



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLTEKES 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



Nomor : PP.03.01/3.4/1232/2022

28 Maret 2022

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir di PMB Siti Julaeha

Yth. Pimpinan PMB Siti Julaeha  
Di 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 :

Nama : Neneng Dwi Mayang Sari

NIM : P0319154010021

Akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Siti Julaeha 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**

Nomor :  
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 : Siti Julaeha, STr.Keb  
Jabatan : Pimpinan PMB Siti Julaeha, STr.Keb

Menerangkan Bahwa

Nama : Neneng Dwi Mayang Sari  
NIM : P031915401021  
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.F di PMB Siti Julaeha, STr.Keb".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 28 Maret 2022

Pimpinan



Siti Julaeha, STr.Keb

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama pasien : FITRIYATY ABBAS  
Umur : 35 TH  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : JL. MELATI GG. SEMANGKA

Hubungan dengan pasien suami/keuarga/kerabat

Nama : NUSIRWAN  
Umur : 40 TH  
Pekerjaan : GURU  
Alamat : JL. MELATI GG. SEMANGKA

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 (Neneng Dwi Mayang Sari) tanpa adanya paksaan dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

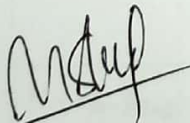
Pekanbaru, November 2021

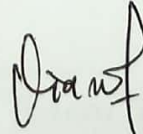
Mengetahui

Mahasiswa

Pasien

Saksi/Suami

  
(Neneng Dwi Mayang Sari)

  
(FITRIYATY ABBAS)

  
(NUSIRWAN)



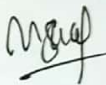
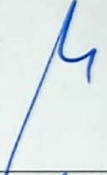
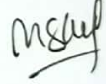
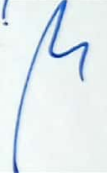


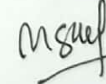
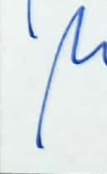
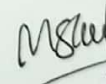
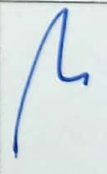
**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII**  
**KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T.A 2021/2022**

Nama Mahasiswa : Neneng Dwi Mayang Sari

NIM : P031915401021

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. F di Praktik Mandiri Bidan Siti Julaha dan Praktik Mandiri Bidan Ernita Kota Pekanbaru

Pembimbing II : Yeni Aryani, S.Si.T.M.Keb

No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	21-01-2022	SOAP	Perbaiki SOAP		
2.	21-03-2022	BAB I-II	Perbaiki Penulisan		
3.	30-03-2022	BAB I-IV	Acc ujian pra hasil		
4.	1-06-2022	BAB I-IV Kata Pengantar	Perbaiki Penulisan		
5.	10-06-2022	Abstrak Bab I-IV	Perbaiki Abstrak dan penulisan		

6	10-6-2022	BAB I - V	Acc ujian hasil	<u>M. Sup</u>	4
7					
8					

Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing I

Lailiyana, SKM.MKM  
NIP. 197207111992012001

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

Nama Mahasiswa : Neneng Dwi Mayang Sari

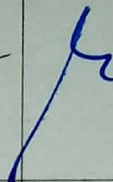
NIM : P031915401021

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. F di Praktik Mandiri Bidan Siti Julaela dan Praktik Mandiri Bidan Ernita Kota Pekanbaru

Pembimbing I : Lailiyana, SKM.MKM

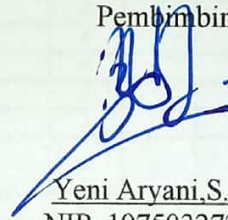
No	Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	2-2-2022	SOAP ANC	Perbaiki assessment dan Plan	<i>msuf</i>	<i>g</i>
2.	10-2-2022	BAB I-II	Perbaiki latar belakang dan <del>tajanan</del> khusus	<i>msuf</i>	<i>g</i>
3.	26-3-2022	BAB I-V	Sinkronkan S dan O dengan A dan Plan Tambahkan Pembahasan	<i>msuf</i>	<i>g</i>
4.	30-3-2022	Bab I-V	Acc ujian Prahasil	<i>msuf</i>	<i>g</i>
5.	28-4-2022	Bab I-V	Tambahkan masukan Penguji.	<i>msuf</i>	<i>g</i>



6	13-06-2022	BAB I - <u>I</u> Abstrak	ACC ujian hasil	<u>M. Sulef</u>	
7					
8					

Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing II



Yeni Aryani, S.Si.T.M.Keb  
NIP. 197503272005012002

**SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI**

Nama : Fitriyaty Abbar  
 Umur Ibu : 34 Th.  
 Pendidikan :  
 Hamil ke : 7 Haid Terakhir tgl : 1-04-21  
 Perkiraan Persalinan tgl : 8-01-2022.  
 Umur Kehamilan : 32 minggu  
 Alamat : Jl. Melati 6g Semarang.  
 Kec / Kab :  
 Pekerjaan : RT.  
 Di:

I KEL.F.R	II NO.	III Masalah / Faktor Risiko Skor Awal ibu Hamil	SKOR	IV Tribulan			
				I	II	III.1	
I	1	Terlalu muda, hamil I ≤ 16 th	2				
	2	Terlalu Tua, hamil I ≥ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ( ≥ 10 th )	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ( < 2 th )	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4			4	
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 tahun	4				
	7	Terlalu pendek < 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4			4	
	9	Pernah melahirkan dengan : a. Tarikan tang / Vakum b. Uri Dirogoh c. Diberi Infus / Tranfusi	4 4 4				
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil : a. Kurang darah b. Malaria	4				
		c. TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		e. Kencing Manis ( Diabetes )	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
		12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4			
		13	Hamil kembar 2 atau lebih	4			
	14	Hamil kembar air ( Hydramnion )	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak Sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
	III	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8			
20		Pre-eklampsia berat / Kejang2	8				
		JUMLAH SKOR					

Jumlah skor 10.

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA KEHAMILAN



## PENAPISAN IBU BERSALIN

Nama : Ny. F

RR :

Umur : 34 Tahun

RS/RB : PMB Ernita

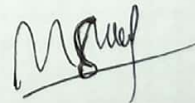
G7P5A0H5

Tanggal : 12 Januari 2022

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

**Rujuk ibu:** Apabila didapatkan salah satu atau lebih penyulit.

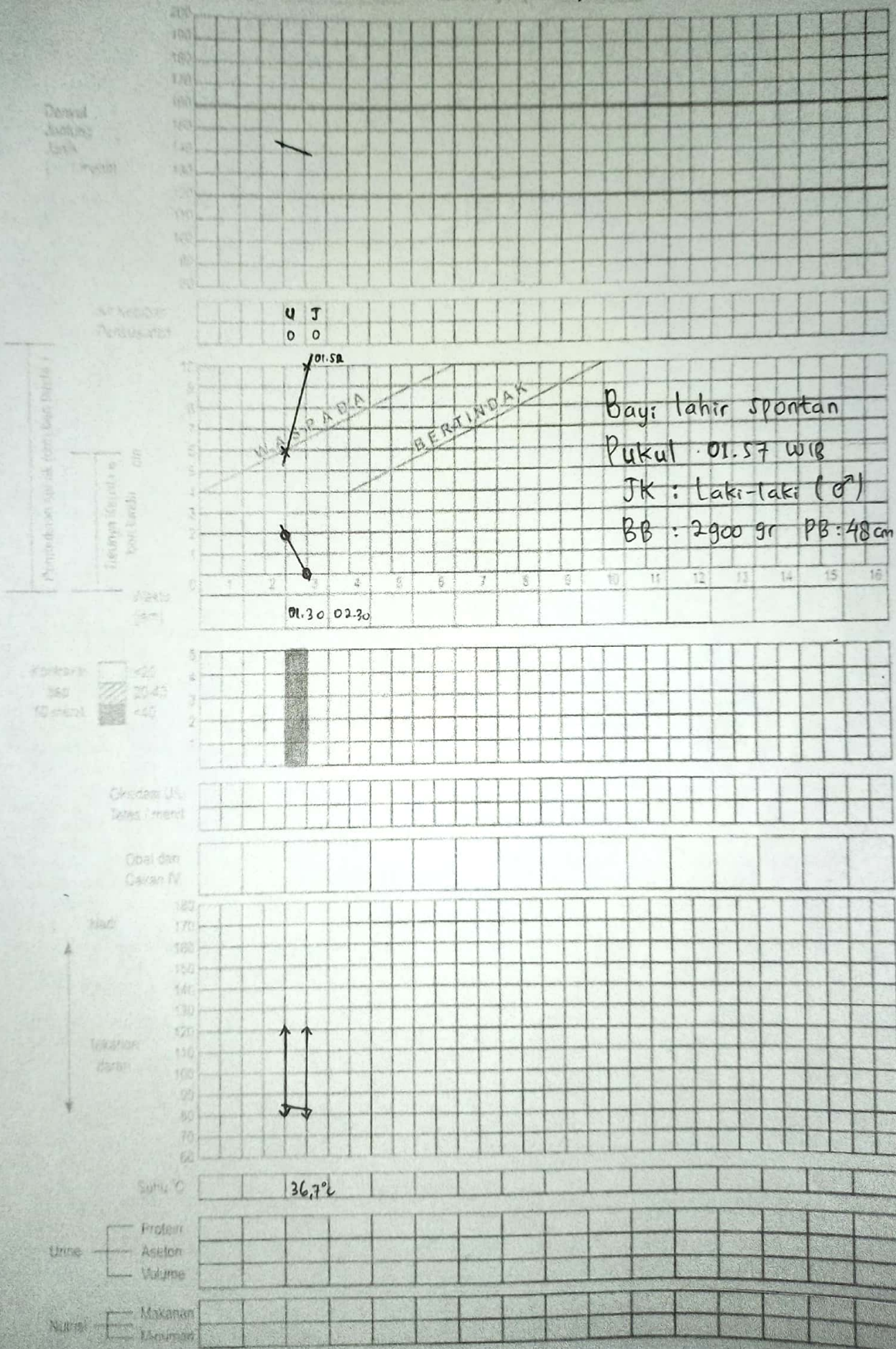
Pemeriksa



Neneng Dwi Mayang Sari

# PARTOGRAF

Fasilitas Kesehatan: **PMB Ernita**      Alamat: **Jl. Lobak**  
 No. Register:       Nama Ibu: **My. F**      Umur: **34th 7 P 5 A 1 H 5**  
 No. Puskemas:       Tanggal: **12-01-2022**      Jam: **01.34 WIB**  
 Ketuban pecah: **Sejak jam** .....      mites sejak jam **23.00**



Kondisi Janin  
 Kemajuan Persalinan  
 Kondisi Ibu



## CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 12-01-2021
2. Nama bidan : Ernita
3. Tempat persalinan :
 

<input type="checkbox"/> Rumah Ibu	<input type="checkbox"/> Puskesmas
<input type="checkbox"/> Polindes	<input type="checkbox"/> Rumah Sakit
<input type="checkbox"/> Klinik Swasta	<input type="checkbox"/> Lainnya : PAMB
4. Alamat tempat persalinan : .....
5. Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk : - /
7. Tempat rujukan : - /
8. Pendamping saat merujuk :
 

<input type="checkbox"/> bidan	<input type="checkbox"/> teman
<input type="checkbox"/> suami	<input type="checkbox"/> dukun
<input type="checkbox"/> keluarga	<input type="checkbox"/> tidak ada

### KALA I

9. Partograf melewati garis waspada : Y (T)
10. Masalah lain, sebutkan : - /
11. Penatalaksanaan masalah tsb : - /
12. Hasilnya : - /

### KALA II

13. Pendamping saat persalinan :
 

<input type="checkbox"/> bidan	<input type="checkbox"/> teman
<input checked="" type="checkbox"/> suami	<input type="checkbox"/> dukun
<input type="checkbox"/> keluarga	<input type="checkbox"/> tidak ada
14. Episiotomi :
 

<input type="checkbox"/> Ya, indikasi
<input checked="" type="checkbox"/> tidak
15. Gawat janin :
 

<input type="checkbox"/> Ya, tindakan yang dilakukan :
a. ....
b. ....
c. ....
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak
16. Distosia bahu :
 

<input type="checkbox"/> Ya, tindakan yang dilakukan :
a. ....
b. ....
c. ....
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak
17. Masalah lain, sebutkan : - /
18. Penatalaksanaan masalah tsb : - /
19. Hasilnya : - /

### KALA III

20. Lama kala III : 6 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U IM?
 

<input checked="" type="checkbox"/> Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
<input type="checkbox"/> Tidak
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x)?
 

<input type="checkbox"/> Ya, alasan : .....
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak
23. Penegangan tali pusat terkendali?
 

<input checked="" type="checkbox"/> Ya,
<input type="checkbox"/> Tidak, alasan : .....

24. Rangsangan taktil (pemijatan) fundus uteri?
 

<input checked="" type="checkbox"/> Ya
<input type="checkbox"/> Tidak, alasan : .....
25. Plasenta lahir lengkap (intact) : Ya / Tidak
 

Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :

a. ....
b. ....
26. Plasenta tidak lahir >30 menit : Ya / Tidak
 

Ya, tindakan :

a. ....
b. ....
c. ....
27. Laserasi :
 

<input type="checkbox"/> Ya, dimana .....
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 

<input type="checkbox"/> Tindakan :
<input type="checkbox"/> Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
Tidak dijahit, alasan : .....
29. Atonia uteri :
 

<input type="checkbox"/> Ya, tindakan :
a. ....
b. ....
c. ....
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak
30. Jumlah perdarahan : ± 150 ml
31. Masalah lain, sebutkan : - /
32. Penatalaksanaan masalah tersebut : - /
33. Hasilnya : - /

### BAYI BARU LAHIR

34. Berat badan : 2900 gram
35. Panjang : 48 cm
36. Jenis kelamin : L / P
37. Penilaian bayi baru lahir : Baik / Ada penulit
38. Bayi lahir :
 

<input checked="" type="checkbox"/> Normal, tindakan :
<input checked="" type="checkbox"/> mengeringkan
<input checked="" type="checkbox"/> menghangatkan
<input checked="" type="checkbox"/> rangsangan taktil
<input checked="" type="checkbox"/> bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
<input checked="" type="checkbox"/> tindakan pencegahan infeksi mata
<input type="checkbox"/> Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
<input type="checkbox"/> mengeringkan
<input type="checkbox"/> menghangatkan
<input type="checkbox"/> rangsangan taktil
<input type="checkbox"/> lain-lain, sebutkan : .....
<input type="checkbox"/> bebaskan jalan napas
<input type="checkbox"/> bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu

Catat bawaan, sebutkan : .....

Hipotermia, tindakan :

a. ....
b. ....
c. ....
39. Pemberian ASI :
 

<input checked="" type="checkbox"/> Ya, waktu : segera jam setelah bayi lahir
<input type="checkbox"/> Tidak, alasan : .....
40. Masalah lain, sebutkan : - /
- Hasilnya : - /

### PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam ke	Waktu	Tekanan Darah	Nadi	Temperatur	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung kemih	Pendarahan
I	02-10	110/70	84	36,7°C	2 jari ↓ Purat	Baik	Tidak Penuh	± 100 cc
	02-25	110/70	82		2 jari ↓ Purat	Baik	Tidak Penuh	+ 50 cc
	02-40	110/80	80		2 jari ↓ Purat	Baik	Tidak Penuh	± 20 cc
	02-55	110/80	82		2 jari ↓ Purat	Baik	Tidak Penuh	+ 10 cc
II	03-25	110/70	80	36,5°C	2 jari ↓ Purat	Baik	Tidak Penuh	+ 10 cc
	03-55	110/70	81		2 jari ↓ Purat	Baik	Tidak Penuh	± 10 cc

- Masalah Kala IV : - /
- Penatalaksanaan yang dilakukan untuk masalah tersebut : - /
- Bagaimana hasilnya ? - /



## Kuesioner

### Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Fitriyaty Abbas  
Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_  
Tanggal Kelahiran bayi : 12-01-2022  
Alamat : Jl. Melati Gg. Semangka  
No. Telepon : 0812 7601 7787

---

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.

---

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan
  - Sebanyak yang saya bisa
  - Tidak terlalu banyak
  - Tidak banyak
  - Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan
  - Sebanyak sebelumnya
  - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
  - Kurang dibandingkan sebelumnya
  - Tidak sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya
  - Ya, setiap saat
  - Ya, kadang kadang
  - Tidak terlalu sering
  - Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa 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 suatunya terasa sulit untuk dikerjakan
- Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
- Ya, kadang kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
- Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
- Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
- Ya, setiap saat
- Ya, kadang kadang
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali
8. \* Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
- Ya, setiap saat
- Ya, cukup sering
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali
9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- Ya, setiap saat
- Ya, cukup sering
- Disaat tertentu saja
- Tidak pernah sama sekali
10. \* Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
- Ya, cukup sering
- Kadang kadang
- Jarang sekali
- Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh :

Neneng Dwi Mayang Sari

Tanggal

: 19 Januari 2022



## LEAFLET

### Tanda Teknik Menyusui Anda Benar

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

### Posisi menyusui yang benar



### POSISI MENYUSUI



### ASI, PASTI!

Penuhi Hak setiap Bayi Untuk mendapatkan ASI Sejak Dini



### CARA MENYUSUI

"Cara memberikan ASI (Air Susu Ibu) kepada bayi dengan pendekatan posisi ibu dan bayi dengan benar sehingga bayi bisa menghisap dengan maksimal."



### 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.



### LANGKAH-LANGKAH MENYUSUI

1. Keluarkan sedikit ASI lalu oleskan pada puting payudara dan di sekitar areola Mommy. hal ini dilakukan sebagai desinfektan (zat bebas kuman) alami dan juga untuk menjaga kelembapan puting payudara ibu.
2. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala bayi diletakkan pada lengkung siku Mommy. kemudian tempatkan bokong bayi pada telapak tangan Mommy.
3. Pegang payudara dengan posisi jari jempol berada diatas dan jari lainnya menopang bagian bawah payudara. tidak perlu menekan puting susu atau areola.
4. Berilah rangsangan pada bayi agar membuka mulut, karena bayi yang baru saja lahir belum terbiasa untuk minum ASI.
5. Setelah bayi membuka mulut, dekatkan kepala bayi dengan payudara dengan areola dan puting susu dimasukkan ke mulut bayi. Usahakan agar sebagian besar areola masuk kedalam mulut.



### 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



1. Sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
2. Bayi ditelungkupkan dipangkuan ibu sambil digosok punggungnya.



### KULINER IBU MENYUSUI

- Sayuran berwarna hijau**  
Kaya akan Vitamin A yang baik untuk ASI
- Sereal / Bubur Gandum**  
Memberikan energi yang dibutuhkan setelah malam bergadang menjaga bayi.
- Buah Jeruk**  
Ibu menyusui butuh Vitamin C dosis tinggi
- Kacang-Kacangan**  
Kaya akan Zat Besi & Protein Non Hewan
- Daging Sapi Tanpa Lemak**  
Sumber Protein dan Vitamin B12 yang baik
- Produk Susu Rendah Lemak**  
Sumber Kalsium yang membantu tulang bayi Anda berkembang
- Telur**  
Sumber alami Vitamin D yang penting untuk menjaga tulang bayi anda tumbuh
- Air Mineral**  
Untuk menjaga tingkat produksi ASI dan untuk terhidrasi dari Dehidrasi



## PENTINGNYA ASI EKSKLUSIF UNTUK MASA DEPAN BAYI

### Apa itu ASI Eksklusif

Bayi sejak lahir usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja dan tidak diberikan makanan atau minuman tambahan apapun, karena ASI sudah memenuhi kebutuhan gizi bayi

### Air Susu Ibu(ASI)?

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

### Apasaja Kandungan ASI?

- Mengandung air yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan keseluruhan tubuh
- Mengandung zat anti infeksi terutama pada saluran pencernaan
- Mengandung zat kekebalan tubuh sehingga bayi tidak akan mudah sakit

### Mengapa ASI Eksklusif ?

- Kapasitas lambung bayi baru lahir sangat terbatas, hanya mampu menampung cairan sebanyak 10 - 20 ml (2-4 sendok teh)
- Sebelum berusia 6 bulan, sistem pencernaan bayi belum terbentuk sempurna sehingga bayi belum siap menerima makanan atau minuman lain selain ASI
- ASI saja dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sejak baru lahir sampai berumur 6 bulan
- Menunda pemberian makanan tambahan hingga bayi berusia 6 bulan dapat melindungi bayi dari obesitas (kegemukan)

### Kapan dan Bagaimana ASI di Berikan?

- ASI mulai diberikan setelah ibu melahirkan dengan memisahkan bayi di dada ibu. Berikan bayi berusaha mencari puting susu ibunya (jajap: Menyusui Dini) untuk menjangkau ASI tepat awal
- ASI hanya diberikan hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah 6 bulan bayi diberikan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) dalam bentuk makanan lunak dan yodium yang sesuai dengan pertumbuhan umur bayi
- Pemberian ASI terus dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun

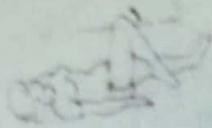
### Apa Saja Langkah-Langkah untuk Memulai dan Mencapai Pemberian ASI Eksklusif ?

- Menyusui bayi dalam satu jam setelah kelahiran
- Menyusui secara eksklusif, hanya ASI dan tidak memberikan makanan atau minuman
- Menyusui kapan pun bayi menginginkan, sesering yang bayi mau, siang dan malam
- Mengeluarkan ASI dengan memompakan atau memerah dengan tangan, disaat tidak bersama dengan bayi
- Mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang
- Susulahi bayi segera setelah lahir
- Sering-seringlah menyusui bayi atau pun memerah ASI
- Kesongkan payudara setelah bayi selesai menyusui
- Hindari pemberian makanan dan minuman tambahan karena dapat mengurangi daya isap bayi saat menyusui
- Tidurlah sekarang - kurangnya 8 jam sehari
- Ibu harus dalam keadaan tenang
- Minumlah 8-12 gelas air setiap hari
- Ibu harus mengkonsumsi makanan bergizi
- Makanan yang dapat memperbanyak ASI seperti Daun Katuk, Bunga/Buah Pegaya Bayam, Kacang Kedelai, Kacang Hijau, Semangka, Labu Siam, dan Jambu Air

### 9 TIPS MEMPERBANYAK ASI

Sayangilah Bayi Anda dengan ASI Eksklusif

### Hari Keenam : Gerak tekuk kaki



Posisi dilakukan dengan berbaring (terlentang), tekuk lutut sampai membentuk sudut lurus keatas sudut 90 derajat. Lakukan gerakan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan.

### Hari Ketujuh : Gerak angkat kaki



Posisi tubuh berbaring (terlentang) pada tempat datar dan nyaman. Angkat kaki keatas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm, turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan.

### Hari Kedelapan : Gerak perut



Angkat perut, ibu keatas dan kebawah (gerakan dilakukan hanya otot perut saja)

### Hari Kesembilan : Gerak angkat 2 kaki



Rapatkan kedua kaki secara bersamaan dengan sudut 90 derajat. Turunkan kaki kebawah secara perlahan.

### Hari Kesepuluh : Gerak sit up



Mula-mula tubuh pada posisi terlentang, taruh kedua tangan dibawah kepala, dan angkat tubuh sampai membentuk posisi duduk.

## SENAM NIFAS



Senam nifas ialah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk ibu yang sudah melahirkan. Cara melakukan senamnya dengan posisi berbaring, sehingga pas untuk ibu yang melahirkan. Gerakan senam nifas terdiri dari 10 gerakan, dan dilakukan secara berurutan.

### Apa saja manfaat senam nifas ?

1. Mengembalikan kekuatan otot-otot badan terutama pada Rahim, vagina dan kandung kemih.
2. Agar ibu setelah melahirkan sehat dan bugar

### AKibat senam nifas tidak dilaksanakan //

1. Kekuatan otot ibu menjadi kurang optimal
2. Produksi ASI kurang lancar
3. Sering menyebabkan sembelit dan gangguan pada saat lencing

### Hari Pertama : Olah Nafas



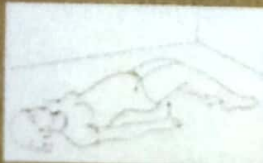
Ibu berbaring dengan nyaman di tempat yang datar, lalu melakukan Tarik napas dalam hitungan ke 5 atau sampai 8, senyap itu keluarkan secara perlahan, lakukan sebanyak 5-10 kali.

### Hari Kedua : Tangan Membuka dan Menutup



Lebarkan kedua tangan ibu sampai sejajar dengan bahu, lalu gerakan dengan lurus kedua tangan sampai bertemu diatas kepala. Lakukan sebanyak 5-10 kali.

### Hari Ketiga: Gerak Pantat



Posisi dilakukan berbaring, namun telapak kaki menyentuh lantai, sehingga lutut akan tampak seperti ditebuk. Angkat pantat keatas, lalu tahan dan hitung sampai 5, turunkan pantat secara perlahan.

### Hari Keempat : Gerak Atas



Posisi tubuh terlentang, dengan telapak kaki menyentuh lantai, dan lutut ditebuk dengan sudut 45 derajat. Lalu gunakan satu tangan untuk memegang perut. Angkat tubuh keatas dengan sudut kurang lebih 45 derajat, lalu tahan sampai hitungan ke 5, lalu turunkan secara perlahan.

### Hari Kelima : Gerak Atas dan Tangan



Tekuk salah satu kaki dengan sudut 45 derajat, lalu angkat tubuh serta tangan yang berlawanan. Jika lutut yang ditebuk sebelah kiri, maka tangan yang digunakan yaitu sebelah kanan (begitu juga sebaliknya). Usahakan tangan yang berlawanan mampu menyentuh lutut yang ditebuk.



## Perut



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

## "I Love You"



### "I"

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

### "Love"

Buatlah huruf "L" terbalik mulai dari kiri ke kanan.

### "You"

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

## Tangan dan Kaki



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

### ▼ MANFAAT PIJAT BAYI SETIAP HARI ▼

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

### ▼ WAKTU YANG TEPAT UNTUK MEMIJAT ▼

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

### ▼ PERSIAPAN SEBELUM MEMIJAT ▼

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

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

dengan gerakan seperti memerah, pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangannya.

Lakukan gerakan kebalikan dari pergelangan ke arah pangkal lengannya. Tarik lembut jari-jari bayi Anda dengan gerakan memutar. Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

Untuk kaki ikut cara yang sama seperti teknik memijat tangan.

## Punggung



Pijat dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan di sepanjang punggungnya, lurunkan salah satu telapak tangan Anda dari leher sampai ke pantat bayi dengan sedikit tangan. Dengan jari-jari Anda buat gerakan melingkar terutama pada otot di sebelah tulang punggung. Buat pijatan memanjang dengan telapak tangan dari leher ke kakinya untuk mengakhiri pijatan Anda.

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

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

### ▼ HAL-HAL YANG DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN ▼

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

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

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

# PANDUAN MEMIJAT BAYI



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

### ▼ LANGKAH-LANGKAH MEMIJAT ▼

#### Wajah



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

#### Dada

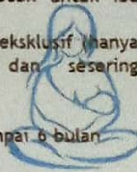


Letakkan kedua tangan Anda di tengah dada bayi Anda dan gerakkan ke atas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati, lalu dari tengah dada bayi pijat menyilang dengan telapak tangan Anda ke arah bahu seperti membentuk kupu-kupu.



## METODE KB SEDERHANA

- MAL (Metode Amenore Laktasi)** yaitu metode kontrasepsi sementara yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif. Cocok untuk ibu Nifas, syaratnya :
  - Menyusui secara eksklusif (hanya ASI), teratur dan sesering mungkin
  - Belum haid
  - Efektif hanya sampai 6 bulan



- Metode kalender/gantang berkala** yaitu dengan menghindari hubungan badan selama masa subur. Efektif apabila pasangan suami istri paham mengenai masa subur dan haid teratur. Angka kegagalan 14 per 100 wanita pertahun.

### 3. Kondom

Keuntungan :

- efektif bila digunakan dengan benar
- tidak mengganggu ASI
- Mencegah penyakit menular seksual

Kekurangan :

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



## PIL KB

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

- PIL KOMBINASI** (berisi 2 hormon yaitu estrogen dan progesterone) TIDAK untuk ibu menyusui

- MINI-PIL** (berisi 1 hormon yaitu progesterone)

TIDAK mengganggu ASI  
Dapat terjadi gangguan haid (siklus memendek/memanjang, tidak haid, perdarahan bercak)

## AYO BER-KB !!!



Untuk keluarga sehat-sejahtera

## KELUARGA BERENCANA



KB atau Keluarga Berencana adalah suatu gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak.

### Siapa yang harus ber-KB ?

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

### Apa saja manfaatnya ?

1. Menghindari kehamilan resiko tinggi
2. Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
3. Merangsang beban ekonomi keluarga
4. Membuat keluarga bahagia sejahtera

### "METODE KONTRASEPSI"

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

- Steril
- IUD/ Spiral
- Implan/ Susuk
- Suntik
- Sederhana
- Pil

### STERIL (KONTRASEPSI MANTAP)

Khusus untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak ingin menambah anak lagi

- Dilakukan dengan cara pembedahan
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

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



### IUD (Intra Uterine Device) / SPIRAL

Spiral ditanam didalam Rahim untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma

Keuntungan :

- efektivitas tinggi
- Jangka panjang (5-10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan

Kekurangan :

- Harus datang ketenaga kesehatan untuk memasang, melepas dan control
- Haid lebih banyak



### IMPLAN/ SUSUK KB

Dipasang dilengan bagian dalam. Ada yang berisi 6, 2, dan 1 batang. Efektif selama 3-5 tahun.

Keuntungan :

- Tidak mengganggu produksi ASI
- Kesuburan cepat kembali
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak memerlukan pemeriksaan dalam

Kekurangan :

- Dapat terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan berat badan
- Tidak dapat menghentikan pemakaian sendiri

### KB SUNTIK

Efektivitas tinggi, efek samping sedikit

1. Suntikan 1 bulan (Kombinasi)

- Mengganggu produksi ASI
- Kesuburan lambat kembali
- Perubahan pola haid
- Penambahan berat badan

2. Suntikan 3 bulan

- Tidak menekan reproduksi ASI
- Gangguan haid : siklus memendek/memanjang, perdarahan pervaginam banyak/ sedikit/ tidak teratur
- Penambahan berat badan
- kekeringan vagina, jerawat



# DOKUMENTASI

