

LAMPIRAN



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



Nomor : PP.03.01/3.5/0750/2022

21 Februari 2022

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir di PMB Dince Safrina

Yth. Pimpinan PMB Dince Safrina
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	Desi Kusmaya Putri	P031915401006
2	Selli Herayati Pane	P031915401033
3	Rivani Noor Perdani Tumrap	P031915401029
4	Cahaya putri ayuni	P031915401005
5	Yolanda Juliarsyah Putri	P031915401040
6	Marselina Syah Putri	P031915401016
7	Sarita Azharia Viandri	P031915401074
8	Meysi Defitri	P031915401057
9	Widri Shabrina Hanum	P031915401079
10	Eria Triyani Bahren	P031915401048

Akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Dince Safrina 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
NO. 27/05.07/DPMPTSP/X/2017
Hj. DINCE SAFRINA, SST, MKM
Jl. Limbungan RT 04 RW 10 Kec. Rumbai Pesisir, Pekanbaru
HP. 081365459965**

Juni 2022

Nomor : 018 / SBLTA / VIJ / 2022
Lampiran :
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hj. Dince Safrina, SST, M.KM
NIP : 196512011985122001
Jabatan : Pimpinan PMB Dince Safrina

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Sarita Azharia Viandri
NIM : P031915401074
Tingkat : III
Semester : IV (Enam)

Telah kami setuju untuk melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, dan neonates secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.W di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru."

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 03 Juni 2022

Pimpinan PMB



Hj. Dince Safrina, SST, M.KM

**SURAT PERNYATAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wulan Sari
Umur : 25 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Tirtonadi

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 : Sarita Azharia Viandri
Nim : P031915401009
Judul : Asuhan kebidanan pada Ny. W di PMB Dince Safrina
Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 06 Desember 2022

Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga

()

Klien/Pasien

()

(Wulan Sari)

LEMBAR KONSULTASI

LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

POLTEKKES KEMENKES RIAU

T.A 2022













Nama : Sarita Azharia Viandri





NIM : P031915401074

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.W di PMB Dince
Safrina Kota Pekanbaru

Pembimbing : 1. Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes

2. Lailiyana, SKM, MKM

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	18/2 - 2022	SOAP			
2.	22/2 - 2022	BAB 4.			
3.	18/3 - 2022	SOAP	Perbaikan punc, format		
4.	22/3 - 2022	BAB 5			
5.	25/3 - 2022	Bab 5 - 5	Perbaikan pembahasan diskusi kem dgn kasus		
6.	29/3 - 2022	Bab 5 - 5	Ace upuan pra hasil		

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
7.	7/6.2022	BAB I latarbelakng (WA)	perbaiki AKI dan AKB		
8.	8/6.2022	BAB I	Tambahkan asuhan ke dlm latarbelakng (Giriball)		
9.	9/6.2022	BAB IV	perbaiki pembahasan		
10.	10/6.2022		ACC upan		
11.					
12.					







LEMBAR KONSULTASI





LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

POLTEKKES KEMENKES RIAU

T.A 2022

Nama : Sarita Azharia Viandri
NIM : P031915401074
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.W di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru
Pembimbing : 1. Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes
2. Lailiyana, SKM, MKM

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	25/3/2022	Bab I-IV lampiran	Perbaiki margin, spasi & penulisan huruf kapital		
2.	29/3/2022	Bab I-IV Bab V Daftar Pustaka	Perhatikan lagi penulisan sumber		
3.	29/3/2022	Bab I-V	Acc yin ma hane		
4.					
5.					
6.					

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
7.	8/6 2022	Bab I-VI Abstrak	Cek kembali mencak hasil di abstrak.		
8.	9/6 2022	Bab I-VI	Aec ujian		
9.					
10.					
11.					
12.					

Kartu Skor Poedji Rochjati

I KEL F.R	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKO R	IV Triwulan			
				I	II	III.	III.
						1	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				
	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 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	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				2	

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)		✓



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="checkbox"/>	Ya, seperti biasanya	0
1	Sekarang tidak terlalu sering	
2	Sekarang agak jarang	
3	Tidak sama sekali	

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :		
0	Seperti yang pernah saya lakukan dulu	1
<input checked="" type="checkbox"/>	Agak kurang dari biasanya	
2	Jelas kurang dari biasanya	
3	Hampir tidak sama sekali	

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :		
3	Ya, hampir selalu	2
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak pernah	

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	0
1	Hampir tidak pernah	
2	Ya, kadang-kadang	
3	Ya, sangat sering	

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak, tidak sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	2
<input checked="" type="checkbox"/>	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	1
2	Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
3	Ya, sering kali	1
2	Ya, cukup sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
3	Ya, sering kali	1
2	Ya, cukup sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Hanya sesekali	
0	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Kadang-kadang	
1	Hampir tidak pernah	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

8

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 19-12-2021
2. Nama bidan : Dince Satrina, Ist, Mkm
3. Tempat Persalinan :
 Rumah Ibu Puskesmas
 Polindes Rumah Sakit
 Klinik Swasta Lainnya : PMB
4. Alamat tempat persalinan : Jl. Limbangan
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 / (T)
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 : 5 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 Ya, waktu : menit sesudah persalinan
 Tidak, alasan
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 Ya, alasan
 Tidak
23. Penegangan tali pusat terkendali ?
 Ya,
 Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	06.15	120/80	80x/i	2 jari d pst	baik	Tidak penuh	60 cc
	06.30	120/80	82x/i	2 jari d pst	baik	Tidak penuh	50 cc
	06.45	120/70	82x/i	2 jari d pst	baik	Tidak penuh	30 cc
	07.00	110/80	84x/i	2 jari d pst	baik	Tidak penuh	30 cc
2	07.30	110/70	80x/i	2 jari d pst	baik	Tidak penuh	20 cc
	08.00	120/70	80x/i	2 jari d pst	baik	Tidak penuh	20 cc

Masalah kala IV :

Penatalaksanaan masalah tersebut : /

Hasilnya :

24. Masase fundus uteri ?
 Ya.
 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 :
 Ya, dimana : Mureda vagina & otot perineum
 Tidak.
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / (2) 3 / 4
 Tindakan :
 Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 Tidak dijahit, alasan
29. Atoni uteri :
 Ya, tindakan
 a.
 b.
 c.
 Tidak
30. Jumlah perdarahan : 100 ml
31. Masalah lain, sebutkan
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
34. Berat badan 3.300 gram
35. Panjang 51 cm
36. Jenis kelamin : (U) / 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 :

MANFAAT SENAM IBU HAMIL

1. Melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi di kandungan
2. Mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil
3. Mempertahankan elastisitas otot-otot dinding
4. Efektif untuk merenggangkan tekanan pada pinggul sehingga pinggul menjadi relaks dan tidak nyeri
5. Membantu mengatasi perasaan sakit dan panik saat menjelang persalinan

Dalam masa kehamilannya seorang ibu hendaklah menjaga daya tahan tubuh mereka, tidak hanya menjaga daya tahan ibu, namun kesehatan sang calon bayi pun mutlak harus mendapatkan ekstra perhatian

Senam hamil adalah olahraga khusus untuk ibu hamil yang berpusat pada latihan otot perut, punggung, dan pernafasan. Jenis-jenis pernafasan yaitu pernafasan perut, pernafasan diafragma, pernafasan dada.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat memperlancar proses persalinan dan menjaga kebugaran tubuh selama hamil. Senam hamil dapat melancarkan peredaran darah sehingga distribusi nutrisi dan oksigen dapat berjalan lancar. Keadaan ini sangat baik untuk kesehatan ibu dan janin. Oksigen dan nutrisi sangat diperlukan untuk tumbuh kembang janin.

Senam dapat mengendurkan otot-otot yang tegang sehingga menghilangkan nyeri dan pegal-pegal. Dengan tubuh yang bugar seperti ini, maka kualitas tidur akan meningkat yang berujung pada peningkatan kesehatan secara umum.

Senam hamil bisa dilakukan setelah usia kehamilan 24 minggu dan memiliki beragam gerakan, senam ini tidak meningkatkan resiko keugutan

Melakukan Senam Ibu Hamil dan menjaga kesehatan



SAFE Motherhood

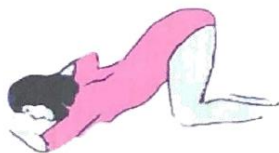
Langkah- Langkah Senam



1

Duduk bersila dengan posisi badan tegak, tangan tetap di depan, pikiran relax. Gerakan ini dapat dilakukan sesering mungkin, atau dapat dilakukan saat anda sedang duduk santai.

2



Merangkak, posisi lutut tegak, kepala menyandar ke lantai dengan posisi tangan terentang. Gerakan ini dilakukan dengan kepala menoleh ke kanan juga ke kiri. Lakukan beberapa menit atau menurut kemampuan ibu hamil.

Usia kehamilan 36-40 Minggu



Posisi badan merangkak, posisi lutut dan telapak tangan sejajar dengan lantai. Setelah itu lakukan gerakan-gerakan seperti menundukkan kepala sambil melihat perut dan pinggang diangkat, kemudian angkat kepala dan turunkan pinggang.

Lakukan dengan aturan nafas yang baik, dengan itu otot-otot perut dan pinggul dapat rileks. Lakukan gerakan ini secara berurut dan teratur dan diulang selama 8 kali.

4



Duduk di atas matras, bantal duduk, sofa, atau kasur dengan posisi mengangkang badan condong ke belakang dengan bantuan tumpuan tangan yang menyangga lantai. Lakukan berbagai gerakan kaki, ke atas, ke bawah, ke samping kiri dan kanan. Lakukan gerakan tersebut berulang kali.

Usia kehamilan 24-30 minggu

Saat tidur, seperti berbaring miring maupun berbaring terlentang dengan kaki diangkat, lutut dipegang oleh kedua tangan. Gerakan ini cukup santai, anda dapat melakukannya setiap malam saat ingin tidur.

5



6

Gerakan lainnya yang dapat dipraktikkan di saat santai atau saat waktu senggang sambil duduk di kursi, atau sambil menonton televisi, ibu hamil dapat melakukan gerakan seperti mengangkat salah satu kaki lurus sejajar dengan kursi secara bergantian, saat salah satu kaki diangkat tahan beberapa menit dan lakukan itu berulang kali.

Usia Kehamilan 30-36 Minggu

Kuliner Ibu menyusui



Sayuran berwarna hijau
Kaya akan vitamin A yang baik untuk ASI

Sereal / Bubur Gandum
Memberikan energy yang dibutuhkan setelah malam begadang menjaga bayi



Buah Jeruk
Ibu menyusui butuh Vitamin C dosis tinggi

Kacang-kacangan

Kaya akan Zat Besi dan Protein Non Hewani



Daging Sapi tanpa Lemak
Sumber Protein dan sumber Vitamin B12 yang baik

Produk Susu Rendah Lemak
Sumber Kalsium yang membantu tulang bayi anda



Telur
Sumber alami Vitamin D yang penting untuk menjaga tulang bayi

Air Mineral

Untuk menjaga tingkat produksi ASI dan untuk terhindar dari Dehidrasi



JADI...

Maukah Anda Menyusui Bayi Anda Secara Eksklusif??

POLTEKES KEMENKES RIAU
DIII KEBIDANAN TINGKAT IB
2019/2020

ASI



Sarita Azharia Viandri
P031915401074

Air Susu Ibu (ASI) ?

Adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga bayi tumbuh dan berkembang



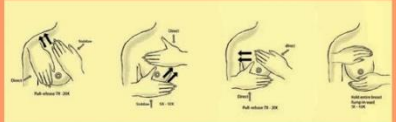
Apa itu ASI Eksklusif ?

Pemberian ASI saja pada bayi sejak bayi lahir usia 0-6 bulan tanpa diberikan makanan atau minuman apapun.

TIPS MEMPERLANCAR ASI

1. Susuilah segera setelah lahir
2. Sering-seringlah menyusui bayi ataupun memerah ASI
3. Kosongkan payudara setelah bayi selesai menyusu
4. Hindari pemberian makanan & minuman tambahan karena dapat mengurangi daya hisap bayi
5. Tidur sekurang-kurangnya 8 jam sehari
6. Ibu harus dalam keadaan tenang
7. Minumlah 8-12 gelas air setiap hari
8. Ibu harus mengkonsumsi makanan yang bergizi
9. Konsumsi makanan yang dapat memperbanyak asi

Pijat Payudara



Pijat Oksitosin



Kandungan ASI

SUSU FORMULA TAK BISA GANTIKAN ASI

Air Susu Ibu sangat diperlukan bayi untuk pembentukan sistem imun. Susu formula memang punya kandungan nutrisi yang diperlukan bayi, tapi tak semua nutrisi mampu disediakan susu formula.



Jenis ASI

ASI KOLOSTRUM

- ASI yang pertama diproduksi
- Berwarna kekuningan
- Kaya akan protein dan antibodi yang tinggi

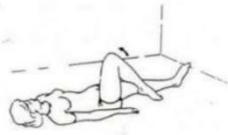
ASI TRANSISI

- Campuran dari kolostrum dan ASI matang
- Berwarna putih kental
- Mengandung lemak yang tinggi, Laktosa dan Vitamin

ASI MATUR

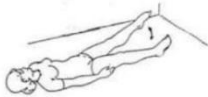
- Diproduksi di Minggu kedua pasca melahirkan
- Berwarna putih dan lebih cair
- Kombinasi 2 tipe ASI Foremilk dan Hindmilk

Hari Keenam : Gerak tekuk kaki



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

Hari Ketujuh : Gerak angkat kaki



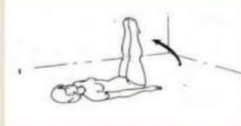
Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanan.

Hari Kedelapan : Gerak perut



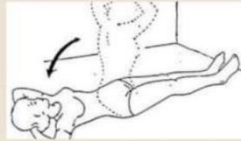
Angkat perut ibu ke atas dan kebawah (gerakan dilakukan hanya otot perut saja).

Hari Kesembilan: Gerak angkat 2 kaki

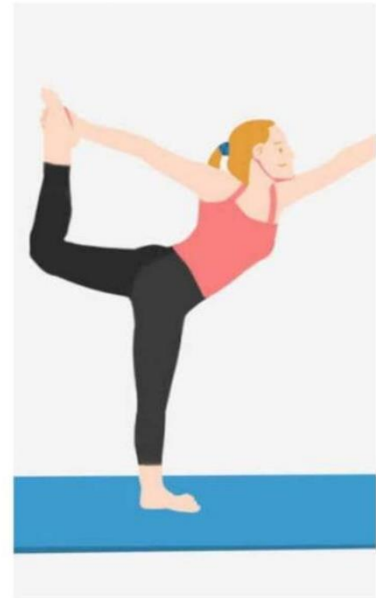


Rapatkan kedua kaki, lalu angkat kedua kaki secara bersamaan dengan sudut lurus atau membentuk sudut 90 derajat. Turunkan kedua kaki kebawah secara perlahan

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

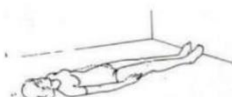
Oleh :

Sarita Azharia Viandri
P031915401074

Apa itu Senam Nifas?

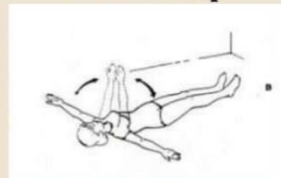
Senam nifas ialah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk ibu yang sudah melahirkan, cara melakukan senam nifas terbilang mudah. Bahkan gerakan senamnya juga dilakukan dengan posisi berbaring, yang sangat pas untuk ibu yang sudah melahirkan. Gerakan senam nifas terdiri dari 10 gerakan, dan dilakukan secara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



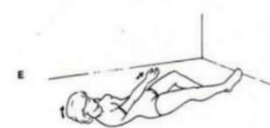
Pada hari ketiga, posisi dilakukan dengan berbaring, namun telapak kaki menyentuh lantai. Sehingga lutut akan tampak seperti ditekuk. Angkat pantat keatas, lalu tahan dan hitung sampai 3 atau 5, turunkan pantat secara perlahan.

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.

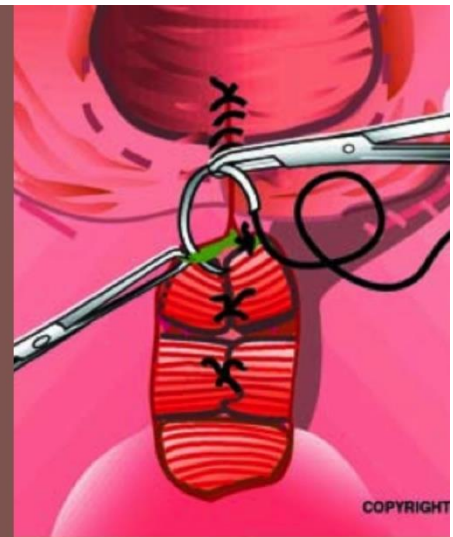
Kapan Melakukannya ?

- Saat Mandi
- Setelah BAB
- Setelah BAK

Datang ke dokter atau bidan bila...

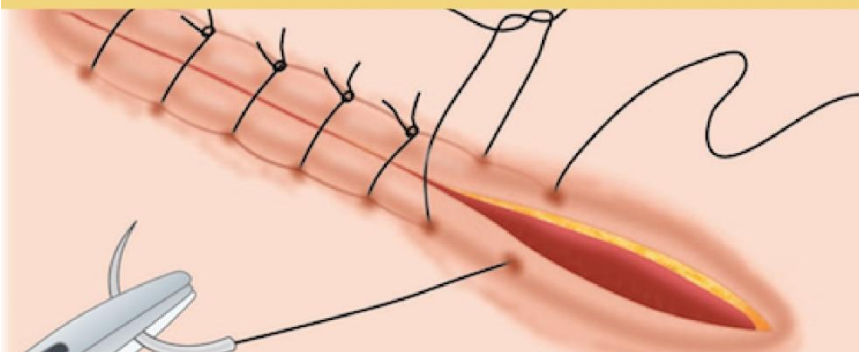
Keluar darah kotor bau busuk dari jalan lahir, ibu panas, dan luka jahitan bengkak kemerahan terasa sangat nyeri atau luka jahitan bernanah

Poltekkes Kemenkes Riau
2020/2021



Perawatan Luka Jahitan Setelah Melahirkan

COPYRIGHT



Sarita Azharia Viandri
P031915401074
DIII Kebidanan Tk. II B

Apa itu Perawatan Luka Jahitan Setelah Melahirkan ?

Perawatan terhadap luka pada perineum akibat episiotomi, ruptur atau laserasi di masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan selama kurang lebih 6 minggu.

Faktor yang Mempengaruhi Perawatan Perineum

- Gizi terutama Protein
- Obat - obatan
- Keturunan
- Sarana dan Prasarana (Ada antiseptik)
- Budaya

Langkah - Langkah Perawatan Perineum

- Ganti pembalut wanita yang bersih setiap 4-6 jam. Posisikan pembalut dari arah depan dengan baik agar tidak tergeser
- Lepaskan pembalut dari arah depan ke belakang untuk menghindari penyebaran bakteri dari anus ke kemaluan
- Cebok dari arah depan ke belakang untuk mencegah kontaminasi luka kemaluan dari daerah anus
- Bilas dengan air hangat atau cairan anti septik pada daerah kemaluan setelah BAB. Bisa menyemprotkan botol plastik yang diisi air hangat
- Keringkan menggunakan handuk dengan cara ditepuk dari arah depan ke belakang
- Jangan memegang daerah kemaluan sampai area tersebut pulih
- Rasa gatal di sekitar jahitan adalah normal, hal tersebut merupakan tanda penyembuhan, untuk mengurangi rasa tidak nyaman sebaiknya berendam di air hangat atau kompres dingin
- Hindari berdiri atau duduk lama, untuk mengurangi tekanan pada daerah kemaluan, tidur miring lebih dianjurkan
- Lakukan senam kegel sesering mungkin guna merangsang peredaran darah di sekitar kemaluan, sehingga mempercepat penyembuhan dan memperbaiki fungsi otot-otot

Mengapa Penting ?

Karena bila luka bekas jahitan jalan lahir ini tidak dirawat dapat menjadi pintu masuk kuman dan menimbulkan infeksi, ibu menjadi panas, luka basah dan jahitan terbuka, bahkan ada yang mengeluarkan bau busuk dari jalan lahir.

Berapa lama jahitan akan kering ?

Luka jahitan rata-rata akan kering dan membaik dalam waktu kurang dari seminggu

Perawatan Luka Perineum Menurut APN

- Menjaga agar perineum selalu bersih dan kering.
- Menghindari pemberian obat tradisional.
- Menghindari pemakaian air panas untuk berendam.
- Mencuci luka dan perineum dengan air dan sabun 3 - 4 x sehari



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

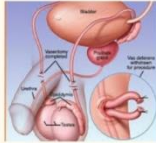
Kontrasepsi Mantap

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 :
SARITA AZHARIA VIANDRI
P031915401074

POLTEKKES 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

LANGKAH-LANGKAH PIJAT BAYI

1. Kaki

Pijat telapak kaki dari arah tumit ke jari, remas-remas jari satu persatu. Pijat punggung kaki dari mata kaki sampai ke jari.



2. Paha dan Betis

Pegang kedua paha bayi dengan kedua tangan ibu. Putar dari dalam keluar sambil bergerak turun menuju betis, kembali ke atas dengan gerakan yang sama.



3. Perut

- Membentuk huruf "ILU" dari arah bayi :
- Lakukan gerakan pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
 - Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan seolah membentuk huruf "I".
 - Bentuklah huruf "L" terbalik, dengan melakukan pemijatan dari kanan atas perut bayi ke kiri atas kemudian dari kiri atas ke kiri bawah.
 - Bentuklah huruf "U" terbalik, dimulai dari kanan bawah dan berakhir di perut kiri bawah.

4. Dada

Dengan kedua telapak tangan buatlah gerakan dari tengah dada ke samping luar seolah sedang membentuk gambar hati.



5. Tangan

Urut dari pangkal lengan turun ke tangan, balik dari tangan ke pangkal lengan.

6. Wajah

- Tekan jari-jari ibu pada kening, pelipis, dan pipi bayi.
- Gunakan kedua ibu jari untuk memijat daerah di atas alis.
- Dengan tekanan lembut, tarik garis dengan ibu jari dari hidung bayi ke arah pipinya.
- Gunakan kedua ibu jari untuk memijat sekitar mulut bayi, tarik sampai bayi tersenyum.
- Pijat dengan lembut daerah di belakang telinga ke arah dagu.

7. Punggung

- Pijatlah dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan
- Lakukan usapan dengan telapak tangan kanan Anda, menyerupai gerakan menyetrika.



PENGERTIAN PIJAT BAYI

Pijat bayi merupakan bahasa sentuhan. Dengan pijat bayi, ibu dapat menenangkan dan menyamankan bayi serta mengomunikasikan cinta.

Pijat pada bayi bisa memperlancar aliran darah sehingga membuat bayi lebih santai. Pijat bayi pada dasarnya sangat diperlukan untuk merangsang pertumbuhan otot dan saraf tubuh. Senam dan pijat membuat tubuh bayi rileks sehingga tidurnya jadi nyenyak dan menyusunnya juga banyak.



MANFAAT PIJAT BAYI



Pijat bayi adalah momen yang sangat intim, sebab melibatkan skin to skin contact. Pijat bayi juga hanya dilakukan bila bayi mau. Dengan begitu, barulah didapat manfaat pijat sebagai bahasa cinta sentuhan.

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
- Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- Meningkatkan kenaikan berat badan
- Mengurangi stress dan ketegangan
- Membuat tidur lelap
- Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
- Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi

PIJAT BAYI



