



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK  
INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLTEKKES 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) , [pkrr@pkrr.ac.id](mailto:pkrr@pkrr.ac.id) Website : [www.pkrr.ac.id](http://www.pkrr.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



**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**

Maret 2023

Nomor : 054/SB-LTA / 10 / 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 : Mutiara Lu'lu Umaimah  
NIM : P032915401023  
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. J di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru."

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Maret 2023  
Pimpinan PMB  
  
Hj. Dince Safrina, SST, Bd, M.KM

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIHEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Juli Warni Zibua  
Umur : 39 tahun  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Jl. Trikota .  
No. Hp : 0853 6333 1583  
No. KTP :

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk asuhan Continuity of Midwifery Care (COMC) mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dari Mahasiswa:

Nama : Mutiara Lu'lu Umailah  
NIM : 2022015401023  
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. J  
di PMB Dince Saprina Kota Pekanbaru .

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, Desember 2023

Yang menyatakan

Menyetujui suami/klien

Klien/pasien



### SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. J      Alamat : Jl. Tri Kora  
 Umur Ibu : 39 tahun      Kec/Kab : Pekabaru  
 Pendidikan : SI      Pekerjaan : IRT  
 Hamil Ke : 6      Haid Terakhir tgl : 7-05-2022      Perkiraan Persalinan tgl : 14-03-2023

Periksa I  
 Umur Kehamilan : 32 mgn      Di : PMB Dince Safina

KEL	NO.	Masaiah/Faktor Risiko	SKOR	Tribunal			
				I	II	III	IV
		Skor awal ibu hamil	2			2	
I	1	Terlalu muda, hamil $\leq$ 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil $\geq$ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin $\geq$ 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ( $\geq$ 10 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ( $<$ 2 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4			4	
	6	Terlalu tua, umur $\geq$ 35 th	4			4	
	7	Terlalu pendek $\leq$ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				4
	9	Pernah melahirkan dengan :					
		a. Tarikan tang / vakum	4				
		b. Un dirogoh	4				
		c. Diberi infus / Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil :					
		a. Kurang Darah    b. Malaria	4				
		c. TBC Paru        d. Payah Jantung	4				
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
		JUMLAH SKOR				14	

### KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal : .....

<b>RUJUK DARI :</b>	1. Sendi 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas	<b>RUJUK KE :</b>	1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS
---------------------	--	-------------------	-----------------------------------

**RUJUKAN :**  
 1. Rujukan Dini Berencana (RDB) / 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

<b>Gawat Obstetrik :</b> Ket. Faktor Resiko I & II	<b>Gawat Obstetrik :</b> Ket. Faktor Resiko I & II
1. ....	1. Perdarahan antepartum
2. ....	
3. ....	
4. ....	<b>Komplikasi Obstetrik</b>
5. ....	3. Perdarahan postpartum
6. ....	4. Un tertinggal
	5. Persalinan Lama

<b>TEMPAT :</b>	<b>PENOLONG :</b>	<b>MACAM PERSALINAN</b>
1. Rumah Ibu	1. Dukun	1. Normal
2. Rumah Bidan	2. Bidan	2. Tindakan Pervaginam
3. Polindes	3. Dokter	3. Operasi Sesar
4. Puskesmas	4. Lain-lain	
5. Rumah Sakit		
6. Perjalanan		

**PASCA PERSALINAN :**

<b>IBU :</b>	<b>TEMPAT KEMATIAN IBU</b>
1. Hidup	1. Rumah Ibu
2. Mati, dengan penyebab	2. Rumah Bidan
a. Perdarahan    b. Preeklampsia/Eklampsia	3. Polindes
c. Partus Lama    d. Infeksi    e. Lain-2....	4. Puskesmas
	5. Rumah Sakit
	6. Perjalanan

**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 .....

Keluarga Berencana    1. Ya .....    Sterilisasi .....

Kategori Keluarga Miskin    1. Ya                      2. Tidak

**PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA**

JML SKOR	JML SKOR	KEHAMILAN		KEHAMILAN DENGAN RISIKO			RUJUKAN		
		PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN	RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	RUJUK DIRUJUK	RUJUK DIRUJUK	BIDAN				
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM / RS	BIDAN DOKTER				
$\geq$ 12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER				





**CATATAN PERSALINAN**

- Tanggal : 11 Februari 2023
- Nama bidan : Novi Miskha Amd Keb
- Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya : PMB
- Alamat tempat persalinan : Jl. Limbungan
- 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 (+)
  - 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	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	06.00	120/80 mmHg	88 x / i	2 jari ↓ pusat	baik	Kosong	100 ml
	06.15	110/80 mmHg	92 x / i	2 jari ↓ pusat	baik	Kosong	100 ml
	06.30	110/80 mmHg	92 x / i	2 jari ↓ pusat	baik	Kosong	80 ml
	06.45	120/90 mmHg	92 x / i	2 jari ↓ pusat	baik	Kosong	80 ml
2	07.15	120/80 mmHg	88 x / i	2 jari ↓ pusat	baik	Kosong	80 ml
	07.45	110/90 mmHg	88 x / i	2 jari + pusat	baik	Kosong	80 ml

Masalah kala IV : .....

Penatalaksanaan masalah tersebut : .....

Hasilnya : .....

- Masase fundus uteri ?
    - Ya
    - Tidak, alasan .....
  - Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
    - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan : .....
    - a. ....
    - b. ....
  - Plasenta tidak lahir > 30 menit Ya / Tidak
    - Ya, tindakan : .....
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Laserasi :
    - Ya, dimana .....
    - Tidak
  - Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
    - Tindakan : .....
    - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
    - Tidak dijahit, alasan .....
  - Atoni uteri :
    - Ya, tindakan : .....
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
  - Jumlah perdarahan : 100 ml
  - Masalah lain, sebutkan : .....
  - Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
  - Hasilnya : .....
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 3300 gram
  - Panjang : 51 cm
  - Jenis kelamin : L / P
  - Penilaian bayi baru lahir baik / ada penyulit
  - Bayi lahir :
    - Normal, tindakan :
      - mengeringkan
      - menghangatkan
      - rangsang taktil
      - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
    - Asplasia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
      - mengeringkan  bebaskan jalan napas
      - rangsang taktil  menghangatkan
      - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
      - lain - lain sebutkan .....
    - Cacat bawaan, sebutkan : .....
    - Hipotermi, tindakan : .....
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Pemberian ASI : 10 menit jam setelah bayi lahir
    - Ya, waktu : 10 menit jam setelah bayi lahir
    - Tidak, alasan .....
  - Masalah lain,sebutkan : .....
  - Hasilnya : .....

PENAPISAN IBU BERSALIN  
DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT

NAMA : Ny. J

TANGGAL : Sabtu, 11 Februari 2023

JAM : 05.00 WIB

NO.	KRITERIA	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah secar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5	Ketuban pecah selama (>24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia		✓
9	Tanda atau gejala infeksi		✓
10	Preeklamsia / hipertensi dalam kehamilan		✓
11	Tinggi fundus 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif kepala masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi ganda (majemuk)		✓
16	Kehamilan ganda atau gammeli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓
19	Bumil TKI		✓
20	Suami pelayaran		✓
21	Suami atau bumil bertato		✓
22	HIV/AIDS		✓
23	PMS		✓
24	Anak mahal		✓

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

Nama: Ny. J Tanggal \_\_\_\_\_ Alamat: Jl. Trikora  
Lahir Anda: \_\_\_\_\_ Tanggal Lahir Bayi: \_\_\_\_\_  
11-02-2023 Telepon: 0858-XXXX

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 lucunya

- Sebanyak yang saya selalu bisa Tidak  
 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, terkadang 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 18/02/2023

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.



### 3. SENAM KEGEL/KAYANG



Senam kegel dapat memperkuat dasar panggul. Baringkan tubuh di atas matras. Kemudian tekuk kedua kaki. Letakkan kedua tangan di sisi badan. Selanjutnya, angkat badan ke arah atas seperti gerakan kayang dan jadikan tangan serta kaki sebagai tumpuannya. tahan posisi tersebut kurang lebih 10 detik.

### 4. GERAKAN MERANGKAK



Gerakan ini dapat membantu bayi untuk segera masuk ke jalan lahir. Selain itu, gerakan ini juga dapat membantu ibu hamil mengelola rasa sakit dan meningkatkan fokus selama proses persalinan. Pastikan tubuh dalam posisi seperti merangkak, dengan kedua tangan dan lutut sebagai tumpuannya. Kemudian, mulailah menahan perut dan mengembungkannya kembali seperti menarik serta mehan napas. lakukan 3-5 kali

### 6. GAYA KUPU-KUPU



Gerakan kupu-kupu ini termasuk gerakan yang cukup mudah dilakukan. Gerakan kupu-kupu ini dapat mengurangi kelelahan, meregangkan lutut dan paha, serta dapat meningkatkan fleksibilitas di daerah selangkangan dan pinggul. Malakukan gerakan ini secara teratur selama kehamilan akan membantu melahirkan dengan lancar. Cara melakukannya gerakan kupu-kupu sebagai berikut :

- Duduklah dengan posisi telapak kaki saling bersentuhan, dan punggung tegak lurus
- Pegang kaki dan jaga agar tulang belakang tetap lurus
- Ambil napas panjang, dan rasakan paha bagian dalam meregang.

### Senam Hamil

Senam hamil adalah gerakan senam yang memberikan beragam manfaat untuk ibu hamil serta janin yang dikandungnya. Mulai dari otot-otot tubuh yang lebih rileks, bayi yang bisa lebih cepat masuk ke panggul, bahkan mempersiapkan tubuh lebih fit saat hari persalinan tiba.

#### 1. JALAN SANTA

Ini adalah salah satu metode paling umum dan paling mudah di lakukan, sering berjalan kaki dapat membantu posisi bayi untuk masuk ke jalan lahir. Lakukan jalan kaki minimal 10-15 menit setiap hari.



#### 2. JONGKOK

Gerakan ini dapat memperkuat otot-otot panggul, dan dapat membuka daerah panggul, sehingga membuat bayi lebih mudah untuk masuk ke jalan lahir. Melakukan gerakan jongkok secara teratur mempersiapkan tubuh secara alami untuk melahirkan. lakukan gerakan posisi jongkok selama 10 detik, kemudian ulangi 3-5 kali



#### 6. GYMBALL



Senam ini sangat berguna untuk menjaga keseimbangan selama kehamilan, menguatkan otot-otot perut, membantumu untuk lebih rileks, hingga mengurangi rasa sakit pada punggung bagian bawah. senam ini juga mendorong terbukanya otot-otot pinggul sehingga memberi ruang bagi bayi untuk turun ke pinggul.

posisi senam dengan bola :

- Duduk di atas gym ball tersebut. Pastikan sudah duduk dengan sempurna supaya tidak tergelincir.
- Kemudian angkat kedua tangan ke arah depan sejajar dengan dada. Selanjutnya gerakan kedua tangan ke arah atas dan bawah secara bergantian sebanyak 10 kali.
- Juga bisa menggerakkan tangan ke arah kiri dan kanan sebanyak 10 kali. Ulangi kedua gerakan tersebut sebanyak 4 kali



## SENAM HAMIL



ULIA ASIHRAHAYU  
P032015401074

DIII KEBIDANAN  
POLTEKES  
KEMENKES RIAU

#### 5. RELAKSASI DAN DUDUK SILA




Gerakan ini sama dengan yoga berguna untuk mengencangkan otot sekaligus merelaksasikan dan mencegah stres selama kehamilan. Duduklah secara bersila, gunakan matras atau alas, lalu ikuti gerakan di bawah ini:

- letakan kedua tangan di atas paha.
- Tarik dan hembuskan nafas secara berulang.
- Lakukan gerakan lain seperti mengangkat kedua tangan ke arah atas kepala sambil menarik nafas secara perlahan. Lalu turunkan tangan sambil menghembuskan nafas.


**5. Hari kelima**

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



**6. Hari keenam**

Posisi tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut direkuk ke arah perut 90 derajat secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun berenergi. 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 memungging, nafas melalui pernafasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dilepaskan, 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. Jika perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit up). Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.





**Setiap wanita**  
*mengidamkan tubuh indah dan langsing setelah persalinan*

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

**Latihan Fisik**

**SENAM NIFAS**



Nama: Zakiyah Zulfa  
 Tk: 2B  
 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.

**Kapan waktu pelaksanaan senam nifas?**

Sejak hari pertama setelah melahirkan hingga hari ke 10, dilakukan secara bertahap dan sistematis.

**Macam-macam senam nifas**

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

Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian pernafasan perut diawali dengan mengisap nafas melalui hidung, kembungkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5. Lalu berbaring mady pelan-pelan melalui mata 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 mungging hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kram. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



**3. Hari ketiga**

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



**4. Hari keempat**

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





## DOKUMENTASI



( Home Visit ke-1 )  
*Informed Consent*, membina hubungan baik dengan pasien dan melakukan Pemeriksaan Fisik



( Home Visit Ke-2 )  
Mengajarkan Ibu Senam Nifas pada Trimester 3



( ANC Ke-1 )  
Melakukan pemeriksaan Fisik



( ANC Ke-3 )  
Melakukan Pemeriksaan Fisik





( Home Visit Ke-3 )  
Melakukan Pemeriksaan Hb



( BBL )  
Melakukan Pemberian Vit K



( INC )  
Melakukan Penolongan Persalinan



( KF 1 )  
Mengajarkan Ibu cara Perawatan  
Payudara dan Teknik Menyusui



( INC )  
Melakukan IMD pada 1 jam pertama



( KF 2 )  
Mengajarkan Ibu Senam Nifas



( KN 2 )

Memantau Perkembangan Bayi dan Mengajarkan Ibu Pijat pada Bayi



( KN 3 )

Imunisasi BCG dan Polio 1



( KN 3 )

Memantau Perkembangan Bayi





( KF 3 )

Mengedukasi ibu tentang Pemilihan  
Alat Kontrasepsi



( KF 4 )

Pemantapan Pemilihan Alat  
Kontrasepsi