



# Lampiran 1

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id Website : www.pkr.ac.id



16 Februari 2022

Nomor : PP.03.01/3.5/0702/2022  
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir di PMB Lilis Sugianti

Yth. Pimpinan PMB Lilis Sugianti  
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2021/2022 Prodi D-III Kebidanan Jurusan 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
1	Elfayana Lesfitasari	P031915401009	III
2	Fretty urwati wuska	P031915401011	III
3	Yessy karmila saputri	P031915401039	III
4	Ranti May Sundari	P031915401027	III
5	Fitri Amalia M L	P031915401049	III
6	Kiki kurnia	P031915401054	III
7	Annisah Angraini	P031915401041	III
8	Nafil Ibroza	P031915401059	III

Akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Lilis Sugianti yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.


Direktur Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Riau,



**Husnan, S.Kp, MKM**

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik melalui Aplikasi TNDE menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE. (1/1)

## Lampiran 2

**Praktek Mandiri Bidan  
LILIS SUGIANTI, S.Tr.Keb**

**ALAMAT PRAKTEK :**  
Jl. Cipta Karya Ujung Perum. Villa Karya Gading Permal 2  
Blok D No. 11 (sebelum RPH) Panam – Pekanbaru  
HP : 0813 7855 5393

**ALAMAT KANTOR :**  
Puskesmas Sidomulyo  
Jl. H.R. Soebrantas KM 10,5 Panam  
Pekanbaru

---

**SURAT KETERANGAN**  
No : 038 /PMB.LS/ VI /2022

Nomor :  
Lampiran : -  
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

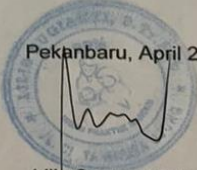
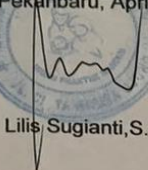
Yang terhormat,  
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau  
Di Pekanbaru

Degan hormat.  
Yang bertanda tangan dibawah ini :  
Nama : Lilis Sugianti, S.Tr. Keb  
Jabatan : Pimpinan PMB Lilis Sugianti

Menerangkan bahwa  
Nama : Ranti May Sundari  
NIM : P031915401027  
Tingkat : III  
Semester : VI (Enam)

Telah kami setuju untuk melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus, dan KB secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.S di PMB Lilis Sugianti, S.Tr. Keb kota Pekanbaru.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan semestinya.

  
Pekanbaru, April 2022  
  
Lilis Sugianti, S.Tr.Keb

### Lampiran 3

**SURAT PERNYATAN  
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sutina  
Umur : 25 Tahun  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jl. Cipta Karya Ujung

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

Nama : Ranti May Sundari  
Nim : P031915401027  
Judul : Asuhan kebidanan pada Ny. S di PMS Lilis Sugianti,S.Tr.Keb


Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, Desember 2021

Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga

  
( Isman )

Klien/Pasien

  
(Sutina)

Lampiran 4

Nama : *Sutina*  
 Umur : *25 tahun*

Kartu Skor Poedji Rochjati

K E L E R	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKO R	IV Triwulan			
				I	II	III. 1	III .2
		Skor Awal Ibu Hamil	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 Kurang Darah    b. Malaria, TBC Paru        d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
		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					

Lampiran 5

**PENAPISAN IBU BERSALIN DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT**

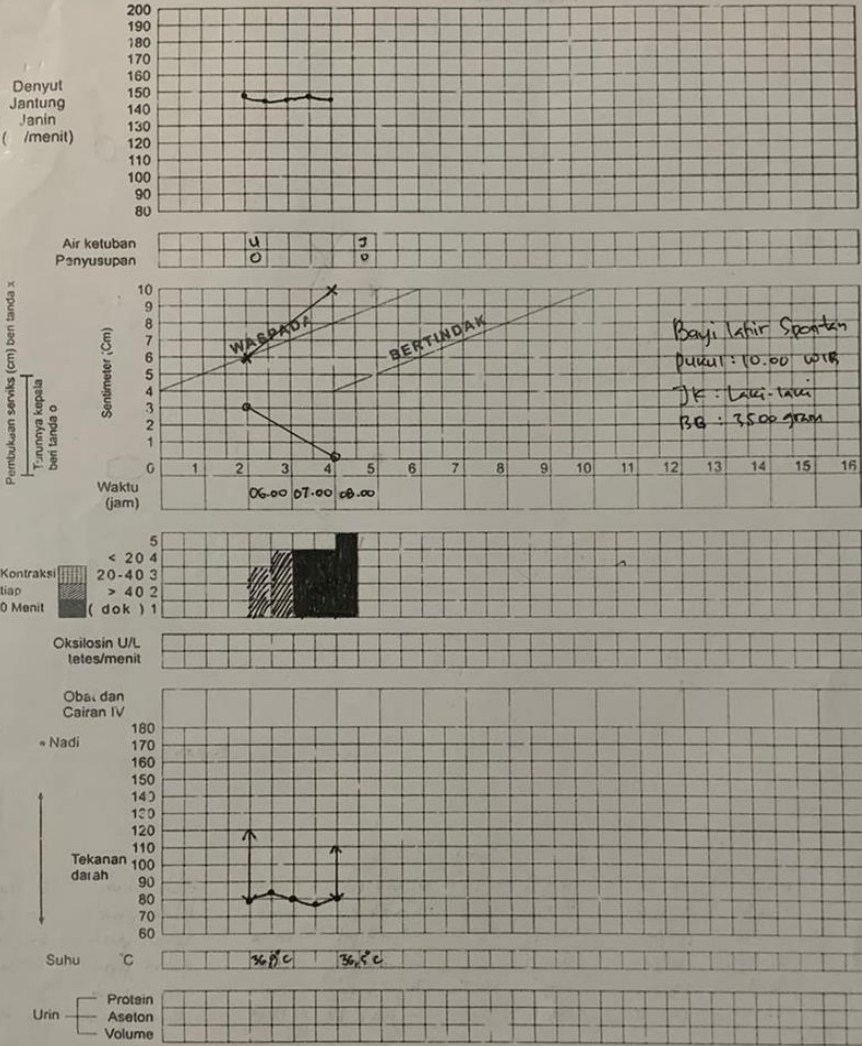
NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Pendarahan pervaginahan		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Icterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklamsi		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		✓
11	Demam > 38 C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menumbung		✓
15	Gemeli		✓
16	Presentase majemuk		✓
17	Prinipare fase 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	Postern pregnancy		✓
24	Partus tak maju (Kala I, kala II tak maju)		✓
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (Hepatitis, HIV)		✓

Lampiran 6

PARTOGRAF

No. Register  
No. Puskesmas  
Ketuban pecah


Nama Ibu : Ny. S      Umur : 25 tahun G. I P. 0 A. 0  
Tanggal : 6-02-2012      Jam : 02:00 WIB      Alamat : Jl. Cipeta Raya Ujung  
Sejak jam 06:30 WIB      mules sejak jam 06:45 13:00 WIB



**CATATAN PERSALINAN**

1. Tanggal : 6 Februari 2022
2. Nama bidan : Liss Sugianti, S.Tr. Keb
3. Tempat persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya
4. Alamat tempat persalinan : Jl. Citta Karya Ujung
5. Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk :
7. Tempat rujukan :
8. Pendamping pada saat merujuk :
  - Bidan  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

**KALA I**

9. Partogram melewati garis waspada : Y / C
10. Masalah lain, sebutkan :
11. Penatalaksanaan masalah Tsb :
12. Hasilnya :

**KALA II**

13. Episiotomi :
  - Ya, Indikasi
  - Tidak
14. Pendamping pada saat persalinan
  - Suami  Teman  Tidak ada
  - Keluarga  Dukun
15. Gawat Janin :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - Tidak
16. Distosia bahu :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - Tidak
17. Masalah lain, sebutkan :
18. Penatalaksanaan masalah tersebut :
19. Hasilnya :

**KALA III**

20. Lama kala III : 15 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
  - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
  - Tidak, alasan
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
  - Ya, alasan
  - Tidak
23. Penegangan tali pusat terkendal ?
  - Ya
  - Tidak, alasan

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	10.15	110/80	80x/i	36,6°C	2 jari d pst	Baik	tidak penuh	50 cc
	10.30	110/80	80x/i		2 jari d pst	Baik	tidak penuh	40 cc
	10.45	110/70	78x/i		2 jari d pst	Baik	tidak penuh	20 cc
	11.00	120/70	80x/i		2 jari d pst	Baik	tidak penuh	20 cc
2	11.30	120/70	78x/i	36,8°C	2 jari d pst	Baik	tidak penuh	10 cc
	12.00	120/80	80x/i		2 jari d pst	Baik	tidak penuh	10 cc

Masalah kala IV :  
 Penatalaksanaan masalah tersebut :  
 Hasilnya :

24. Masase fundus uteri ?
  - Ya
  - Tidak, alasan
25. Placentia lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
  - Ya
  - Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
  - Ya, tindakan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
27. Laserasi :
  - Ya, dimana
  - Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
  - 2
  - Tindakan :
    - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
    - Tidak dijahit, alasan
29. Atoni uteri :
  - Ya, tindakan
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
30. Jumlah perdarahan : 150 ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

**BAYI BARU LAHIR :**

34. Berat badan : 3500 gram
35. Panjang : 50 cm
36. Jenis kelamin : L / P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. Bayi lahir :
  - Normal, tindakan :
    - mengeringkan
    - menghangatkan
    - rangsang taktil
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Aspiksia 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 :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
39. Pemberian ASI
  - Ya, waktu : segera jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan
40. Masalah lain,sebutkan :  
 Hasilnya :



**KUESIONER**

**EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)**

**Bagaimana perasaan Anda ?**

Karena Anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan **perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini**. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang :

- Ya, hampir setiap saat
- Ya, sering
- Kadang-kadang
- Tidak pernah sama sekali

Hal ini berarti : "sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang".

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :	
<input checked="" type="radio"/>	Ya, seperti biasanya
<input type="radio"/>	1 Sekarang tidak terlalu sering
<input type="radio"/>	2 Sekarang agak jarang
<input type="radio"/>	3 Tidak sama sekali
2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :	
<input checked="" type="radio"/>	Seperti yang pernah saya lakukan dulu
<input type="radio"/>	1 Agak kurang dari biasanya
<input type="radio"/>	2 Jelas kurang dari biasanya
<input type="radio"/>	3 Hampir tidak sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :	
<input type="radio"/>	3 Ya, hampir selalu
<input checked="" type="radio"/>	1 Ya, kadang-kadang
<input type="radio"/>	1 Tidak terlalu sering
<input type="radio"/>	0 Tidak, tidak pernah
4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
<input checked="" type="radio"/>	0 Tidak, tidak sama sekali
<input type="radio"/>	1 Hampir tidak pernah
<input type="radio"/>	2 Ya, kadang-kadang
<input type="radio"/>	3 Ya, sangat sering



5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :	
3	Ya, cukup sering
2	Ya, kadang-kadang
1	Tidak, tidak sering
0	Tidak, tidak sama sekali

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :	
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya
2	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya
1	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik
0	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :	
3	Ya, sering kali
2	Ya, kadang-kadang
1	Tidak terlalu sering
0	Tidak, tidak sama sekali

8. Saya merasa sedih atau menderita* :	
3	Ya, sering kali
2	Ya, cukup sering
1	Tidak terlalu sering
0	Tidak, tidak sama sekali

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :	
3	Ya, sering kali
2	Ya, cukup sering
1	Hanya sesekali
0	Tidak, tidak pernah

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :	
3	Ya, cukup sering
2	Kadang-kadang
1	Hampir tidak pernah
0	Tidak pernah

**TOTAL SKOR**

2

*The Royal College of Psychiatrists 1987. From Cox, JL, Holden, JM, Sagovsky, R (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Reprinted with permission.*

## Lampiran 8

# PIJAT BAYI



Nama : Ranti May Sundari

## Apa itu pijat bayi ??

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

dimulai dari kaki, perut, dada, wajah, lengan 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 kestabilan
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 (Roesti, 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

- I. 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.
  - Urut punggung kaki secara bergantian
  - Kemudian buat gerakan mengulung dari pangkal paha ke pergelangan kaki.



## 2. Perut

- Lakukan gerakan seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas kebawah perut.
- Letakkan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusat 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 mengulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan



## 5. Wajah

- Gerakan tangan kita dari tengah wajah samping seperti memerah mata. Tekankan jari-jari kita dari tengah dahi kesamping seperti menyetraka dahi.
- Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis, tekankan 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 disidrah 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. Tekankan 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 disidrah 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 menyetraka punggung, dari leher ke



### Latihan 3

Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan otot-otot pinggang bahwa untuk membuat saluran dibawahnya.



### Latihan 4

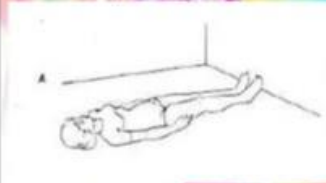
Posisi tidur, kaki ditekuk keduanya, tangan sebelah kanan diletakkan di atas perut, tarik napas lalu kepala diangkat kemudian diturunkan lagi, lakukan sampai beberapa kali.



## LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

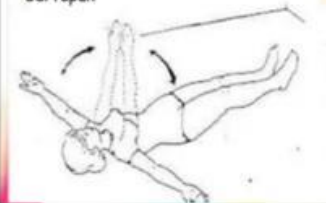
### Latihan 1

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



### Latihan 2

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



## SENAM NIFAS



### Latihan 5

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



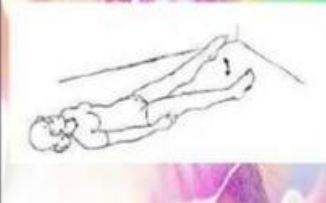
### Latihan 6

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



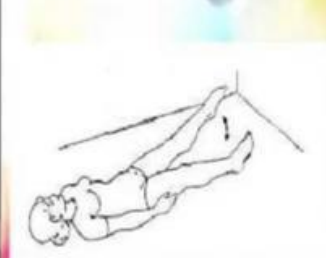
### Latihan 7

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



### Latihan 8

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



### Latihan 9

Merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul



### Latihan 10

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

