



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 : 022 / SBLTA / Vj / 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

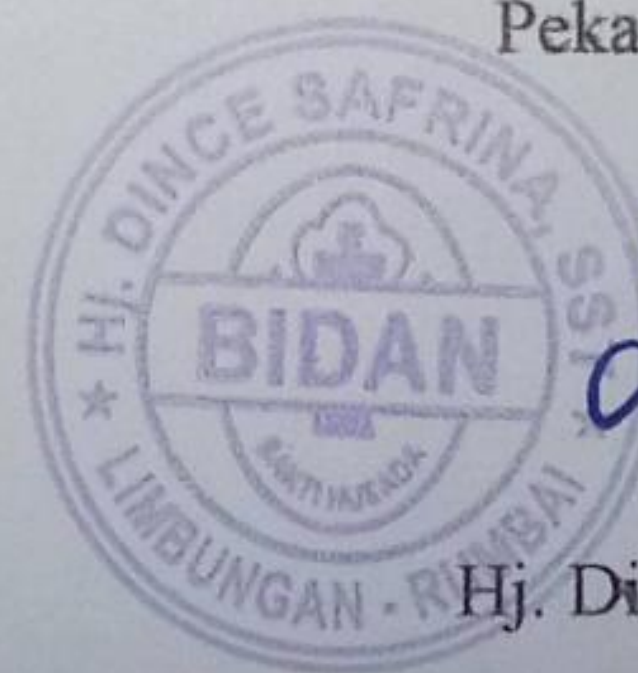
Nama : Desi Kusmaya Putri
NIM : P031915401006
Tingkat : III
Semester : IV (Enam)

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.E 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/PASIEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Elfilia
Umur : 27 Tahun
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jl. Sembilang

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 : Desi Kusmaya Putri
Nim : P031915401006
Judul : Asuhan kebidanan Komprehensif pada Ny. E di Praktik
Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 7 November 2021

Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga



(Suprianto)

Klien/Pasien

(Elfilia)

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

Nama: My. E Umur Ibu: 27 Th.
 Hamil ke 1. Haid Terakhir tgl: 15/03-24 perkiraan Persalinan tgl: bl
 Pendidikan: Ibu S1 Suami
 Pekerjaan: Ibu Suami

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 b. Terlalu tua, hamil I > 35 th	4				
	3	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4			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	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan: a. Tarikan tang / vakum b. Uri dirogoh c. Diberi infus/Transfusi	4				
		10. Pernah Operasi Sesar	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				
	17	Latah Singsang	8				
III	18	Latah Untang	8				
	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kelainan-2	8				
JUMLAH SKOR					6		

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN ~ RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				PERSALINAN DENGAN RISIKO				
JML. SKOR	KEL. RISIKO	PERAWATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KBR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	RUMAH POLINDES	BIDAN			
6-10	KFT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM/RS	BIDAN DOKTER			
11-12	KBT	BIDAN DOKTER	BIDAN DOKTER	RUMAH SAKIT	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:	1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas	RUJUKAN KE:	1. Bidan 2. Puskesmas 3. Rumah Sakit
RUJUKAN:	1. Rujukan Diri Berencana (RDB) / Rujukan Dalam Rahim (RDR) 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW) 3. Rujukan Terlambat (RTI)	Gawat Obstetrik:	Gawat Darurat Obstetrik:
Kel. Faktor Risiko I & II	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	<ul style="list-style-type: none"> Kel. Faktor Risiko III 1. Perdarahan antepartum 2. Eklampsia Komplikasi Obstetrik 3. Perdarahan postpartum 4. Uri Tertinggal 5. Persalinan Lama 6. Panas Tinggi 	

TEMPAT:	PENOLONG:	MACAM PERSALINAN:
1. Rumah Ibu 2. Rumah bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan	1. Dukun 2. Bidan 3. Dokter 4. Lan-2	1. Normal 2. Tindakan pervaginam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN:	TEMPAT KEMATIAN IBU:
IBU:	1. Rumah ibu 2. Rumah bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan 7. Lain-2
1. Hidup	
2. Mati, dengan penyebab:	
a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia	
c. Partus iama d. Infeksi e. Lain-2	
BAYI:	
1. Berat lahir: gram, Laki-2/Perempuan	
2. Lahir hidup: Apgar Skor:	
3. Lahir mati, penyebab	
4. Mati kemudian, umur hr, penyebab	
5. Kelainan bawaan: tidak ada / ada	

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)
1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab
Pemberian ASI: 1. Ya 2. Tidak

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

Kategori Keluarga Miskin: 1. Ya 2. Tidak
Sumber Biaya: Mandiri / Bantuan:

PARTOGRAF

No. Register
No. Puskesmas
Ketuban pecah

Sejak jam _____

Nama Ibu : NY.E

Umur : 27th

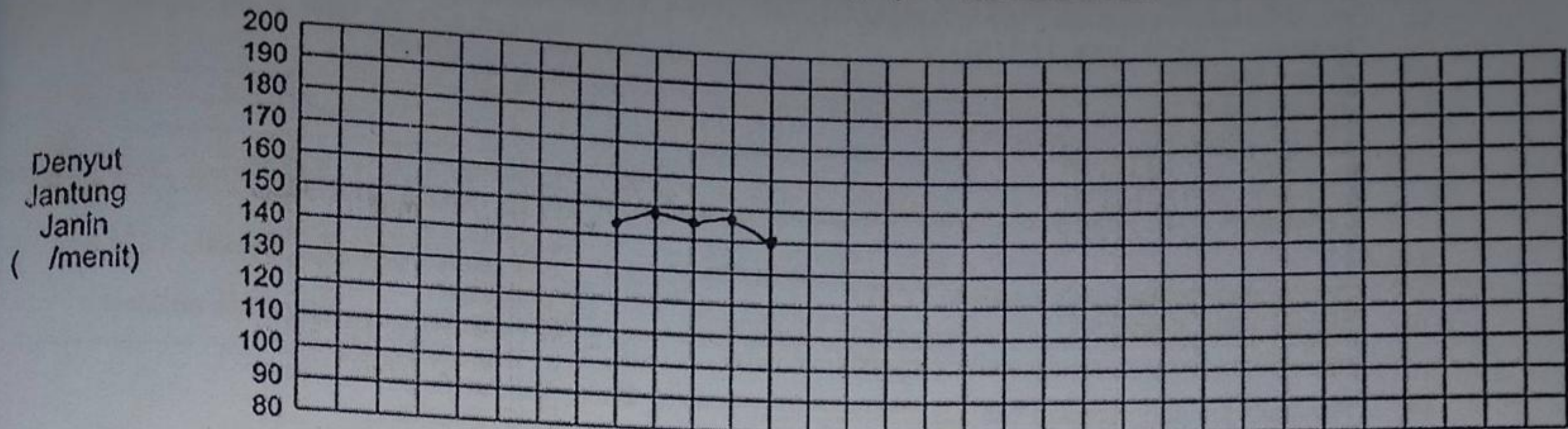
G. 2 P. 1 A. 0

Tanggal : 29-12-21

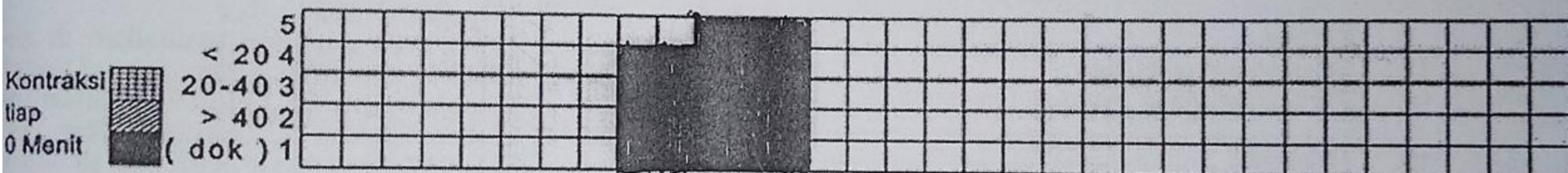
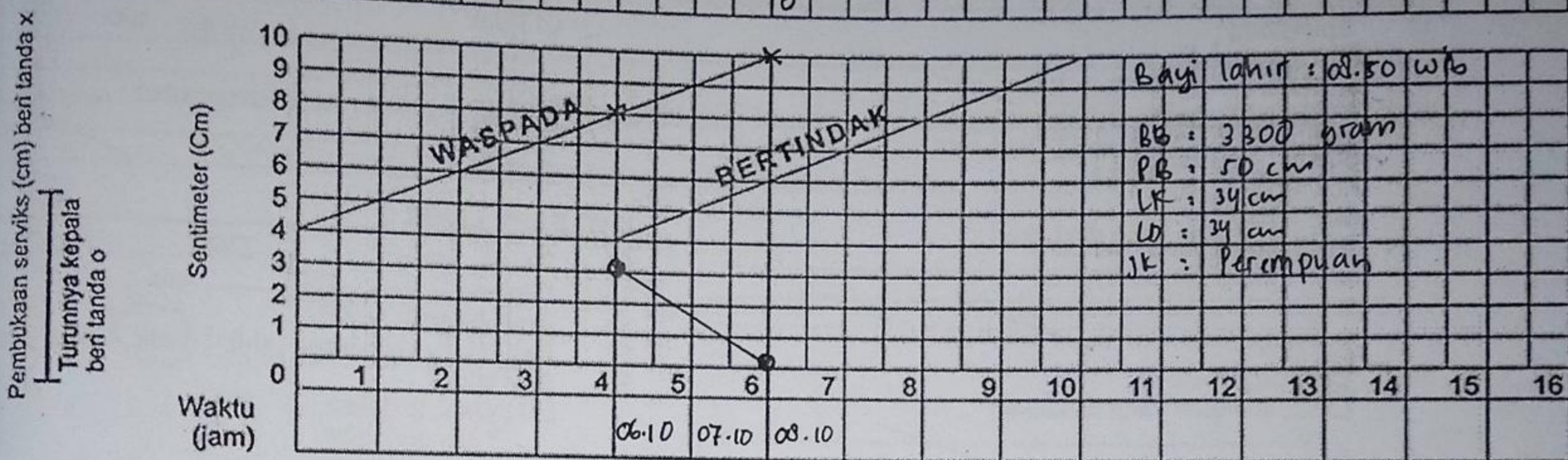
Jam : 06.10 wib

Alamat : Jl. Sembilang

mules sejak jam 01.00 wib

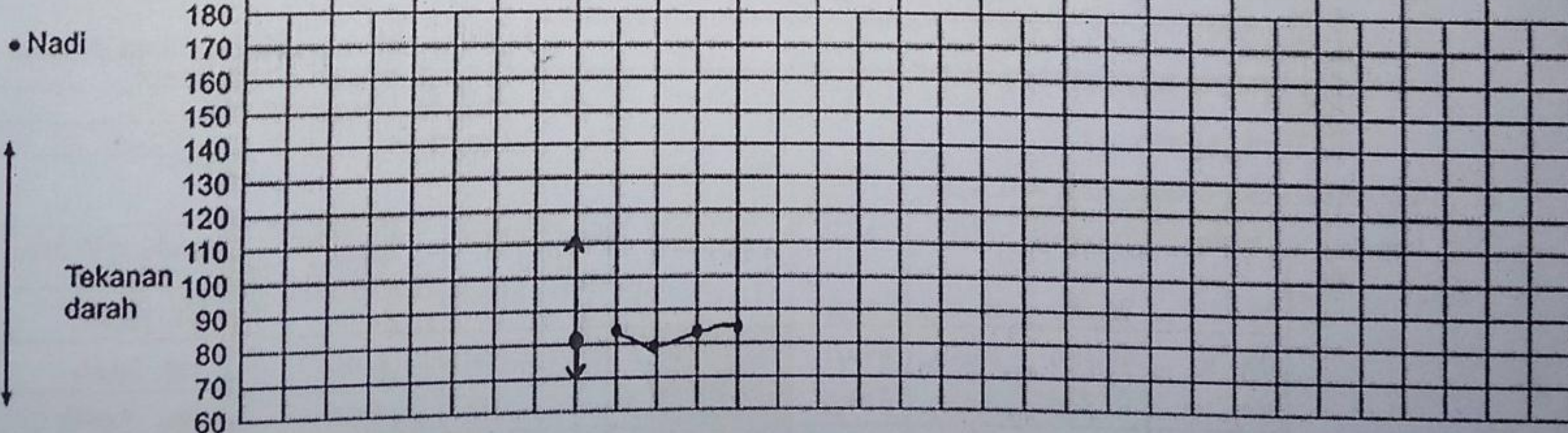


Air ketuban _____
Penyusupan _____



Oksitosin U/L tetes/menit _____

Obat dan Cairan IV



Suhu °C _____

Urin — Protein _____
— Aseton _____
— Volume _____

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 29 Desember 2021
- Nama bidan : Hj. Dina Saprina, SST, MEd
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : P.M.B
- Alamat tempat persalinan : Jl. Lumbungan
- 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 (T)
- 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	Temperatur	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perda
1	09.15	110/80 mmHg	80x/i	36,8°C	2 jari + pst	Baik	Tdk Penuh	Norm
	09.30	110/80 mmHg	80x/i		2 jari + pst	Baik	Tdk Penuh	Norm
	09.45	110/70 mmHg	80x/i		2 jari + pst	Baik	Tdk Penuh	Norm
	10.00	110/70 mmHg	78x/i		2 jari + pst	Baik	Tdk Penuh	Norm
2	10.30	110/70 mmHg	78x/i	36,5°C	2 jari + pst	Baik	Tdk Penuh	Norm
	11.00	110/70 mmHg	78x/i		2 jari + pst	Baik	Tdk Penuh	Norm

Masalah kala IV :

Penatalaksanaan masalah tersebut :

- 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 vagina, kulit dan otot
 - Tidak.
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 (2) / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : t 100 m
- Masalah lain, sebutkan
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan 3300 gram
- Panjang 50 cm
- Jenis kelamin : L / (P)
- Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyul
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Aspiksia ringan/pucat/biru/lemas/, tindakan
 - mengeringkan bebaskan jalan napa
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : Segera jam setelah bayi lah
 - Tidak, alasan
- Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Kuesioner
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Elfilia
Tanggal Lahir : 20 Mei 1994
Tanggal Kelahiran bayi : 29 Desember 2021
Alamat : Jl. Sembilang
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 jawaban nya.

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 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
 - 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 hawatir 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

Diperiksa/ditelaah oleh

Tanggal

: Den Kusmaya Putri
05 - 12 - 2021

SENAM HAMIL



DEFINISI SENAM HAMIL

Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

TUJUAN KHUSUS :

- Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fasia yang berperan dalam mekanisme persalinan.
- Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan.
- Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas.
- Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan.
- Dapat mengatur diri kepada ketenangan.

SYARAT MENGIKUTI SENAM HAMIL

Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil. Menurut Mochtar (1998), syarat tersebut antara lain :

- Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan.
- Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu.
- Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu.
- Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

WAKTU PELAKSANAAN SENAM HAMIL

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan pelekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus (Kushartanti dkk, 2004).

**MAHASISWA KEBIDANAN
POLTEKKES RIAU**

OLEH :

**POLTEKKES KEMENKES
RIAU
2022**

GERAKAN SENAM HAMIL

1. Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang, gerakkan leher ke kanan dan kiri untuk meregangkan otot leher.



2. Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan di kaki.



3. Tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali ke depan. Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gunanya untuk latihan dasar panggul.



4. Pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring. Angkatlah kaki perlahan-lahan lalu turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gunanya untuk menguatkan otot paha.



5. Selanjutnya berbaring telentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, kemudian tarik nafas dan berlatih mengejan.



6. Sikap merangkak, letakkan kepala di antara ke dua tangan, lalu menoleh ke samping. Selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur. Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.



NB : Gerakan ini sangat cocok untuk Ibu yang bayinya masih belum masuk pinggul (sungsang).

7. Gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung, dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah.



MENYUSUI

- *menopang payudara*
Lakukan *massage/ pijatan* sebanyak 25-30 kali

PERAWATAN TERAKHIR

- Lakukan gerakan memelintir puting susu hingga puting susu elastis dan kenyal
- Cuci payudara dengan air hangat dan kompres payudara dengan handuk kecil yang sudah dibasahi dengan air hangat secara bergantian pada payudara yang lain selama 5 menit
- Kemudian lanjutkan dengan kompres air dingin dan diakhiri dengan air dingin
- Ulangi secara bergantian sebanyak 3 kali pada setiap payudara
- Kemudian lakukan pengeluaran ASI dan keringkan



Lakukan perawatan payudara setiap hari terutama sebelum mandi

**RAWATLAH
PAYUDARA ANDA
GUNAKAN KESEHATAN
BAYI ANDA**



**PERAWATAN
PAYUDARA**



DHEA ANNISA ZULFA
P032015401007
D3 KEBIDANAN TINGKAT 2A

PENGERIHAN

Perawatan payudara adalah serangkaian tindakan yang dimaksudkan untuk merawat payudara ibu sesudah melahirkan (Post Partum) agar melancarkan proses laktasi

CARA PERAWAHAIAN

CARA PERTAMA :

- Beri kedua telapak tangan baby oil atau minyak kelapa
- Tempatkan kedua tangan pada payudara kemudian lakukan gerakan memutar mengelilingi payudara ke arah luar
- Ketika tangan kiri berasa dibawah payudara kemudian angkat payudara sebentar dan lepaskan secara perlahan



Lakukan gerakan 25-30 kali

CARA KEDUA :

- Tangan kanan membentuk kepala tangan dengan buku-buku jari
- Lakukan pengurutan dari pangkal ke ujung atau kearah puting susu dan merata keseluruh payudara



Lakukan gerakan 25-30 kali

CARA KEEMPAT :

- Cara yang lain dapat dilakukan dengan kedua tangan kearah puting susu

MANFAAT

Beberapa manfaat dari perawatan payudara antara lain :

1. Menjaga kebersihan payudara
2. Melancarkan sirkulasi di payudara
3. Merangsang produksi ASI
4. Mencegah pembengkakan payudara

PERSIAPAN ALAT

Alat-alatnya adalah sebagai berikut :

1. Waskom berisi air hangat
2. Waskom berisi air dingin
3. Handuk kecil
4. Minyak Kelapa



KEBUTUHAN ELIMINASI PADA MASA NIFAS



OLEH

SITI AISYAH
(P032015401034)

DOSEN PENGAJAR : FATIYANI ALYENSI, SST, M.Keb
MATA KULIAH : ASKEB NIFAS
POLTEKES KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
D-III KEBIDANAN TK. 2A
PEKANBARU
TA. 2020/2021

1. Pengertian Eliminasi
Eliminasi adalah proses pembuangan sisi metabolisme tubuh baik urin atau bowel (feses). Miksi adalah proses pengosongan kandung kemih bila kandung kemih terisi. Sistem tubuh yang berperan dalam terjadinya proses eliminasi urine adalah ginjal, ureter, kandung kemih dan uretra.



4. Cara mengganggu atau mencegah komplikasi eliminasi BAB
1. Diare
a. Pembuangan tinja ditempat yang aman
b. Cuci tangan setelah BAB
c. Menjaga air minum agar terbebas dari pencemaran



2. Faktor Penyebab Eliminasi
 - a. Makanan
 - b. Minuman
 - c. Meningkatnya stress psikologi
 - d. Kurangnya aktifitas
 - e. Usia
 - f. Penyakit pada daerah usus
3. Masalah-masalah dalam eliminasi
 - a. Diare
 - b. Konstipasi (Sulit BAB)
 - c. Kembung (Akumulasi Gas)
 - d. Hemoroid

2. Konstipasi (Sulit BAB)
 - a. Mengonsumsi makanan kaya serat
 - b. Minum cukup air putih
 - c. Makan dalam porsi kecil tapi sering
 - d. Olahraga secara teratur



3. Kembung (Akumulasi Gas)
 - a. Hindari minuman manis beralkohol
 - b. Mengurangi garam
 - c. Banyak minum air putih
 - d. Membatasi makanan



4. Hemoroid
 - a. Hindari mengejan terlalu kuat saat BAB
 - b. Cegah konstipasi / sembelit.



5. Eliminasi BAB dan BAK
 1. Buang air kecil atau berkemih
 - a. Dalam 6 jam ibu nifas harus sudah bisa BAK spontan.
 - b. Urin dalam jumlah yang banyak akan diproduksi dalam 12-36 jam setelah melahirkan.
 - c. Ureter yang berdiatasi akan kembali normal dalam 6 minggu.

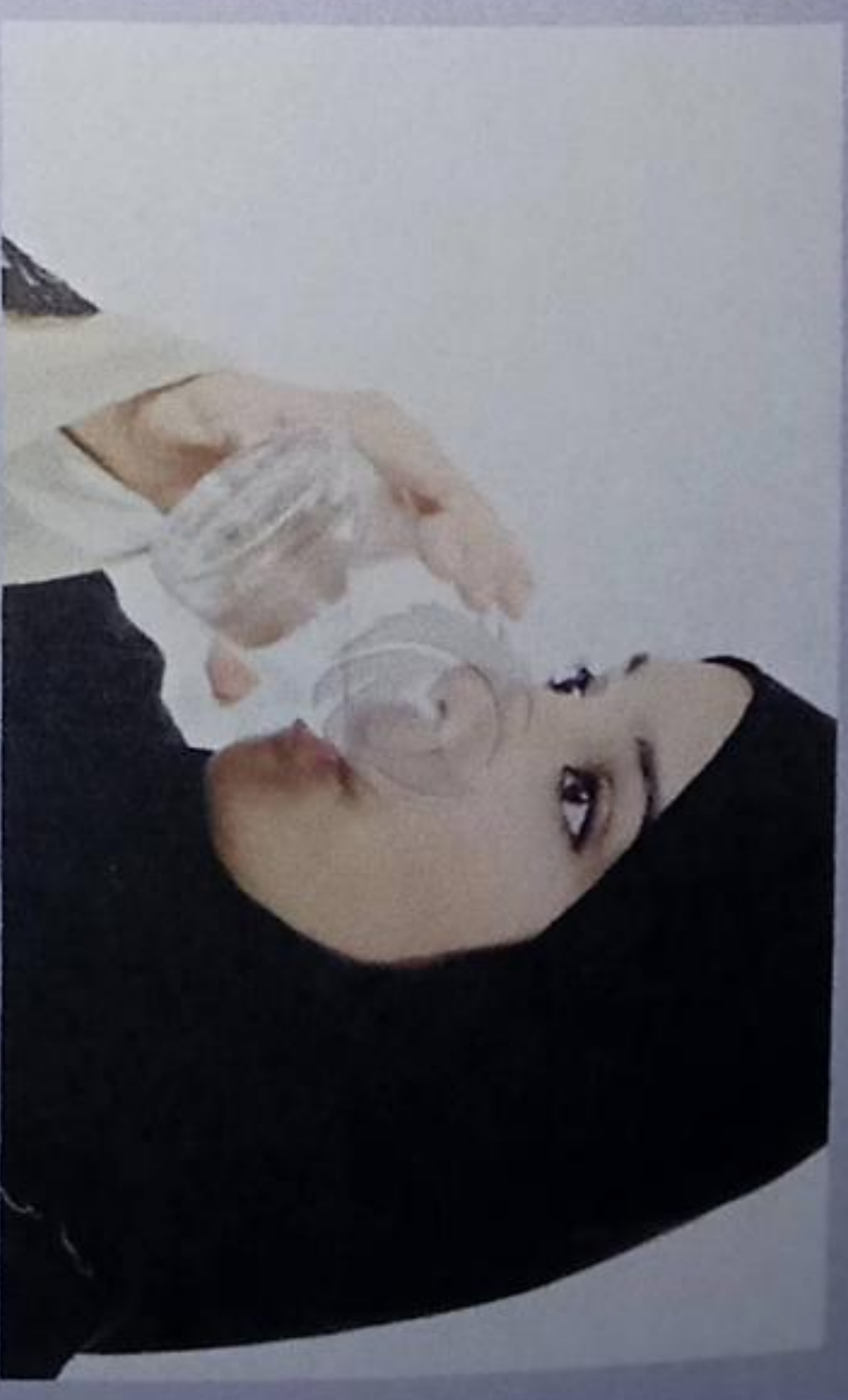


Apabila ibu sudah bersalin selama 6 jam berikut tidak bisa BAK apontan maka pancing perasaan berkemih ibu dengan cara :

- Mengajak ibu ke kamar kecil lalu buka airnya dan biarkan airnya mengalir.
- Minum air hangat sebanyak-banyaknya.
- Merendam kaki didalam wadah yang berisi air dingin.
- Melakukan kompres dikandung kemih.

2. Buang air besar (BAB)

- a. BAB biasanya tertunda selama 2-3 hari, karna persalinan , sedikit cairan, obat-obat analgetik dan perineum yang sangat sakit.
- b. Bila lebih dari 3 hari belum BAB bisa diberikan obat laksantia yang berfungsi untuk merangsang BAB.
- c. Ambulasi secara dini dan teratur akan membantu dalam regulasi BAB.



Kebersihan diri

- Bersihkan organ intim setelah BAK/BAB dari depan ke belakang
- Mencuci tangan dengan sabun setelah BAK/BAB
- Menjaga area vagina agar tetap kering dan tidak lembab
- BAK setiap setelah berhubungan intim untuk mencegah infeksi saluran kemih (ISK)
- Gunakan celana dalam yang tidak ketat

DOKUMENTASI



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 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 Kedua : Tangan membuka dan menutup



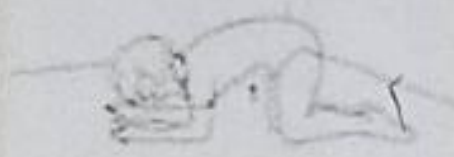
Lebarkan kedua tangan ibu sampai sejajar dengan bahu, lalu gerakan dengan lurus kedua tangan sampai bertemu di atas kepala. Lakukan sebanyak 5-10 kali.

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 Kedelapan : Gerak perut



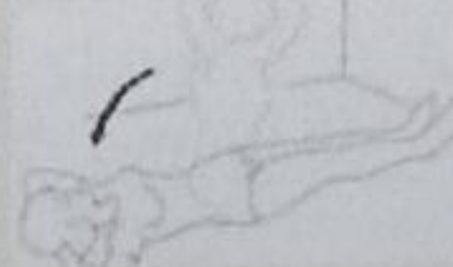
Angkat perut ibu ke atas dan kebawah (gerakan dilakukan hanya otot perut saja).

Hari Kesembilan: Gerak angkat 2 kaki



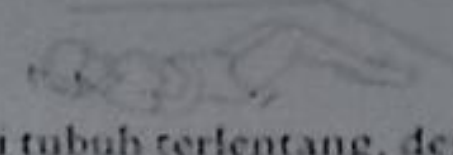
Rapatkan kedua kaki, lalu angkat kedua kaki secara bersamaan dengan sudut lurus atau membentuk sudut 90 derajat. Turunkan kedua kaki kebawah secara perlahan.

Hari Kesepuluh: Gerak sit up



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

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.

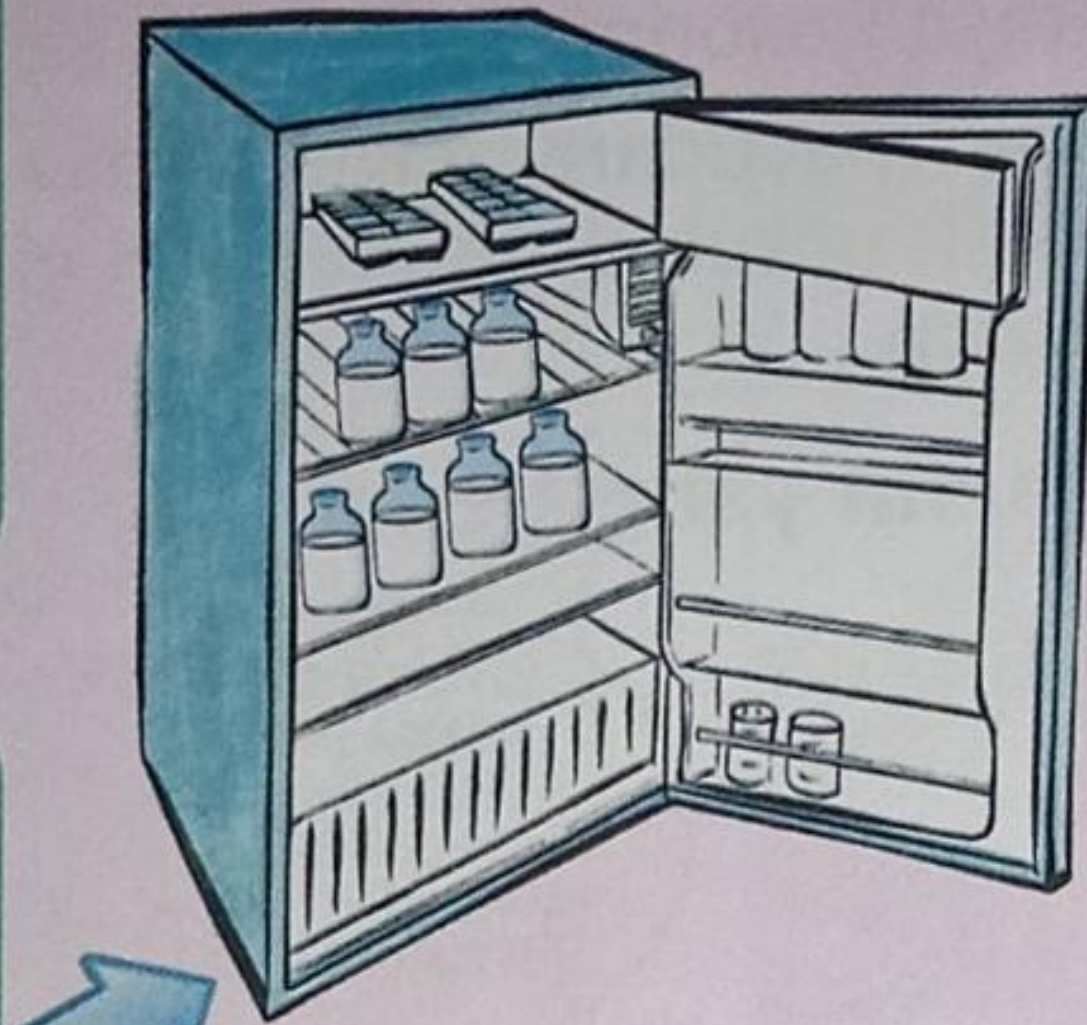


Senam Nifas

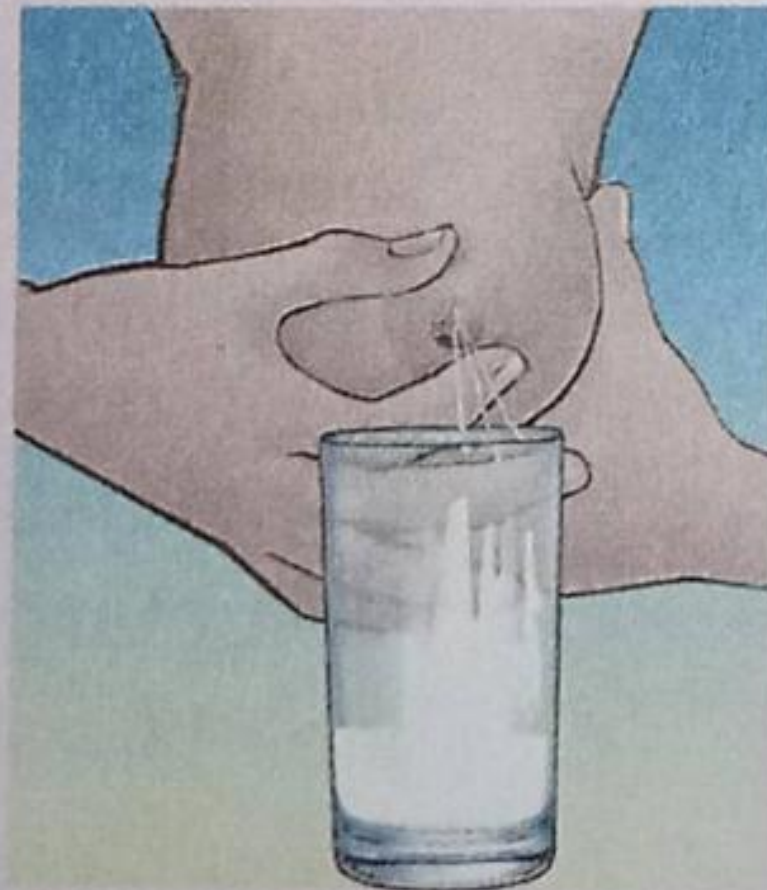
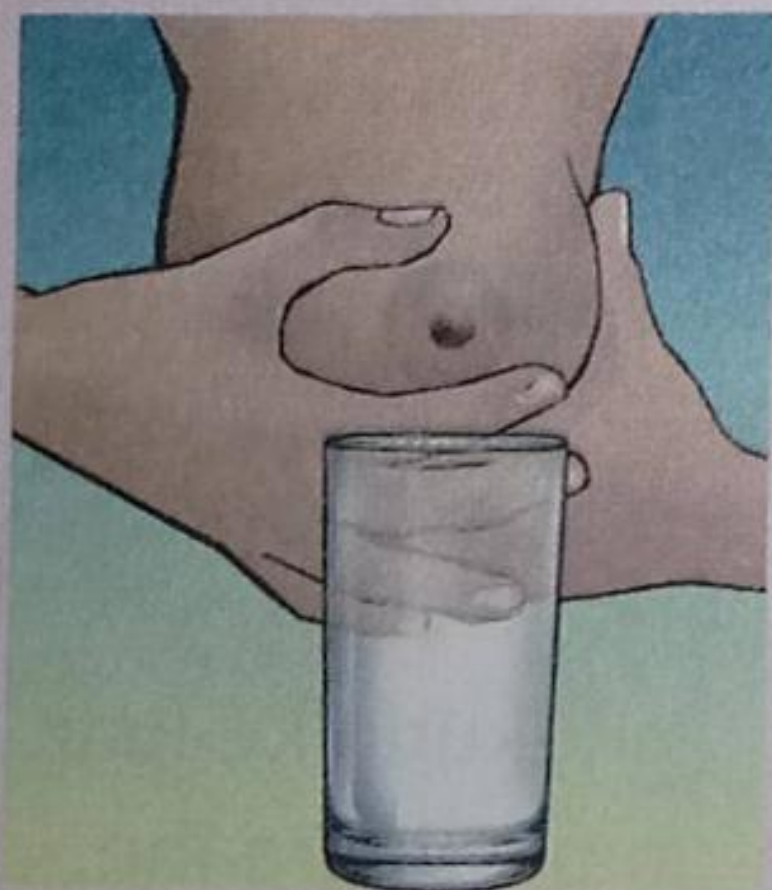
Oleh :
TIARA ANASTASYA
SIMATUPANG

IBU NIFAS

CARA MEMERAH DAN MENYIMPAN ASI



Sebelum diberikan kepada bayi, rendam dalam wadah berisi air hangat



Gunakan gelas kaca/keramik dan mangkuk kaca/keramik jangan menggunakan bahan dari plastik ataupun melamin.

Penyimpanan ASI Perah (ASIP)

Tempat Penyimpanan	Suhu	Lama Penyimpanan
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	19 C s.d 26 C	6-8 jam ruang ber AC dan 4 jam ruang non AC
Dalam Ruangan (ASIP beku 4 jam yang sudah dicairkan)		4 jam
Kulkas	< 4 C	2 - 3 hari
Freezer pada lemari es 1 pintu	-18 C s.d 0 C	2 minggu
Freezer pada lemari dua pintu	-20 C s.d -18 C	3 - 4 bulan