



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.03.01/3.5/0749/2022

21 Februari 2022

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir di PMB Siti Juleha

Yth. Pimpinan PMB Siti Julaeha
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
1	Tiara Okta Nurfaiza	P031915401077
2	Qhory Naswita	P031915401064
3	Suhaila Ihsan	P031915401075

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

PRAKTIK MANDIRI BIDAN SITI JULAEHA
Bidan : SITI JULAEHA, STr. Keb
Jl. DELIMA VII No. 14 KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, Maret 2022

Nomor :
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. Siti Julaeha, STr. Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Siti Julaeha Kota Pekanbaru

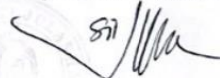
Menyatakan bahwa :

Nama : Tiara Okta Nurfaiza
NIM : P031915401077
Tingkat : III B
Semester : VI (Enam)

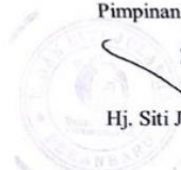
Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Julaeha Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Siti Julaeha



Hj. Siti Julaeha, STr. Keb



**SURAT PERNYATAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Iramatika
Umur : 29 Tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)
Alamat : Jl. Serasih, Gg. Serasih V

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 Kemenkes Riau. Maka dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus Mahasiswa :

Nama : Tiara Okta Nurfaiza
Nim : P031915401077
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.I Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Siti Julaeha Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 15 Maret 2022

Yang menyatakan,

Menyetujui
Suami/Keluarga

(
Febrina)

Klien/Pasien

(Iramatika)

**LEMBAR PENCAPAIAN KOMPETENSI ASUHAN KEBIDANAN
MAHASISWA TK III PRODI KEBIDANAN**

NAMA : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

PEMBIMBING AKADEMIK : Findy Hindratni, SST, M.Keb

NO	KOMPETENSI	TARGET	JUMLAH TARGET YANG DICAPAI				
			SUDAH DITULIS	TTD CI	TTD PA	SISA	KET
1.	Asuhan Kehamilan	50 orang	50	50	50	-	Lengkap
2.	Asuhan Persalinan	25 orang	25	25	25	-	Lengkap
3.	Asuhan Nifas	30 orang	30	30	30	-	Lengkap
4.	Asuhan Neonatus	30 orang	30	30	30	-	Lengkap
5.	Asuhan KB	30 orang	30	30	30	-	Lengkap
6.	Asuhan Patologi	5 orang	5	5	5	-	Lengkap

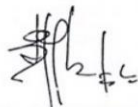
Catatan :

Bersemangat maju hasil UTA!

Pekanbaru, 10 Juni 2022

Diketahui,

Pembimbing Akademik



Findy Hindratni, SST, M.Keb
NIP.198606162019022002

Mahasiswa



Tiara Okta Nurfaiza
NIM. P031915401077




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

Nama Mahasiswa : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.I di Praktik Mandiri Bidan (PMB)
Siti Julaeha Kota Pekanbaru

Pembimbing I : Findy Hindratni, SST, M.Keb

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda tangan Mahasiswa	Tanda tangan Pembimbing
1.	11 Maret 2022	BAB 4 SOAP	Perbaiki Isi SOAP		
2.	17 Maret 2022	BAB 4 SOAP	Perbaiki Isi SOAP		
3.	22 Maret 2022	BAB 1 Latar Belakang	Perbaiki Penulisan dan Jarak Penulisan		

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





Nama Mahasiswa : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.I di Praktik Mandiri Bidan (PMB)

Siti Julacha Kota Pekanbaru

Pembimbing I : Findy Hindratni, SST, M.Keb

4.	23 Maret 2022	BAB IV SOAP dan Pembahasan	Perbaiki SOAP dan Tambahkan isi Pembahasan		
5.	24 Maret 2022	BAB II, BAB IV, BAB V	- . Tambahkan Teori di BAB II - . Perbaiki SOAP dan Pembahasan - . Perbaiki Kesimpulan dan Penulisan		
6.	25 Maret 2022		ACC PRA LTA		
7.	20 Mei 2022	BAB 1 Latar Belakang	Perbaiki isi Latar Belakang		

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

Nama Mahasiswa : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.I di Praktik Mandiri Bidan (PMB)

Siti Julacha Kota Pekanbaru

Pembimbing I : Findy Hindratni, SST, M.Keb

8.	31 Mei 2022	BAB II	-- Perbaiki Penulisan, -- tambahkan teori senam hamil		FF
9.	02 Juni 2022	BAB IV	sesuaikan dengan Revisi Penguji		FF
10	07 Juni 2022	BAB IV	-- Pembahasan perbaikan -- Tambahkan teori Pendukung.		FF
11.	10 Juni 2022	BAB V	Persempit lagi Kesimpulan.		FF
12.	13 Juni 2022		ace ogia Hari GB		FF

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




Nama Mahasiswa : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.I di Praktik Mandiri Bidan (PMB)

Siti Julaeha Kota Pekanbaru

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

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda tangan Mahasiswa	Tanda tangan Pembimbing
1.	25 Maret 2022	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan anjuran kunjungan hamil, nifas, neonatal selama pandemi - Perbaiki jarak penulisan - Tambahkan alasan pengambilan kasus di klinik tersebut 		
2.	27 Maret 2022	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan dan jarak penulisan - Perbaiki isi teori 		
3.	28 Maret 2022	BAB IV, BAB V Dan Daftar Pustaka	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki jarak penulisan dan perbaiki tabel - Perbaiki kesimpulan - Perbaiki cara membuat daftar pustaka 		

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




Nama Mahasiswa : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.I di Praktik Mandiri Bidan (PMB)

Siti Julaeha Kota Pekanbaru

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

4.	31 Maret 2022		Acc ugan pra hasil		
5.	31 Mei 2022	BAB I, ABSTRAK	-Perbaiki Penulisan, -Abstrak dipersempit lagi. - Bahasa Inggris di cetak miringkan.		
6.	02 Juni 2022	ABSTRAK	Sesuaikan isi ABstrak dg kasus.		

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



Nama Mahasiswa : Tiara Okta Nurfaiza

NIM : P031915401077

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.I di Praktik Mandiri Bidan (PMB)

Siti Julacha Kota Pekanbaru

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

7.	07 Juni 2022	BAB II BAB I BAB IV	.. Perbaiki Penulisan .. Tambahkan teori .. Abstrak disesuaikan .. Kesimpulan dipersempit lagi.		
8.	10 Juni 2022		ACC UJIAN HASIL LTA		

Kartu Skor Poedji Rochjati

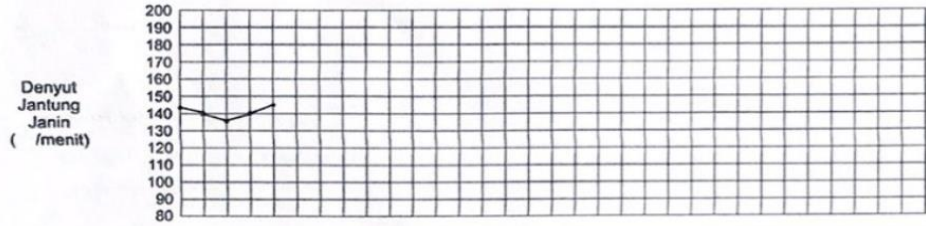
K EL F. R	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	IV SKO R	Triwulan			
				I	II	III.1	III. 2
			2	2			2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4			0	0
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4			0	0
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4			0	0
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4			0	0
	4	Terlalu cepat hamil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

PENAPISAN IBU BERSALIN DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT

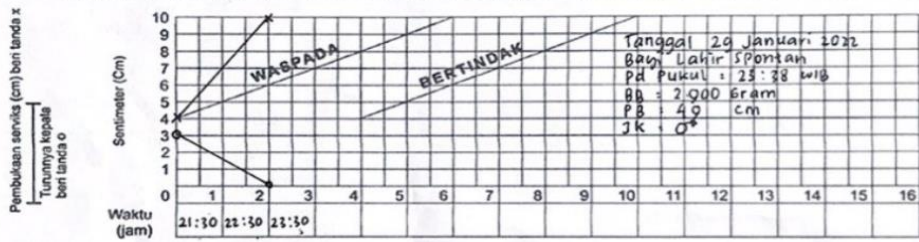
NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Pendarahan pervaginahan		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Icterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklamsi		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		✓
11	Demam > 38 C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menubung		✓
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)		✓

PARTOGRAF

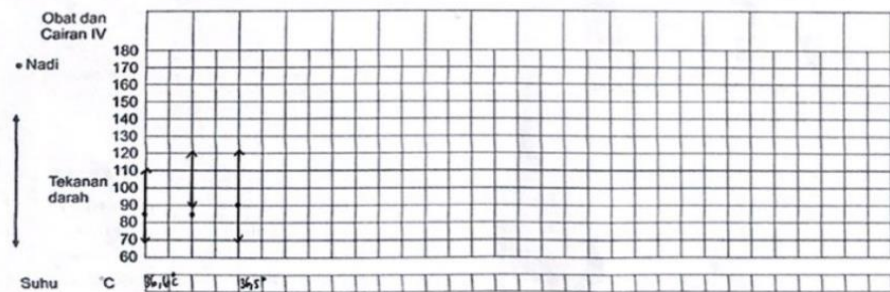
No. Register Nama Ibu : NY-I Umur : 29 th G. 3 P. 2 A. 0
 No. Puskesmas Tanggal : 29-01-2022 Jam : 21:15 WIB Alamat : Jl. Jendral v
 Ketuban pecah Sejak jam 23:30 WIB mules sejak jam 16:00 WIB



Air ketuban
 Penyusupan



Oksitosin U/L
 tetes/menit



Urin
 Protein
 Aseton
 Volume

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 18 Januari 2012
- Nama bidan : Siti Juliana, S.T.Keb
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : PMB
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

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

KALA II

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

KALA III

- Lama kala III : 10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya
 - Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	00:00	110/70	80	36,2°C	2 Jr ↓ Pst	Baik	Tidak Penuh	± 50cc
	00:15	110/90	83		2 Jr ↓ Pst	Baik	Tidak Penuh	± 50cc
	00:30	120/80	87		2 Jr ↓ Pst	Baik	Tidak Penuh	± 30cc
	00:45	120/70	86		2 Jr ↓ Pst	Baik	Tidak Penuh	± 20cc
2	01:15	110/80	89	36,4°C	2 Jr ↓ Pst	Baik	Tidak Penuh	± 20cc
	01:45	120/90	90		2 Jr ↓ Pst	Baik	Tidak Penuh	± 20cc

Masalah kala IV :

Penatalaksanaan masalah tersebut :

Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan
- Plasenta lahir lengkap (Intact) Ya / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
- Laserasi :
 - Ya, dimana mukosa dan otot Penneum
 - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 300 ml
- Masalah lain, sebutkan
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 2.900 gram
- Panjang : 49 cm
- Jenis kelamin : P / L
- Penilaian bayi baru lahir : Baik ada penyulit
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asfiksia, ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - menghangatkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
- Masalah lain, sebutkan :
- Hasilnya :

Kuesioner

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : _____
Tanggal Lahir : _____
Tanggal Kelahiran bayi : _____
Alamat : _____
No. Telepon : _____

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

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawabannya.

Saya merasa Bahagia:

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

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap: dalam satu minggu terakhir ini. Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

- 1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan
 - 0 Sebanyak yang saya bisa
 - 1 Tidak terlalu banyak
 - 2 Tidak banyak
 - 3 Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu nya kedepan sangat menyenangkan

- 0 Sebanyak sebelumnya
1 Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
2 Kurang dibandingkan sebelumnya
3 Tidak sama sekali

3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya

- 3 Ya, setiap saat
2 Ya, kadang kadang
1 Tidak terlalu sering
0 Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa khawatir tanpa alasan yang jelas

- 0 Tidak pernah sama sekali
1 Jarang jarang
2 Ya, kadang kadang
3 Ya, sering sekali

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas

- 3 Ya, cukup sering
2 Ya, kadang kadang
1 Tidak terlalu sering
0 Tidak pernah sama sekali

6. * Segala ssuatunya terasa sulit untuk dikerjakan

- 3 Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
2 Ya, kadang kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
1 Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
0 Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik

7. * Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur

- 3 Ya, setiap saat
2 Ya, kadang kadang
1 Tidak terlalu sering
0 Tidak pernah sama sekali

8. * Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan

- 3 Ya, setiap saat
2 Ya, cukup sering
1 Tidak terlalu sering
0 Tidak pernah sama sekali

9. * Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis

- 3 Ya, setiap saat
2 Ya, cukup sering
1 Disaat tertentu saja
0 Tidak pernah sama sekali

10. * Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri

- 3 Ya, cukup sering
2 Kadang kadang
1 Jarang sekali
0 Tidak pernah sama sekali


PERAWATAN PAYUDARA IBU HAMIL

Pengertian
Perawatan payudara saat hamil adalah memvwa sedini mungkin payudara ibu pada saat kehamilan untuk mempersiapkan payudara sebagai penghasil ASI serta kebersihannya dan teknik perawatannya.

Tujuan : - Memelihara kebersihan
- Melenturkan dan menguatkan puting
- Memperlancar pengeluaran ASI

Pelaksanaan

1. Pensiapan alat
Handuk, kapas, minyak kelapa/baby oil



2. Membersihkan puting susu
Kompres puting ibu dengan kapas / kassa yang sudah diberi minyak kelapa (baby oil) selama ± 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan

3. Perawatan puting susu

A. Untuk Puting susu normal

Dilakukan pada trimester terakhir kehamilan!!!



Kompres puting susu dengan kapas minyak selama 3-5 menit agar kotoran mudah terangkat

Oleskan minyak pada bu jari dan telunjuk, larik kedua puting bersama-sama dan putar ke dalam kemudian keluar sebanyak 20-30 kali

B. Untuk puting susu datar/masuk ke dalam

Letakkan kedua ibu jari/jari telunjuk disebelah kiri dan kanan, ke atas dan bawah puting susu, kemudian tekan dan hentakkan kearah luar menjauhi puting susu secara perlahan.



PERAWATAN PAYUDARA IBU SESUDAH MELAHIRKAN

Pelaksanaan

1. Pensiapan alat
Handuk, minyak kelapa/baby oil, baskom dua buah (satu di isi air hangat dan satunya berisi air dingin) kapas / Kassa, waslap dua buah
2. Membersihkan puting susu
Kompres puting ibu dengan kapas / kassa yang sudah diberi minyak kelapa (baby oil) selama ± 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan
3. Penjataan



- Licinkan tangan dengan minyak/baby oil secukupnya
- Tempatkan kedua tangan diantara kedua payudara ibu, kemudian diurut kearah atas, terus ke samping, kebawah, dan menuju ke puting susu sehingga tangan mengangkat payudara kemudian lepaskan tangan dari payudara. Lakukan sebanyak 20-30 kali.
- Telapak tangan kiri menyokong payudara sebelah kiri dan tangan kanan dengan sisi kelingking mengurut payudara mulai dari pangkal dada kearah puting susu. Demikian dengan payudara sebelah kanan, dilakukan sebanyak 20-30 kali.



- Telapak tangan kiri menopang payudara, tangan dikepalakan kemudian buku-buku jari tangan mengurut payudara mulai dari pangkal kearah

puting susu, gerakan ini di ulang sebanyak 20-30 kali untuk setiap payudara.



4. Pengompresan

- Selesai pengurutan, kedua payudara dikompres dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit untuk membersihkan payudara dari minyak/baby oil.
- Keringkan payudara dengan handuk kering dan pakaikan bra



Tips perawatan payudara

- Menggunakan bra yang menyokong payudara dengan baik
- Jangan gunakan sabun saat membersihkan payudara dan puting. Cukup basuh dengan air dan keringkan dengan handuk lembut. Sabun akan membuat payudara dan puting menjadi kering
- Apabila lecet sangat berat dapat diistrakan selama 24 jam. Gunakan payudara yang tidak lecet.
- Apabila payudara bengkak kompres payudara menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit, urut dari arah pangkal menuju puting susu, keluarkan ASI, susukan bayi setiap 2-3 jam.

SEKIAN DAN TERIMA KASIH
Oleh
dr. Christy suryandari
dr. Dian Rosa Ari Zona
dr. Wangi Dinnan Amika
PUSKESMAS SINGKAWANG
UTARA I

Apa itu Senam Nifas?

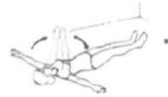
Senam nifas ialah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk ibu yang sudah melahirkan, cara melakukan senam nifas terbilang mudah. Bahkan gerakan senamnya juga dilakukan dengan posisi berbaring, yang sangat pas untuk ibu yang sudah melahirkan. Gerakan senam nifas terdiri dari 10 gerakan, dan dilakukan secara berurutan. Manfaat dari melakukan gerakan senam nifas ini yaitu untuk melatih otot-otot perut

Hari Pertama : Olah Nafas



Ibu berbaring dengan nyaman di tempat yang datar, lalu melakukan tarik napas dalam, tahan napas dalam hitungan ke 5 atau hitung sampai 8, setelah itu keluarkan secara perlahan. Lakukan latihan pernapasan tersebut 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 di atas kepala. Lakukan sebanyak 5-10 kali.

Hari Ketiga : Gerak Pantat



Pada hari ketiga, posisi dilakukan dengan berbaring, namun telapak kaki menyentuh lantai. Sehingga lutut akan tampak seperti ditekuk. Angkat pantat keatas, lalu tahan dan hitung sampai 3 atau 5, turunkan pantat secara perlahan.

Hari Keempat : Gerak Atas



Posisi tubuh terlentang, dengan telapak kaki menyentuh lantai, dan lutut ditekuk dengan sudut 45 derajat. Lalu gunakan satu tangan untuk memegang perut. Angkat tubuh ke atas dengan sudut kurang lebih 45 derajat, lalu tahan sampai hitungan ke 3 atau 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 ditekuk sebelah kiri, maka tangan yang digunakan yaitu sebelah kanan (begitu juga sebaliknya). Usahakan tangan yang berlawanan, mampu menyentuh lutut yang ditekuk.



KB Implant/Susuk

Dipasang dilengan atas bagian dalam efektif selama 3 tahun

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

IUD/Spiral

Spiral ditanam didalam rahim untuk mencegah pertemuan sperma dan sel telur

- Efektivitas tinggi
- Jangka panjang (bisa sampai 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

Kontrasepsi Mantap

Khusus digunakan oleh pasangan suami istri yang benar benar tidak menginginkan tambah anak lagi

- Dilakukan dengan 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:

1. Metode Operatif Wanita (MOW)
2. Metode Operatif Pria (MOP)



KELUARGA BERENCANA KB

OLEH:
TIARA OKTA NURFAIZA
P031915401077

POLTEKES KEMENKES RIAU



APASIH KB ITU?

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

APA SAJA MANFAATNYA?

- Menghindari kehamilan resiko tinggi
- Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
- Membentuk keluarga bahagia dan sejahtera



SIAPA YANG HARUS BER-KB?

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

METODE KONTRASEPSI

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

1. MAL
2. Kondom
3. Pil KB
4. KB Suntik
5. Implant/Susuk
6. IUD/Spiral
7. Steril

Metode Amenorea Laktasi (MAL)

Metode KB yang 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



Kondom

Keuntungan:

1. Efektif bila digunakan dengan benar
2. Tidak mengganggu ASI
3. Murah dan mudah didapat
4. Mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS)

Keterbatasan:

1. Efektivitas tidak terlalu tinggi
2. Agak mengganggu hubungan seksual
3. Bisa terjadi alergi bahan dasar kondom

Pil KB

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

Terdapat 2 macam:

1. Pil kombinasi (berisi hormon estrogen dan progesteron) TIDAK untuk ibu menyusui
2. Mini Pil (berisi hormon progesteron) COCOK untuk ibu menyusui, siklus haid memendek/memanjang, tidak haid

KB Suntik



- Efektifitas Tinggi, efek samping sedikit
- Tidak Mengganggu hubungan seksual

1. Suntikan 1 Bulan

- Mengandung Estrogen dan progesteron
- Mengganggu produksi ASI
- Datang kunjungan ulang setiap 1 bulan untuk suntik

2. Suntikan 3 bulan

- Mengandung progesteron saja
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Datang kunjungan ulang setiap 3 bulan untuk suntik
- Dapat terjadi gangguan haid











