



Leaflet KB

MACAM-MACAM ALAT KONTRASEPSI

1. PIL KB
Adalah tablet berisi zat untuk mencegah terlepasnya sel telur wanita dari indung telur



2. SUSUK KB/IMPLANT/ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK)
Adalah enam kapsul kecil yang berisi hormone. Dipasang di bawah kulit lengan atas bagian dalam. Dipakai selama 5 tahun.



3. SUNTIK KB
Adalah suntikan untuk mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.



KELUARGA BERENCANA ADALAH suatu usaha untuk merencanakan kehamilan dalam rangka menuju norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera

Tujuan gerakan KB Nasional

Untuk mewujudkan norma kecil bahagia dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran serta untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk



KELUARGA BERENCANA




4. SPIRAL/IUD/ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR)



Adalah alat yang ditempatkan di dalam Rahim atau uterus wanita. Terbuat dari plastic dan ada yang mengandung etmbaga dan di beri benang pada ujungnya dipasang pada saat tidak hamil atau sedang haid

5. KONDOM
Adalah alat kontrasepsi yang terbuat dari karet atau latek



6. STERIL/MOP/MOW
Adalah dengan cara melakukan operasi baik pada wanita / pria



Pertimbangan pemakaian Alat kontrasepsi

- Usia ibu < 20 tahun: kontrasepsi yang reversibilitasnya tinggi/kembali ke kesuburan tinggi
- Usia ibu > 35 tahun: kontrasepsi efektif/kegagalan rendah dan reversibel/ireversibel
- Usia reproduksi sehat: efektif, reversible dan tidak mengganggu ASI



Ayoo.. Ikut KB



Dua Anak Lebih Baik



Leaflet Senam Hamil

7

Gerakan Atasi Pegal
Posisi tubuh merangkak. Letakkan tangan sejajar dengan bahu. Tumpuan kaki berada pada salah satu paha. Kaki yang tidak dijadikan tumpuan, diangkat keatas. Tahan beberapa detik. Lakukan secara bergantian. Gerakan ini dapat menghilangkan pegal.



8

Gerakan Senam Kupu-kupu
Duduk tegak. Punggung lurus dan menempel di dinding. Kedua telapak kaki menghadap saling bersentuhan. Dorang lutut ke bagian bawah, hingga lutut menyentuh lantai. Lakukan berulang dan tahan 10-12 detik. Gerakan ini dapat menghilangkan stres dan melatih elastisitas otot.



Hentikan Senam Hamil Apabila Mengalami Tanda dan Gejala seperti berikut Ini!

<p>Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >10x menit</p> 	<p>Nyeri kepala</p> 
<p>Kontraksi uterus</p> 	<p>Nyeri persendian</p> 
	<p>Mual dan muntah</p> 

Daftar Pustaka :
Wahyu, Nirmah L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (2), 145-152.
Ayu, S. (2012). Kursus Kilat Senam Hamil untuk Menjaga Kehamilan Sehat & Persalinan Normal. Yogyakarta: Araska


STIKes Panti Rapih Yogyakarta

SENAM HAMIL



Kartu Skor Poedji Rochjati

Nama : Ny. P
Usia : 23 Tahun
Alamat : Jl.Rambutan

I Kelompok Faktor Risiko	II No	III Masalah / Faktor Risiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III . I	III . 2
		Skor Awal Ibu Hamil	2				2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I Kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4	4			
	9	Pernah melahirkan dengan a. Terikan tang/vakum b. Uri dirogoh c. Diberi infus/transfuse	4				
4							
4							
10	Pernah operasi Caesar	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					
	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	Preeklamia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					8

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

NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedahsesar		
2	Pendarahanpervaginahan		
3	Kehamilankurangbulan		
4	Ketubanpecahdenganmekoniumkental		
5	Ketubanpecah lama (>12 jam)		
6	Ketubanpecahdengankehamilankurangbulan		
7	Icterus		
8	Anemia berat		
9	Preeklamsiberat/Eklamsi		
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		
11	Demam> 38 C		
12	Gawatjanin		
13	Presentasebukanbelakangkepala		
14	Talipusatmenumbung		
15	Gemeli		
16	Presentasemajemuk		
17	Priniparefasepalpasi 5/5		
18	Shock		
19	Hipertensi		
20	Kehamilandenganpenyulitsistemik (Asma, DM, Jantung, Kelainan Darah)		
21	Tinggi badan < 140 cm		
22	Kehamilan di luarkandung		
23	Postern pregnancy		
24	Partustakmaju (Kala I, kala II takmaju)		
25	Kehamilandenganmioma uteri		
26	Kehamilandenganriwayatpenyakittertentu (Hepatitis, HIV)		

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama :
Tanggal Kelahiran Bayi :
Alamat :
No. Telp :

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini . Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawabannya. Saya merasa bahagia:

- Ya, setiap Saat
- Ya, Hampir Setiap saat
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah “saya merasa bahagia hampir tiap hari dalam satu minggu terakhirini. Mohon di lengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama. Dalam 7 hari terakhir

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan
 - Sebanyak yang saya bisa
 - Tidak terlalu banyak
 - Tidak banyak
 - Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan
 - Sebanyak sebelumnya
 - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - Kurang dari sebelumnya
 - Tidak sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi semana mestinya
 - Ya, setiap saat
 - Ya, kadang-kadang

- Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
4. saya merasa cemas dan 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
- Ya, setiap saat
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
8. Saya merasa sedih dan diri sangat 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
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali

10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri

- Ya, setiap saat
- Ya, cukup sering
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

A. Cara Pengisian EPDS

1. Para ibu diharapkan untuk memberikan jawaban tentang perasaan yang terdekat dengan pertanyaan yang tersedia dalam 7 hari terakhir
2. Semua pertanyaan kuisioner harus dijawab
3. Jawaban kuisioner harus berasal dari diri ibu sendiri. Hindari kemungkinan ibu mendiskusikan pertanyaan dengan orang lain
4. Ibu harus menyelesaikan kuisioner ini sendiri, kecuali ibu mengalami kesulitan dalam memahami bahasa dan tidak dapat membaca.
- 5.

B. Cara Penilaian EPDS

1. Pertanyaan 1,2 dan 4
Ibu mendapatkan nilai 0,1,2,3 atau 4 dengan kotak paling atas mendapat nilai 0 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 3
2. Pertanyaan 3,5 sampai dengan 10
Merupakan penilaian terbalik dengan kotak paling atas mendapat nilai 3 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 0
3. Pertanyaan 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri
4. Nilai maksimal 30
5. Kemungkinan depresi nilai 10 atau lebih