

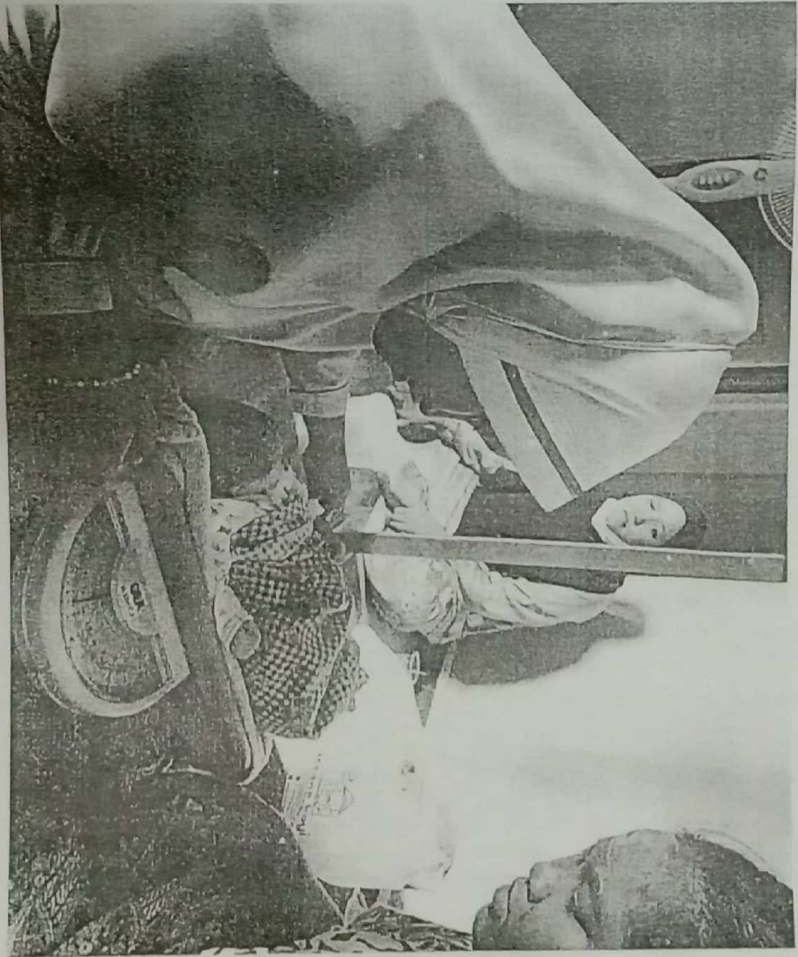
DOKUMENTASI

Asuhan Kehamilan



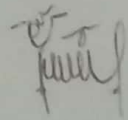

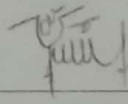

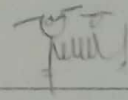

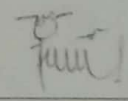

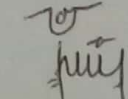
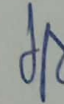
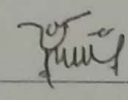
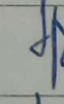
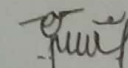



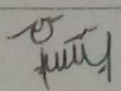
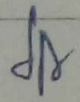
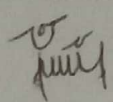

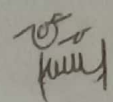
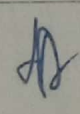
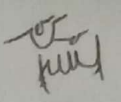
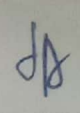
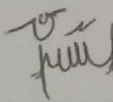
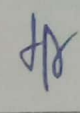
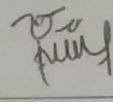

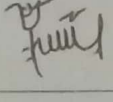
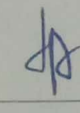
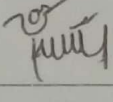
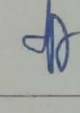
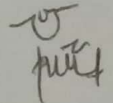
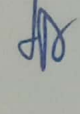
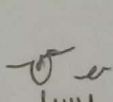
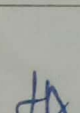
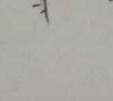
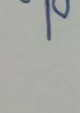
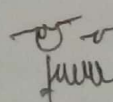
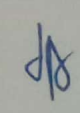




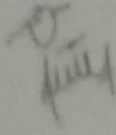



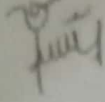

**LEMBAR KONSULTASI**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**  
**POLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T.A 2020/2021**

Nama Mahasiswa : Yolla Nurvita Santy  
 NIM : P031815401038  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. N di  
 PMB Bidan Lilis Sugianti Kota Pekanbaru.  
 Pembimbing I : Ari Susanti, SST. M.Keb

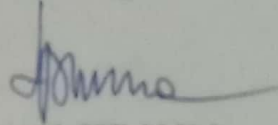
No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen
1.	20-01-2021	Kunjungan kehamilan di Rumah Pasien	Membuat pendokumentasian		
2.	22-01-2021	Bab 1 Latar belakang	Perbaiki penulisan		
3.	23-01-2021	Soap ANC	Melanjutkan pendokumentasian		
4.	25-01-2021	Bab 1 Latar belakang	Melanjutkan pendokumentasian		
5.	02-02-2021	BAB 1 Latar belakang	Melanjutkan pendokumentasian		
6.	15-02-2021	Soap INC	Melanjutkan pendokumentasian		
7.	24-02-2021	Soap PNC	Melanjutkan pendokumentasian		

8	26-02-2021	Soap BBL	Perbaiki penulisan		
9	26-02-2021	Pembahasan	Perbaiki penulisan		
10	01-03-2021	Pembahasan	Perbaiki penulisan		
11	03-03-2021	pembahasan	Perbaiki penulisan		
12	08-03-2021	Pembahasan	Lanjutkan pendokumentasian		
13	10-03-2021	BAB 2	Perbaiki isi dan penulisan		
14	14-03-2021	BAB 2	Perbaiki isi dan penulisan		
15	15-03-2021	Penutup	Perbaiki penulisan		
16	01-04-2021	BAB 1 Latar belakang	Perbaiki redaksi kalimat		
17	03-04-2021	BAB 1 Latar Belakang, ruang lingkup	Perbaiki redaksi kalimat		
18	20-04-2021	Pendokumentasian SOAP	Perbaiki isi		
19	26-04-2021	Pendokumentasian SOAP	Perbaiki isi		



20	27-04-2021	BAB 4, 5 Pembahasan, kesimpulan dan saran	Perbaikan penulisan		
21	23-04-2021	ACC Ujian	Melanjutkan keseminar hasil		
22	29-06-2021	Seluruh masukkan penguji I dan II	Perbaikan setelah seminar hasil		

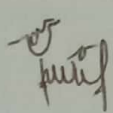

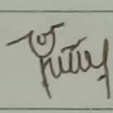
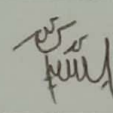
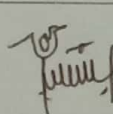
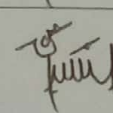
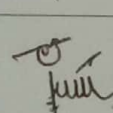
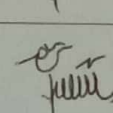
Mengetahui, juni 2021  
Pembimbing I










Ari Susanti, SST, M.Keb  
NIP. 198005162002122001

**LEMBAR KONSULTASI**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**  
**POLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T.A 2020/2021**

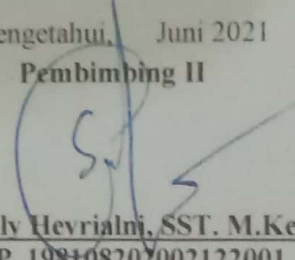
Nama Mahasiswa : Yolla Nurvita Santy  
 NIM : P031815401038  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I Di PMB  
 Lilis Sugianti Kota Pekanbaru.  
 Pembimbing I : Rully Hevrialni, SST. M.Keb

No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen
1.	15-03-2021	BAB 1 latar belakang	Cara pengutipan latbel dan referensi harus jelas		
2.	25-03-2021	BAB 2	Tambahkan referensi di BAB 2		
3.	10-03-2021	BAB 2	Perbaiki penulisan dan referensi		
4.	11-03-2021	Daftar Isi	Perbaiki penulisan		
5.	15-03-2021	BAB 1-5	Lengkapi seluruh laporan		
6.	04-05-2021		ACC ujian		
7	24-05-2021	BAB 3 pembahasan	Perbaiki penulisan		

8	24-05-2021	Abstrak	Perbaikan penulisan		
9	24-05-2021	Abstrak	Perbaikan penulisan		
10	24-05-2021		ACC ujian		
11	2-06-2021	Daftar Isi	Perbaikan penulisan		
12	3-06-2021	BAB 1-5	Lengkapi seluruh laporan		
13	4-06-2021	Perbaikan dari pengujian I dan II	Perbaikan penulisan		

Mengetahui, Juni 2021

Pembimbing II



**Rully Hevriani, SST. M.Keb**  
**NIP. 198108202002122001**



**SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN**  
**MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : Ice Nurafni  
Umur : 26 Tahun  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Jl Cemara Tretes

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

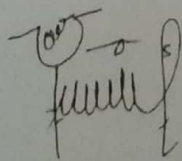
Nama : Aulia Saputra  
Umur : 27 Tahun  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Alamat : Jl Cemara Tretes

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 (Yolla Nurvita Santy) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, Desember 2020

Mengetahui

Mahasiswa



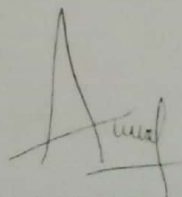
(Yolla Nurvita Santy)

Pasien



( Ice Nurafni)

Saksi/Suami



( Aulia Saputra)



Nomor  
Hal

PP 04 03/3 5/0263 /2021  
Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,  
Pimpinan PMB Lilis Sugiarti  
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	Hanifa Vidryani	P031815401014	III / VI
2	Julia Monica	P031815401017	III / VI
3	Yolla Nurvita Santi	P031815401038	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Lilis Sugiarti 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

ALKAUSYAN AZIZ, SKM, M Kes  
NIP. 197107252000031001

Alkausyari Aziz, SKM, M Kes  
NIP. 197107252000031001

Kartu Skor Poedji Rochjati

NO.	Masalah / Faktor Resiko	SKOR	Triwulan			
			I	II	III.1	III.2
	Skor Awal Ibu Hamil					
1	Terlalu muda hamil I < 16 Tahun	2	2			
2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4				
	Terlalu lambat hamil I kawin > 4 Tahun	4				
3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
7	Terlalu pendek ≥ 145 cm	4				
8	Pernah gagal kehamilan	4				
9	Pernah melahirkan dengan a. terikan tang/vakum	4				
	b. uri dirogoh	4				
	c. diberi infus/transfuse	4				
10	Pernah operasi sesar	8				
11	Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah    b. Malaria,	4				
	TBC Paru        d. Payah Jantung	4				
	Kencing Manis (Diabetes)	4				
	Penyakit Menular Seksual	4				
12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4				
13	Hamil kembar	4				
14	Hydramnion	4				
15	Bayi mati dalam kandungan	4				
16	Kehamilan lebih bulan	4				
17	Letak sungsang	8				
18	Letak Lintang	8				
19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
	JUMLAH SKOR					2



Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi  
Gawat Darurat

NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Pendarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (> 12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklampsia		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		✓
11	Demam > 38°C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menubung		✓
15	Gemelli		✓
16	Presentasi majemuk		✓
17	Primipara fase aktif palpasi 5/5		✓
18	Shock		✓
19	Hipertensi		✓
20	Kehamilan dengan penyulit sistemik (Asma, DM, Jantung, Kelainan Darah)		✓
21	Tinggi badan < 140 cm		✓
22	Kehamilan di luar kandungan		✓
23	Posterm pregnancy		✓
24	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, Kala II tak maju)		✓
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		✓

Kuesioner

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: Ice Nurafni Alamat: Jalan cemara teratas  
Tanggal Lahir: \_\_\_\_\_  
Tanggal kelahiran Bayi: 9 February 2021 No Telepon: 081374033267

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 lam 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
- 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: Yolla Nurvita Santy

Tanggal: 16 - Februari - 2021



PENANGANAN HIPOTERMI  
(PENURUNAN PANAS) PADA  
BAYI



Disusun oleh:  
Hanifa vidryani

Poltekkes Riau  
DIII Kebidanan

### Hipotermi itu apa sih?

Ketika suhu tubuh turun terlalu rendah, jantung, sistem saraf, dan organ tubuh lain tidak dapat bekerja secara optimal. Jika tidak segera ditolong, hipotermia bisa menyebabkan kegagalan total pada fungsi jantung dan sistem pernapasan hingga mengarah ke kematian.

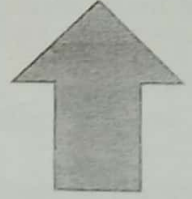
### Apa Penyebab bayi hipotermi?

a. Evaporasi adalah kehilangan panas akibat penguapan cairan ketuban pada permukaan tubuh oleh panas tubuh bayi sendiri.

b. Konduksi adalah kehilangan panas tubuh melalui kontak langsung antara tubuh bayi dengan permukaan yang dingin.



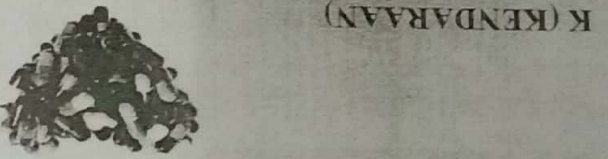
c. Konveksi adalah kehilangan panas tubuh yang terjadi saat bayi terpapar udara sekitar yang lebih dingin.  
d. Radiasi adalah kehilangan panas yang terjadi karena bayi ditempatkan di dekat benda-benda yang mempunyai suhu lebih rendah dari suhu tubuh bayi.



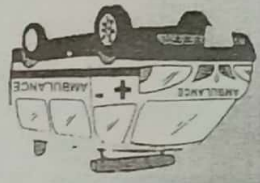
- 6 Pengiriman penderita
- 7 Tindak lanjut penderita



**O (OBAT)**  
 Bawa obat-obatan esensial pada saat mengantar ibu kefasilitas rujukan Obat-obatan tersebut mungkin diperlukan selama diperalanan.



**K (KENDARAAN)**  
 Siapkan kendaraan yang paling memungkinkan untuk menuju ibu dalam kondisi cukup nyaman. Selain itu, pastikan kondisi kendaraan cukup baik untuk mencapai tujuan pada waktu yang tepat.



**U (UANG)**  
 Ingat! Ingatkan

keluarga agar membawa uang dalam jumlah yang cukup untuk membeli obat-obatan yang diperlukan dan bahan-bahan kesehatan lain yang diperlukan selama ibu dan bayi baru lahir tinggal difasilitas rujukan



# SENAM NIFAS



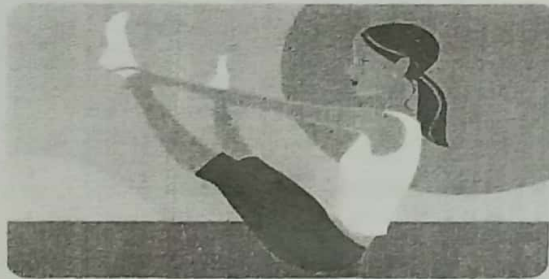
Disusun Oleh :

DIII KEBIDANAN TK.3

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



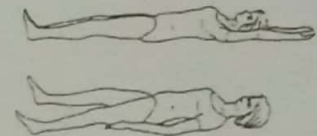
## Manfaat Senam Nifas

Membantu penyembuhan rahim,  
menormalkan sendi-sendi,  
merilekskan tubuh



### 1. Gerakan 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. Gerakan Kedua

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

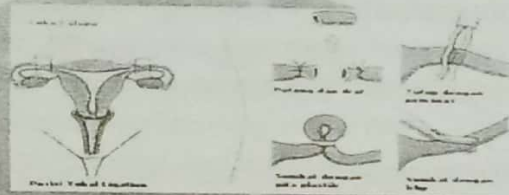


**Kelebihan:**

- Efektivitas yang sangat tinggi dalam mencegah kehamilan
- Tidak memerlukan alat atau hormon tambahan lagi

**Kekurangan**

- Biaya relatif lebih mahal dibandingkan dengan metode lain
- Risiko komplikasi tindakan berupa perdarahan atau infeksi
- Tidak menurunkan risiko penularan penyakit kelamin



**AKDR**

**Kelebihan:**

- Mudah digunakan dan setelah pemasangan wanita tidak perlu repot seperti penggunaan pil KB.
- Merupakan metode jangka panjang
- Tidak mengganggu tingkat kesuburan, kesuburan dapat kembali dengan cepat.

**Kekurangan:**

- Posisi IUD dapat bergeser.
- Tidak nyaman bagi wanita, terkadang juga bagi pria saat berhubungan karena terdapat sisa benang IUD.
- Menimbulkan efek samping seperti kram dan perdarahan saat menstruasi yang lebih banyak.



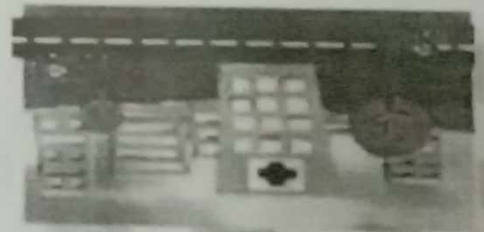
ALAT KONTRASEPSI



DIII KEBIDANAN TK.3

KB

### TEMPAT PERSALINAN



Tanyakan kepada ibu dimana ia akan melakukan persalinan sesuai dengan keinginan ibu hamil tersebut sesuai dengan ekonomi.

(dirumah, rumah sakit, klinik dll)

### TENAGA KESEHATAN

Ibu silahkan memilih tenaga kesehatan mana yang akan membantu dalam melakukan persalinan nanti

DIII Kependidikan Poltekkes Kemendes Riau



Kehamilan adalah momen yang dinanti oleh setiap pasangan yang sudah menikah. Walau harus dilalui dengan perjuangan, tapi masa-masa ini merupakan anugerah luar biasa terutama bagi seorang calon ibu. Kata motivasi untuk ibu hamil berikut ini akan mememani Bunda agar tetap semangat menjalani masa-masa penantian.

OTIK KENDAHAN  
POLTEK KES  
KEMENDES RIAU

Persiapan  
Persalinan

Mellysa Yusriza

NIM 2021254002

Jalan Melur No 103  
Harjosari, Cikajadi Kota  
Pekabaran, Riau 28156



mengalami masalah kehamilan yaitu

- a. Makan sedikit dan sering
- b. Sajikan makanan dalam keadaan hangat

#### Contoh menu makanan sehari ibu hamil

##### - Pagi/Sarapan

- 1 piring nasi
- 1 btr telur ceplok
- 1 mangkuk sayur
- 1 gelas susu
- 1 ptg pepaya

##### - Siang

- 1-2 piring Nasi
- 2 ptg tempe
- 1 ptg ikan goreng
- 1 mangkuk sayur
- 1 buah jeruk

##### - selingan

- 1 mangkuk Bubur kacang hijau
- 1 gelas jus buah
- 1 gelas teh manis



##### - Malam

- 1-2 piring Nasi
- 2 ptg tempa
- 1 ptg semur daging
- 1 buah Apel
- 1 mangkuk sayur

#### Bahan Makanan Yang dihindari & dibatasi oleh Ibu Hamil

1. Menghindari makanan yang di awetkan
2. Membatasi kopi dan coklat
3. Menghindari daging/ telur/ ikan yang di masak kurang matang

- Membatasi makanan yang mengandung energi Tinggi. Seperti : gula, lemak ( keripik, cake )
5. Membatasi makanan yang mengandung gula.  
Contoh : nangka, kol , ubi jalar , karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil
  6. Membatasi konsumsi minuman ringan (softdrink), berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

#### Apa saja tanda – tanda gizi kurang pada Ibu Hamil

- Lemah dan lesu
- pucat
- Pusing
- Penambahan berat badan sedikit rendah
- Pandangan berkunang - kunang

#### Apa akibat dari kurang Gizi pada Ibu Hamil ?

1. Anemia gizi
  - keguguran
  - pendarahan saat hamil
  - kematian pada ibu & bayi saat lahir
2. Zat gizi dalam ASI berkurang
3. Keturunan yang kurang berkualitas
4. Resiko berat badan lahir rendah
5. Berisiko tinggi terkena berbagai infeksi & penyakit



## GIZI IBU HAMIL



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



POLITEKNIK KESEHATAN RIAU

DIII KEBIDANAN

NAMA : MELLI ANNA BR SIAGIAN  
NIM : P031815401020



# ASI eksklusif



Oleh:

Silvia desrivanti

Nim: P0931815401030

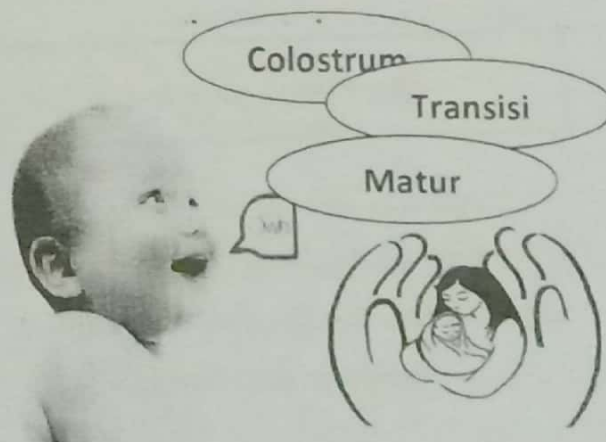
DIT KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
2019

## 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

### Makanan yang harus dihindari

- Minuman beralkohol
- Minum kopi yang berlebihan
- Merokok
- Obat tanpa resep dokter



Semua jenis makanan boleh dimakan oleh ibu menyusui/nifas.

### Contoh menu

Waktu makan	Menu
Jam 07.00	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nasi</li><li>▪ Sayur kacang panjang</li><li>▪ Tempe goreng</li></ul>
Jam 10.00	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bubur kacang hijau</li><li>▪ Pisang kepok</li></ul>
Jam 12.00	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nasi</li><li>▪ Sayur bayam + jagung muda</li><li>▪ Pepes ikan</li><li>▪ Pepaya</li></ul>
Jam 16.00	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kue onde-onde isi kacang hijau</li><li>▪ Teh manis</li></ul>
Jam 18.00	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nasi Pecel: kangkung + kecambah + kacang panjang</li><li>▪ Tahu goreng</li><li>▪ Pisang ambon</li><li>-</li></ul>
Jam 20.00	

# GIZI PADA IBU NIFAS



Disusun Oleh  
DIII KEBIDANAN TK 2

PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIII  
KEBIDANAN TK 2  
2019