

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

I KEL F.R	II NO.	III Masalah / Faktor F esiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor Awal Ibu Hamil	2	2	2	2	2
I	1	Terlalu muda hamil I $\leq 16$ Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I $\geq 35$ Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin $\geq 4$ Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi $\geq 10$ Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi $\leq 2$ Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur $\geq 35$ Tahun	4				
	7	Terlalu pendek $\geq 145$ 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				
II	11	Penyakit pada ibu hamil	4				
		a. Kurang Darah b. Malaria, 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				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR	10				

JML SKOR	JML SKOR	KEHAMILAN		KEHAMILAN DENGAN RISIKO				
		PERAWATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	TIDAK DIRUJUK	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM/RS	BIDAN DOKTER			
$\geq 12$	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

## Lampiran 2

## PENDOKUMENTASIAN ANC

**PERNYATAAN KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA**

Ibu menuliskan tanggal, tempat pelayanan dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

Ibu Hamil	IPVIT:	Trimester I		Trimester II		Trimester III	
		Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa
BB	TE	IMT:	26/10/2021	3/10	1/11	1/12	
25,5	152	20,7	53,5	61,2	63,4	63,1	
Timbang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ukar Lingkar Lengan Atas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
117	110	100	100	100	100	100	
Tekanan Darah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
100/70	100/70	100/70	100/70	100/70	100/70	100/70	
Periksa Tinggi Rahim	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
24	24	24	24	24	24	24	
Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
-	-	-	-	-	-	-	
Status dan Imunisasi Tetanus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
-	-	-	-	-	-	-	
Konseling	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Skriming Dokter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Tablet Tambah Darah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
-	-	-	-	-	-	-	
Test Lab Hemoglobin (Hb)							13,11 g/dl
Test Gula Darah		AB					
Test Lab Protein Urine							
Test Lab Gula Darah							
PPHA							
Tata Laksana Kasus							
Ibu Bersalin	TP: 1-2911-06-20-00	Facilitas Kesehatan:		Bujukan:			
Inisiasi Menyusu Dini							
Ibu Nila sampai 42 hari setelah bersalin		KF 1 (6-48 jam)	KF 2 (3-7 hari)	KF 3 (8-28 hari)	KF 4 (28-42 hari)		
Periksa Payudara (ASD)							
Periksa Pandaran							
Periksa Jalan Lahir							
Vitamin A							
KB Pasca Persalinan							
Konseling							

**DOKTER**

**Dokter Trimester 1 (Usia kehamilan <12 minggu)**

dan pemeriksaan dokter umum mengenai risiko Kehamilan berkomplikasi)

normal	tidak
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal
normal	tidak normal

Hasil USG

26/12- Uterus

29x40

♀

kehamilan

kehamilan

minggu

cm

cm

dpm

minggu

Intrauterin / ektrauterin

riem ( tanggal ..... / ..... /20 .... )

**RINGKASAN PELAYANAN KESEHATAN DOKTER SP3**

Tanggal Periksa, Stamp, dan Paraf	Keluhan, Pemeriksaan, Tindakan	Tanggal Kembali
19/6-21	uterus ku. 9-10 cm Pancu	19/6-21
18/7-14	uterus ku. 14-20 cm Pancu	18/7-14
10/11-10/10	uterus ku. 24-26 cm uterus kepala ♀ dpm: cukup Pancu	10/11-10/10

**minidray**

trimester 3 (30 minggu)

USG

Kehamilan ..... minggu

Hidup / Tidak Hidup

Tunggal / Ganda

Intrauterine

Presentasi Kepala

Presentasi sungsang

Presentasi melintang

Normal / Tidak

gram

FL

Caliran Ketuban



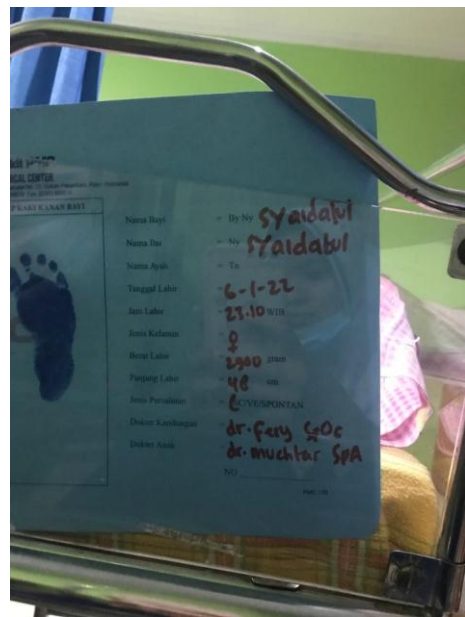
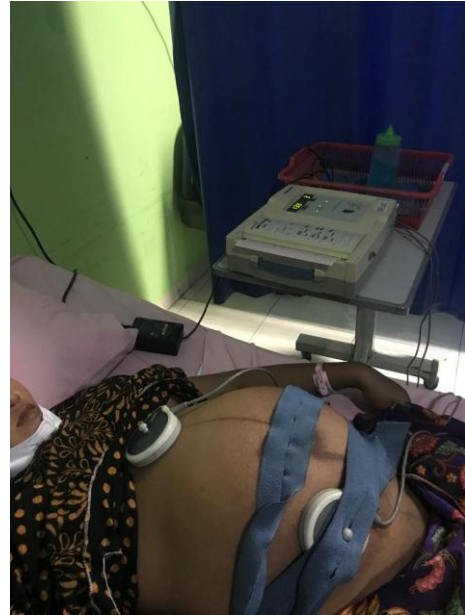
**Lampiran 3**

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN**



## Lampiran 4

### ASUHAN KEBIDANAN PERSALINAN



Lampiran 5

ASUHAN KEPERAWATAN NIFAS



Lampiran 6

ASUHAN KEPERAWATAN NEONATUS



Lampiran 7

# KARTU PANTAU GERAK JANIN

Hitung Gerakan Janin Selama 12 jam



	36 MINGGU	37 MINGGU	38 MINGGU	39 MINGGU
SENIN		15	12	10
SELASA		15	20	10
RABU		10	11	11
KAMIS		14	16	20
JUMAT	20	19	18	210
SABTU	25	19	17	10
MINGGU	20	19	10	15



## Lampiran 8

### Kuesioner

#### Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Syaidatun Ni'mah  
Tanggal Lahir : 29 tahun  
Tanggal Kelahiran bayi : 6 Januari 2022  
Alamat : Jl. Fajar Utung, Gg. Cendana  
No. Telepon : 082284927307

---

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 jawaban nya.

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 dihampir setiap dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

---

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa 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 sebelumnya
  - Tidak sama sekali
3. \* Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya
- Ya, setiap saat
  - Ya, kadang kadang
  - Tidak terlalu sering
  - Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa khawatir 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  
1  Ya, setiap saat  
 Ya, kadang kadang  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak pernah sama sekali
8. \* Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan  
1  Ya, setiap saat  
 Ya, cukup sering  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak pernah sama sekali
9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis  
2  Ya, setiap saat  
 Ya, cukup sering  
 Disaat tertentu saja  
 Tidak pernah sama sekali
10. \* Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri  
1  Ya, cukup sering  
 Kadang kadang  
 Jarang sekali  
 Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh : Aprita Anggiani  
Tanggal : 12 Januari 2022

## Lampiran 9

**KLINIK PRATAMA AFIYAH**  
**Bidan : FONI ARIA, S.Tr. Keb, SKM**  
**Jl. FAJAR IV No. 1 KOTA PEKANBARU**

Pekanbaru, 2 Juni 2022

Nomor : 05 / KP-A / VI / 2022 :  
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. Foni Aria, S.Tr. Keb, SKM  
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa :

Nama : Aprita Anggiani  
NIM : P031915401042  
Tingkat : III B  
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. S di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru".


Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan Klinik Pratama Afiyah



Hj. Foni Aria, S.Tr. Keb, SKM

Lampiran 10


	<b>FORMULIR</b>	No Dokumen :
	<b>LEMBAR SARAN PERBAIKAN PRA HASIL LTA</b>	Berlaku Sejak : 2022
		Revisi : 0
		Halaman : 1 dari 1


Nama : Aprita Anggiani

NIM : P031915401042

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. S Di Klinik Pratama  
Apriyah Kota Pekanbaru.

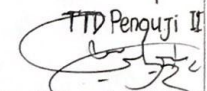
No	Saran
1	Tata Cara penulisan, Cara mensitasi sumber, pembuatan tabel.
2	Bab <u>ii</u> , Tata cara penulisan, pembuatan tabel, sitasi sumber, sumber di teori ada di daftar pustaka, teori gymball ditambahkan.
3	Bab <u>iii</u> , penulisan rata center.
4	Bab <u>iv</u> , evaluasi <del>practis</del> soap, assesment menjadi analisis, indikasi VT kenapa tidak dilakukan, resume rujukan persalinan ditambahkan, tentang EPDS hasilnya,
5	Bab pembahasan, SOAP harus sesuai di data pembahasan, sitasi sumber, KSPR dijelaskan, hasil EPDS harus didukung dari data Subjektif, senam nafas menurut teori dan dijelaskan. Pemeriksaan penunjang kaitan dg hipertensi, pembahasan inersia uteri dihilangkan, Tujuan dan fungsi gymball, efektif tidak KCP dalam oblique dalam jurnal, daftar pustaka diperbaiki, leaflet punya sendiri.

Penguji 1  
  
 Siska Helina, N.Keb

	<b>FORMULIR</b>	No Dokumen :
	<b>LEMBAR SARAN PERBAIKAN PRA HASIL LTA</b>	Bertaku Sejak : 2022
		Revisi : 0
		Halaman : 1 dari 1

Nama : Aprita Anggiani  
 NIM : P031915401042  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny-S Di Klinik Pratama  
Ariyah Kota Pekanbaru

No	Saran
1	Tata penulisan
2	Tata penulisan, Tata tabel, Sitasi penulisan, halaman kutipan, jika tidak dipakai Bab 2 → Perataan dengan semuanya. Asuhan di pembahasan tambah ke teori.
3	Bab 3, Perataan tuisan
4	Bab 4, keluhan lebih dijelaskan penggunaan katanya, Implikasi VT pada Persalinan jelaskan kenapa tidak dilakukan, alasan BB tidak ada dijelaskan penurunan. Data dan asuhan harus sinkron. Ringkasan rujukun ke RS. setiap asuhan → evaluasi. Pembahasan lebih detail.
5	Bab Pembahasan lebih detail, sesuaikan dg teori, penulisan SOAP dan di Pembahasan di sinkronkan, sitasi tuisan, tata penulisan, dan daftar pustaka.

  
 TTD Penguji II  
 Elly Susitawati, SST, M. Keb  
 Nip. 198401052008122002

## Lampiran 11

### SURAT LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF

Saya yang bertnda tangan dibawah ini:

Nama : Syaidatun Nikmah  
Umur : 29 Tahun  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jalan Fajar Ujung Gg. Cendana

Hubungan Dengan Pasien Suami/Keluarga:


Nama : Triyono  
Umur : 31 Tahun  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Alamat : Jalan Fajar Ujung Gg. Cendana

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

Pekanbaru, 1 Desember 2021

Mengetahui,  
Suami/keluarga

Mahasiswa

  
(.....)

Pasien

  
(.....)

  
(.....)

## Lampiran 12

### SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING AKADEMIK

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rully Hevrialni, SST, M.Keb

NIP : 198108 202002122001

Jabatan : Dosen

Merekomendasikan mahasiswa bimbingan saya atas nama : Aprita Anggiani (P031915401042)  
untuk mengikuti ujian LTA dengan persyaratan target laporan sudah mencapai 100%.

Pekanbaru, 04 Juni 2022

Pembimbing Akademik

  
Rully Hevrialni, SST, M.Keb

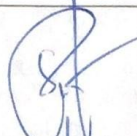
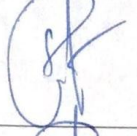


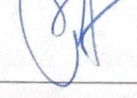
Nip: 198108 202002122001


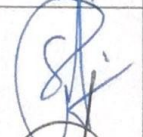

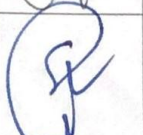

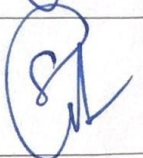


### Lampiran 13

**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**  
**POLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T.A 2021/2022**

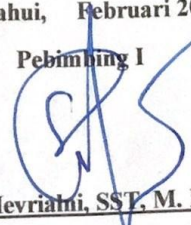
Nama : Aprita Anggiani  
NIM : P031915401042  
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. S Di Klinik Pratama Afyah  
Kota Pekanbaru  
Pebimbing I : Rully Hevrialni, SST, M. Keb

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda tangan Pembimbing
1.	15/2021 /12	SOAP	perbaiki data	Jany	
	12/2022 /3	LTA melalui email	perbaiki labur belakang	Jany	
	16/2022 /3	Konsul LTA soft file	tambulkan referensi	Jany	
	20/2022 /3	Konsul LTA Bab I dan IV	pembalasan laporan	Jany	
	21/2022 /3	LTA hardcopy BAB I	fambalikan pembahasan pelayanan COVID	Jany	

22/2022 /3	LTA Bab II dan Bab IV	Pertagan pembahasan	Jany F	
23/2022 /3	LTA revisi BAB I, II, IV	revisi di cek Revisi	Jany F	
25/2022 /3		all upan	Jany F	
29/2022 /5	LTA Bab II dan BAB IV		Jany F	
2/2022 /6	LTA revisi BAB IV		Jany F	
4/2022 /6		dec upan	Jany F.	

Mengetahui, Februari 2022

Pebimbing I









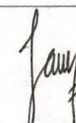



Rully Hevriani, SST, M. Keb

Nip. 198108202062122001

**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**  
**POLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T.A 2021/2022**

Nama : Aprita Anggiani  
 NIM : P031915401042  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. S Di Klinik Pratama Afiyah  
 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing II : Okta Vitriani, SKM, M. Kes

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda tangan Pembimbing
1.	14 / 2022 3	Perbaiki Tata Tulisan	Perbaikan penulisan, sitasi sumber		
2.	16 / 2022 3	Perbaikan Tabel Soap	Perbaikan penulisan tabel, ukuran, dan sumber.		
3.	16 / 2022 3	Bab I, Bab 4. Tata Cara Penulisan	Perbaikan penulisan		
4.	17 / 2022 3	Tata Cara Daftar Pustaka	Perbaikan penulisan		
5.	20 / 2022 3	Daftar Pustaka	Perbaikan penulisan, dan penggunaan kata		

6.	26/3 2022	Persetujuan Ujian	ACC ujian.	Jawif	Ok
7.	29/5 2022	revisi LTA melalui via WA.	Lebih cek kembali penulisan yang terdapat kekurangan	Jawif	4
8.	2/6 2022	revisi daftar pustaka	Sesuaikan dg pedoman LTA.	Jawif	4
9.	6/6 2022	Persetujuan ujian	acc ujian	Jawif	4
10.					
11.					
12.					

Mengetahui, Februari 2022

Pebimbing II



Okta Vitriani, SKM, M. Kes

Nip. 198010312002122003

## Lampiran 14

### 6. Senam Kegel

- Bunda dapat duduk di closet duduk, dan lakukan gerakan seperti sedang menahan pipis
- Tahan otot tersebut selama sekitar 3 hingga 10 detik, dan perlahan-lahan lepaskan
- Jangan ikut mengencangkan paha atau bokong saat berlatih
- Mulailah melakukan 3-5 set gerakan kegal sehari (10 kali kegal setiap set), dan tingkatkan jumlahnya secara bertahap

Menguatkan otot-otot dasar panggul agar melahirkan lebih mudah. Selain itu, senam Kegel ini melatih otot di sekitar uretra, kandung kemih, rektum, dan rahim.

### Sebelum melakukan senam hamil

- Gunakan pakaian dan sepatu yang nyaman untuk berolahraga, untuk mengurangi risiko cedera.
- Konsumsi banyak air sebelum, selama, dan setelah latihan untuk mencegah dehidrasi.
- Konsumsi makanan bergizi, setidaknya 1 jam sebelum menjalani senam hamil.
- Usahakan untuk melakukan senam hamil di dalam ruangan, dan hindari suhu panas dan lembap.
- Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelahnya.
- Jangan memaksakan tubuh untuk terus melakukan senam hamil jika sudah merasa lelah. Istirahat sejenak untuk mengembalikan stamina.
- Selalu ikuti gerakan sesuai instruksi secara perlahan untuk menurunkan risiko cedera.

# Senam Hamil



**Aprita Anggiani**  
D3 Kebidanan TK IIB  
Poltekkes Kemenkes Riau

### Pengertian Senam Hamil

rangkaian gerakan senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil.

### Tujuan :

membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan.

### Manfaat :

- Meredakan nyeri, sakit, dan ketidaknyamanan
- Mengencangkan otot.
- Memperkuat jantung dan paru.
- Membuat tidur lebih nyenyak.
- Menghindari penambahan berat badan secara berlebihan.
- Memperkuat sendi.
- Mempersiapkan diri untuk persalinan.

### Macam Gerakan Senam Hamil

- #### 1. UTKATA KONASANA THE GODDESS POSE


  - ambil sikap lebar dengan jari-jari kaki keluar dan tumit ke dalam,
  - tebuk lutut dalam-dalam dan turunkan pinggul hingga setinggi lutut.
  - Angkat lengan setinggi bahu dan tekuk siku sehingga ujung jari mengarah ke atas. setelah 5 detik buang nafas, dan lakukan 5x

Memperkuat kaki, otot bokong, dan bagian perut. Meningkatkan kelentaran pinggul dan selangkangan.
- #### 2. Pelvic Rock


  - sandarkan punggung pada matras
  - angkat pinggu keatas secara perlahan dan punggung tetap menempel
  - tahan selama 10 detik dan turun secara perlahan
  - ulangi 3-5 kali

Membantu bayi untuk segera masuk ke jalan lahir, mengelola rasa sakit, dan meningkatkan fokus selama proses persalinan.
- #### 3. Gaya kupu-kupu


  - Duduklah dengan posisi telapak kaki saling bersentuhan, dan punggung tegak lurus
  - Pegang kaki dan jaga agar tulang belakang tetap lurus
  - Ambil napas panjang, dan rasakan paha bagian dalam meregang.

Mengurangi kelelahan, meregangkan lutut dan paha, serta dapat meningkatkan fleksibilitas di daerah selangkangan dan pinggul.

### 4. Putaran Sufi



- Duduk bersila senyaman mungkin (ganjal tulang ekor dengan bantal jika perlu) dan kedua telapak kaki ditempelkan.
- Posisi tangan boleh memegang betis atau lutut.
- Condongkan badan ke depan, jaga agar punggung tetap lurus dan tidak membungkuk.
- Dengan perlahan gerakan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan 5-10 kali putaran, kemudian berbalik arah. Lakukan sambil menarik napas dalam dan perlahan. Setelah selesai, luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki.

Melenturkan sendi-sendi panggul, membantu melepaskan ketegangan pada daerah pinggang dan pinggul, serta dapat membantu penurunan kepala bayi

### 5.



- bersujud dengan kaki sejajar pinggul dan dada sejajar lutut.
- Lakukan 3 kali sehari selama 10-15 menit setiap kalinya

Meredakan persalinan bagi ibu hamil. Membantu posisi janin melintarkan ASI, melancarkan persalinan. Meredakan kecederaan janin karena masuknya oksigen dalam darah ke otak!!

# Lampiran 15

## MAKANAN YANG BAIK BAGI IBU HAMIL

Makanan yang terdiri dari nasi, lauk, dan sayur serta buah-buahan yang terdiri dari:

### 10 Nutrisi Untuk Ibu Hamil

<b>1 Asam Folat</b> Bermanfaat untuk mengurangi kemungkinan cacat tabung saraf pada janin. Contoh sumber: sayuran hijau, susu, ikan.	<b>2 Yodium</b> Dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan, terutama untuk otak janin. Contoh sumber: garam beryodium, susu, ikan.	<b>3 Zat Besi</b> Diperlukan untuk membuat sel darah merah yang membawa oksigen ke tubuh ibu dan janin. Contoh sumber: daging merah, sayuran berdaun hijau, susu, ikan.
<b>4 Kalsium</b> Mineral yang membantu membentuk dan memelihara kesehatan gigi dan tulang untuk ibu dan janin. Contoh sumber: keju, susu, ikan.	<b>5 Vitamin D</b> Membantu kalsium menjaga tulang dan gigi tetap sehat dan kuat. Contoh sumber: sinar matahari, susu, ikan.	<b>6 Vitamin C</b> Membantu meningkatkan kekebalan tubuh ibu hamil. Contoh sumber: jeruk, mangga, susu, ikan.
<b>7 Vitamin B6</b> Meningkatkan protein alami yang diproduksi tubuh sebagai respon tubuh melawan virus dan bakteri. Contoh sumber: sayuran hijau, kacang polong, susu, ikan.	<b>8 Selenium</b> Antioksidan penting bagi ibu dan calon bayi. Tersedia untuk pengembangan sistem peredaran darah. Contoh sumber: telur, keju, susu, ikan.	<b>10 Asam lemak omega 3</b> Bersama omega 6 berperan penting dalam fungsi otak. Omega 3 juga baik untuk pertumbuhan kuku, rambut, dan tulang janin. Contoh sumber: almond, kenari, susu, ikan.

## TOP GIZI IBU HAMIL

**KALSIMUM**  
 Ibu hamil membutuhkan banyak asupan kalsium untuk menunjang perkembangan gigi dan tulang janin selama di kandungan.

**ZAT BESI**  
 Saat hamil, kebutuhan zat besi calon ibu meningkat hingga dua kali lipat untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin.

**ASAM FOLAT**  
 Asam folat dibutuhkan untuk mencegah bayi dari kecacatan, termasuk kelainan pada otak dan sumsum tulang belakang.

**PROTEIN**  
 Asupan protein dibutuhkan untuk menyempurnakan pertumbuhan janin, bahkan hingga ia dilahirkan.

**VITAMIN**  
 Asupan vitamin juga dibutuhkan untuk membantu pembentukan tulang dan gigi bayi.

## GIZI SEIMBANG IBU HAMIL

Dosen : Lailiyana, SKM M.K.M  
Aprita Anggiani  
D3 Kebidanan TK 3B  
Poltekkes Kemenkes Riau

## PESAN GIZI SEIMBANG IBU HAMIL

Makan lebih banyak dari biasanya

Biasakan konsumsi anekaragam pangan dengan pola gizi seimbang dan porsi lebih banyak daripada sebelum hamil

ISI PIRINGKU

SAJIAN SEKALI MAKAN

<b>Sumber protein</b> Ikan, susu, telur	<b>Tinggi zat besi</b> Ikan, daging, tempe	<b>Asam folat</b> Sayuran hijau dan kacang-kacangan
<b>Sumber vitamin</b> Buah berwarna	<b>Sumber kalsium</b> Sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan teri, susu	<b>Sumber iodium</b> Ikan, udang, kerang

**Batasi makanan yang mengandung garam tinggi**

**Minumlah air putih yang lebih banyak**  
Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)

**Batasi minum kopi**  
Batasi dalam batas aman yaitu paling banyak 2 cangkir kopi/hari atau hindari sama sekali

## CARA MENGATASI "Hiperemesis Gravidum"

Rasa mual dan muntah berlebihan

Makan dalam porsi kecil tetapi sering  
Makan secara tidak berlebihan  
Hindari makanan berlemak serta makanan berbau tajam (merangsang)

### KEBUTUHAN ZAT GIZI SELAMA HAMIL

Jumlah Atau Porsi Dalam 1 Kali Makan

Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi	6 porsi	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayuran-sayuran	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi	4 porsi	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-150 gr atau 1 potong lebar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi	5 porsi	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi	2 porsi	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, mie instan, dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8-12 gelas per hari  
Catatan:   
• Sebarkan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan indeks massa tubuh.

## Akibat Kekurangan Gizi Pada ibu Hamil

**Pada Janin :**

- Proses perkembangan dan pertumbuhan akan terganggu
- Resiko keguguran, cacat pada janin
- BBLR

**Pada Ibu :**

- Ibu lemah dan kurang nafsu makan
- Pendarahan dalam masa kehamilan
- Kemungkinan terjadi infeksi tinggi
- Kurang darah atau anemia
- KEK (kekurangan energi kronis)

## Manfaat Gizi Pada Ibu Hamil

- Untuk pertumbuhan janin didalam kandungan
- Untuk mempertahankan kesehatan dan kekuatan badan ibu sendiri
- Agar supaya luka sembuh persalinan lekas sembuh selama masa nifas
- Guna mengadakan cadangan untuk masa laktasi

## Lampiran 16

### Tanda Teknik Menyusui Anda

#### Benar

- Bayi dalam keadaan tenang
- Mulut bayi terbuka lebar
- Bayi menempel betul pada mulut ibu
- Mulut dan dagu menempel pada payudara
- Sebagian besar areola mammae tertutup oleh mulut bayi
- Bayi Nampak pelan-pelan menghisap dengan kuat
- Kuping dan lengan bayi berada pada satu garis.



### POSISI MENYUSUI



### ASI, PASTI!

Penuhi Hak setiap Bayi Untuk mendapatkan ASI Sejak Dini



## CARA MENYUSUI

“ Cara memberikan ASI kepada bayi dengan pendekatan posisi ibu dan bayi dengan benar sehingga bayi bisa menghisap dengan maksimal. “

Aprita Anggiani  
DIII KEBIDANAN TK IIB  
POLTEKES KEMENKES RIAU



### Beberapa Posisi yang Tepat bagi Ibu untuk Menyusui

1. Duduklah dengan posisi yang enak/santai yang ada sandaran punggung dan lengan
2. Gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar tidak terlalu jauh dari payudara ibu.



### Cara Memasukkan Puting Susu Ibu ke Mulut Bayi

Cuci tangan, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, duduk/berbaring dengan santai

Bila dimulai dengan payudara kiri, letakkan kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kiri, badan bayi menghadap ke ibu

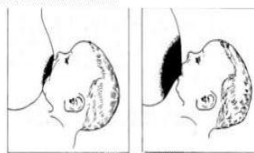
Lengan kiri bayi diletakkan diseperti pinggang ibu, tangan kiri ibu memegang pantat/paha kanan bayi

Sangga payudara kiri ibu, dengan empat jari di atasnya tetapi tidak menutupi bagian yang berwarna hitam (areola mammae)

Sentulah mulut bayi dengan puting payudara ibu

Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar

Masukkan puting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam.



### Teknik Melepaskan Hisapan Bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara :



Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi

Menekan dagu bayi kebawah

Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka

Jangan menarik puting susu untuk melepaskan.

### Cara Menyendawakan Bayi setelah Minum ASI



Sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa

Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu sambil digosok punggungnya.

## Lampiran 17

### WAKTU PELAKSANAAN

Sebaiknya dilakukan 2 kali

sebelum mandi pagi

sebelum mandi sore



### PERSYARATAN PERAWATAN PAYUDARA

- Pengurutan harus dikerjakan sistematis dan teratur
- Memperhatikan makanan dengan menu seimbang
- Memperhatikan kebersihan sehari-hari
- Memakai BH yang bersih dan bentuknya yang menyokong payudara
- Menghindari rokok dan minuman beralkohol
- Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang



## PERAWATAN PAYUDARA

Aprita Anggiani  
DIII KEBIDANAN TK II  
POLTEKKES KEMENKES RIAU



### PERAWATAN PAYUDARA

Perawatan Payudara (Breast Care) adalah satu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan dan masa nifas untuk memperlancar ASI

MANFAAT PERAWATAN PAYUDARA

-  Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu.
-  Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar
-  Mengenyalkan serta memperbaiki bentuk puting susu, sehingga bayi dapat menyusu dengan baik
-  Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya

PERSIAPAN ALAT



Kasa/Kain



Handuk



Baby oil/Minyak kelapa



2 Waskom berisi air panas dan dingin

### CARA PERAWATAN



Kompres puting susu dengan menggunakan kapas yang diberi baby oil selama 3-5 menit agar epitel yang lepas tidak menumpuk, lalu bersihkan kerak-kerak pada puting susu



Lalu kompres payudara dengan menggunakan air hangat



Balut payudara dengan baby oil kemudian menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, lakukan gerakan memutar atau spiral berakhir pada daerah puting. Lakukan 10-20 kali



Lakukan gerakan menggerus dengan jari, atau dengan badan kelingking hingga mendekati puting. Lakukan 10-20 kali



Meletakkan kedua tangan di antara payudara, mengurut dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan keduanya perlahan (dilentingkan)



Payudara dikompres dengan air hangat lalu dingin secara bergantian kira-kira lima menit. Keringkan dengan handuk dan pakailah BH khusus yang dapat menopang dan menyangga payudara.

### IBU SIAP UNTUK MENYUSUI

Lakukan perawatan payudara setiap hari terutama sebelum mandi



Memberikan susu selain ASI berarti mengabaikan hak bayi untuk tumbuh sehat dan optimal



## Lampiran 18

### PIJAT BAYI



OLEH  
KADEK NOVIANI  
070116B034

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2017

#### Apa itu pijat bayi ??

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang

dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, tangan dan punggung bayi. Pijat ini lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Prasetyo, 2009).



#### Apa 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. Meningkatkan kesiagaan
7. Membuat tidurlelap
8. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
9. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
10. Meningkatkan produksi air susu ibu

#### Hal-Hal Yang Tidak Dianjurkan Selama Pemijatan :

- a. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
- b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan.
- c. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- d. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
- e. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

#### Waktu dilakukan pemijatan

Pijat bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai dengan keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pemijatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan (Roesli, 2009). Waktu terbaik untuk memijat bayi ketika bayi terjaga dan senang.

Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu :

1. Pagi dan sore hari sebelum mandi
2. Malam hari, sebelum tidur

#### Urutan pijat bayi

1. Kaki
  - Gerakan tangan dari pangkal paha sampai kepergelangan kaki seperti memerah susu atau memeras.
  - Mengurut telapak kaki bayi secara bergantian, Pijat jari kaki dengan gerakan memutar dan diakhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujungnya.
  - Untuk punggung kaki secara bergantian
  - Kemudian buat gerakan menggulung dari pangkal paha ke pergelangan kaki



#### 2. Perut

- Lakukan gerakan seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut.
- Letakkan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusar perut, gerakan kedua ibu jari ke arah tepi kanan dan kiri perut.
- Lakukan gerakan "I LOVE U" memijat dari kanan atas perut bayi kemudian ke kiri bawah membentuk "L" terbalik. "YOU" memijat dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri dan berakhir di perut kiri bawah membentuk huruf "U".



#### 3. Dada

- Lakukan pijatan seperti membuat hati. Letakkan kedua tangan kita di tengah dada bayi kita dan gerakan keatas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati.
- Lakukan pemijatan seperti bentuk kupu-kupu. Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, & kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati



#### 4. Tangan

- Buatlah gerakan memijat ketiak dari atas ke bawah, jika terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak jangan lakukan gerakan ini.
- Gerakan tangan seperti memerah susu atau seperti memeras dari pundak ke pergelangan tangan.
- Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan kearah jari-jari.
- Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jaridengan gerakan memutar, akhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujung jari.
- Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.
- Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan



#### 5. Wajah

- Gerakan tangan kita dari tengah wajah samping seperti membasuh mata. Tekanan jari-jari kita dari tengah dahi kesamping seperti menyetrika dahi.
- Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis,tekanan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum (senyum I).
- Letakkan kedua ibu jari anda diatas mulut didaerah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari dari tengah kesamping dan keatas daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum (senyum II).
- Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu. Tekanan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum (senyum III).
- Buatlah lingkaran-lingkaran kecil didaerah rahang bayi dengan kedua jari telunjuk tangan anda, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.



#### 6. Punggung

- Menggerakkan tangan kita maju mundur dari bawah leher ke pantat bayi.
- Pegang dan tahan pantat bayi dengan tangan kanan, kemudian usapkan telapak tangan kiri kita seperti menyetrika punggung, dari leher ke pantat



# Lampiran 19

### APA sih KB itu?

KB = Keluarga Berencana adalah suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga

### Metode Kontrasepsi

merupakan cara, alat, obat-obatan yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan, antara lain:

1. Metode Laktasi	5. Implant / Susuk
2. Kondom	6. IUD / Spiral
3. Pil KB	7. Steril
4. KB suntik	
5. Implant / Susuk	

### PIL KB

- ✓ Efektif bila digunakan dengan benar
- ✓ Tidak mengganggu hubungan seksual
- ✓ Harus diminum setiap hari

Terdapat 2 macam:

- PIL KOMBINASI** (Berisi 2 hormon yaitu estrogen dan Progesteron)
  - TIDAK untuk ibu menyusui
  - Contoh microgynon, merclion, Diane, yasmin, dll
- MINI PIL** (Berisi 1 hormon yaitu Progesteron)
  - Tidak mengganggu ASI, COCOK untuk ibu menyusui
  - Dapat terjadi gangguan haid (siklus haid memendek/ memanjang, tidak haid, perdarahan bercak).
  - Contoh :excluton, microlut, dll

### APA Saja Manfaatnya??

- Ⓜ Menghindari kehamilan risiko tinggi
- Ⓜ Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
- Ⓜ Meringankan beban ekonomi keluarga
- Ⓜ Membentuk keluarga bahagia sejahtera

### MAL (Metode Amenore Laktasi)

Metode KB yg cocok untuk ibu nifas. Syaratnya :

- menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sesering mungkin)
- belum haid
- efektif hanya sampai 6 bulan

### KB SUNTIK

- ✓ Efektivitas tinggi, efek samping sedikit
- ✓ Tidak mengganggu hubungan seksual

Terdapat 2 macam :

- Suntikan 1 Bulan**
  - Mengandung estrogen dan progesteron
  - Mengganggu produksi ASI
  - Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik
- Suntikan 3 bulan**
  - Mengandung progesteron saja
  - Tidak mengganggu produksi ASI
  - Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik

### Siapa yang harus ber-KB??

Pasangan usia subur yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri

### KONDOM

Keuntungan:

- Efektif bila digunakan dg benar
- Tidak mengganggu ASI
- Murah & mudah didapat
- Mencegah penyakit menular seksual

Keterbatasan:

- Efektivitas tidak terlalu tinggi
- Agak mengganggu hubungan seksual
- Bisa terjadi alergi bahan dasar kondom

### IMPLANT / SUSUK KB

Dipasang di lengan atas bagian dalam.

Ada yang berisi 2 batang dan 1 batang. Efektif selama 3 tahun.

- Mengandung hormon progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan & kembali kesuburan cepat
- Dapat terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan berat badan

### KONTRASEPSI MANTAP (STERIL)

Khusus digunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi.

- Dilakukan dg cara pembedahan (bisa bius lokal)
- Harus dilakukan oleh dokter terlatih
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

Contoh: Metode Operatif Wanita (MOW) / Metode Operatif Pria (MOP)

### Keluarga Berencana & KONTRASEPSI

### IUD (Intra Uterine Device) / SPIRAL

Spiral ditanam di dalam rahim untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma

- Efektivitas tinggi
- Jangka panjang (8 – 10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak

**Kapan harus ber-KB??**

6 minggu setelah melahirkan  
Dalam 7 hari saat haid  
Setiap saat jika tidak hamil

**Ayo IKUT KB**  
2 Anak Cukup

Disampaikan Oleh :  
SI Pendidikan Bidan- Fakultas Kedokteran I Universitas Airlangga

Bekerjasama dengan  
Puskesmas Sasalsankerta Surabaya

SEMOGA BERMANFAAT

# INFOGRAFIS KESEHATAN IBU BARU

# DEPRESI PASCA MELAHIRKAN ITU NYATA



**Apa itu DEPRESI PASCA MELAHIRKAN?**

Depresi pasca-melahirkan atau *postpartum depression* adalah depresi yang terjadi setelah ibu melahirkan. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan zat kimia di dalam otak.

**2,32%** dari 18.937 perempuan yang sudah menikah pada usia 10-59 tahun mengalami depresi pasca-melahirkan. (Riset dilakukan sejak 1 Januari 2015 hingga 31 Agustus 2016)

**TIPE-TIPE DEPRESI PASCA-MELAHIRKAN**

- BABY BLUES
- POST PARTUM MAJOR DEPRESSION
- POST PARTUM PSYCHOSIS DEPRESSION

## GEJALA

Apa saja **DEPRESI PASCA MELAHIRKAN?**

- Sedih tanpa alasan
- Enggan merawat dan berinteraksi dengan bayi
- Kurang mau merawat diri
- Hilangnya minat diri
- Selalu merasa khawatir
- Gelisah dan mudah tersinggung
- Kurang tidur
- Sulit konsentrasi
- Perasaan bersalah
- Ingin menyakiti diri sendiri

**BABY BLUES**  
Sekitar 80% ibu yang baru melahirkan mengalami *Baby Blues*. Muncul 2-3 hari setelah bayi lahir dan bisa berlangsung hingga 2 minggu.  
**GEJALA : MUDAH MENANGIS, MARAH, CEMAS, MUDAH TERSINGGUNG, TERTEKAN TANPA ALASAN.**

**POST PARTUM MAJOR DEPRESSION**  
Terjadi pada 10% wanita yang baru melahirkan. *post partum major depression* akan cenderung berlangsung lebih lama ketimbang sindrom *Baby Blues*.  
**GEJALA : MENANGIS, MEMILIKI PERASAAN TIDAK MAMPU MENGURUS ANAK HINGGA KEINGINAN BUNUH DIRI.**

**POST PARTUM PSYCHOSIS DEPRESSION**  
Kondisi ini lebih parah dari *Post Partum Major Depression*, karena pada fase ini ibu memiliki **halusinasi**. Misalnya perasaan bisikan untuk mencelakai bayi atau diri sendiri.  
**GEJALA : PERASAAN BINGUNG, CEMAS, BAHKAN TIDAK TERTARIK PADA ANAK YANG BARU DILAHIRKANNYA.**

dan, **FAKTOR PENYEBAB DEPRESI PASCA MELAHIRKAN?**

- PERUBAHAN HORMONAL**  
Kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh akan menurun drastis pada wanita setelah melahirkan. Menyebabkan wanita lebih sensitif, *mood swing*, dan kondisi emosional menjadi tidak stabil.
- MASALAH PSIKOLOGIS**  
Tuntutan dan tanggung jawab baru untuk mengurus bayi yang menjadikan stress dan tekanan pada ibu baru. Apalagi jika tidak ada dukungan dari pasangan dan lingkungan sekitar.
- MASALAH SOSIAL**  
Mengalami kejadian yang membuat stress, seperti masalah keuangan, konflik dengan anggota keluarga, atau kematian orang terdekat, dapat membuat wanita lebih rentan terkena depresi ini.

# STOP!

JUDGING MOM  
demi kesehatan mental ibu dan bayi.

"Tidak masalah orang lain melihatmu belum menjadi ibu yang sempurna, tapi dimafa anakmu kamulah orang paling sempurna" - Anonim

**FAKTOR PENYEBAB lainnya**

- Kesulitan untuk menyusui
- Kesulitan mengurus bayi
- Melalui proses persalinan sulit
- Kondisi fisik lemah pascamelahirkan
- Bayi mengalami masalah kesehatan, misalnya prematur
- Gangguan kesehatan pascamelahirkan, seperti bekas jahitan nyeri atau susah BAK

Cara **MENCEGAH & MENGATASI DEPRESI PASCA MELAHIRKAN?**

- KURANGI STRESS
- MENERIMA BANTUAN ORANG LAIN
- KONSULTASI KE DOKTER
- GAYA HIDUP SEHAT
- PSIKOTERAPI
- BERCERITA
- PEMBERIAN OBAT
- OLAHRAGA RUTIN



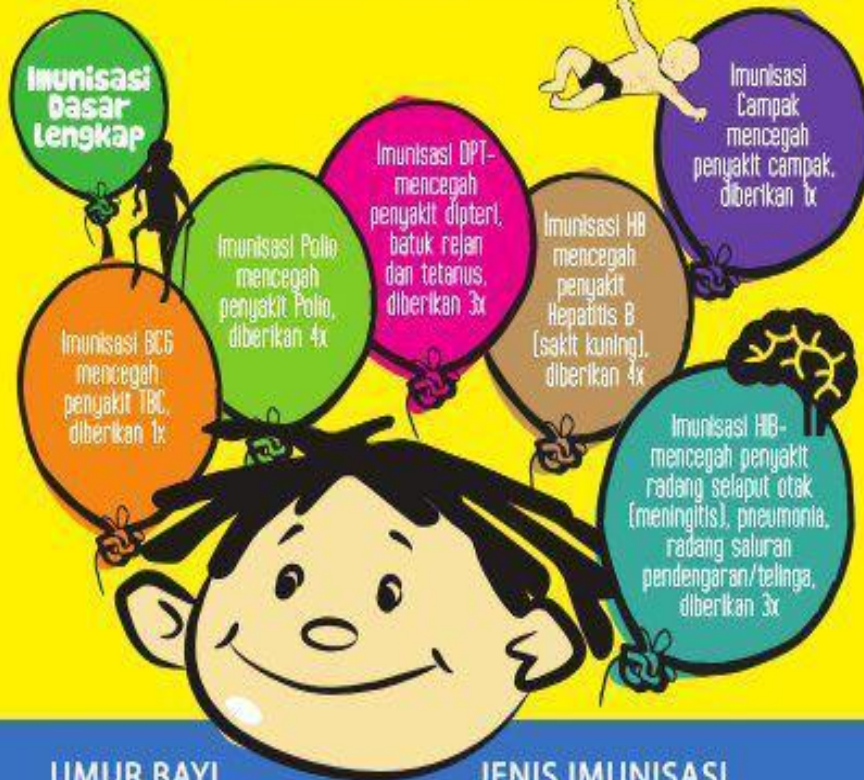
Referensi: "Mengenal 3 Jenis Depresi Pasca Melahirkan" September 2, 2018 <https://www.silid.com/berita/mengenal-3-jenis-depresi-pasca-melahirkan> (Diakses 10 Maret 2022)  
"What Is Postpartum Depression?" [https://www.cdc.gov/pcd/about/what\\_is\\_ppd.html](https://www.cdc.gov/pcd/about/what_is_ppd.html) (Diakses 10 Maret 2022)  
"Postpartum Depression: Signs and Symptoms" <https://www.nhs.uk/conditions/postpartum-depression/> (Diakses 10 Maret 2022)



# imunisasi

Imunisasi dasar untuk bayi dapat diperoleh di

- POSYANDU
- DOKTER
- RUMAH SAKIT
- PUSKESMAS
- BIDAN PRAKTEK



## UMUR BAYI

0-7 hari

1 bulan

2 bulan

3 bulan

4 bulan

9 bulan

## JENIS IMUNISASI

Hepatitis B0

BCG - Polio 1

DPT - HBHIB - Polio 2

DPT - HBHIB - Polio 3

DPT - HBHIB - Polio 4

Campak

