



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA 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.03.01/3.5/0451/2022

28 Januari 2022

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan PMB Kismawati  
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	Tingkat
1	Mayang Tri Andini Putri	P031915401056	III
2	Yenisha Cherina	P031915401080	III

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Kismawati 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**



**PRAKTEK MANDIRI BIDAN  
KISMAWATI SST**  
Jl. Garuda Kota Pekanbaru

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 : Kismawati SST  
Jabatan : Pimpinan PMB Kismawati SST

Menerangkan Bahwa  
Nama : Yenisha Cherina  
NIM : P031915401080  
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 Kismawati, SST."

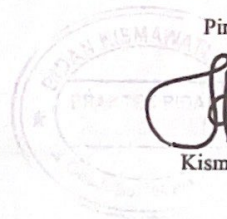
Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Maret 2022

Pimpinan



Kismawati SST





**SURAT PERNYATAN**  
**PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitri Yanti

Umur : 30 Tahun

Pekerjaan : IRT

Alamat : Jl. Mandala

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 : Yenisha Cherina

Nim : P031915401080

Judul : Asuhan kebidanan pada Ny. F di PMB Kismawati Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, Desember 2021

Yang menyatakan,

Menyetujui



Suami/Keluarga

Klien/Pasien



Fitri Yanti

**LEMBARAN PENCAPAIAN KOMPTENSI ASUHAN KEBIDANAN  
MAHASISWA TK III PRODI D3 KEBIDANAN**

NAMA : Yenisha Cherina

NIM : P031915401080

PEMBIMBING AKADEMIK : Yan Sartika, SST, M.Keb

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

**Catatan :**

Sudah lengkap tp belum dikoreksi

Diketahui

Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing Akademik

Mahasiswa Yang Membuat Laporan



(Yan Sartika, SST, M.Keb)  
NIP : 198001232002122001



(Yenisha Cherina)  
P031915401080























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





Nama Mahasiswa : Yenisha Cherina

NIM : P031915401080

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. F di PMB Kismawati Kota  
Pekanbaru

Pembimbing : Yan Sartika, SST, M. Keb

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	20/3/2022	BAB I dan BAB III	Perbaikan BAB I dan BAB III		
2	21/3/2022	Cover, BAB IV	Perbaikan cover dan BAB IV		
3	22/3/2022	BAB II dan BAB I	Perbaikan BAB II dan BAB I		
4	25/3/2022	Kata pengantar, dan daftar isi	Perbaikan daftar isi		
5	26/3/2022	Pengecekan ulang cover - lampiran	Perbaikan daftar pustaka		
6	5/4/2022	Revisi Perbaikan LTA	ACC Perbaikan LTA		
7	30/5/2022	Pengecekan revisi BAB I	ACC perbaikan/revisi BAB I		
8	1/6/2022	Abstrak	Perbaikan abstrak		
9	2/6/2022	Pengecekan revisi abstrak	Perbaiki penulisan abstrak.		
10	6/6/2022	Pembahasan	Perbaikan pembahasan dengan bahasa yang lebih tepat / baik.		

11	7/6/22	SOAP	Perbaikan SOAP		
12	9/6/22	Pengecekan ulang cover - Lampiran	ACC ujian hasil LTA		

Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing I





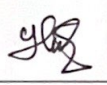

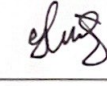

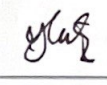

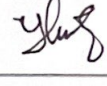



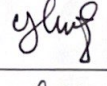

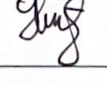

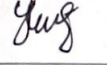



**Yan Sartika, SST, M. Keb**  
**NIP. 1978001232002122001**



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

Nama Mahasiswa : Yenisha Cherina  
 NIM : P031915401080  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. F di PMB Kismawati Kota  
 Pekanbaru  
 Pembimbing : Yeni Aryani, S.Si.T, M.Keb

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	23/3/2022	COVER BAB 1,3	Perbaikan cover dan Perbaikan penulisan BAB 1,3		
2	25/3/2022	BAB 3,4	Perbaikan penulisan BAB 3,4		
3	26/3/2022	BAB 2	Perbaikan penulisan BAB 2 dan isi		
4	28/3/2022	Revisi BAB 2 dan BAB 5	ACC BAB 2 dan 5		
5	29/3/2022	Kata pengantar, daftar isi, daftar pustaka	Perbaikan penulisan kata pengantar, daftar isi dan daftar pustaka.		
6	5/4/2022	Revisi perbaikan LTA	ACC Perbaikan LTA		
7	6/6/2022	Abstrak	Perbaikan isi abstrak dan penulisan abstrak		
8	7/6/2022	Pemeriksaan revisi BAB 1-5	Perbaikan penulisan BAB 1-5		
9	11/6/2022	Pemeriksaan Perbaikan revisi Penulisan BAB 1-5	Perbaikan penulisan gelar.		
10	12/6/2022	pengecekan ulang LTA	ACC		

11					
12					

Pekanbaru, Juni 2022

Pembimbing I



Yeni Arvani, S.Si.T, M.Keb

NIP : 197503272005012002



### Kartu Skor Poedji Rochjati

K E L F. R	II  NO.	III  Masalah / Faktor Resiko	IV  SKO R	Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor Awal Ibu Hamil	2	2	2		
I	1	Terlalu muda hamil I $\leq 16$ Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I $\geq 35$ Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin $\geq 4$ Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi $\geq 10$ Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi $\leq 2$ Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur $\geq 35$ Tahun	4				
	7	Terlalu pendek $\geq 145$ 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 Kurang Darah b. Malaria,	4				
		TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		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			8		
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR			10		

**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

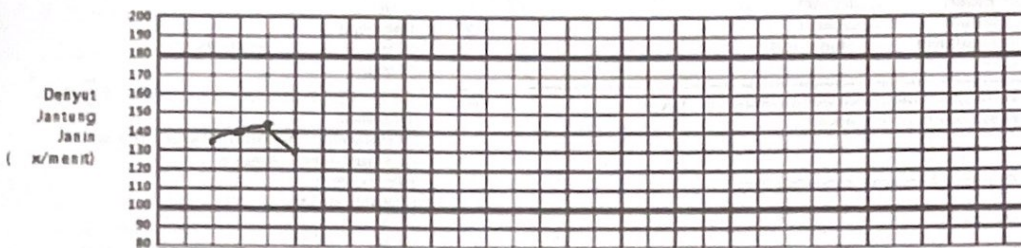
No. Register 

--

 Nama Ibu/Bapak: Ny. F, Tn. H Umur: 30/24 G3 P.2 A.0 Hamil 3.9 minggu G Ar  
RS/Puskesmas/RB 

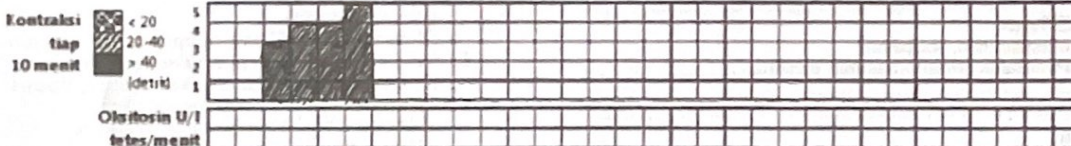
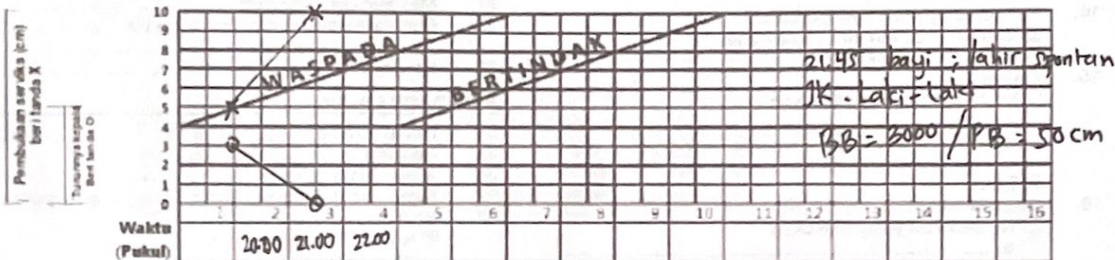
--

 Masuk Tanggal: 6/2/22 Pukul: 20.00 WIB  
Ketuban Pecah sejak pukul \_\_\_\_\_ WIB Males sejak pukul 15.00 WIB Alamat: Jl. Mandala \_\_\_\_\_



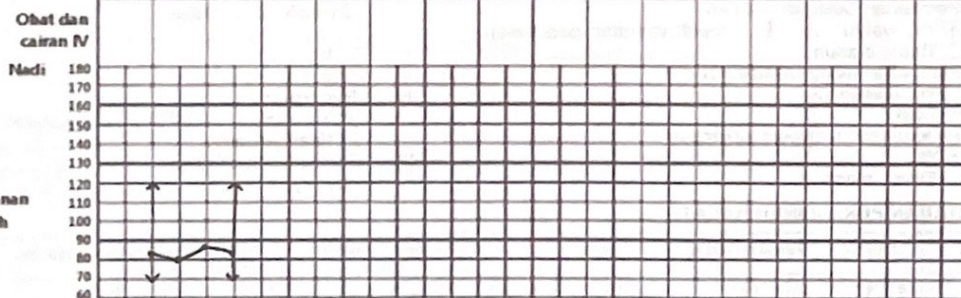
air ketuban penyusutan

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Oksitosin U/l tetes/menit

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Temperatur °C

	37°C																				
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Urine 

Protein																						
Aseton																						
Volume																						

Makan terakhir: Pukul \_\_\_\_\_ Jenis: \_\_\_\_\_ Porsi: \_\_\_\_\_  
Minum terakhir: Pukul \_\_\_\_\_ Jenis: \_\_\_\_\_ Porsi: \_\_\_\_\_

Penolong \_\_\_\_\_



**CATATAN PERSALINAN**

1. Tanggal : 6 Februari 2022
2. Nama bidan : .....
3. Tempat Persalinan :  
 Rumah Ibu  Puskesmas  
 Polindes  Rumah Sakit  
 Klinik Swasta  Lainnya : .....
4. Alamat tempat persalinan : Jl. Garuda
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 .....
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 : 12 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?  
 Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan  
 Tidak, alasan .....
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?  
 Ya, alasan .....
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	21.57	110/80	90	37.1°C	2 x b pst	baik	Kosong 100 cc
	22.12	110/70	83		2 x b pst	baik	Kosong 50 cc
	22.27	120/80	87		2 x b pst	baik	Kosong 40 cc
	22.42	120/80	82		2 x b pst	baik	Kosong 50 cc
2	23.12	120/70	80	36.8°C	2 x b pst	baik	Kosong 35 cc
	23.42	120/80	82		2 x b pst	baik	Kosong 30 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 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 : 3000 gram
35. Panjang : 50 cm
36. Jenis kelamin : 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  
 Asplksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :  
 mengeringkan  bebaskan jalan napas  
 rangsang taktil  menghangatkan  
 bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu  
 lain - lain sebutkan .....
39. Cacat bawaan, sebutkan : .....
40. Hipotermi, tindakan :  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....
39. Pemberian ASI  
 Ya, waktu : Segera jam setelah bayi lahir  
 Tidak, alasan .....
40. Masalah lain,sebutkan : .....
- Hasilnya : .....



## Skrining EPDS

Nama : Ny. F

Alamat : Jl. Mandala

Tanggal Lahir : 15 September 1992

Tanggal Kelahiran Bayi : 6 Februari 2022

No. Telepon : 085265930xxx

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 saat" 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

- 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 dengan sebelumnya
- Tidak pernah 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

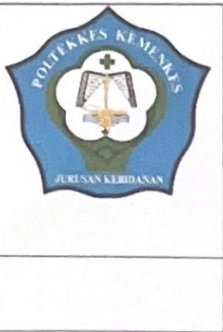
- Tidak pernah sama sekali
- Jarang-jarang
- Ya, kadang-kadang

- 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 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
- Ya, cukup sering
- Disaat tertentu saja
- Tidak pernah sama sekali
8. \* Saya merasa sedih dan diri saya menyedihkan
- Ya, setiap saat
- Ya, kadang-kadang
- Ya, cukup sering
- Tidak pernah sama sekali
9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- Ya, setiap saat
- Ya, kadang-kadang
- Ya, cukup sering
- 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 : Yenisha Cherina  
Tanggal : 7 Februari 2022



Skor = 2







**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU  
JURUSAN KEBIDANAN  
KOTA PEKANBARU  
TAHUN 2022**

**SOP  
POSISI KNEE-CHEST**

1.	Judul	Prosedur melakukan posisi knee-chest	
2.	Pengertian	Posisi lutut-dada atau menungging/ posisi sujud	
3.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memudahkan persalinan</li> <li>2. Memutar posisi janin yang lintang menjadi posisi yang seharusnya.</li> </ol>	
4.	Prosedur Kerja	 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan posisi sujud dengan kedua tangan diletakkan kelantai dan kedua kaki direntangkan selebar bahu/ senyaman ibu melakukannya.</li> </ol>

			<p>2. Dada dan bahu dorong sedapat mungkin menempel dilantai dengan salah satu sisi wajah juga menempel dilantai. Lalu atur pernapasan seperti biasanya.</p>
			<p>3. Lakukan posisi knee-chest selama 5-10 menit atau semampu ibu hamil dapat melakukannya dengan frekuensi 2-3x/hari.</p>





GET THE  
SUPPORT YOU  
NEED



SENAM HAMIL YUK...



POLTEKES KEMENKES  
RAU

D3 KEBIDANAN TK.IB

YENISHA CHERINA  
P031915401080

2020



MANFAAT SENAMI  
KEHAMILAN SECARA  
TERATUR, ANTARA LAIN:

1. Membantu menghindari pertambahan berat badan berlebihan.
2. Membuat tidur lebih nyenyak.
3. Memperkuat jantung dan paru.
4. Memperkuat sendi.
5. Mengencangkan otot.
6. Meredakan nyeri dan sakit yang dirasakan di masa kehamilan.
7. Meringankan nyeri akibat pertambahan beban pada tulang belakang.



## 1. Senam kegel dapat mempercepat rangsangan kontraksi pada janin



➤ Latihan ini sangat membantu merangsang kontraksi pada bagian area otot panggul untuk mempercepat proses melahirkan..

## 2. Kamu dapat melakukan senam ibu hamil untuk usia 7 bulan

➤ Senam hamil yang paling mudah dan bisa dilakukan saat memasuki usia 7 bulan adalah gerakan duduk. Cara ini membuat proses melahirkan bisa berjalan lebih lancar.



## 3. Gerakan kayang untuk senam ibu hamil 8 bulan

➤ Gerakan ini sangat membantu memperkencang otot panggul dan mempercepat kontraksi pada ibu hamil, sehingga proses melahirkan lebih cepat.



“

YUK, IKUTIS GERAKAN  
SENAM IBU HAMIL UNTUK  
MEMPERCEPAT PROSES  
MELAHIRKAN NORMAL

## 4. Gerakan merangkak bisa kamu lakukan untuk senam ibu hamil 9 bulan

➤ Memasuki usia 9 bulan, kamu sudah mulai harus banyak bergerak, untuk merangsang kontraksi dan proses melahirkan lebih lancar.



## 5. Senam hamil gerakan sujud untuk mencegah kelahiran sungsang

➤ Posisi ini sangat membantu memperbaiki posisi bayi yang sungsang dan memutarinya hingga mendekati area pelvis atau jalur lahir.

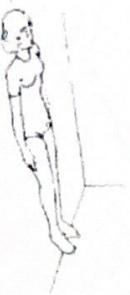




## Apa itu Senam Nifas?

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



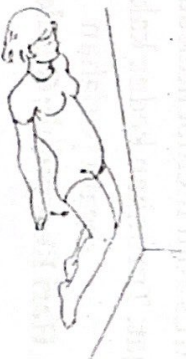
Ibu berbaring dengan nyaman di tempat yang datar, lalu melakukan tarik napas dalam, tahan napas dalam hitungan ke 5 atau hitung sampai 8, serelah itu keluarkan secara perlahan. Lakukan latihan penerapasan tersebut sebanyak 5-10 kali.

### 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 diteuk. 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 diteuk 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



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



### Hari Keenam : Gerak tekuk kaki



Posisi dilakukan dengan berbaring (terlentang), tekuk lutut sampai memberuk 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 kanan.

### Hari Kedelapan : Gerak perut



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

### Hari Kesembilan: Gerak angkat 2 kaki

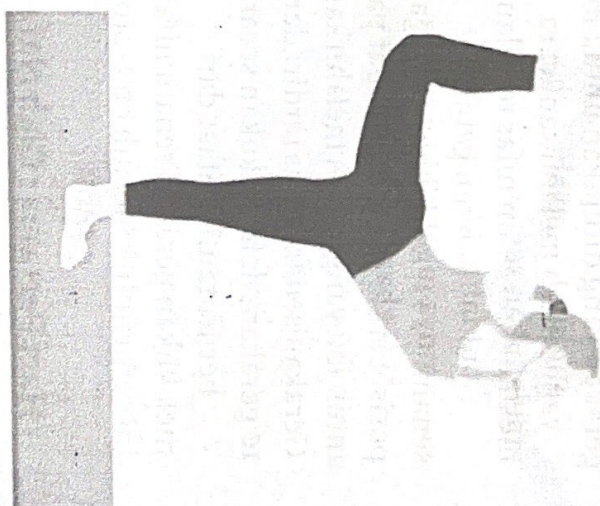


Rapatkan kedua kaki, lalu angkat kedua kaki secara bersamaan dengan sudut lurus atau membentuk sudut 90 derajat. Turunkan kedua kaki kebawah secara perlahan

### Hari Kespuluh: Gerak sit up



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



*Senam Nipaa*

Oleh :

**YENISHA CHERINA**  
**P031915401080**



## PENGERTIAN PIJAT BAYI

Pijat bayi merupakan bahasa sentuhan.

Dengan pijat bayi, ibu dapat menenangkan dan menyanamkan 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. Semam dan pijat membuat tubuh bayi rileks sehingga tidurnya jadi nyenyak dan menyusunya 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.

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Membuat tidur lelap
7. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
8. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi



## PIJAT BAYI





## LANGKAH-LANGKAH PIJAT BAYI

### 1. Kaki

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



beul.web.id

### 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.

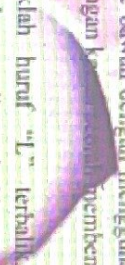


5

### 3. Perut

Membentuk huruf "U" dari arah bayi :

- Lakukan gerakan pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut, bergantian dengan tangan kanan dan kiri.
- Pijallah perut bayi mulai dari bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan untuk membentuk huruf "U".
- Bentuklah huruf "U" terbalik dengan melakukan perijajian 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 buallah gerakan dan lengah dada ke samping luar searah 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 tekaman 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**
    - Pijallah dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan
    - Lakukan usapan dengan telapak tangan kanan Anda, menyerupai gerakan menyetraka.







### KB Implant/Susuk

Dipasang di lengan 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

### Kapani harus ber KB?

- 6 Minggu setelah melahirkan
- Dalam 7 hari saat haid
- Setiap saat jika tidak hamil

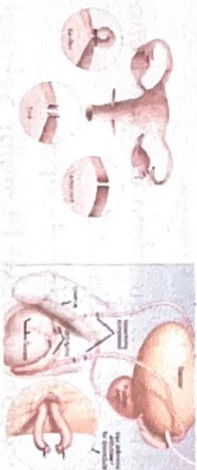
### Kontrasepsi Mantap

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 BERENCAN KB

YENISHA CHERINA

P031915401080



POLTEKES KEMENKES RIAU



## APASIH KB ITU?

= Keluarga Berencana adalah suatu rha untuk mengatur jumlah dan jarak ara kelahiran anak, guna ningkatkan kesehatan dan ejahteraan keluarga

## APA SAJA MANFAATNYA?

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

## SIAPA YANG HARUS BER-KB?

Orang dengan usia subur yaitu usia 15-49 in yang ingin menunda kehamilan, jarangkan kehamilan, dan mengakhiri rmlan

## METODE KONTRASEPSI

rupakan cara, alat, obat-obatan ng digunakan untuk mencegah idinya kehamilan, antara lain:

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

## Metode Ameneroa 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

Terdapat 2 jenis:

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



# DOKUMENTASI



