

## Lampiran 1



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLTEKES KEMENKES RIAU**

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122  
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : [poltekkespekanbaru@yahoo.co.id](mailto:poltekkespekanbaru@yahoo.co.id) , [pkp@pkp.ac.id](mailto:pkp@pkp.ac.id) Website : [www.pkr.ac.id](http://www.pkr.ac.id)



Nomor : PP.03.01/3.5/1435/2023 18 Maret 2023  
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan PMB Dince Safrina  
di  
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2022/2023 Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau 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 berikut ini :

NO	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1	P032015401027	Putri Ayuni	III A / VI
2	P032015401023	Mutiara Lu'lu Umaimah	III A / VI
3	P032015401021	Miftahurrahmah	III A / VI
4	P032015401035	Sri Rahmawati	III A / VI
5	P032015401046	Dinny Novita Farezi	III B / VI
6	P032015401064	Putri Almaraatul Chasanah	III B / VI
7	P032015401078	Zakiyah Zulfa	III B / VI

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.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Riau,



Husnan

## Lampiran 2



**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**

Maret 2023

Nomor : 061 / SBLTA / 0 / 2023  
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 : Miftahurrahmah  
NIM : P032915401021  
Tingkat : III  
Semester : VI (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.



Hj. Dince Safrina, SST, Bd, M.KM

### Lampiran 3

#### LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONCENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, adalah bertindak sebagai diri saya/orang tua/suami/keluarga dari klien:

Nama : Rizki Annisa Wiratama  
Umur : 25 tahun  
Alamat : Jl. Pramuka

Menyetujui untuk menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan COMC dan menetujui jika terdapat tindakan medis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Muftahurrahmah  
NIM : P032015401021  
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.A di  
PMB Dince Kota Pekanbaru

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa tersebut, bersama dengan ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi klien dan akan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya sebagaimana yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Desember 2022

Yang Menyatakan

Menyetujui suami/klien


Klien/Pasien

Lampiran 4

**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII**  
**KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T. A 2022/2023**

Nama mahasiswa : Miftahurrahmah  
 NIM : P032015401021  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.A di PMB  
 Dince Pekanbaru  
 Pembimbing I : Okta Vitriani, SKM, M.Kes























NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	10/03/2023	Bab 1 dan Bab 4	Revisi SOAP dan Latar Belakang	R	1
2.	16/03/2023	Bab 2 dan Bab 4 Pembahasan ANC	Ransi penulisan BAB 2	R	4
3.	17/03/2023	BAB 4, Pembahasan IMC	Revisi BAB 4 Pembahasan	R	Y
4.	20/03/2023	Bab 4,3 dan Bab 5	ACC Bab 4 dan 5	R	Y
5.	21/03/2023	BAB 4 SOAP	ACC soap BAB 4	R	Y
6.	24/03/2023	Bab 1 - 5	ACC untuk di ujikan	R	Y
7.	4/4/2023	Bab 1	Revisi Bab 1	R	6
8.	8/4/2023	Bab 4,2	Revisi Bab 4, ACC bab 1	R	9
9.	9/4/2023	Bab 4	Revisi bab 4	R	4
10.	12/05/2023	BAB 1-5	Revisi	Paraf.	4
11.	15/05/2023	BAB 1-5	ACC untuk di ujikan	R	7
12.					

Pekanbaru,  
 Pembimbing Utama  
  
 Okta Vitriani, SKM, M.Kes



**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII**  
**KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T. A 2022/2023**

Nama mahasiswa : Miftahurrahmah  
 NIM : P032015401021  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.A di PMB  
 Dince Pekanbaru  
 Pembimbing 2 : Ani Laila, SST, M. Biomed.

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	16/03/2023	BAB 1	Revisi ruang lingkup dan latar belakang		
2.	17/03/2023	BAB 2	ACC BAB 2, Revisi BAB 2		
3.	21/03/2023	BAB 3 dan 4	Revisi BAB 3 dan 4		
4.	24/03/2023	BAB 4 pembaharuan dan BAB 5	Revisi BAB 4 pembaharuan		
5.	27/03/2023	BAB 1-5	Revisi daftar pustaka		
6.	28/03/2023	BAB 5	ACC magis S. S. S. S. S.		
7.	9/05/2023	BAB 2 dan daftar isi	ACC dgr isi, bab 2		
8.	12/05/2023	Daftar pustaka, bab 1	revisi cover		
9.	15/05/2023	Daftar pustaka, cover	ACC cover, ACC dapus		
10.	15/05/2023	BAB 1-5	revisi kata pengantar		
11.	16/05/2023	BAB 1-5	ACC untuk magis		
12.					

Pekanbaru,  
 Pembimbing Pendamping

  
 Ani Laila, SST, M. Biomed

## Lampiran 5

### SKRINING/DETEKSI DINI IBU BERESIKO TINGGI OLEH PKK DAN PETUGAS

#### KESEHATAN

Nama : Anisa Umur Ibu : 29 tahun  
 Hamil Ke : 3 Tafsiran : 10/02/2023  
 HPHT : 03/05/2022 Pendidikan Suami : S1  
 Pendidikan Ibu : SMA Pekerjaan Suami : Swasta  
 Pekerjaan Ibu : IRT

I <b>KEL</b> <b>F.</b> <b>R</b>	II NO	III Masalah/Faktor Risiko	IV SKOR	Tribulan			
				I	II	III	IV
		Skor Awal Ibu Hamil	2			2	
<b>I</b>	1	Terlalu muda, hamil < 16 tahun	4				
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin > 4 Th	4				
		a. Terlalu tua, hamil > 35 Th	4				
	3	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 tahun)	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi (> 10 Th)	4				
	5	Terlalu Banyak anak, 4/lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur > 35 Th	4				
	7	Terlalu pendek < 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan					
		a. Tarikan tang/Vakum	4			4	
		b. Uri dirogoh	4				
		c. Diberi infus/Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Caesar	8			8	
<b>II</b>	11	Penyakit pada ibu hamil	4				
		a. Kurang Darah                      b. Malaria					
		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 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hidramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak Sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
<b>III</b>	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Pre-eklamsia/Kejang-kejang	8				
		<b>JUMLAH SKOR</b>				<b>14</b>	

Lampiran 6

LEMBAR PENAPISAN PERSALINAN

NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar	✓	
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan(usia kehamilan < 37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan mekoneum yang kental		✓
5	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam )		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (< 37 minggu)		✓
7	ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda/gejala infeksi		✓
10	Pre eklampsia/ hipertensi dalam kehamilan		✓
11	Tinggi fundus 40 cm/ lebih		✓
12	Gawat Janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi majemuk		✓
16	Kehamilan gemelli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	syok		✓





## CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 11 Februari 2023
- Nama bidan : Hj. Dince
- Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya : PMB Dince
- Alamat tempat persalinan : Jl Lembangan
- Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk : .....
- Tempat rujukan : .....
- Pendamping pada saat merujuk :
  - Bidan  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

### KALA I

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

### KALA II

- Episiotomi :
  - Ya, Indikasi .....
  - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
  - Suami  Teman  Tidak ada
  - Keluarga  Dukun
- Gawal 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 : ..... 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	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	21.10	120/90	70x	2 jari & pusat	Baik	Kosong	Normal
	21.25	110/70	70x	2 jari & pusat	Baik	Kosong	Normal
	21.40	110/70	65x	2 jari & pusat	Baik	Kosong	Normal
	21.55	110/80	62x	2 jari & pusat	Baik	Kosong	Normal
2	22.25	110/80	60x	2 jari & pusat	Baik	Kosong	Normal
	22.55	120/80	60x	2 jari & pusat	Baik	Kosong	Normal

Masalah kala IV : Tidak ada  
 Penatalaksanaan masalah tersebut :  
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
  - Ya
  - Tidak, alasan .....
- Plasenta lahir lengkap (intact)  Tidak  
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
  - .....
  - .....
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya /  Tidak  
 Ya, tindakan :
  - .....
  - .....
  - .....
- Laserasi : Perineum
  - Ya, dimana .....
  - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 /  2 / 3 / 4  
 Tindakan :
  - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
  - Tidak dijahit, alasan .....
- Atoni uteri :
  - Ya, tindakan
    - .....
    - .....
    - .....
  - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 100 ml
- Masalah lain, sebutkan .....
- Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
- Hasilnya : .....

### BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan 3.500 gram
- Panjang 53 cm
- Jenis kelamin P
- Penilaian bayi baru lahir :  Baik / ada penyulit  
 Bayi lahir :
  - Normal, tindakan :
    - mengeringkan
    - menghangatkan
    - rangsang taktil
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas/tindakan :
    - mengeringkan  bebaskan jalan napas
    - rangsang taktil  menghangatkan
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
    - lain - lain sebutkan .....
  - Cacat bawaan, sebutkan :
  - Hipotermi, tindakan :
    - .....
    - .....
    - .....
- Pemberian ASI
  - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan .....
- Masalah lain,sebutkan : Tidak ada  
 Hasilnya : .....

## Lampiran 8

### EPDS

Diartikan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - [www.standixtradition.com](http://www.standixtradition.com)

### Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh<sub>1</sub> (EPDS)

Nama: Rizki Annisa Wiratomo Tanggal \_\_\_\_\_ Alamat: Jl. Perseputa

Lahir Anda: \_\_\_\_\_ Tanggal Lahir Bayi: \_\_\_\_\_  
Telepon: 021 7313 8146

---

Saat Anda sedang hamil atau baru saja melahirkan, kami ingin tahu bagaimana perasaan Anda. Silakan periksa jawaban yang paling mendekati perasaan Anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaanmu hari ini.

Ini contohnya, sudah selesai.

Saya merasa bahagia:

- Ya, selalu Ya, hampir
- selalu Tidak, tidak
- terlalu sering Tidak,
- tidak sama sekali

Ini berarti: "Saya sering merasa bahagia" selama seminggu terakhir. Silakan selesaikan pertanyaan lain dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu  
 Sebanyak yang saya selalu lakukan  
 begitu banyak sekarang Pasti tidak  
 begitu banyak sekarang Tidak sama  
 sekali
2. Saya telah melihat ke depan dengan kenikmatan untuk hal-hal  
 Seperti yang pernah saya lakukan  
 Agak kurang dari dulu Pasti  
 kurang dari dulu Hampir tidak  
 sama sekali
- \* 3. Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak perlu ketika terjadi kesalahan  
 Ya, sebagian besar waktu  
 Ya, kadang-kadang Tidak  
 terlalu sering  
 Tidak, tidak pernah
4. Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas Tidak,  
 tidak sama sekali  
 Hampir tidak pernah  
 Ya kadang kadang  
 Ya, sangat sering
- \* 5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas: Ya,  
 cukup banyak  
 Ya kadang kadang  
 Tidak, tidak banyak  
 Tidak, tidak sama sekali
- \* 6. Hal-hal telah menimpa saya  
 Ya, sebagian besar waktu saya belum bisa mengatasinya sama sekali  
 Ya, kadang saya tidak bisa mengatasinya dengan baik seperti biasanya  
 Tidak, sebagian besar waktu saya telah mengatasinya dengan cukup baik  
 Tidak, saya telah mengatasinya dengan baik seperti sebelumnya
- \* 7. Saya sangat tidak bahagia sehingga saya sulit tidur Ya,  
 sebagian besar waktu  
 Ya kadang kadang  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak, tidak sama sekali
- \* 8. Saya merasa sedih atau sengsara  
 Ya, sebagian besar waktu  
 Ya, cukup sering  
 Tidak terlalu sering  
 Tidak, tidak sama sekali
- \* 9. Saya sangat tidak bahagia sehingga saya menangis Ya,  
 sebagian besar waktu  
 Ya, cukup sering  
 Hanya sesekali  
 Tidak, tidak pernah
- \* 10. Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya  
 Ya, cukup sering  
 Kadang kadang  
 Hampir tidak pernah  
 Tidak pernah

Dikelola/Ditinjau oleh \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_

1. Sumber: Cox, JL, Holden, JM, dan Sagovsky, R. 1987. Deteksi depresi pascakelahiran: Pengembangan Skala Depresi Pascanatal Edinburgh 10-item. *Jurnal Psikiatri Inggris* 150:782-786.

2. Sumber: KL Wisner, BL Parry, CM Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, 18 Juli 2002, 194-199

Pengguna dapat mereproduksi skala tanpa izin lebih lanjut asalkan mereka menghormati hak cipta dengan mengutip nama penulis, judul dan sumber makalah dalam semua salinan yang direproduksi.

## Lampiran 9



**Pijat Bayi**



EKA PUTRI PRATIWI  
D3 Kebidanan 38  
POLTEKES KEMENKES RIAU

### APA MANFAAT PIJAT BAYI??



1. Bavi lebih rileks
2. Tidak mudah rewel
3. Memperkuat ikatan dengan orang tua
4. Bavi tidur lebih pulas
5. Menurunkan risiko terjadinya kolik dan kembung
6. Mendukung pertumbuhan otak
7. Melatih sensitivitas dan indera
8. Meningkatkan berat badan
9. Mengoptimalkan proses pencernaan

### Waktu Pemijatan

Usia **0-12**

**Pagi Hari**

**Malam hari, sebelum tidur**

### Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan:

- ➔ Setelah selesai makan
- ➔ Bangunkan bayi khusus untuk pemijatan
- ➔ Pijat dalam keadaan tidak sehat
- ➔ Pijat ketika bayi tidak mau dipijat
- ➔ Memaksakan posisi pijat tertentu

### Gerakan Pijat Bayi

1. **Bagian Kaki**  

2. **Bagian Perut**  

3. **Bagian Dada**  


4. **Bagian Tangan**  

5. **Bagian Muka**  

6. **Bagian Punggung**  






**Kelebihan:**

- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
- Bisa digunakan untuk klien yang mempunyai tekanan darah tinggi
- Tidak mengganggu produksi ASI

**Kekurangan:**

- Mengganggu hubungan seksual
- Harus datang ketenaga kesehatan untuk memasang, melepas dan kontrol
- Mahal
- Tidak bisa mencegah dari PMS

**Efek Samping:**

- Amenorhea
- Spotting/ Pendarahan bercak
- Nyeri

### 5. Kontrasepsi Mantap

Saluran telur pada wanita disumbat dengan cara dilikat, dipotong atau dilaser

Sterilisasi pada wanita ini juga bisa dilakukan dengan cara pengangkatan rahim.

Cara Kontrasepsi ini bersifat permanen.

Sedangkan pada pria, sterilisasi dilakukan dengan cara memotong saluran sperma (HR, Siswosudarma, Hj. Anwar, Mocha, Emella ova, 2011)

### 6. Alat kontrasepsi alami (kalender)

Metode ini menggunakan perhitungan masa subur wanita, dan menghindari berhubungan seks pada masa subur tersebut.

**Kelebihan:**

- Murah
- Tidak menggunakan alat atau hormon

**Kekurangan:**

- Kurang efektif kegagalan metode ini pada tahun pertama mencapai 20%

### 7. Kb alami (MAL)

Pada ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif, pembuahan tidak dapat terjadi selama 10 minggu pertama, sehingga kehamilan dapat dicegah.

**Kelebihan sama seperti sistem kalender**

**Kekurangan**

- Kurang efektif, biasanya pasangan yang menggunakan metode ini menunggu haid pertama setelah melahirkan untuk berhenti berhubungan seks, padahal pembuahan terjadi sebelum adanya menstruasi



## KELUARGA BERENCANA



### KELUARGA BERENCANA

#### APA ITU KB?

Menurut Sarwono Prawiroharjo PKBI KB adalah: "Menjarangkan kehamilan yang diusahakan mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dengan menggunakan alat kontrasepsi"

#### TUJUAN PROGRAM KB

**Tujuan Umum**

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan keluarga kecil yang bahagia, sejahtera yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera

**Tujuan khusus**

Menurunkan angka kelahiran setiap tahunnya

#### MANFAAT KB

- Menurunkan angka kematian ibu
- Mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium
- Memberikan kontribusi pembangunan berkelanjutan yang berwawasan kependudukan

### JENIS JENIS, CARA KERJA, KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KB

#### 1. PIL KB KOMBINASI PROGESTIN DAN ESTROGEN



**Kelebihan:**

- Mengurangi pendarahan saat menstruasi
- Mengurangi gejala PMS
- Membuat siklus haid lebih teratur
- Meningkatkan kepadatan tulang
- Mengurangi resiko penyakit kanker ovarium dan endometrium, stroke, salpingitis, rematik

**Kekurangan**

- Meningkatkan resiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular
- Peningkatan berat badan
- Dapat mengganggu produksi ASI
- Tidak mengurangi resiko infeksi menular seksual

#### 2. KONTRASEPSI SUNTIKAN ATAU KB SUNTIK

**Kelebihan:**

- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Cocok digunakan bagi klien yang pelupa (lupa minum pil)

**Kekurangan:**

- Kesuburan lama kembali
- Tidak melindungi dari PMS
- Kegemukan



### 3. IMPLANT

Alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil dibawah kulit, pada bagian tangan, yang dilakukan oleh dokter anda.

**Cara Kerja:**

- Mengendalikan lendir serviks
- Mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi
- Implantasi
- Menekan ovulasi

**Efektivitas:**

Sangat efektif (kegagalan 0,2 sampai 1 kehamilan per 100 perempuan)

**Keuntungan:**

- Daya guna tinggi
- Pelindungan jangka panjang
- Kesuburan cepat kembali
- Tidak memerlukan pemeriksaan Dalam Kerugian
- Membutuhkan tindakan insisi
- Tidak melindungi dari PMS
- Tidak dapat menghentikan pemakaian sendiri



### 4. ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR) / IUD

Teknik kontrasepsi ini adalah dengan cara:

Memasukkan alat yang terbuat dari tembaga kedalam rahim.

**Cara Kerja:**

- Menimbulkan reaksi peradangan lokal dalam endometrium, kavum uteri sehingga menghambat terjadinya penempelan sel telur yang telah dibuahi kedinding rahim.
- IUD jang menghambat motilitas tuba sehingga memaksa sperma "berenang" melawan arus.



# IMUNISASI DASAR

<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hepatitis B dan Kanker Hati</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>0-24 Jam</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>HB0</b></p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difteri</li> <li>- Pertusis</li> <li>- Tetanus</li> <li>- Hepatitis B dan kanker hati</li> <li>- Polio</li> <li>- Meningitis (radang selaput otak)</li> <li>- Pneumonia (Radang Paru)</li> <li>- Diare</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>2 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>DPT-HB-HIB1</b> OPV2 PCV1 RV1*</p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difteri</li> <li>- Pertusis</li> <li>- Tetanus</li> <li>- Hepatitis B dan kanker hati</li> <li>- Polio</li> <li>- Meningitis (radang selaput otak)</li> <li>- Pneumonia (Radang Paru)</li> <li>- Diare</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>3 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>DPT-HB-HIB2</b> OPV3 PCV2 RV2*</p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difteri</li> <li>- Pertusis</li> <li>- Tetanus</li> <li>- Hepatitis B dan kanker hati</li> <li>- Polio</li> <li>- Meningitis (radang selaput otak)</li> <li>- Pneumonia (Radang Paru)</li> <li>- Diare</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>4 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>DPT-HB-HIB3</b> OPV4 IPV1 RV3*</p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campak Rubela</li> <li>- Polio</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>9 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>Campak Rubela 1</b> IPV2***</p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Japanese Encephalitis</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>10 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>JE**</b></p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pneumonia</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>12 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>PCV3</b></p> 
<p>Mencegah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Difteri</li> <li>- Pertusis</li> <li>- Tetanus</li> <li>- Hepatitis B dan kanker hati</li> <li>- Meningitis (radang selaput otak)</li> <li>- Pneumonia (Radang Paru)</li> <li>- Campak Rubela</li> </ul>		<p>Usia</p> <p><b>18 Bulan</b></p>	<p>Imunisasi</p> <p><b>DPT-HB-HIB4</b> Campak Rubela 2</p> 

\* : Akan dimulai di akhir tahun 2022 di wilayah introduksi, Imunisasi RV harus dilengasasi sebelum usia 8 bulan

\*\* : Di wilayah endemis.

\*\*\* : Akan dimulai di akhir tahun 2022 di wilayah introduksi

## Latihan Fisik

# SENAM NIFAS



D-III Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Riau

### Apa itu senam nifas?

adalah:

latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan.

### Apa tujuan senam nifas?

tujuan senam nifas adalah:

1. mempercepat proses penyembuhan.
2. mengembalikan atau memperbaiki kekuatan dinding otot perut dan panggul.
3. membantu melancarkan peredaran darah.
4. meningkatkan kekuatan otot yang terlibat dalam persalinan.
5. memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut kembali seperti sebelum hamil.

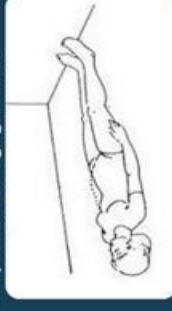
### Kerugian bila tidak senam nifas

- infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga darah tidak dapat dikeluarkan.
- perdarahan yang abnormal.
- trombosis vena.
- timbul varises.

## Macam- macam senam nifas

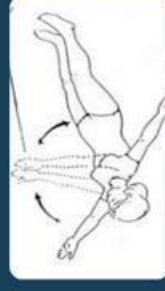
### 1. Hari pertama (6 jam pertama)

Posisi tubuh terlentang dan rileks. kemudian pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembangkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5. Lalu keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



### 2. Hari kedua

Sikap tubuh terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan. Angkat kedua tangan lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu, kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



### 3. Hari ketiga

Berbaring relaks dengan posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk. Angkat pantat perlahan kemudian turunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. Ulangi sebanyak 8 kali.

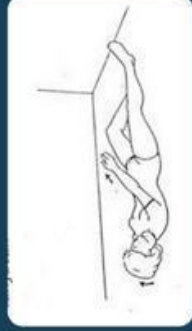
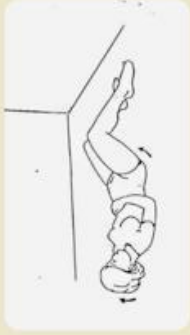




gambar 3

#### 4. Ke Empat

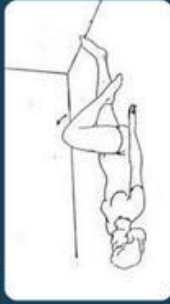
Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di atas perut, dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernafasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



gambar 5

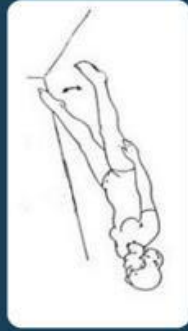
#### 6. Hari keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 derajat secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun bertenaga. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



#### 7. Hari ketujuh

Tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki secara bersamaan dalam keadaan lurus sambil mengkontraksikan perut, kemudian turunkan perlahan. Atur pernafasan, lakukan sesuai kemampuan. Tidak usah memaksakan diri, ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



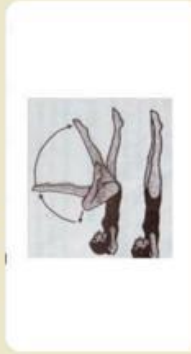
#### 8. Hari kedelapan

Posisi menungging, nafas melalui pernafasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan, ambil nafas kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan anus. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



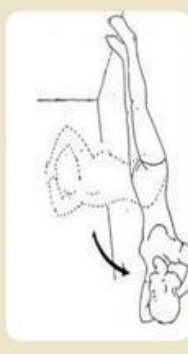
#### 9. Hari kesembilan

Posisi berbaring, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90 derajat, kemudian turunkan kembali pelan-pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



#### 10. Hari kesepuluh

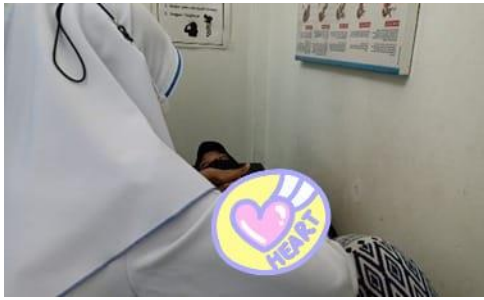
Tidur terlentang dengan kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala, kemudian bangun sampai posisi duduk, lalu perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit up). Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



#### 5. Hari kelima

Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulang sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernafasan saat melakukan gerakan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.

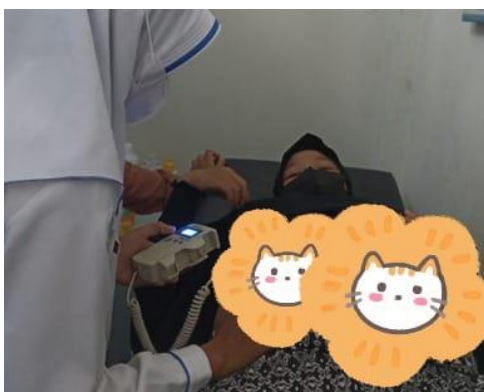
Lampiran 10



ANC ke – 1  
Melakukan Pemeriksaan HB



ANC ke – 2  
Melakukan Pemeriksaan Fisik



ANC ke - 3  
Melakukan Pemeriksaan Fisik





INC (Melakukan pertolongan Persalinan)



BBL (Melakukan Pemriksaan Fisik)



KF 1 (9 Jam Postpartum)



KF 2  
Melakukan Senam Nifas



KN 2  
Melakukan Pijat Bayi



KF 2



KN 2



KN 3  
Imunisasi BCG dan Polio 1



**KF 3**  
Menedukasi Ibu mengenai  
alat kontrasepsi



**KF 4**  
Pemantapan Pemilihan  
alat kontrasepsi