB 3, Perbaikan BAB 4 dan BAB 5		
4.	Senin 08/03/2021	BAB 4 dan BAB 5	Acc BAB 4 dan BAB 5		
5.	Rabu 10/03/2021	BAB 2, Daftar isi, kata pengantar, Daftar pustaka	Perbaikan penulisan BAB 2, Kata Pengantar, Daftar isi, dan Daftar pustaka		
6.	Jumat 12/03/2021	BAB 1, BAB 2, Kata Pengantar, Daftar Pustaka	Acc BAB 1, BAB 2, Daftar isi, Kata pengantar, perbaikan daftar pustaka		
7.	Senin 15/03/2021	Revisi BAB 2	Acc Ujian Pra LTA		
8.	Rabu 07/04/2021	Revisi BAB 1	Perbaiki, sesuaikan dengan masukan penguji		

9	Rabu 14/04/2021	Revisi BAB 1, dan Abstrak	Perbaiki BAB 1 dan Abstrak		
10	Kamis 22/04/2021	Revisi BAB 1, BAB 4 dan Abstrak	Acc BAB 1, Perbaikan BAB 4 dan Abstrak		
11	Senin 26/04/2021	Abstrak, BAB 4 dan BAB 5	Acc Abstrak, Perbaiki sesuaikan dengan masukan penguji		
12	Selasa 27/04/2021	BAB 4 dan BAB 5	Acc BAB 5, Perbaiki sesuaikan dengan masukan penguji		
13	Rabu 28/04/2021	BAB 2	Perbaiki Penulisan		
14	Kamis 29/04/2021	Revisi BAB 2, BAB 4	Acc Ujian Hasil LTA		
15	Senin 10/05/2021	Revisi	Perbaikan Revisi		
16	Kamis 27/05/2021	Revisi Perbaikan LTA	Acc Perbaikan LTA		

Mengetahui,  
 Pembimbing I

Okta Vitriani, SKM. M.Kes  
 NIP. 198010312002122003

**Lembar Konsultasi**  
**Program Studi DIII Kebidanan**  
**Poltekkes Kemenkes Riau**  
**T.A 2020/2021**

Nama Mahasiswa : Melli Anna Br Siagian  
 NIM : P031815401020  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada "Ny. R" di  
 Praktik Mandiri Bidan Siti Julaha Kota Pekanbaru.  
 Pembimbing II : Ani Laila, SST, M.Biomed

No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen
1.	Senin 15/02/2021	BAB 1, dan Cover	Perbaikan BAB 1 dan Cover		
2.	Kamis 25/02/2021	BAB 3 dan BAB 4	Acc Cover, BAB 3 dan Perbaikan BAB 4		
3.	Jumat 05/03/2021	BAB 4 dan BAB 5	Perbaikan penulisan BAB 4 dan BAB 5		
4.	Rabu 10/03/2021	BAB 4, BAB 5, BAB 2, dan Daftar isi	Acc BAB 4, BAB 5, Perbaiki penulisan BAB 2 dan Daftar isi		
5.	Senin 15/03/2021	BAB 1, Kata Pengantar, Daftar pustaka	Acc BAB 1, Kata Pengantar dan Perbaikan Daftar Pustaka		
6	Selasa 16/03/2021	Daftar Pustaka dan Daftar isi	Acc Ujian Pra LTA		
7	Kamis 08/04/2021	Revisi BAB 1	Perbaiki, sesuaikan dengan masukan penguji		
8	Jumat 16/04/2021	Revisi BAB 1 dan Abstrak	Perbaikan BAB 1 dan Abstrak		

9	Senin 19/04/2021	Revisi BAB 1, BAB 4 dan Abstrak	Acc Abstrak, BAB 1 dan Perbaikan BAB 4		
10	Selasa 27/04/2021	Revisi BAB 4	Perbaikan, sesuaikan dengan masukan penguji		
11	Kamis 29/04/2021	Revisi BAB 4	Acc Ujian Pra Hasil		
12	Kamis 27/05/2021	Revisi	Acc Perbaikan LTA		

Mengetahui,  
 Pembimbing II

**Ani Laila, SST, M.Biomed**  
 NIP. 197808052002122003

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

Nama : Ny. R

Umur Ibu : 33 Tahun

Hamil ke : 3 ,Haid terakhir tgl : 13/04/20

Perkiraan Persalinan tgl : 22/01/2021

Pendidikan ibu : SMA

Pendidikan Suami : SMA

Pekerjaan ibu : IRT

Pekerjaan Suami : JNE

I	II	III	IV	Tribulan			
				I	II	III	IV
<b>KEL. F.R</b>	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR				
		Skor Awal Ibu Hamil	2			<b>2</b>	
<b>I</b>	1	Terlalu muda, hamil $\leq$ 16 tahun	4				
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin $\geq$ 4 Th	4				
		a. Terlalu tua, hamil I $\geq$ 35 Th	4				
	3	Terlalu cepat hamil lagi ( $<$ 2 tahun)	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi ( $\geq$ 10 Th)	4				
	5	Terlalu Banyak anak, 4/lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur $\geq$ 35 Th	4				
	7	Terlalu pendek $\leq$ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan					
		a. Tarikan tang/Vakum	4				
		b. Uri dirogoh	4				
		c. Diberi infus/Transfusi	4				
10	Pernah Operasi Caesar	8					
<b>II</b>	11	Penyakit pada ibu hamil	4				
		a. Kurang Darah      b. Malaria					
		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					
<b>III</b>	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Pre-eklamsia/Kejang-kejang	8				
		<b>JUMLAH SKOR</b>				<b>2</b>	

## PENAPISAN IBU BERSALIN

Nama : Ny. R

RR :

Umur : 33 Tahun

RS/RB : PMB Siti Julaeha

G<sub>3</sub>P<sub>2</sub>A<sub>0</sub>H<sub>0</sub>

Tanggal : 20 Januari 2020

---

No	Masalah/Faktor Resiko	Ya	Tidak
1.	Riwayat bedah sesar		✓
2.	Perdarahan pervaginam		✓
3.	Persalinan kurang bulan (UK <37 minggu)		✓
4.	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5.	Ketuban pecah lama (>24 jam)		✓
6.	Ketuban pecah pada persalinan UK <37 minggu		✓
7.	Ikterus		✓
8.	Anemia Berat		✓
9.	Tanda/gejala infeksi		✓
10.	Preeklamsi/hipertensi dlam kehamilan		✓
11.	TFU 40cm atau lebih		✓
12.	Gawat janin		✓
13.	Primipara, fase aktif penurunan kepala 5/5		✓
14.	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15.	Presentasi majemuk		✓
16.	Kehamilan gamelli		✓
17.	Tali pusat menumbung		✓
18.	Syok		✓

---

**Rujuk Ibu :**

*Apabila didapatkan salah satu atau lebih penyulit*

Pemeriksa,

Melli Anna Br.Siagian

*Sumber: Asuhan Persalinan Normal*

**PATOGRAF**





**CATATAN PERSALINAN**

- Tanggal : 20 Januari 2021
- Nama bidan : SITI JULIANA
- Tempat persalinan :
  - Rumah Ibu
  - Puskesmas
  - Polindes
  - Rumah Sakit
  - Klinik Swasta
  - Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Jl. DELIMA VII, PADANG
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping saat merujuk
  - bidan
  - teman
  - suami
  - dukun
  - keluarga
  - tidak ada

**KALA I**

- Partograf melewati garis waspada : Y <sup>1</sup>
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tsb :
- Hasilnya :

**KALA II**

- Pendamping saat persalinan
  - bidan
  - teman
  - suami
  - dukun
  - keluarga
  - tidak ada
- Episiotomi
  - Ya, indikasi
  - Tidak
- Gawat janin :
  - Ya, tindakan yang dilakukan :
    - 
    - 
    -
  - Tidak
- Distosia bahu
  - Ya, tindakan yang dilakukan :
    - 
    - 
    -
  - Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tsb :
- Hasilnya :

**KALA III**

- Lama kala III : 10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U IM?
  - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
  - Tidak
- Pemberian ulang Oksitosin (2x)?
  - Ya, alasan :
  - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali?
  - Ya
  - Tidak, alasan :

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam ke	Waktu	Tekanan Darah	Nadi	Tempe ratur	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung kemih	Pendarahan
1	02.25	120/70 mmHg	86 x/i	37,1°C	2 jari + pusat	baik	Tidak Penuh	± 50 cc
2	02.35	120/70 mmHg	84 x/i		2 jari + pusat	baik	Tidak Penuh	± 20 cc
3	02.50	120/80 mmHg	86 x/i		2 jari + pusat	baik	Tidak Penuh	± 10 cc
4	03.05	120/80 mmHg	82 x/i		2 jari + pusat	baik	Tidak Penuh	± 10 cc
5	03.35	120/80 mmHg	80 x/i	36,7°C	2 jari + pusat	baik	Tidak Penuh	± 5 cc
6	04.05	120/80 mmHg	80 x/i		2 jari + pusat	baik	Tidak Penuh	± 5 cc

Masalah Kala IV

Penatalaksanaan yang dilakukan untuk masalah tersebut :  
 Bagaimana hasilnya ?

- Rangsangan taktil (pemijatan) fundus uteri?
    - Ya
    - Tidak, alasan :
  - Plasenta lahir lengkap (Intact) Ya/ Tidak
    - Ya
    - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
      - 
      -
  - Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya/ Tidak
    - Tidak
    - Ya, tindakan :
      - 
      - 
      -
  - Laserasi :
    - Ya, dimana : mukosa, kulit dan otot perineu
    - Tidak
  - Jika laserasi perineum, derajat : 1/2/3/4
    - Tindakan :
    - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
    - Tidak dijahit, alasan :
  - Atonia uteri :
    - Ya, tindakan :
      - 
      - 
      -
    - Tidak
  - Jumlah pendarahan : ± 100 ml
  - Masalah lain, sebutkan :
  - Penatalaksanaan masalah tersebut :
  - Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR**
- Berat badan : 3.100 gram
  - Panjang : 48 cm
  - Jenis kelamin : P
  - Penilaian bayi baru lahir : Baik Ada penulit
  - Bayi lahir :
    - Normal, tindakan :
      - mengeringkan
      - menghangatkan
      - rangsangan taktil
      - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
      - tindakan pencegahan infeksi mata
    - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
      - mengeringkan
      - menghangatkan
      - rangsangan taktil
      - lain-lain, sebutkan :
    - bebaskan jalan napas
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Cacat bawaan, sebutkan :
    - Hipotermia, tindakan :
      - 
      - 
      -
  - Pemberian ASI
    - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
    - Tidak, alasan :
  - Masalah lain, sebutkan :
    - Hasilnya :

## SKRINING EPDS

### Skrining EPDS

Nama : Ny. R  
Alamat : Jl. Rajawali Sakti  
Tanggal Lahir : 20 September 1986  
Tanggal Kelahiran Bayi : 20 Januari 2021  
No. Telepon : 0853 6392 2623

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 sesuatunya 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

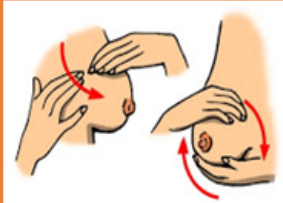
- Tidak pernah sama sekali
- Jarang-jarang
- Ya, kadang-kadang

- 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
- Ya, cukup sering
- Disaat tertentu saja
- Tidak pernah sama sekali
8. \* Saya merasa sedih dan diri saya menyedihkan
- Ya, setiap saat
- Ya, kadang-kadang
- Ya, cukup sering
- Tidak pernah sama sekali
9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- Ya, setiap saat
- Ya, kadang-kadang
- Ya, cukup sering
- 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 : Melli Anna  
Tanggal : 27 Januari 2021

## LEFLEAT

### PERAWATAN PAYUDARA



Oleh :  
MELLI ANNA BR. SIAGIAN

Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes  
Riau

(telapak tangan kiri kearah  
sisi kiri, telapak tangan  
kanan menuju kearah sisi  
kanan).

Gerakan berikutnya  
diteruskan kearah bawah  
samping. Arahkan gerakan  
terakhir adalah melintang.  
Kemudian dilepas perlahan-  
lahan. Gerakan dilakukan  
selama 5 menit atau kurang  
lebih 20-30 gerakan.



#### PENGERTIAN :

Perawatan payudara merupakan suatu cara merawat payudara agar tetap bersih, merangsang pengeluaran ASI agar produksi ASI banyak dan lancar. Perawatan payudara dapat dilakukan sebelum dan sesudah melahirkan.

#### ALAT-ALAT YANG DIGUNAKAN :

1. Baskom ukuran sedang berisi air hangat dan dingin.
2. Washlap/sapu tangan handuk 2 buah
3. Baby oil/minyak kelapa yang sudah dimatangkan/minyak zaitun
4. Kapas wajah/kain kassa secukupnya

#### Gerakan 2 :

Satu telapak tangan menopang payudara, tangan lainnya mengurut payudara dari pangkal atau atas kearah puting susu. Gerakan ini dilakukan selama 5 menit atau kurang lebih 20-30 gerakan.



#### Gerakan 3 :

Satu telapak tangan menopang payudara, tangan lainnya menggenggam dan mengurut dari pangkal menuju ke puting susu.

#### LANGKAH-LANGKAH

Menuangkan baby oil/minyak kelapa/minyak zaitun pada kapas wajah atau kassa secukupnya, lalu menempelkan pada kedua puting, tunggu selama 2-3 menit, lalu angkat kassa sambil memutar secara lembut pada puting agar kotoran ikut terangkat

#### Gerakan 1 :

Licinkan kedua telapak tangan dengan baby oil/minyak kelapa/minyak zaitun. Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara. Arahkan urutan dimulai kearah atas, kemudian kesamping

Gerakan dilakukan selama 5 menit atau kurang lebih 20-30 gerakan.



#### Gerakan 4 :

Merangsang payudara dengan air hangat dan dingin secara bergantian dengan menggunakan washlap/handuk kecil



# SENAM HAMIL



Oleh :  
MELLI ANNA BR. SIAGIAN

1. Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang, gerakkan leher ke kanan dan kiri untuk meregangkan otot leher.

2. Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan di kaki.



3. Tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali ke depan.

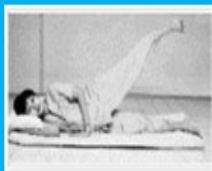
## Pengertian

Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan

**Tujuan :**  
Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan. Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan- keluhan,

Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gunanya untuk latihan dasar panggul.

4. Pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring. Angkatlah kaki perlahan-lahan lalu turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gunanya untuk menguatkan otot paha.



5. Selanjutnya berbaring telentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, kemudian tarik nafas dan berlatih mengejan.

letak janin dan mengurangi sesak nafas. Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan. Dapat mengatur diri kepada ketenangan.

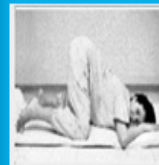
## Syarat Mengikuti Senam Hamil :

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter dan bidan
2. Latihan dilakukan setelah usia kehamilan mencapai 22 minggu
3. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu



6. Sikap merangkak, letakkan kepala di antara ke dua tangan, lalu menoleh ke samping. Selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur. Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.

7. Gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung, dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah.



### Pemberian ASI bagi ibu yang bekerja

- Beri ASI sebelum berangkat bekerja.
- Keluarkan ASI pada malam hari dan siang hari bila berada di kantor setiap 3-4 jam sekali.
- ASI disimpan di dalam lemari pendingin dan diberikan saat ibu tidak di rumah.
- ASI dihangatkan dengan merendamnya dalam air hangat
- ASI yang bersisa tidak boleh disimpan kembali ke dalam lemari pendingin
- Berikan ASI dengan cangkir / sendok.



#### Cara menyimpan ASI di rumah

- Di tempat sejuk → tahan 6 - 8 jam
- Di dalam termos berisi es batu → tahan 24 jam
- Di lemari es → tahan 3 kali 24 jam
- Di freezer → tahan 2 minggu

CS Dipindai dengan CamScanner

### Kapan dan bagaimana ASI diberikan?

- Ibu harus yakin mampu menyusui
- ASI mulai diberikan segera 30 menit setelah ibu melahirkan
- Waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dijadwal
- Berikan hanya ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan
- Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula MP-ASI
- Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun

### Bagaimana cara menjaga mutu dan jumlah produksi ASI?

- Memijat payudara secara teratur dan sering menyusui



## ASI EKSKLUSIF

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi



### Apa itu bayi diberi ASI Eksklusif?



Bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja, tidak diberi makan atau minuman tambahan apapun

### ASI

Makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.

### Apa saja keunggulan ASI?

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi
- Mengandung zat kekebalan

- Melindungi bayi dari alergi
- Aman dan terjamin kebersihannya
- Tidak akan pernah basi
- Membantu memperbaiki refleks mengisap, menelan dan pernapasan bayi



### Manfaat ASI

#### Bagi Ibu

- Hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi
- Mengurangi perdarahan setelah persalinan
- Mempercepat pemulihan kesehatan ibu
- Menunda kehamilan berikutnya
- Mengurangi risiko terkena kanker payudara
- Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan

#### Bagi bayi

- Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng
- Bayi tidak sering sakit



#### Bagi keluarga

- Tidak perlu biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya
- Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula
- Tidak perlu biaya dan waktu untuk merawat dan mengobati bayi yang sering sakit
- Mengurangi biaya dan waktu untuk pemeliharaan kesehatan ibu

CS Dipindai dengan CamScanner

## PERAWATAN PAYUDARA SETELAH MELAHIRKAN & PIJAT OKSITOSIN



POLITEKNIK KESEHATAN RIAU

DIII KEBIDANAN

NAMA : MELLI ANNA BR SIAGIAN  
NIM : P031815401020



Pengurutan...ketiga...dengan...menggunakan...sendi-sendi jari...posisi tangan mengawal...tangan kiri menopang...payudara...dan...tangan kanan melakukan pengurutan...dari pangkal...ke arah puting...Lakukan sebanyak 20-30 kali pada tiap payudara.

### PIJAT OKSITOSIN

#### A. Definisi

Pijatan yang dilakukan untuk membantu ibu menyusui melakukan relaksasi dan menikmati kegiatan menyusui bayinya.



#### B. Tujuan

Meningkatkan pelepasan hormon oksitosin (hormon untuk meningkatkan kenyamanan dan kedekatan) di susunan saraf pusat (otak) dan menurunkan kecemasan pada ibu menyusui.

## PERAWATAN PAYUDARA SETELAH MELAHIRKAN

#### A. Definisi

Breast care atau perawatan payudara adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar produksi ASI dan menghindari kesulitan saat menyusui dengan melakukan pemijatan.



#### B. Tujuan

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Meningkatkan produksi asi
3. Mencegah bendungan asi/pembengkakan payudara
4. Melembutkan dan menguatkan puting



#### C. Alat dan Bahan

1. Minyak kelapa/baby oil
2. Kipas dalam kom

#### Manfaat

- Memberikan kenyamanan pada ibu.
- Mengurangi bengkak
- Mengurangi sumbatan ASI
- Memperbaiki produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.



#### C. Alat dan Bahan

1. Minyak kelapa/baby oil/body lotion
2. Waslap/handuk mandi
3. Waskom berisi air hangat
4. Waskom berisi air dengan suhu ruangan

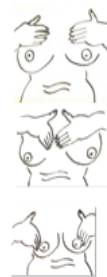


#### D. Prosedur Pelaksanaan

1. Cuci tangan
2. Melepaskan baju ibu bagian atas
3. Ibu miring ke kanan maupun kekiri, lalu memeluk bantal.

3. 2 buah handuk besar
4. 2 buah handuk besar
5. 2 buah waslap
6. 2 buah waskom berisi air hangat dan dingin
7. 2 buah bingkok (1 untuk kapas kotor dan 1 untuk tempat susu yang keluar saat pemijatan)

#### D. Prosedur Pelaksanaan



**Gerakan Pertama**, membasahi kedua telapak tangan dengan minyak/baby oil dan melakukan pengurutan dengan telapak tangan berada diantara kedua payudara dengan gerakan ke atas, ke samping, ke bawah dan ke depan sambil menghentakkan payudara. Pengurutan

**Gerakan kedua**, menggunakan dua atau tiga jari dengan gerakan lingkaran kecil-kecil, tanpa putus mulai dari area sekitar puting searah jarum jam, memutar ke arah luar payudara. Lakukan sampai merata ke seluruh permukaan payudara. Dilakukan sebanyak 20-30 kali.

4. Memasang handuk.
5. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak telon atau baby oil/ air hangat.
6. Memijat sepanjang kedua sisi tulang ibu dengan menggunakan dua kepala tangan dengan ibu jari yang menunjuk kedepan.
7. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari nya.
8. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah dari leher kearah tulang belakang, selama 2-3 menit.
9. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali
10. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.



TERIMA KASIH  
Semoga bermanfaat  
Semoga bermanfaat





## SENAM NIFAS



Disusun Oleh :

Melli Anna Br. Siagian  
P031815401020

Program Studi D-III Kebidanan  
POLTEKKES KEMENKES RIAU

### Apakah Itu Senam Nifas ???

Senam nifas adalah senam yang dilakukan setelah bersalin 2 hari sampai kurun waktu 40 hari



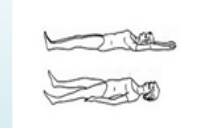
### Manfaat Senam Nifas

Membantu penyembuhan rahim,  
menormalkan sendi-sendi,  
merilekskan tubuh



#### 1. Hari Pertama

- Posisi tidur telentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus
- Tarik nafas dalam (pernapasan perut) melalui hidung sambil merileksasikan otot perut
- Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi



#### 2. Hari Kedua

- Posisi tidur telentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus
- Kedua tangan ditarik lurus ke atas sampai kedua tangan bertemu
- Turunkan tangan sampai kedua tangan bertemu

#### 3. Hari Ketiga

- Posisi tidur telentang
- Kedua tangan berada di samping badan
- Kedua kaki ditekuk membentuk sudut 45
- Bokong di angkat ke atas
- Kembali ke posisi semula



#### 4. Hari Keempat

- Posisi tidur telentang kaki di tekuk 45
- Tangan kanan di atas perut, kepala ditekuk
- sampai dagu menyentuh dada
- Kerutkan anus sekuat mungkin

#### 5. Hari Kelima

Posisi telentang, kaki ditekuk, gerakan tangan kanan ke arah kaki kiri, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada



#### 6. Hari Keenam

Posisi tidur telentang, kedua kaki lurus, kedua kaki di angkat ke atas dalam keadaan lurus secara bergantian



#### 7. Hari Ketujuh

Posisi nungging Napas melalui pernapasan perut Kerutkan anus, tahan sampai 5-10 hitungan, kemudian lepaskan



#### 8. Hari Kedelapan

Posisi tidur telentang, kedua tangan di samping badan, kedua kaki di angkat 90°



#### 9. Hari Kesembilan

Posisi tidur telentang, kedua tangan ditekuk dibelakang kepala, bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan di belakang kepala



Terimakasih 😊



## TANDA-TANDA INFEKSI TALI PUSAT

1. Pangkal tali pusat atau sekitarnya berwarna merah atau bengkak.
2. Keluar cairan yang berbau dan bemanah.
3. Ada darah yang keluar terus-menerus.
4. Kejang.
5. Bayi mengalami demam.

## HAL-HAL YANG PERLU DI PERHATIKAN DALAM PERAWATAN TALI PUSAT

1. Jangan menggunakan plester dalam membalut tali pusat bayi karena dapat menyebabkan
2. Daerah tali pusat dan sekitarnya harus selalu dalam keadaan kering dan bersih
3. Jangan mengoleskan alkohol atau betadine pada tali pusat karena akan menyebabkan tali pusat menjadi lembab
4. Lipatlah popok di bawah puntung tali pusat
5. Bila terdapat tanda-tanda infeksi pada tali pusat, seperti kemerahan atau mengeluarkan nanah atau darah dan berbau segera hubungi petugas kesehatan
6. Jangan membungkus pusat atau mengoleskan bahan atau ramuan apapun ke puntung tali pusat

## PERAWATAN TALI PUSAT



OLEH :

MELLI ANNA BR. SIANGIAN

P031813401020

POLTEKES KEMENKES RIAU

## PENGERTIAN



Perawatan tali pusat adalah tindakan perawatan pada tali pusat bayi baru lahir (BBL) sejak di potongnya tali pusat sampai tali pusat kering dengan tujuan untuk mencegah infeksi pada tali pusat bayi dan mempercepat penyembuhan luka bekas pemotongan tali pusat

## TUJUAN

- Mencegah infeksi.
- Mempercepat proses pengeringan tali pusat.
- Mempercepat terlepasnya tali pusat.
- Mencegah terjadinya tetanus pada bayi baru lahir.

## ALAT DAN BAHAN

1. Air hangat
2. Kapas
3. Kassa steril
4. Sarung tangan steril (handscoon)

## CARA PERAWATAN TALI PUSAT



1. Cuci tangan dengan sabun sampai bersih, keringkan dengan handuk bersih.
2. Turunkan sedikit bagian atas popok agar tidak bersentuhan dengan tali pusat.
3. Buka balutan pada tali pusat yang akan di ganti dengan lembut dan hati-hati.

4. Bersihkan tali pusat dan daerah sekitar tali pusat menggunakan kapas yang di basahi dengan menggunakan air hangat dengan lembut dan hati-hati.
5. Keringkan tali pusat dan balut kembali dengan menggunakan kassa steril.

## WAKTU PERAWATAN TALI PUSAT

1. Sehabis mandi pagi atau sore.
2. Sewaktu-waktu bila balutan tali pusat basah oleh air kencing atau kototran bayi.
3. Lakukan sampai tali pusat kering.



### Perut



Lakukan gerakan memijat di atas perut bayi seperti mengayuh sepeda dari atas ke arah bawah perut kemudian angkat kedua kaki bayi Anda & tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.

### I Love You



**I**  
Buatlah sebuah bentuk huruf "I" melalui usapan dengan tangan kanan Anda berada di perut sebelah kiri bayi (kanan Anda)

**Love**  
Buatlah huruf "L" terbalik mulai dari kiri ke kanan

**You**  
Buatlah huruf "U" terbalik, mulai dari kiri ke kanan. Saat Anda menjalankan gerakan ini, ucapkan I Love You dengan nada yang lembut.

### Tangan dan Kaki



Peganglah lengan bayi dengan kedua telapak tangan seperti memegang pemukul softball,

dengan gerakan seperti memerah, pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangannya. Lakukan gerakan kebalikan dari pergelangan ke arah pangkal lengannya. Tarik lembut jari-jari bayi Anda dengan gerakan memutar. Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung. Untuk kaki ikut cara yang sama seperti teknik memijat tangan.

### Punggung



Pijat dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggungnya, luruskan salah satu telapak tangan Anda dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tangan.

Dengan jari-jari Anda buat gerakan melingkar terutama pada otot di sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kakinya untuk mengakhiri pijatan Anda.

Saat memijat, gunakan baby oil untuk mengurangi gesekan pada kulit bayi. Produk yang telah teruji kelembutannya secara klinis membantu meningkatkan sentuhan Anda, memijat jadi lebih mudah, bahkan lebih menyenangkan bagi Anda dan bayi Anda.

## PANDUAN MEMIJAT BAYI

### PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D-III) POLTEKES KEMENKES RIAU

**S**entuhan dan pijat bayi pada bayi setelah lahir dapat memberikan jaminan adanya kontak tubuh yang berkelanjutan yang dapat mempertahankan perasaan aman pada bayi. Pijat bayi bermanfaat bagi perkembangan fisik dan emosi bayi anda.

#### ▼ MANFAAT PIJAT BAYI SETIAP HARI ▼

1. Meningkatkan berat badan bayi
2. Meningkatkan pertumbuhan bayi
3. Meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena sistem imun bayi diperkuat akibat efek pijatan
4. Membuat bayi tidur lebih lelap
5. Memacu sistem sirkulasi jantung bayi dan denyut jantung, pernafasan, pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh.
6. Menambah ikatan batin antara bayi dengan orang tuanya.

#### ▼ WAKTU YANG TEPAT UNTUK MEMIJAT ▼

Pemijatan terhadap bayi dapat dilakukan kapan saja sesuai selera. Pijat bayi ini paling baik dilakukan setiap hari pada pagi hari sebelum mandi atau malam hari agar membantu bayi tertidur dengan nyenyak.

#### ▼ PERSIAPAN SEBELUM MEMIJAT ▼

- Sebelum melakukan pemijatan perhatikan hal berikut ini.
1. Tangan Anda sudah bersih dan hangat
  2. Hindari kuku panjang dan lepaskan perhiasan Anda agar tidak melukai bayi Anda.
  3. Pastikan ruangan hangat.
  4. Bayi sudah selesai makan atau sedang tidak lapar.

5. Luangkan waktu Anda selama 15 menit dan tanpa adanya gangguan.
6. Duduk pada posisi yg nyaman dan tenang.
7. Baringkan bayi di atas permukaan kain yg neta, lembut, dan bersih.
8. Pakian bayi sebaiknya ditanggalkan.
9. Siapkan handuk, popok, ganti baju, dan minyak bayi (baby oil / lotion).

#### ▼ HAL-HAL YANG DIANJURKAN SELAMA MEMIJATAN ▼

1. Selalu memandang bayi selama pemijatan berlangsung.
2. Bernyanyi atau putar lagu yang teraga atau lembut ketika pemijatan berlangsung.
3. Awali pijatan dengan sentuhan ringan, dilanjutkan dengan penambahan tekanan sentuhan.
4. Selalu perhatikan isyarat yang diberikan bayi anda.
5. Mandikan bayi atau lap tubuh bayi bila pemijatan dilakukan dengan melumuri bayi dengan baby oil.
6. Hindari mata bayi anda dari baby oil / lotion.
7. Konsultasikanlah pada dokter anak atau bidan untuk keterangan lebih lanjut mengenai pemijatan bayi.

#### ▼ HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN SELAMA MEMIJATAN ▼

1. Memijat langsung setelah bayi selesai makan
2. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
5. Memaksa posisi pijat tertentu pada bayi.

#### ▼ LANGKAH-LANGKAH MEMIJAT ▼

##### Wajah



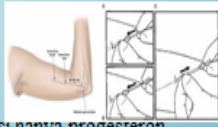
1. Tekan jari-jari Anda pada kening bayi, pelipis, dan pipi.
2. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat daerah di atas alis.
3. Dengan tekanan lembut, tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi kearah pipinya.
4. Gunakan kedua ibu jari untuk memijat sekitar mulutnya, tarik sehingga bayi tersenyum.
5. Pijat lembut rahang bawah bayi Anda dari tengah ke samping seolah membuat bayi tersenyum.
6. Pijat secara lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

##### Dada



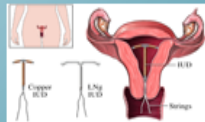
Letakkan kedua tangan Anda di tengah dada bayi Anda dan gerakan ke atas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati, lalu dari tengah dada bayi pijat menyilang dengan telapak tangan Anda ke arah bahu seperti membentuk kupu-kupu.

## 5. IMPLAN/SUSUK



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Masa pakai sampai dengan 3 tahun

## 6. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)/ IUD



### Jenis IUD Pasca Salin

- Post Placenta (setelah plasenta lahir)
- Post Seksio sesarea (setelah operasi)
- 3 hari Pasca persalinan

### IUD Pasca Salin

- Alat kecil yang dipasang dalam rahim Sangat efektif dan aman
- Dapat dicabut kapan saja anda inginkan
- Bekerja hingga 10 tahun, tergantung jenisnya

### Kemungkinan Efek Samping IUD

1. Sebagian efek samping tidak berbahaya
2. Setelah pemasangan:
  - Kram selama beberapa hari
  - Bercak/flek selama beberapa minggu
3. Efek samping umum lainnya
  - Haid lebih lama dan banyak
  - Bercak diantara siklus haid
  - Kram atau rasa nyeri selama haid

(dapat berkurang selama beberapa bulan)

### Temui Bidan Jika :

- Terlambat haid atau anda merasa hamil
- Benang AKDR berubah panjang, hilang atau lepas
- Mungkin terkena IMS atau HIV
- Nyeri pada bagian bawah perut



## KB SAAT MENYUSUI



NAMA/KELAS:

MELLI ANNA SIAGIAN/III  
P031815401020

**POLTEKES  
KEMENKES RIAU  
2020**

## KONTRASEPSI KB SAAT MENYUSUI

### KONTRASEPSI

Cara untuk menghindari/mencegah terjadinya kehamilan akibat pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma sehingga dapat mencegah terjadinya kehamilan.



## Metode Kontrasepsi KB saat menyusui

### 1. Metode Amenore Laktasi (MAL)



Merupakan metode kontrasepsi dengan cara memberikan ASI secara eksklusif (Hanya ASI tanpa susu formula dan makanan lai).

#### Syarat untuk metode ini :

- a. Belum haid
- b. menyusui secara penuh
- c. <6 bulan pasca persalinan

### 2. MINI PIL



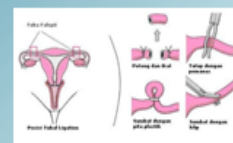
- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi asi
- Pemakaian 1 strip untuk 1 bulan

### 3. SUNTIK 3 BULAN



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Masa pakai 3 bulan

### 4. MOW / MOP (Steril)



- Kontrasepsi dengan memotong atau mengikat saluran telur pada wanita atau saluran sperma pada pria melalui tindakan operasi kecil.
- Bagi yang tidak ingin mempunyai anak lagi.



## DOKUMENTASI

**B P M**  
**SITI JULAEHA**  
Jl. Delina 7 No. 14 - Pekanbaru  
HP. 0813 7121 7135

LTA Meli  
Meli A  
082290151682

**KARTU IBU HAMIL**

Nama Ibu : Ria Umur : 33 Th  
Pekerjaan : IRT  
Nama Suami : Hendri Dal Umur : 35 Th  
Pekerjaan : Karyawan JME  
Alamat : Jl. Rajasa

No. HP : 0853-6392-2623  
G : 3 P : 2 A : 0 H : 2  
HPHT : 15 - 09 - 2020  
TP : 22 - 01 - 2021  
LILA : 27 cm TB : 155 cm

Riwayat Penyakit Yang Diderita Ibu : \_\_\_\_\_  
Jarak Kehamilan Dengan Persalinan Terakhir : 4.5 (3600 gram)  
Penolong Persalinan Terakhir : \_\_\_\_\_  
Cara Persalinan Terakhir  
 Spontan / Normal  
 Tindakan  
Status Immunisasi : \_\_\_\_\_



