



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.04.03/3.5/0263 /2021
Hal : Pengambilan Kasus Lapcran Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Pratama Ar-Rabih
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	Cantika Dwi Purnama	P031815401008	III / VI
2	Putri Permata Sari	P031815401026	III / VI
3	Salsabila Bunga Adelia	P031815401028	III / VI
4	Siti Nurhadiyah Iswan	P031815401032	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Ar-Rabih 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

Lampiran 2



KLINIK PRATAMA ARRABIH

Endrawana,Amd.Keb

Jl. Cendrawasih No.27 Pekanbaru

Nomor : 08 / 116 / III / 2021
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 : Endrawana, Amd.Keb
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Arrabih

Menerangkan Bahwa
Nama : Cantika Dwi Purnama
NIM : P031815401006
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.R di Klinik Pratama Arrabih".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Maret 2021



Lampiran 3

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : Ny.Riza
Umur : 30 th
Pekerjaan : Honorer
Alamat : Jl.Nuri

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : Tn.Richardo
Umur : 30th
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat :Jl.Nuri

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 (Cantika Dwi Purnama) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, Januari 2021

Mengetahui

Mahasiswa



(Cantika Dwi Purnama)

Pasien



(Riza)

Saksi/Suami



(Richardo)

Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU









T.A 2020/2021

Nama : Cantika Dwi Purnama

NIM : P031815401006

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Di Klinik Pratama
Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2021

Pembimbing 1 : Hamidah, SST, M.Kes

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.		Latar belakang			
2.		Perbaiki			
3.		Bab I Bab II			
4.		Perbaiki			

Lampiran 5

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU

T.A 2020/2021

Nama : Cantika Dwi Purnama

NIM : P031815401006

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Di Klinik Pratama
Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2021

Pembimbing 2: Yeni Aryani,S.SiT,M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	18/03/2021	Bab I Bab II		<i>anf.</i>	
2.	24/03/2021	Bab I		<i>anf.</i>	
3.					
4.					

Lampiran 6

Kartu Skor Poedji Rochjati

Nama : Ny. R
Umur : 29 tahun

I KEL F.R	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2			0	2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4			0	0
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4			0	0
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4			0	0
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4			0	0
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4			0	4
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4			0	0
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4			0	0
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4			0	0
	8	Pernah gagal kehamilan	4			0	0
		9	Pernah melahirkan dengan terikan tang/vakum uri dirogoh	4			0
		diberi infus/transfuse	4			0	0
	10	Pernah operasi Caesar	8			0	0
II	11	Penyakit pada ibu hamil	4			0	0
		a. Kurang Darah e. Malaria					
		b. TBC Paru f. Payah Jantung	4			0	0
		c. Kencing Manis (Diabetes)	4			0	0
	d. Penyakit Menular Seksual	4			0	0	
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4			0	0
	13	Hamil kembar	4			0	0
	14	Hydramnion	4			0	0
	15	Bayi mati dalam kandungan	4			0	0
	16	Kehamilan lebih bulan	4			0	0
	17	Letak sungsang	8			0	0
	18	Letak Lintang	8			0	0
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8			0	0
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8			0	0
		JUMLAH SKOR				0	6

Intervensi : Ny. R dalam Kelompok Resiko Tinggi dan proses persalinan dapat dilakukan oleh bidan dan dokter

Lampiran 7

Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi Gawat Darurat

NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan 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 menumbung		✓
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)		✓

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 17 Februari 2024
- Nama bidan : Carvita dwi Yuriana
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Jl. Cendrawasih
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

- Partogram melewati garis waspada : Y / D
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - Ya, Indikasi
 - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - Suami Teman Tidak ada
 - Keluarga Dukun
- Gawat Janin :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 3.10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya,
 - Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	15.00	109/72	100x/1	36.5°C	3 JF ↓ PRT	baik	tidak penuh
	15.15	100/71	101x/1		3 JF ↓ PRT	baik	tidak penuh
	15.30	120/89	95x/1		3 JF ↓ PRT	baik	tidak penuh
	15.45	121/75	95x/1		3 JF ↓ PRT	baik	tidak penuh
2	16.05	120/80	95x/1	36.5°C	3 JF ↓ PRT	baik	tidak penuh
	16.35	125/80	95x/1		3 JF ↓ PRT	baik	tidak penuh

Masalah kala IV : tidak ada

Penatalaksanaan masalah tersebut :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya,
 - Tidak, alasan
- Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
- Laserasi :
 - Ya, dimana
 - Tidak,
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : 130 cc ml
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 4200 gr gram
- Panjang : 52 cm
- Jenis kelamin : L P
- Penilaian bayi baru lahir : (baik) ada penyulit
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
- Cacat bawaan, sebutkan :
- Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 15.05 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
- Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Lampiran 9

Kuesioner

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: Ny. Riza Alamat: Jl.Nuri Tanggal Lahir: 15 - 03 - 1991 Tanggal kelahiran Bayi: 17 Februari 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: <input checked="" type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input type="checkbox"/> Ya, hampir setiap saat <input type="checkbox"/> Tidak, tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak yang saya bisa <input type="checkbox"/> Tidak terlalu banyak <input type="checkbox"/> Tidak banyak <input type="checkbox"/> Tidak sama sekali 2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak sebelumnya <input type="checkbox"/> Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali 3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya <input type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input checked="" type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali 4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali <input checked="" type="checkbox"/> Jarang-jarang <input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Ya, sering sekali 5. * Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas <input type="checkbox"/> Ya, cukup sering <input checked="" type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali

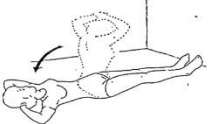
Lampiran 10

B. tubuh tetap berbaring, kedua kaki ditekuk. Gerakannya mengangkat kepala dan badan. Satu tangan menyentuh lutut kiri. Lakukan bergantian 4-8 kali.

4. Latihan fleksibilitas otot tulang belakang.
Tubuh posisi merangkak. Masukkan tangan kiri kearah kanan diikuti gerak kepala kearah yang sama, sementara satu tangan menahan. Setelah itu keluarkan tangan yang digerakkan tadi kearah luar dengan posisi agak keatas dan lurus, ikuti dengan gerakan kepala. Lakukan gerakan dengan tangan bergantian.

Hari ke 8-10:

Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan ditengkuh kemudian bangun untuk duduk (sit up)





KONTRA INDIKASI SENAM

1. Pemisahan simphisis pubis
2. Coccygis yang patah
3. Punggung yang cedera
4. Ketegangan pada ligament kaki atau otot
5. Trauma perineum yang parah atau nyeri luka abdomen (operasi ceasar).

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SEBELUM SENAM NIFAS

1. Ibu memeriksakan diri ke dokter dan diizinkan untuk melakukan latihan senam nifas.
2. Jangan lakukan latihan jika ibu merasa dalam keadaan kurang segar atau lelah.
3. Hentikan bila ibu merasa pusing dan kelelahan

SENAM NIFAS

POLTEKES KEMENKES RIAU
JURUSAN DIII KEBIDANAN
2018

SENAM NIFAS

APA SENAM NIFAS ITU???

Senam nifas adalah program latihan berupa olahraga atau senam yang dilakukan ibu nifas dari hari pertama sampai berakhirnya masa nifas dalam rangka mempercepat penyembuhan organ-organ reproduksi kembali dalam keadaan norml sebelum hamil.

TUJUANNYA


1. memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperbaiki sikap tubuh
3. Memperbaiki sikap tonus otot pelvic
4. Memperbaiki regangan otot abdomen
- 5.

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS


Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus (continue)

Hari pertama:


latihan pernafasan. Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambill nafas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke -5 atau hitungan ke-8 kemudian buang melalui mulut. Ulangi 4-8 kali.



Latihan tungkai kaki.
Telapak kaki direntangkan lurus kemudian digerakan keatas. Lakukan 4-8 kali. Gerakan kedua telapak kaki memutar kedalam dan keluar



Latihan otot dasar panggul dan vagina. Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditekuk, tangan diletakkan dibawah pantat, kepala diangkat sedikit. Kemudian kerutkan pantat kedalam seperti orang menahan BAB





4. berlatih postur yang benar, berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiri keatas. Tangan lurus disamping badan.

Hari kedua - ketujuh:

Lakukan langkah senam pertama seperti diatas.

1. latihan melonggarkan sendi panggul. Berbaring dengan kedua tangan disamping tubuh, tekuk kaki kanan dan letakkan kearah kaki kiri yang lurus. Aba-aba: kiri-kembali. Lakukan 4-8, setelah itu bergantian dengan kaki sebelahnya.
2. Tubuh berbaring, kedua kaki ditekuk, tangan disamping tubuh. Lalu pantat agak diangkat tinggi, tahan sebenar lalu turunkan
3. A. Latihan otot perut. Berbaring, kedua kaki ditekuk, angkat kepala dan kedua tangan lurus menyentuh kedua lutut kaki.

3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam

B. Pijatan "I Love U":

- 1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I"
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 4) Biakkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U"

4. Tangan dan kaki (Mengalihkan ketegangan dan mempekat tulang)



Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lengan, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

3. Punggung (Memperkuat otot untuk menyanggah tulang belakang)

Pijat maju mundur dengan ke 2 telapak tangan di sepanjang punggungnya. Lakukan sedikit tekanan lembut dan luruskan salah satu telapak tangan dari leher ke arah pantan. Buat gerakan melingkar terutama pada otot sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan kedua telapak tangan dari leher ke arah kaki untuk mengakhiri pijatan.



"BIARKAN SI KECIL MENGENALI ANDA MELALUI SENTUHAN DAN PIJATAN LEMBUT YANG ANDA BERIKAN"

Pijat Bayi



DIII KEBIDANAN TK. IIA

POLTEKES KEMENKES RIAU

PENGERTIAN

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

MANFAAT PIJAT BAYI

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan ketahanan 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



HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN :

1. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
2. Membangunkan bayi khusus untuk memijat.
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
5. Memastikan posisi pijat tertentu pada bayi

WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu: Pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

PANDUAN MEMIJAT BAYI

1. Wajah (melemaskan otot wajah)

Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah



samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu.

2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan jantung)

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



3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.



A. Pijatan "Matahari Bulan" :

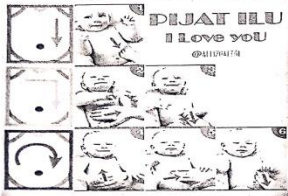
- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan
- 2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari

A. Pijatan "Matahari Bulan":

- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan
- 2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari
- 3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam

B. Pijatan "I Love U":

- 1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I"
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 4) Bisikkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U"



4. Tangan dan kaki (Menghilangkan ketegangan dan mempekuat tulang)

Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lengan, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.



5. Punggung (Memperkuat otot untuk menyangga tulang belakang)

Pijat maju mundur dengan ke 2 telapak tangan di sepanjang punggungnya. Lakukan sedikit tekanan lembut dan lumurkan salah satu telapak tangan dari leher ke arah pantan. Buat gerakan melingkar terutama pada otot sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan kedua telapak tangan dari leher ke arah kaki untuk mengakhiri pijatan.



PIJAT BAYI



PRODI D-III KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

PENGERTIAN

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

MANFAAT PIJAT BAYI

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 tenang
7. Mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut
8. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi



HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN UNTUK PEMIJATAN

1. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
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. Memakaikan posisi pijat tertentu pada bayi

WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu: Pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

PANDUAN PIJAT BAYI

1. Wajah (Melemaskan otot wajah)



Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu.

2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan Jantung)

Dengan kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan ke sisi luar tubuh, kemudian ke ulu hati tanpa mengangkat tangan, lalu pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu, seperti membentukkupu-kupu.



3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.



LANGKAH-LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR

LANGKAH-LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR

1. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan disekitar kalang payudara.
2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara.
3. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah, jangan menekan puting susu atau kalang payudaranya saja.



4. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut



5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi



Perlekatan benar



Perlekatan salah

6. Melepas isapan bayi



7. Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan disekitar kalang payudara, biarkan kering dengan sendirinya.

8. Menyendawakan bayi



cara meletakkan bayi saat menyusui

- Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
- Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkungan siku ibu dan bokong bayi terletak pada telapak tangan ibu. Kepala bayi tidak boleh terlalu tengadah
- Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dan yang satu di depan
- Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
- Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- Ibu menatap bayi dengan kasih sayang

ama dan frekuensi menyusui

- Sebaiknya bayi bayi disusui tidak terjadual artinya sesering mungkin
- Bayi yang sehat dapat mengosongkan 1 payudara sekitar 5-7 menit
- Asi dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam
- Pada awalnya bayi akan menyusui dengan jadwal yang tak teratur dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian

MACAM-MACAM POSISI MENYUSUI



Posisi menyusui balita pada kondisi normal



Posisi menyusui bayi baru lahir yang benar di rumah perawatan



Posisi menyusui bayi bila ASI pernah



Posisi menyusui bayi baru lahir yang benar di rumah



Posisi menyusui bayi kembar secara bersamaan



Cara Menyusui yang benar



PRODI D-III KEBIDANAN
POLTEKES KEMENKES RIAU

Lampiran 11





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.04.03/3.5/0263 /2021
Hal : Pengambilan Kasus Lapcran Tugas Akhir

15 Januari 2021

Yang terhormat,
Pimpinan Klinik Pratama Ar-Rabih
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	Cantika Dwi Purnama	P031815401008	III / VI
2	Putri Permata Sari	P031815401026	III / VI
3	Salsabila Bunga Adelia	P031815401028	III / VI
4	Siti Nurhadiyah Iswan	P031815401032	III / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Ar-Rabih 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

Lampiran 2



KLINIK PRATAMA ARRABIH

Endrawana,Amd.Keb

Jl. Cendrawasih No.27 Pekanbaru

Nomor : 08 / 116 / 11 / 2021
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 : Endrawana, Amd.Keb
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Arrabih

Menerangkan Bahwa
Nama : Cantika Dwi Purnama
NIM : P031815401006
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.R di Klinik Pratama Arrabih".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Maret 2021



Lampiran 3

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : Ny.Riza
Umur : 30 th
Pekerjaan : Honorer
Alamat : Jl.Nuri

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : Tn.Richardo
Umur : 30th
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat :Jl.Nuri

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 (Cantika Dwi Purnama) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, Januari 2021

Mengetahui

Mahasiswa



(Cantika Dwi Purnama)

Pasien



(Riza)

Saksi/Suami



(Richardo)

Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU









T.A 2020/2021

Nama : Cantika Dwi Purnama

NIM : P031815401006

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Di Klinik Pratama
Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2021

Pembimbing 1 : Hamidah, SST, M.Kes

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.		Latar belakang			
2.		Perbaikan			
3.		Bab I Bab II			
4.		Perbaikan			

Lampiran 5

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU

T.A 2020/2021

Nama : Cantika Dwi Purnama

NIM : P031815401006

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Di Klinik Pratama
Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2021

Pembimbing 2: Yeni Aryani,S.SiT,M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	18/03/2021	Bab I Bab II		<i>C.D.P.</i>	
2.	24/03/2021	Bab I		<i>C.D.P.</i>	
3.					
4.					

Lampiran 6

Kartu Skor Poedji Rochjati

Nama : Ny. R

Umur : 29 tahun

I KEL F.R	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2			0	2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4			0	0
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4			0	0
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4			0	0
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4			0	0
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4			0	4
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4			0	0
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4			0	0
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4			0	0
	8	Pernah gagal kehamilan	4			0	0
			Pernah melahirkan dengan terikan tang/vakum	4			0
9		uri dirogoh	4			0	0
		diberi infus/transfuse	4			0	0
	10	Pernah operasi Caesar	8			0	0
II	11	Penyakit pada ibu hamil	4			0	0
		a. Kurang Darah e. Malaria					
		b. TBC Paru f. Payah Jantung	4			0	0
		c. Kencing Manis (Diabetes)	4			0	0
	d. Penyakit Menular Seksual	4			0	0	
12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4			0	0	
13	Hamil kembar	4			0	0	
14	Hydramnion	4			0	0	
15	Bayi mati dalam kandungan	4			0	0	
16	Kehamilan lebih bulan	4			0	0	
17	Letak sungsang	8			0	0	
18	Letak Lintang	8			0	0	
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8			0	0
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8			0	0
		JUMLAH SKOR			0	6	

Intervensi : Ny. R dalam Kelompok Resiko Tinggi dan proses persalinan dapat dilakukan oleh bidan dan dokter

Lampiran 7

Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi Gawat Darurat

NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan 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 menumbung		✓
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)		✓

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 17 Februari 2024
- Nama bidan : Carlycia Dewi Yuriana
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Jl. Cendrawasih
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

- Partogram melewati garis waspada : Y / D
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - Ya, Indikasi
 - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - Suami Teman Tidak ada
 - Keluarga Dukun
- Gawat Janin :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 3.10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu :
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya,
 - Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	15.00	109/72	100x11	36.0°C	3 J ↓ PRT	baik	tidak penuh
	15.15	100/71	101x11		3 J ↓ PRT	baik	tidak penuh
	15.30	120/89	95x11		3 J ↓ PRT	baik	tidak penuh
	15.35	121/75	95x11		3 J ↓ PRT	baik	tidak penuh
2	16.05	120/80	95x11	36.0°C	3 J ↓ PRT	baik	tidak penuh
	16.35	125/80	95x11		3 J ↓ PRT	baik	tidak penuh

Masalah kala IV : tidak ada
 Penatalaksanaan masalah tersebut :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya,
 - Tidak, alasan
- Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 Ya, tindakan :
 -
 -
 -
- Laserasi :
 - Ya, dimana
 - Tidak,
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 Tindakan :
 - Penjahitan dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : 130 cc ml
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 4200 gr gram
- Panjang : 52 cm
- Jenis kelamin : L P
- Penilaian bayi baru lahir : (baik) ada penyulit
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
- Cacat bawaan, sebutkan :
- Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 15.05 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
- Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Lampiran 9

Kuesioner

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: Ny. Riza Alamat: Jl.Nuri Tanggal Lahir: 15 - 03 - 1991 Tanggal kelahiran Bayi: 17 Februari 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: <input checked="" type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input type="checkbox"/> Ya, hampir setiap saat <input type="checkbox"/> Tidak, tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak yang saya bisa <input type="checkbox"/> Tidak terlalu banyak <input type="checkbox"/> Tidak banyak <input type="checkbox"/> Tidak sama sekali 2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak sebelumnya <input type="checkbox"/> Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali 3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya <input type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input checked="" type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali 4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali <input checked="" type="checkbox"/> Jarang-jarang <input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Ya, sering sekali 5. * Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas <input type="checkbox"/> Ya, cukup sering <input checked="" type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali

6. * Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan

- Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu mengangannya
- Ya, kadang-kadang saya tidak mampu mengangannya 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 menyebarkan 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 Swer
Tanggal: 26 / 01 / 21

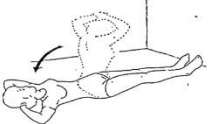
Lampiran 10

B. tubuh tetap berbaring, kedua kaki ditekuk. Gerakannya mengangkat kepala dan badan. Satu tangan menyentuh lutut kiri. Lakukan bergantian 4-8 kali.

4. Latihan fleksibilitas otot tulang belakang.
Tubuh posisi merangkak. Masukkan tangan kiri kearah kanan diikuti gerak kepala kearah yang sama, sementara satu tangan menahan. Setelah itu keluarkan tangan yang digerakkan tadi kearah luar dengan posisi agak keatas dan lurus, ikuti dengan gerakan kepala. Lakukan gerakan dengan tangan bergantian.

Hari ke 8-10:

Tidur terlentang kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan ditengkuh kemudian bangun untuk duduk (sit up)





KONTRA INDIKASI SENAM

1. Pemisahan simphisis pubis
2. Coccygis yang patah
3. Punggung yang cedera
4. Ketegangan pada ligament kaki atau otot
5. Trauma perineum yang parah atau nyeri luka abdomen (operasi ceasar).

HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SEBELUM SENAM NIFAS

1. Ibu memeriksakan diri ke dokter dan diizinkan untuk melakukan latihan senam nifas.
2. Jangan lakukan latihan jika ibu merasa dalam keadaan kurang segar atau lelah.
3. Hentikan bila ibu merasa pusing dan kelelahan

SENAM NIFAS

POLTEKES KEMENKES RIAU
JURUSAN DIII KEBIDANAN
2018

SENAM NIFAS

APA SENAM NIFAS ITU???

Senam nifas adalah program latihan berupa olahraga atau senam yang dilakukan ibu nifas dari hari pertama sampai berakhirnya masa nifas dalam rangka mempercepat penyembuhan organ-organ reproduksi kembali dalam keadaan norml sebelum hamil.

TUJUANNYA

1. memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperbaiki sikap tubuh
3. Memperbaiki sikap tonus otot pelvic
4. Memperbaiki regangan otot abdomen
- 5.

LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS


Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus (continue)

Hari pertama:

latihan pernafasan. Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambill nafas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke -5 atau hitungan ke-8 kemudian buang melalui mulut. Ulangi 4-8 kali.

Latihan tungkai kaki.
Telapak kaki direntangkan lurus kemudian digerakan keatas. Lakukan 4-8 kali. Gerakan kedua telapak kaki memutar kedalam dan keluar

Latihan otot dasar panggul dan vagina. Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditekuk, tangan diletakkan dibawah pantat, kepala diangkat sedikit. Kemudian kerutkan pantat kedalam seperti orang menahan BAB





4. berlatih postur yang benar, berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiri keatas. Tangan lurus disamping badan.

Hari kedua - ketujuh:

Lakukan langkah senam pertama seperti diatas.

1. latihan melonggarkan sendi panggul. Berbaring dengan kedua tangan disamping tubuh, tekuk kaki kanan dan letakkan kearah kaki kiri yang lurus. Aba-aba: kiri-kembali. Lakukan 4-8, setelah itu bergantian dengan kaki sebelahnya.
2. Tubuh berbaring, kedua kaki ditekuk, tangan disamping tubuh. Lalu pantat agak diangkat tinggi, tahan sebenar lalu turunkan
3. A. Latihan otot perut. Berbaring, kedua kaki ditekuk, angkat kepala dan kedua tangan lurus menyentuh kedua lutut kaki.

3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam

B. Pijatan "I Love U":

- 1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I"
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 4) Biakkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U"

4. Tangan dan kaki (Mengalihkan ketegangan dan mempekat tulang)



Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lengan, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

3. Punggung (Memperkuat otot untuk menyanggah tulang belakang)

Pijat maju mundur dengan ke 2 telapak tangan di sepanjang punggungnya. Lakukan sedikit tekanan lembut dan luruskan salah satu telapak tangan dari leher ke arah pantan. Buat gerakan melingkar terutama pada otot sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan kedua telapak tangan dari leher ke arah kaki untuk mengakhiri pijatan.



"BIARKAN SI KECIL MENGENALI ANDA MELALUI SENTUHAN DAN PIJATAN LEMBUT YANG ANDA BERIKAN"

Pijat Bayi



DIII KEBIDANAN TK. IIA

POLTEKES KEMENKES RIAU

PENGERTIAN

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

MANFAAT PIJAT BAYI

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan ketahanan 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



HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN :

1. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
2. Membangunkan bayi khusus untuk memijat.
3. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
4. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
5. Memastikan posisi pijat tertentu pada bayi

WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu: Pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

PANDUAN MEMIJAT BAYI

1. Wajah (melemaskan otot wajah)

Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah



samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu.

2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan jantung)

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



3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.



A. Pijatan "Matahari Bulan" :

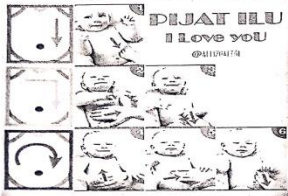
- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan
- 2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari

A. Pijatan "Matahari Bulan":

- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan
- 2) Tangan kanan diatas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari
- 3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam

B. Pijatan "I Love U":

- 1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I"
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 4) Bisikkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U"



4. Tangan dan kaki (Menghilangkan ketegangan dan mempekuat tulang)

Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lengan, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.



5. Punggung (Memperkuat otot untuk menyangga tulang belakang)

Pijat maju mundur dengan ke 2 telapak tangan di sepanjang punggungnya. Lakukan sedikit tekanan lembut dan lumurkan salah satu telapak tangan dari leher ke arah pantan. Buat gerakan melingkar terutama pada otot sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan kedua telapak tangan dari leher ke arah kaki untuk mengakhiri pijatan.



PIJAT BAYI



PRODI D-III KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

PENGERTIAN

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

MANFAAT PIJAT BAYI

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



HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN UNTUK PEMIJATAN

1. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
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. Memakaikan posisi pijat tertentu pada bayi

WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan, pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu: Pagi hari, dan malam hari (sebelum tidur).

PANDUAN PIJAT BAYI

1. Wajah (Melemaskan otot wajah)



Pijat daerah diatas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu.

2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan Jantung)

Dengan kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan ke sisi luar tubuh, kemudian ke ulu hati tanpa mengangkat tangan, lalu pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu, seperti membentukkupu-kupu.



3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)

Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.



LANGKAH-LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR

LANGKAH-LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR

1. Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan disekitar kalang payudara.
2. Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara.
3. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah, jangan menekan puting susu atau kalang payudaranya saja.



4. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut



5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dan puting serta kalang payudara dimasukkan ke mulut bayi



Perlekatan benar



Perlekatan salah

6. Melepas isapan bayi



7. Setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan disekitar kalang payudara, biarkan kering dengan sendirinya.

8. Menyendawakan bayi



cara meletakkan bayi saat menyusui

- Bayi diletakkan menghadap perut ibu/payudara
- Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkungan siku ibu dan bokong bayi terletak pada telapak tangan ibu. Kepala bayi tidak boleh terlalu tengadah
- Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dan yang satu di depan
- Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara (tidak hanya membelokkan kepala bayi)
- Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
- Ibu menatap bayi dengan kasih sayang

ama dan frekuensi menyusui

- Sebaiknya bayi bayi disusui tidak terjadual artinya sesering mungkin
- Bayi yang sehat dapat mengosongkan 1 payudara sekitar 5-7 menit
- Asi dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam
- Pada awalnya bayi akan menyusui dengan jadwal yang tak teratur dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian

MACAM-MACAM POSISI MENYUSUI



Posisi menyusui balita pada kondisi normal



Posisi menyusui bayi baru lahir yang benar di rumah perawatan



Posisi menyusui bayi bila ASI pernah



Posisi menyusui bayi baru lahir yang benar di rumah



Posisi menyusui bayi kembar secara bersamaan



Cara Menyusui yang benar



PRODI D-III KEBIDANAN
POLTEKES KEMENDES RI AU

Lampiran 11



