

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi



Kunjungan ANC



Melakukan Palpasi Pada Ny. U dan Pengukuran DJJ



Melakukan KF 1 Dan KN 1 Pada Ny. U



Melakukan KF 2 Dan KF 3 Pada Ny. U



Melakukan Konseling KB Pada Ny. U



Melakukan KF 4 Pada Ny. U

Lampiran 2. Buku KIA Pemeriksaan ANC

Diisi oleh petugas kesehatan

Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), tanggal: 20/15/2021
 Hari Taksiran Persalinan (HTP), tanggal: 5/3/2022
 Lingkar Lengan Atas: 35 cm, KEK (), Non KEK () Tinggi Badan: 160 cm
 Colongan Darah: Tidak
 Penggunaan kontrasepsi sebelum kehamilan ini: Tidak
 Riwayat Penyakit yang diderita ibu: Hipertensi
 Riwayat Alergi: Makanan (susu)

Diisi oleh petugas kesehatan

Hamil ke: 2, Jumlah persalinan: 2, Jumlah keguguran: 1, G₂, P₀, A₁, L₁
 Jumlah anak hidup: 1, Jumlah lahir mati: 0
 Jumlah anak lahir kurang bulan: 0, anak
 Jarak kehamilan ini dengan persalinan terakhir: (165 + 1 bln)
 Status imunisasi TT terakhir: TT3 (bulan/tahun)
 Penolong persalinan terakhir: Spontan/Normal Tindakan
 Cara persalinan terakhir: Spontan/Normal Tindakan

— Berilah tanda (+) pada kolom yang sesuai

Tgl	Keluhan Sekarang	Tekanan Darah (mmHg)	Berat Badan (kg)	Umur Kehamilan (Minggu)	Tinggi Fundus (cm)	Letak janin (Kep/Su/LI)	Denyut jantung janin (Me/min)
19/11	ANC 1 Haid	100/80	102	15-16mg	-	-	-
23/11	ANC	110/80	104	21-22mg	15	umi	132 x/1
19/12	ANC	120/80	113	28mg	27cm	teguh	142 x/1
14/1	Kepiteman	120/80	111	32mg	30cm	kanan	142 x/1
17/1		120/80	112	33mg	30cm	Kan-	142 x/1
19/1	Batuk, Pilek	110/80	113	36-37mg	31cm	Kiri	139 x/1
20/1	nyeri perut bagian bawah - lemah	120/80	115	38mg	34cm	kanan	142 x/1
21/1	nyeri (leher) - dirangsang	120/80	114	38-39	33cm	Wini	138 x/1
22/1		140/90	118-35	39cm	kan	kep	132 x/1

Kali Bergak	Hasil Pemeriksaan Laboratorium	Tindakan (pemberian TT, Pe. terapi, rujukan, umpan balik)	Nasihat yang disampaikan	Keterangan - Temuan Pelayanan - Nama Pemeriksa (Pare)	Kapan Harus Kembali
⊖/+	-	PLT	-iskrin -nutrisi	PMB Dince	17/10-2021
-⊕	Asam Ceu Hb	-VAF -LE	-istimim -nutrisi	PMB Dince	25/11-2021
⊖/+	anguran cek Hb	-	- diet berb	PMB Dince	10/1-2021
⊖/+	Hb: 15,25%	lanjut vitan	- diet berb	PMB Dince	28/1-2021
⊖/+	-	-	-	-	-
-/+	-	lanjut vitan	-	PMB Dince	19/1-2021
⊖/+	-	lanjut vitan	-	PMB Dince	14/1-2021
⊖/+	-	lanjut vitan	-	PMB Dince	11/1-2021
⊖/+	-	-	-	PMB Dince	10/1-2021
-/+	-	-	-	-	-
-/+	-	-	-	-	-

Buku KIA Pemeriksaan Hamil

Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Pasien



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 ketjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Riau,



Husnan, S.Kp, MKM

Lampiran 4. Surat Balasan Klinik



PRAKTIK MANDIRI BIDAN
NO. 27/05.07/DPMPSTSP/X/2017
Hj. DINCE SAFRINA, SST, MKM
Jl. Limbungan RT 04 RW 10 Kec. Rumbai Pesisir, Pekanbaru
HP. 081365459965

Juni 2022

Nomor : 023 /SBLTA /VI /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 : Selli Herayati Pane
NIM : P031915401033
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.U 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

Lampiran 5. Informed Consent

SURAT PERNYATAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Umi Kalsum
Umur : 28 Tahun
Pekerjaan : Pedagang
Alamat : Jl. Limbungan Gang Putik Sari

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 : Selli Herayati Pane
Nim : P031915401033
Judul : Asuhan kebidanan pada Ny. U di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 23 Januari 2022

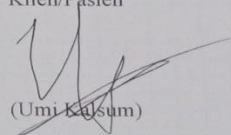
Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga


METERAN
TAMPEL
AJX784090755
(Allah)

Klien/Pasien


(Umi Kalsum)

Lampiran 6. Partograf

PARTOGRAF

No Register Nama Ibu MY.U Umur 28 tahun G. 2 P. 0 A. 1
 No Puskesmas Tanggal 26-2-2012 Jam 10:15 WIB Alamat : Jl. Limbungan
 Kehamilan pecah Sejak jam 08:00 WIB mules sejak jam 22:00 WIB

Denyut Jantung Janin (menit)

Air ketuban Penyusupan

Pembukaan serviks (cm) berdasarkan turunya kepala dan tanda o

Sanjuntar (cm)

Waktu (jam)

Bayi lahir spontan
 Berat 09.47 WIB
 Jenis Kelamin ♀
 BB: 3700gr PB: 52 cm

Nonraksit 5
 Isp < 2 0 4
 > 2 0 4 3
 > 4 0 2
 (dok) 1

Oksitosin U/L teles/menit

Obat dan Cairan IV

• Nadl

Tekanan darah

Suhu °C

Urea Protein
 Aseton
 Volume

Detailed description of the partogram data:

- Fetal Heart Rate:** A line graph showing fetal heart rate in beats per minute. The y-axis ranges from 80 to 200. A horizontal line is drawn at approximately 135 bpm. Data points are plotted at 08:00 (135 bpm) and 09:00 (135 bpm).
- Cervical Dilation:** A line graph showing cervical dilation in centimeters. The y-axis ranges from 0 to 10. A diagonal line represents the expected rate of dilation. Data points are plotted at 08:00 (7 cm) and 09:00 (10 cm). The area between the data points and the expected line is labeled 'WASPAD!' (Warning).
- Uterine Contractions:** A shaded area representing uterine contractions. The y-axis is labeled 'Nonraksit Isp (dok)' with values 1, 2, 3, 4, 5. A shaded rectangle is present between 08:00 and 09:00, spanning from approximately 2.5 to 4.5 on the contraction scale.
- Blood Pressure:** A line graph showing blood pressure. The y-axis ranges from 60 to 180 mmHg. Two vertical double-headed arrows are drawn at 08:00 and 09:00, both spanning from approximately 80 to 110 mmHg.
- Temperature:** A horizontal line with data points at 08:00 and 09:00, both at 38°C.

Lembar depan partograf

CATATAN PERSALINAN

26-02-2022

1. Tanggal : 26-02-2022
2. Nama bidan :
3. Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
4. Alamat tempat persalinan :
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 : Ya / Tidak
10. Masalah lain, sebutkan :
11. Penatalaksanaan masalah tersebut :
12. Hasilnya :

KALA II

13. Epsiotomi :
 - 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 : 8 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U Im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan :
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan :
 - Tidak
23. Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya
 - Tidak, alasan :

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	10.10	117 / 74	80x/i	36,5°C	2 jari ↓ pusat	Baik	Kosong ± 100 cc
	10.25	120 / 90	80x/i		2 jari ↓ pusat	Baik	Kosong ± 10 cc
	10.40	120 / 80	80x/i		2 jari ↓ pusat	Baik	Kosong ± 10 cc
	10.55	122 / 100	87x/i		2 jari ↓ pusat	Baik	Kosong ± 5 cc
2	11.25	110 / 70	84x/i	36,6°C	2 jari ↓ pusat	Baik	Kosong ± 5 cc
	11.55	120 / 75	84x/i		2 jari ↓ pusat	Baik	Kosong ± 5 cc

Masalah kala IV :
Penatalaksanaan masalah tersebut :

24. Masase fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan :
25. Plasenta lahir lengkap (intact) ? Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
27. Laserasi : *Mukosa kulit, otot*
 - Ya, dimana :
 - Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat 1 2 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan :
 - Tidak dijahit, alasan :
29. Atoni uteri :
 - Ya, tindakan :
 - E.
 - D.
 - C.
 - Tidak
30. Jumlah perdarahan : 100 ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

34. Berat badan : 3700 gram
35. Panjang : 52 cm
36. Jenis kelamin : L / P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - mengangkat
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas/tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil mengangkat
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan :
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
39. Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan :
40. Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Lembar belakang partograf

Lampiran 7. Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI
OLEH
PKK DAN PETUGAS KESEHATAN

Nama: Ny. U Umur Ibu: 28 Th.
 Hamil ke: 2. Haid Terakhir tgl: 28-5-21 Perkiraan Persalinan tgl: 4-3-22
 Pendidikan: Ibu SMA Suami SMA
 Pekerjaan: Ibu Pedagang Suami Pedagang

KEL. F.R.	NO.	Masalah / Faktor Risiko	SKOR	Tribulan				
				I	II	III	IV	
		Skor Awal Ibu Hamil	2				2	
I	1	Terlalu muda, hamil I < 16 th	4					
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin > 4th	4					
		b. Terlalu tua, hamil I > 35 th	4					
	3	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4					
	4	Terlalu lama hamil lagi (> 10 th)	4					
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4					
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 tahun	4					
	7	Terlalu pendek < 145 Cm	4					
	8	Pemah gagal kehamilan	4				4	
	9	Pemah melahirkan dengan : a. Tenakan tang / vakum b. Uni dirogoh c. Dberi intus/Transfusi	4					
	II	11	Penyakit pada ibu hamil, a. Kurang darah b. Malara c. TBC Paru d. Payah jantung e. Kencing Manis (Diabetes) 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				
JUMLAH SKOR						6		

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN ~ RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			PERSALINAN DENGAN RISIKO		
JML. SKOR	KEL. RISIKO	PERA. WATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENC. LONG
			RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN
6-10	KFT	BIDAN / DOKTER	BIDAN / DOKTER	BIDAN / DOKTER	BIDAN / DOKTER

Kematian Ibu dalam kehamilan : 1. Abortus 2. Lain-lain

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI'
PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Tempat Perawatan Kehamilan : 1. Posyandu 2. Polindes 3. Rumah Bidan
4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Praktek Dokter

Persalinan : Melahirkan tanggal : / /

RUJUKAN DARI :

- Sendiri
- Dukun
- Bidan
- Puskesmas

RUJUKAN :

- Rujukan Diri Berencana (ROB) / Rujukan Dalam Rahim (RDR)
- Rujukan Tepat Waktu (RTW)
- Rujukan Terlambat (RTT)

RUJUKAN KE :

- Bidan
- Puskesmas
- Rumah Sakit
- Puskesmas

Gawat Obstetrik :

Kel Faktor Risiko I & II

-
-
-
-
-
-
-

Gawat Darurat Obstetrik :

Kel Faktor Risiko III

- Ferdarahan antepartum
- Eklampsia
- Komplikasi Obstetrik
- Ferdarahan postpartum
- Uti Tertinggal
- Persalinan Lama
- Panas Tinggi

TEMPAT :

- Rumah Ibu
- Rumah bidan
- Polindes
- Puskesmas
- Rumah Sakit
- Perjalanan

PENOLONG :

- Dukun
- Bidan
- Dokter
- Lain-2

MACAM PERSALINAN :

- Normal
- Tindakan pervaginam
- Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :

IBU :

- Hidup
- Mati, dengan penyebab :
a. Perdarahan b. Preklampsia/Eklampsia
c. Parus lama d. Infeksi e. Lain-2
- Lahir mati, penyebab :
1. Berat lahir gram, Laki-2/Perempuan
- Mati kemudian, umur hr, penyebab :
5. Kelainan bawaan : tidak ada / ada

TEMPAT KEMATIAN IBU :

- Rumah ibu
- Rumah bidan
- Polindes
- Puskesmas
- Rumah Sakit
- Perjalanan
- Lain-2

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)

* Sehat 2. Sakit 3. Mati penyebab
Pemberian AS : 1. Ya 2. Tidak

Keluarga Berencana : 1. Ya / Sterilisasi
2. Belum Tahu

Kategori Keluarga Miskin : 1. Ya 2. Tidak

Sumber Biaya : Mandiri / Bantuan :

IBU HAMIL

TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN

Segera bawa ibu hamil ke puskesmas, rumah sakit, dokter dan bidan bila dijumpai keluhan dan tanda-tanda di bawah ini;



MASALAH LAIN PADA MASA KEHAMILAN:

Apabila mengalami keluhan di bawah ini, segera bawa ibu hamil ke puskesmas, rumah sakit, dokter atau bidan, didampingi suami atau keluarga.



IBU HAMIL

PERSIAPAN MELAHIRKAN (BERSALIN)



- Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan.
- Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan.



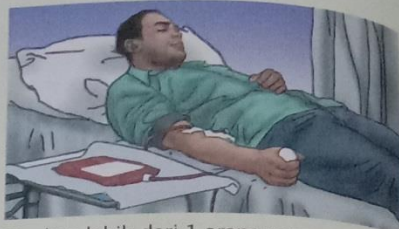
- Siapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
- Siapkan Kartu Jaminan Kesehatan Nasional.
- Untuk memperoleh Kartu JKN, daftarkan diri anda ke kantor BPJS Kesehatan setempat, atau tanyakan ke petugas Puskesmas.



- Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.



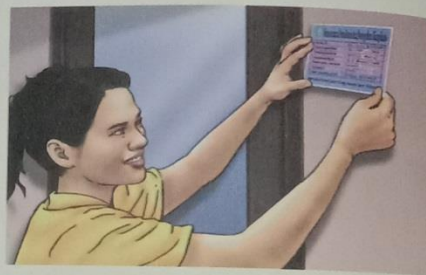
- Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.



- Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor jika diperlukan.



- Suami, keluarga dan masyarakat, menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.



- Pastikan ibu hamil dan keluarga menyepakati amanat persalinan dalam stiker P4K dan sudah ditempelkan di depan rumah ibu hamil.



- Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin. Tanyakan ke petugas kesehatan tentang cara ber-KB.

TANDA AWAL PERSALINAN

Perut mulas-mulas yang teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama



Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir



Jika muncul salah satu tanda di atas SEGERA BAWA ibu hamil ke fasilitas kesehatan



KELUARGA BERENCANA

KB Paska Persalinan adalah pemanfaatan atau penggunaan alat kontrasepsi langsung sesudah melahirkan sampai 6 minggu/42 hari sesudah melahirkan. Prinsip pemilihan metode kontrasepsi yang digunakan tidak mengganggu produksi ASI dan sesuai dengan kondisi ibu.

Mengapa perlu ikut ber KB?

- Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu dekat (minimal 2 tahun setelah melahirkan).
Mengatur jumlah anak agar ibu tidak terlalu sering melahirkan (sebaiknya tidak lebih dari tiga)
- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan balita.
- Ibu memiliki waktu dan perhatian yang cukup untuk dirinya sendiri, anak dan keluarga

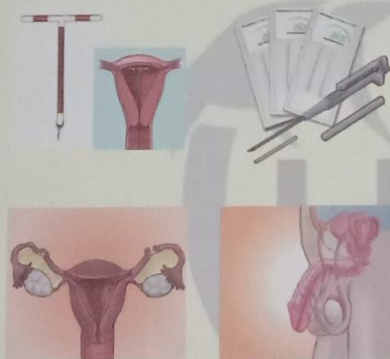
Metode kontrasepsi jangka panjang:

- Metode Operasi Wanita (MOW), metode Operasi Pria (MOP)
- Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)/spiral, jangka waktu penggunaan bisa sampai 10 tahun.
- Implan (alat kontrasepsi bawah kulit), jangka waktu penggunaan 3 tahun.

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang:

- Kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan setelah 6 minggu pascapersalinan. Untuk ibu menyusui, tidak disarankan menggunakan suntikan 1 bulan, karena akan mengganggu produksi ASI
- Pil KB.
- Kondom

Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif untuk jangka waktu yang lebih lama

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Non metode kontrasepsi jangka panjang sangat efektif dengan pemakaian yang benar dan perlu pengulangan

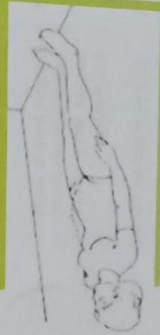
Tanyakan kepada bidan/ perawat/ dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait Keluarga Berencana

INDIKASI SENAM NIFAS

1. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan

GERAKAN SENAM NIFAS HARI

1. Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan
2. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung, sambil mereleksasikan otot perut kemudian keluarkan perlahan
3. Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi lakukan sebanyak 8x



SENAM NIFAS

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan, setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.

TUJUAN SENAM

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. memulihkan kekuatan dan kecanggihan otot-otot panggul, perut dan perenium
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot
6. Merelaksasikan otot-otot

Bunda ingin Sehat & Cantik ????

AyoooSenam Nifas

SENAM NIFAS



HARI KE 2

1. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
2. Kedua tangan ditarik lurus keatas, turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi tertentang) Ulangi gerakan sebanyak 8x



HARI KE 3

1. Posisi tidur terlentang. Kedua tangan berada di samping badan Kedua kaki ditekuk 45 derajat. Bokong diangkat ke atas Kembali ke posisi semula Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak



HARI KE 4

1. Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat.
2. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
3. Gerakan anus dikerutkan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



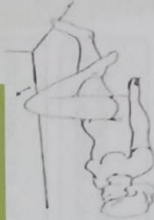
HARI KE 5

1. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakkan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
2. Lakukan Gerakan Tersebut Secara Bergantian Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan. Ulangi sebanyak 8x



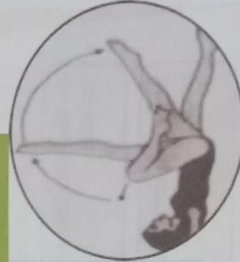
HARI KE 6

1. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan Lakukan gerakan secara bergantian, ulangi sebanyak 8x



HARI KE 7

1. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus, kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus
2. Turunkan kedua kaki secara perlahan. Atur pernafasan lakukan sebanyak 8x



HARI KE 8

1. Posisi nungging, Nafas melau pernafasan mulut.
2. Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan
3. buang nafas saat melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 8x



HARI KE 9

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan Kedua kaki diangkat 90 derajat kemudian diturunkan secara perlahan. Atur pernafasan. Ulangi sebanyak 8x



HARI KE 10

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala.
2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk kebelakang
3. Atur pernafasan. Ulangi 8x



Lampiran 10. Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Kuesioner
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Umi Kalsum
Tanggal Lahir : 3 Januari 1994
Tanggal Kelahiran bayi : 26 Februari 2022
Alamat : Jl. Lembangan
No. Telepon : 0852 7196 1590

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 jawaban nya.

Saya merasa Bahagia:

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

Skor EPDS = 0

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia dihampir setiap dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan

- Sebanyak yang saya bisa
 Tidak terlalu banyak
 Tidak banyak
 Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu nya 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 sebagai mana mestinya
- Ya, setiap saat
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa hawatir 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 ssuatunya 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

: Selli Herayati Pane

Tanggal

5 Maret 2022