

LAMPIRAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sekajadi Kota Pekanbaru 28122
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20556
Email : poltekkesperkantbaru@yahiri.ac.id ; pkr@pkr.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor PP.03.01/3.5/1385/2023 15 Maret 2023
Hal Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 2
di
Pekantbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2022/2023 Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan 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	P032015401032	Rizka Yulianti Valakiah	III A / VI
2	P032015401033	Salma Assyifa	III A / VI
3	P032015401067	Rani Anggraini	III B / VI
4	P032015401074	Ulia Asih Rahayu	III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Taman Sari 4 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

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI
KLIEN/PASIE**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Fitri Ramadani
Usia : 26 tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Kapau Sari IX
No.Hp : 0821 XXX XXX

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 Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus mahasiswa :

Nama : Rani Angraini
NIM : PO32015401067
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada N+1 di Klinik
Taman Sari 2 Kota Pekanbaru

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.


Pekanbaru,

Yang menyatakan,

Menyetujui suami/Klien

()

Klien/Pasien

()

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN
UNTUK IKUT SERTA DALAM LAPORAN TUGAS AKHIR
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitri Ramadan
Umur : 26 Tahun
Alamat : Jl. Korpri Sari IX
Pekerjaan : OB 21 xxx xxx

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan keikutsertaannya, maka saya setuju/tidak setuju diikutsertakan dan bersedia berperan serta dalam laporan tugas akhir yang berjudul :

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan.

Pekanbaru, Mei 2023

Mengetahui, Penulis



(Rani Anggrani)

Yang Menyatakan Pasien



()

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

Nama Mahasiswa : Rani Anggraini
 NIM : P032015401067
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny.F di Klinik
 Taman Sari 2 Pekanbaru Tahun 2022-2023
 Pembimbing : Findy Hindratni S.S.T, M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	20/7/2023	Bab 1	Revisi sesuai saran		
2.	8/7/2023	Bab 1 - Bab 3	Revisi sesuai saran		
3.	17/7/2023	Bab 4	Revisi sesuai saran		
4.	20/7/2023	Bab 4	Revisi sesuai saran		
5.	24/7/2023	Bab 5	Revisi sesuai saran		
6.	24/7/2023	Bab 1 - Bab 5	maju sedikit LTA Revisi sesuai saran		
7.	5/8/2023	Bab 1 - Bab 5	Revisi sesuai saran		
8.	7/8/2023	Bab 4	Revisi sesuai saran		
9.	5/8/2023	Peta Pengantar	Revisi sesuai saran		
10.	9/8/2023	Bab 4 - Bab 5	Revisi sesuai saran		
11.	10/8/2023	Bab 5	Revisi sesuai saran		
12.	11/8/2023		Ace ujian hasil LTA		

Pekanbaru,

2023

Pembimbing

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

Nama Mahasiswa : Rani Anggraini
 NIM : P032015401067
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny F di Klinik Pratama Taman
 Sari 2 Pekanbaru Tahun 2022-2023
 Pembimbing 2 : Isye Fadmiyanor S.Si.T, M.Kes

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	16/5 2023	Bab I - Bab 2	Revisi sesuai saran		
2.	20/5 2023	Bab I - Bab 4	Revisi sesuai saran		
3.	21/5 2023	Spasi	Revisi sesuai saran		
4.	27/5 2023	Halaman	Revisi sesuai saran		
5.	24/5 2023	Bab dan sub bab	Revisi sesuai saran		
6.	26/5 2023	Sub-sub	Revisi sesuai saran		
7.	4/5 2023	Daftar pustaka	Revisi sesuai saran		
8.	6/5 2023	Bab dan sub-sub	Revisi sesuai saran		
9.	8/5 2023	Sub sub	Revisi sesuai saran		
10.	9/5 2023	Spasi	Revisi sesuai saran		
11.	10/5 2023	Sub sub	Revisi sesuai saran		
12.	11/5 2023	Penulisan	Revisi sesuai saran		

Pekanbaru, 11 Mei 2023

Pembimbing
 Isye Fadmiyanor, S.Si.T, M.Kes

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Filtri Ramdani Anas J. Kapau Sari Ix
 Umur Ibu: 26 tahun Kec/Kab: Kota Pekanbaru
 Pendidikan: SMA Pekerjaan: Ibu Rumah Tangga
 Ham No: 2 Had Terakhir: 04/04/22 Periksa Persalinan: 13-01-23
 Periksa I
 Umur Kehamilan: 8 Jari: 0

KEI NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tebuan			
			I	II	III	IV
1	Skor awal ibu hamil	2			✓	
1	Terdahului hamil > 16 th	1				
2	Terdahului hamil > 35 th	1				
3	Terdahului abortus, kegawatmukaan, karies > 4 th	1				
3	Terdahului hamil lagi (> 10 th)	1				
4	Terdahului hamil lagi (< 2 th)	1				
5	Terdahului banyak anak, 4 / lebih	1				
6	Terdahului umur > 35 th	1				
7	Terdahului pendek < 145 cm	1				
8	Pernah gagal kehamilan	1				
9	Pernah melahirkan dengan					
	a. Tarikan tang / vakum	1				
	b. Uri deagoh	1				
	c. Ditem infus / Transtasi	1				
10	Pernah Operasi Sejar	6				
11	Penyakit pada ibu hamil					
	a. Kurang Darah b. Malaria	1				
	c. TBC Paru d. Payah Jantung	1				
	e. Kencing Manis (Diabetes)	1				
	f. Penyakit Menular Seksual	1				
12	Bengkak pada muka/tangga dan tekanan darah tinggi	1				
13	Hamil kembar 2 atau lebih	1				
14	Hamil kembar ar (Hydrantion)	1				
15	Bayi mati dalam kandungan	1				
16	Kehamilan lebih bulan	1				
17	Letak sungsang	6				
18	Letak lintang	6				
19	Pendarahan dalam kehamilan ini	6				
20	Preeklampsia Berat / Kejang?	6				
JUMLAH SKOR						6

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO			RUJUKAN		
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN	RDB	RDR	RTW
2	IBU	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	TIDAK DIRUJUK	BIDAN			
5-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINES PKM / RS	BIDAN DOKTER			
>12	KRT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

Keterangan: bu dalam Kehamilan: 1. Abortus 2. Lahir-lahir

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Waktu dan Tempat: _____

RUJUK (DARI)	1. Bidan 2. Dokter 3. Bidan 4. Puskesmas	RUJUK KE	1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS
--------------	---	----------	-----------------------------------

RUJUKAN	1. Rujukan Or. Berekam (POBY)	2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)
Gawat Obstetrik:	Gawat Obstetrik:	
Kel. Faktor Resiko I & II	Kel. Faktor Resiko I & II	
1	1. Pendarahan antepartum	
2		
3		
4	Komplikasi Obstetrik	
5	3. Pendarahan postpartum	
6	4. Uri tertinggal	
	5. Persalinan Lama	

TEMPAT	PENOLONG	MACAM PERSALINAN
1. Rumah Ibu	1. Bidan	1. Normal
2. Rumah Bidan	2. Bidan	2. Tindakan Perwagman
3. Puskesmas	3. Dokter	3. Operasi Sejar
4. Puskesmas	4. Lain-lain	
5. Rumah Sakit		
6. Perjanjian		

PASCA PERSALINAN	TEMPAT KEMATIAN IBU
IBU:	
1. Tidak	1. Rumah Ibu
2. Mati, dengan penyebab	2. Rumah Bidan
a. Pendarahan b. Preeklampsia/Eklampsia	3. Puskesmas
c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-lain	4. Puskesmas
	5. Rumah Sakit
	6. Perjanjian
BAYI:	
1. Berat lahir > 3.700 gram laki	Perjanjian
2. Lahir hidup APGAR 5/10	
3. Lahir mati, penyebab	
4. Mati, meninggal, umur	in persalinan
5. Kelembutan/lewat, tidak ada ada	

KEADAAN IBU SELAMA MASA INFAS (42 Hari Pasca Sakin)		
1. Sehat	2. Sehat	3. Mati, penyebab

Keluarga Berencana: 1-1 Selesai
 Kategori Keluarga Masak: 1-1 2-1-1

18 PENAPISAN IBU BERSALIN

NO.	PENAPISAN		
		Ya	Tidak
1	Riwayat SC		
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan (UK < 37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah disertai mekonium yang kental		✓
5	Ketuban pecah lama		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (UK < 37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda infeksi		✓
10	Preeklamsia (HT dalam kehamilan)		✓
11	TFU 40cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif kala I persalinan kepala janin 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi ganda (majemuk)		✓
16	Kehamilan ganda/ gemeli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓

CATATAN PERSALINAN

- 1 Tanggal: 26 Januari 2023
 2 Nama bidan: Ida Mafasari Amd
 3 Tempat Persalinan:
 Rumah Ibu Puskesmas
 Polindes Rumah Sakit
 Klinik Swasta Lainnya:
 4 Alamat tempat persalinan: Di Harapan Raya
 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 1
 10 Masalah lain, sebutkan:
 11 Penatalaksanaan masalah Tsb:
 12 Hasilnya:

KALA II

- 13 Episiotomi:
 Ya, Indikasi
 Tidak
 14 Pendamping pada saat persalinan:
 Suami Teman Tidak ada
 Keluarga Dukun
 15 Gawat Janin:
 Ya, tindakan yang dilakukan:
 a.
 b.
 c.
 Tidak
 16 Distosia bahu:
 Ya, tindakan yang dilakukan:
 a.
 b.
 c.
 Tidak
 17 Masalah lain, sebutkan:
 18 Penatalaksanaan masalah tersebut:
 19 Hasilnya:

KALA III

- 20 Lama kala III: 5 menit
 21 Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 Ya, waktu: 1 menit sesudah persalinan
 Tidak, alasan:
 22 Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 Ya, alasan:
 Tidak
 23 Penanganan 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	6.35	110/70	86	Zjarit pusat	Baik	Tidak penuh	Normal
	6.50	110/75	84	Zjarit pusat	Baik	Tidak penuh	Normal
	7.05	120/80	85	Zjarit pusat	Baik	Tidak penuh	Normal
	7.20	120/80	85	Zjarit pusat	Baik	Tidak penuh	Normal
2	7.50	120/75	86	Zjarit pusat	Baik	Tidak penuh	Normal
	8.20	120/80	85	Zjarit pusat	Baik	Tidak penuh	Normal

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: mukosa vagina & otot perineum
 Tidak
 28 Jika laserasi perineum, derajat 1 2 3 4
 Tindakan:
 Penjahitan (dengar lampu 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: 3.700 gram
 35 Panjang: 56 cm
 36 Jenis kelamin: L 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
 Aspiksia 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.
 39 Pemberian ASI
 Ya, waktu: 1 jam setelah bayi lahir
 Tidak, alasan:
 40 Masalah lain, sebutkan:
 Hasilnya:

Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh (EPDS)

Nama: _____ Tanggal _____

Alamat: Di. Korpri Sari IX

Lahir Anda: 26 Januari tanggal Lahir Bayi: _____

26 Januari 2023

Telepon: 0021 6964 XXX

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 pernah tidak
 begitu banyak sekarang Tidak
 begitu banyak sekarang Tidak sama
 sedikit
2. Saya telah melihat ke dalam dengan ketertarikan 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 sama sekali
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 sama sekali
6. Hal-hal telah menimpa saya
 Ya, sebagian besar waktu saya takut bisa mengatasinya sama sekali
 Ya, terkadang saya takut bisa mengatasinya dengan baik seperti biasanya
 Tidak, saya yakin bisa mengatasinya dengan baik
 Tidak, saya tidak 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 sama sekali
8. Saya merasa sedih atau sengsara
 Ya, sebagian besar waktu
 Ya, cukup sering
 Tidak terlalu sering
 Tidak sama sekali
9. Saya sangat tidak bahagia sehingga saya menangis Ya, sebagian besar waktu
 Ya, cukup sering
 Hanya sesekali
 Tidak sama sekali
10. Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya
 Ya, cukup sering
 Kadang-kadang
 Hampir tidak pernah
 Tidak

Dikelola/Ditinjau oleh Roni Anggraini Tanggal 3 Februari 2023

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.

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.

Leaflet



MANFAAT ASI

- ASI memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan
- ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi
- ASI meningkatkan kecerdasan karena mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak
- ASI meningkatkan jalinan kasih sayang sehingga dapat menunjang perkembangan kepribadian, emosional, spiritual, dan hubungan sosial yang baik.



ASI & TEKNIK MENGG-ASI-HI

RANI ANGGRAINI

DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES
RIAU

POSISI MENYUSUI

Football



Cross Cradle



Cradle





Laid-Back (Biological Nurturing)



Side Lying

CARA MENYUSUI

1. Ibu duduk santai, kaki tidak boleh menggantung
2. Posisikan bayi dengan benar
3. Bayi dirangsang dengan puting ibu dan akan membuka lebar, dekatkan kepala bayi dengan payudara ibu dan puting masukkan kedalam mulut bayi
4. Cek apakah perletakkan sudah benar



POSISI BAYI MENYUSUI BENAR

- BAYI DIPEGANG DENGAN SATU LENGAN
- PERUT BAYI MENEMPEL KE TUBUH IBU
- MULUT BAYI BERADA DI DEPAN PUTING IBU.
- LENGAN YANG DI BAWAH MERANGKUL TUBUH IBU, JANGAN BERADA DI ANTARA TUBUH IBU DAN BAYI. TANGAN YANG DI ATAS BOLEH DIPEGANG IBU ATAU DILETAKKAN DI ATAS DADA IBU
- TELINGA DAN LENGAN YANG DI ATAS BERADA DALAM SATU GARIS LURUS.



TANDA PERLETAKAN SUDAH BENAR

- DAGU MENEMPEL KE PAYUDARA IBU
- MULUT TERBUKA LEBAR
- SEBAGIAN BESAR AREOLA TERUTAMA YANG BERADA DI BAWAH, MASUK KE DALAM MULUT BAYI
- BIBIR BAYI TERLIPAT KELUAR.
- PIPI BAYI TIDAK BOLEH KEMPOT (KARENA TIDAK MENGHISAP, TETAPI MEMERAH ASI)
- TIDAK BOLEH TERDENGAR BUNYI DECAK, HANYA BOLEH TERDENGAR BUNTI MENELAN
- IBU TIDAK KESAKITAN
- BAYI TENANG

GOOD




BAD




Ibu merasakan kesakitan, demam, dan merasa lemah ?

Salah satu payudara bengkak dan keras ?

dan ada kemerah ?

Tetapi bagian payudara lainnya terlihat normal?



Aliran Air Susu Tersumbat

Sehingga ASI tidak keluar ?



APAKAH PERLU SUSU FORMULA ?

BAGAIMANA MENGATASINYA ?

APAKAH SUSU AKAN CUKUP ?

RANI ANGGRAINI DIII KEBIDANAN



Payudara BENGKAK

MASALAH YANG TERJADI AKIBAT ASI TIDAK KELUAR

Mastitis bisa timbul akibat payudara yang bengkak

Karena ibu kurang sering menyusui atau aliran ASI kurang baik

Mungkin juga akibat saluran ASI yang tersumbat



GEJALA SALURAN TERSUMBAT & MASTITIS

01 Saluran Tersumbat

02 Stasis ASI

03 Mastitis Tanpa Infeksi

04 Mastitis Terinfeksi



bagaimana mencegahnya ?



1. Pastikan perletakkan menyusui benar

2. Jangan memegang payudara dengan pegangan gunting

3. Pegang payudara dengan kunci "c"

4. Kompres air hangat (dengan handuk) dan pijat payudara dan bersihkan payudara

Pemijatan bayi bisa dilakukan sebelum mandi minimal satu jam setelah selesai bayi atau sebelum bayi tidur agar tidurnya lebih tenang.

Persiapan Pijat Bayi

- Mencuci tangan
- Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi
- Ruang untuk memijat usahakan hangat
- Bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
- Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
- Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (baby oil/lotion)

Pijat bayi adalah sentuhan dan remasan lembut dengan ritme tertentu pada tubuh bayi menggunakan tangan

Manfaat Pijat Bayi

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Memperbaiki peredaran darah dan memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
- Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan
- Meningkatkan kenaikan berat badan
- Mengurangi stress dan ketegangan
- Meningkatkan kesiagaan
- Membuat tidur lelap
- Mengurangi rasa sakit, mengurangi kembung dan sakit perut
- Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayiorang tua dan bayi

RANI ANGGRAINI DIII KEBIDANAN



Pijat BAYI

1. Muka

a. Dahi : Menyeretika dahi (open book)



Letakkan jari-jari kedua tangan Anda pada pertengahan dahi tekan jari-jari mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan dan kiri

b. Alis : Menyeretika alis



Letakkan kedua ibu jari anda di antara kedua alis mata Gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada alis mata dan di atas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah menyeretika alis.

c. Hidung



Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis Tekankan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas

d. Mulut bagian atas : senyum I



- Letakkan kedua ibu jari diatas mulut dibawah sekat hidung
- Gerakan kedua ibu jari anda dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum.

e. Mulut bagian bawah : senyum II



Letakkan kedua ibu jari anda ditengah dagu Tekankan dua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping lalu ke atas ke arah pipi

f. Lingkaran kecil dirahang (small circles around jaw)



Dengan jari kedua tangan, buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi

g. Belakang telinga



Gerakkan ke arah pertengahan dagu dibawah dagu

2. Dada

a. Jantung Besar



Letakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan di tengah dada bayi Buat gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping di atas tulang selangka, lalu ke bawah menbentuk bentuk jantung, dan kembali ke ulu hati

b. Kupu-kupu



tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati

3. Tangan

a. Perahan cara India



Gerakan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakan tangan dari pundak ke arah pergelangan tangan.

b. Perahan cara swedia



Gerakan tangan kanan dan kiri anda secara bergantian mulai dari pergelangan tangan bayi ke arah pundak.

c. Peras dan putar (squeeze and twist)



Peras dan putar lengan bayi dengan lembut mulai dari pundak ke pergelangan tangan

d. Putar jari-jari



Pijat lembut jari bayi satu per satu menuju ke arah ujung jari dengan gerakan memutar. Akhirilah gerakan ini dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari

e. Gerakan menggulung



Peganglah lengan bayi bagian atas/bahu dengan kedua telapak tangan gulung dari pangkal lengan menuju ke arah pergelangan tangan/jari-jari

f. Thumb After Thumb dan Spiral



4. Perut

a. Mengayuh Sepeda



seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah

b. Bulan-matahari



c. Gerakan I Love You :



d. Gelembung atau jari-jari berjalan (walking fingers)

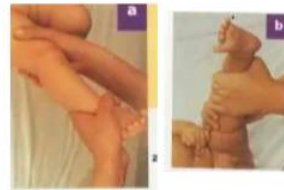


5. Kaki

a. Mengangkat Lutut





b. Perahan cara India dan swedia



c. Telapak kaki




KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

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

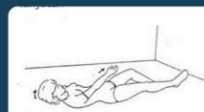
Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di atas perut, dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. Kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus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



5. Hari kelima

Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersamaan 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.

gambar 5



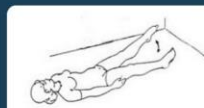
6. Hari keenam

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.



Dokumentasi

