

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Pengambilan Kasus



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 , pkp@pkp.ac.id Website : www.pkr.ac.id



Nomor : PP.03.01/3.5/1385/2023

16 Maret 2023

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 2
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	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

Lampiran 2 : Surat Balasan Klinik



“KLINIK TAMAN SARI”

TAMAN SARI 1 KLINIK UTAMA Jl. Taman Sari No. 23 Tangkawang Selatan - Pekanbaru Telp. 0761 - 32830
TAMAN SARI 2 KLINIK PRATAMA Jl. Harau Raya No. 55 Tangkawang Timur - Pekanbaru Telp. 0761 - 27546
TAMAN SARI 3 KLINIK PRATAMA Jl. Garuda Raya No. 37 Perum Sukamulya Kiri - Mempura Dumai Telp. 0761 567518
TAMAN SARI 4 KLINIK PRATAMA Jl. Korpas Raya Blok C 17 No. 40 9 Desa Pandan Jaya Telp. 71786
TAMAN SARI 5 KLINIK PRATAMA Jl. Bukit Huma No. 10 Kulim East - Temayan Raya Tlp. 0812194701322
TAMAN SARI 6 KLINIK PRATAMA Jl. Garuda Sakti KM 3 Cg. Buh Lahar No. 460 Kel. Simpang Baru Pekanbaru

Nomor : 09/SK/KTS/III/2023
Hal : Surat Balasan pengambilan Kasus
Laporan Tugas Akhir

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
Kementrian Kesehatan Riau
Di
Pekanbaru

Sehubungan dengan surat nomor PP.03.01/3.5/1385/2023 mengenai Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA), dengan ini menerangkan bahwa Pimpinan Klinik Taman Sari memberikan izin Untuk Pengambilan Kasus di Klinik Taman Sari 2 kepada :

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 A/VI
4.	P032015401074	Ulia Asih Rahayu	III A/VI
5.		Putri Silvia Yanti	III A/VI

Demikianlah surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Maret 2023


Hj. Elmi YN, Amd. Keb, SKM

Lampiran 3 : Surat Persetujuan Pasien (*Informed Consent*)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN UNTUK
IKUT SERTA DALAM ASUHAN CONTINUITY OF MIDWIFERY CARE
(INFORM CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Idlisma Fitri
Umur : 25 th
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Amal, Perumahan tunggal perkasa.

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam asuhan, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan keikutsertaannya, maka saya setuju/~~tidak setuju~~ diikutsertakan dan bersedia berperan serta dalam asuhan Continuity of Midwifery Care (COMC) yang berjudul: LTA Asuhan Kebidanan Komrehensif Pada Ny. di Klinik Pratama Taman Sari 2 Kota Pekanbaru

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan:

Pekanbaru, 31 Oktober, 2022

Penulis

Yang menyatakan



Pasien

Lampiran 4 : Kartu Skor Poedji Rochjati

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : My. Idlisma Alamat : Jl. Amal
 Umur Ibu : 25 th Kec/Kab : Pekanbaru
 Pendidikan : SMK Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 1 Haid Terakhir tgl : 20/2/22 Perkiraan Persalinan tgl : 27/11/22

Periksa I
 Umur Kehamilan : 10 minggu Di : Puskesmas

I	II	III	IV
KEL	NO.	Masalah/Faktor Risiko	SKOR
		Skor awal ibu hamil	(2)
I	1	Terlalu muda, hamil < 16 th	4
	2	Terlalu tua, hamil > 35 th	4
		Terlalu lambat hamil I, kawin > 4 th	4
	3	Terlalu lama hamil lagi (> 10 th)	4
	4	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 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
		b. Un dirogo	4
		c. Diben intus / 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	2

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal :

RUJUK DARI : 1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
RUJUK KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS

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

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Risiko I & II
 1. Perdarahan antepartum
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Risiko I & II
 1. Perdarahan postpartum
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

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

PASCA PERSALINAN :
IBU : 1. Hidup 2. Mati dengan penyebab a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2....
TEMPAT KEMATIAN IBU : 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 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

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO			
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN	
					RDB	RDR RTW
0	KHP	BIDAN	BIDAN	BIDAN		
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	POLINDES PKM / RS	BIDAN DOKTER		
≥12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	DOKTER		

Lampiran 5 : Edinburgh Postnatal Depression Scale

Tabel EPDS

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)	
Nama: Idlisma Fitri	alamat: Jl. Amal
Tanggal lahir: 20 - 04 - 1997	
Tanggal kelahiran bayi: 05/6/22 no. Telpon: 081261604804	
<p>Sebagian kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini.</p> <p>Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda DALAM 7 HARI TERAKHIR, bukan hanya perasaan anda hari ini.</p> <p>Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang disertai oleh jawabannya.</p> <p>Saya merasa bagian :</p> <p>Ya, setiap saat</p> <p>Ya, hampir setiap saat</p> <p>Tidak, tidak terlalu sering</p> <p>Tidak pernah sama sekali</p> <p>Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini.</p> <p>Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.</p>	
<p>Dalam 7 hari terakhir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak yang saya bisa <input type="checkbox"/> Tidak terlalu banyak <input type="checkbox"/> Tidak banyak <input type="checkbox"/> Tidak sama sekali 2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak sebelumnya <input type="checkbox"/> Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali 3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering <input checked="" type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali 4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali <input type="checkbox"/> Jarang-jarang <input checked="" type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Ya, sering sekali 5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ya, cukup sering 	

- ☒ Ya, kadang-kadang
☐ Tidak terlalu sering
☐ Tidak pernah sama sekali
6. Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
☐ Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
☒ Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
☐ Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
☐ Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
☐ Ya, setiap saat
☐ Ya, kadang-kadang
☐ Tidak terlalu sering
☒ Tidak pernah sama sekali
8. Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
☐ Ya, setiap saat
☐ Ya, cukup sering
☐ Tidak terlalu sering
☒ Tidak pernah sama sekali
9. Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
☐ Ya, setiap saat
☐ Ya, cukup sering
☐ Disaat tertentu saja
☒ Tidak pernah sama sekali
10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
☐ Ya, cukup sering
☐ Kadang-kadang
☐ Jarang sekali
☒ Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh:

tanggal: 11 Desember 2022

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.

























Jumlah Skor: 6

Lampiran 6 : Lembar Konsultasi

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

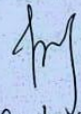
Nama mahasiswa : Ulia Asih Rahayu
 NIM : P032015401074
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.I
 Di Klinik Pratama Taman Sari II, Kota
 Pekanbaru

Pembimbing 1 : Fatiyani Alyensi, S.ST. M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	6/3.2023	BAB I	perbaiki latar belakang		
2.	13/3.2023	BAB I-II, Asuhan	perbaiki BAB II Asuhan		
3.	16/3.2023	BAB III - IV	perbaiki kasus		
4.	21/3.2023	BAB IV	perbaiki pembahasan.		
5.	23/3.2023	BAB I - V	perbaiki latar belakang		
6.	27/3.2023	BAB I - V, lampiran	perbaiki daftar pustaka acc usan		
7.	10/5.2023	BAB IV	perbaiki pembahasan.		
8.	14/5.2023	BAB II	Tabaht evidence based Pd teori 2 pembahasan		
9.	13/5.2023 (14/5)	BAB V	perbaiki pembahasan		
10.	14/5.2023 (14/5)	BAB IV	perbaiki SOAP INC		
11.	15/5.2023	Lampiran	perbaiki partogram		
12.	16/5.2023	BAB I - V	ACC usan		

























Pekanbaru, 16 Mei 2023...

Pembimbing Utama /
 Pendamping

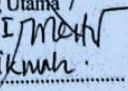

 Fatiyani A.

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

Nama mahasiswa : Ulia Asih Rahayu
 NIM : P032015401074
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada
 Ny.I di Klinik Pratama Taman Sari 2 Kota
 Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing 2 : Hj. Fathunikmah, S.Pd.M.Biomed

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	2/3/23	BAB I	Cover, Margin, Penomoran Spasi		
2.		BAB I - II	Sistematika Penomoran		
3.		BAB II, Tinjauan Bori	Penulisan daftar pustaka yg lebih dari satu		
4.		BAB I - 4	Sistematika Penomoran		
5.		BAB 2 - 4	tabel dg garis, Tbj		
6.	24/3/23	BAB 4 Kajian Kasus	Kronologi Lahir di RS?		
7.	11/5/23	Abstrak	Perbaiki Abstrak Tabel		
8.	12/5/23	Penu	Pengetikan dan tata bahasa. Pembahasan kpl pap		
9.	12/5/23	BAB IV	Penulisan diagnosa, Pembahasan.		
10.	15/5/23		cek dan urbai orfr pustaka		
11.	18/5/23		Paragraf ke wjin		
12.					

Pekanbaru, Maret, 2023

Pembimbing Utama /
 Pendamping I 
 Fathunikmah

Lampiran 7 : Leaflet

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 SANTAI



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

DIIRI 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.

ASI EKSLUSIF 6 bulan



Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan kepada bayi sebagai bahan makanan pokok. Sampai umur 6 bulan bayi hanya diberikan ASI saja tanpa makanan tambahan lainnya.



Manfaat ASI Eksklusif

1) Manfaat ASI Bagi Bayi

ASI merupakan makan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi sampai 6 bulan.

2) Manfaat ASI Untuk Ibu Menyusui

Hisapan bayi membantu rahim menciut atau mengecil, mempercepat kondisi ibu untuk kembali kemasa pra-kehamilan dan mengurangi risiko perdarahan.

3) Manfaat ASI Untuk Keluarga

Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, botol susu kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu atau peralatan lainnya.



Keunggulan ASI Eksklusif diBandingkan Susu Formula



- ASI lebih terjamin kebersihannya, karena ASI tidak perlu penyajian khusus. ASI diberikan secara mudah dan praktis setiap saat bayi membutuhkan.
- ASI diproduksi dan diberikan secara gratis.
- ASI dapat menghindarkan bayi dari kegemukan atau obesitas di kemudian hari.
- Pemberian ASI menjaga dari bayi serangan infeksi.
- ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi.

9 Hal yang Perlu diperhatikan saat pemberian ASI Perdana

1. Inisiasi Menyusui Dini (IMD).
2. Produksi ASI mungkin masih sedikit.
3. Posisi menyusui yang tepat.
4. Ketahui masalah yang mungkin muncul.
5. Si kecil menyusui 10-15 menit.
6. Bayi baru lahir umumnya menyusu delapan kali setiap hari.
7. Ibu bekerja tetap dapat menyusui.
8. Tidak boleh sembarangan mengonsumsi obat.
9. Menyusui membuat Ibu bahagia.

Alasan Pemberian ASI Segera Setelah Bayi Lahir

1. Menurunkan risiko Hipotermia pada bayi.
2. Menurunkan hormon stres pada bayi.
3. Meningkatkan hormon prolaktin Ibu (memperlancar produksi ASI).
4. Meningkatkan hormon oksitosin Ibu (menurunkan risiko baby blues).
5. Menyalurkan bakteri baik dari dada Ibu ke bayi.
6. Memberikan kesempatan bonding Ibu-bayi.
7. Bayi cenderung akan menyusu lebih banyak dikemudian hari.

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.

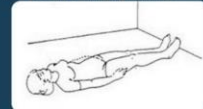
Kerugian bila tidak senam nifas

- 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, kembungkan 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.

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.



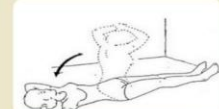
9. Hari kesembilan

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.



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.

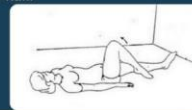


gambar 5



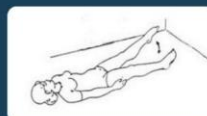
6. Hari keenam

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.



MANFAAT MENYUSUI BAGI IBU DAN BAYI

- ✓ Mencegah timbulnya kanker rahim dan payudara
- ✓ "lebih murah,"ramah lingkungan","praktis" Ibu juga merasa puas
- ✓ Makanan ideal dan yang paling baik bagi bayi terutama sampai usia 6 bln
- ✓ Mudah dicerna dan mengandung zat kekebalan
- ✓ Memberi rasa aman, nyaman, dan terlindungi, (Bonding)

3 JENIS ZAT GIZI UTAMA BERDASARKAN FUNGSINYA

1. Zat tenaga (yang terdiri dari karbohidrat dan lemak)

Contoh : Terdapat dalam tumbuh-tumbuhan, seperti : jenis padi-padian (beras, gandum) dan jenis umbi-umbian (kentang, ubi). Juga terdapat dalam buah : pisang, sawo, nangka, sukun, serta ekstrak tepung seperti sagu dan kacang-kacangan

2. Zat pembangun (yang terdiri dari protein)

Contoh : 1. Protein hewani, Yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari hewan (daging, susu, telur, ikan)

2. Protein nabati, Yaitu protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan, (kedelai, kacang hijau), jenis makanan (Tahu, tempe)

3. Zat pengatur (yang terdiri dari vitamin dan mineral)

Contoh : sayuran hijau, buah-buahan, biji-bijian, Hati, kuning telur, minyak ikan,susu dll



1. BUAH ALPUKAT

Buah berdagang kehijauan ini memiliki banyak manfaat bagi ibu menyusui dan bayinya. Hal ini karena alpukat mengandung lemak sehat yang dapat digunakan sebagai salah satu sumber energi untuk ibu menyusui. Selain itu, buah ini juga mengandung vitamin B, folat, dan vitamin C

2. BUAH PISANG

pisang kaya akan kalium yang dapat membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan cairan dalam tubuh kita. Manfaat pisang untuk busui juga dapat menjaga tekanan darah ibu. Tidak hanya kalium, kandungan pisang yang baik sebagai buah yang bagus untuk ibu menyusui juga berasal dari kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin B6, zat besi, dan serat.

3. BUAH SEMANGKA

Kandungan vitamin A pada semangka dipercaya membantu produksi ASI menjadi berlimpah, sekaligus dapat mencukupi kebutuhan vitamin A pada ibu yang mengalami peningkatan hingga satu setengah kali di masa menyusui.Keuntungan lainnya, kadar air yang tinggi pada semangka sangat baik untuk asupan cairan tubuh. Dalam sehari, Mama menyusui setidaknya minum 8 gelas cairan



GIZI SEIMBANG IBU MENYUSUI

Gizi seimbang pada ibu menyusui adalah makanan yang di konsumsi ibu yang sedang menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk ibu sendiri dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayinya.

Mengapa penting gizi seimbang pada ibu menyusui ?

Mengonsumsi gizi seimbang pada saat menyusui merupakan hal yang penting karna sangat berkaitan dengan produksi air susu ibu (ASI), karna ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Pemenuhan gizi yang baik bagi ibu menyusui akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan juga tumbuh kembang bayinya.

BEBERAPA CONTOH JENIS SAYUR-SAYURAN YANG DAPAT MENAMBAH PRODUKSI ASI

1. DAUN KATUK

Hasil dari sebuah penelitian dalam meningkatkan Status Produksi ASI, Ekstrak daun katuk bisa meningkatkan kuantitas produksi ASI hingga 50,7 persen. Daun katuk mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin atau hormon pelancar ASI. Kadar prolaktin yang tinggi akan meningkatkan, mempercepat dan memperlancar produksi ASI.

2. DAUN BAYAM

Kandungan vitamin B6 dalam bayam akan membantu dalam menyediakan persediaan produksi ASI. Selain itu sayuran bayam juga merupakan sumber asam folat yang sangat penting untuk ibu menyusui. Bayam juga mudah di dapatkan

3. DAUN KELOR

Daun kelor memiliki manfaat yang sangat baik untuk ibu menyusui. Dengan nama latin Moringa Oleifera, daun ini sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Memiliki kandungan flavonoid, daun kelor dapat membantu ibu menyusui untuk memperlancar produksi ASI. Selain kuantitas, daun kelor yang mengandung banyak nutrisi juga dapat membantu meningkatkan kualitas ASI karena daun kelor memiliki kandungan zat besi 25 kali lebih banyak daripada bayam serta vitamin C 7 kali lipat daripada jeruk.



MENU SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI

POLTEKES KEMENKES RIAU JURUSAN KEBIDANAN PRODI DIII KEBIDANAN

CONTOH MENU

WAKTU	MENU
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Tumis sayur katuk Telur dadar Tahu/Tempe
Makan Siang	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Soup daun kelor Ayam goreng pepaya
Makan Malam	<ul style="list-style-type: none"> Nasi putih Udang saus tiram susu



LANGKAH PEMIJATAN

1. WAJAH (Melemaskan otot wajah)



1. Pijat daerah atas alis dengan kedua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut.
2. Tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi
3. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum
4. Pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah sampai arah samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu

4. TANGAN dan KAKI (Menghilangkan ketegangan otot dan memperkuat tulang)



1. Pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangan, seperti memerah, lakukan gerakan kebalikannya.
2. Tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar
3. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan.



- Lakukan teknik pijatan yang sama pada kaki bayi

PENGERTIAN

Pijat bayi merupakan bahasa sentuhan untuk bayi dengan pijatan, ibu juga bisa menenangkan dan menyamankan bayi serta mengkomunikasikan cinta kasihnya

MANFAAT

1. Membangun komunikasi
2. mengurangi stres pada bayi
3. meningkatkan menyusui bayi
4. meningkatkan efektifitas istirahat bayi
5. memacu perkembangan otak dan sistem syaraf bayi

WAKTU PEMIJATAN

1. Di lakukan selama 15-20 menit setiap hari
2. Pada waktu pagi hari sebelum mandi atau malam hari sebelum tidur

SYARAT PIJAT BAYI

1. Bayi tidak dalam kondisi kenyang atau lapar
2. pastikan kuku pijat tidak panjang dan tajam
3. Di lakukan secara perlahan agar tidak terkejut dan nyaman
4. bayi di baringkan di tempat yang nyaman



• Pijatan "Matahari Bulan"

1. Tangan kanan di letakan di bagian atas perut membentuk bulan separuh, dan tangan kiri di bawah membentuk bulan separuh
2. Lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari

• Pijatan "I LOVE U"

1. Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan membentuk huruf "I"
2. Kemudian lanjutkan membuat huruf "L" ke arah kanan, kemudian tarik ke atas membentuk huruf "U"

• Memijat Punggung

- lanjutkan memijat bagian punggung dengan teknik gerakan kupu-kupu



PIJAT BAYI



ULIA ASIH RAHAYU

P032015401074

DIII KEBIDANAN
POLTEKKES
KEMENKES RIAU

2. DADA (memperkuat organ paru-paru dan jantung)



1. Menggunakan teknik kupu-kupu buatlah gerakan diagonal
2. Kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan kesisi luar tubuh, kemudian kembali ke arah ulu hati
3. pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu

3. PERUT (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)



Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat kedua kaki dan tekan lututnya perlahan ke arah perut

JENIS IMUNISASI DAN MANFAAT NYA

1. Imunisasi BCG
manfaat : Mencegah penyakit Tuberculosis (TBC)
2. Imunisasi DPT
manfaat : mencegah difteri, tetanus, pertusis (batuk rejan)
3. Imunisasi Hepatitis B
manfaat : mencegah penyakit hepatitis B (sakit kuning)
4. Imunisasi Hib
manfaat : mencegah penyakit radang selaput otak (meningitis) dan pneumonia (radang paru-paru)
5. Imunisasi Polio
manfaat : mencegah penyakit polio
6. Imunisasi Campak
manfaat : mencegah penyakit campak



IMUNISASI

Adalah upaya untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh pada bayi sehingga dapat kebal dari serangan penyakit

MANFAAT IMUNISASI ??

1. Membantu sistem imun bayi membentuk antibodi spesifik untuk melawan penyakit tertentu
2. melindungi bayi dari berbagai resiko penyakit di masa akan datang

PENYAKIT YANG DAPAT DI CEGAH DENGAN IMUNISASI ??

1. Tuberculosis (TBC)
2. Polio
3. Difteri
4. Pertusis
5. Campak
6. Hepatitis B



IMUNISASI



ULIA ASIH RAHAYU
P032015401074

DIII KEBIDANAN
POLTEKKES
KEMENKES RIAU

MITOS & FAKTA SEPUTAR IMUNISASI

Mitos

Bayi atau anak selalu demam setelah imunisasi

Fakta

Demam adalah salah satu reaksi umum tubuh terhadap antigen yang di masukan melalui proses imunisasi

BAGAIMANA JIKA BAYI DEMAM ATAU MENGALAMI BENGGAK/NYERI SETELAH IMUNISASI ??

- Jika demam lakukan kompres dengan air hangat serta beri obat penurun panas
- Jika bengkak/kemerahan di tempat penyuntikan kompres dengan air dingin di area tersebut
- Beri ASI lebih banyak



IMUNISASI LANJUTAN USIA BALITA

Umur	Jenis Imunisasi
18 Bulan	DPT-HB-Hib
18 Bulan	Campak

BAGAIMANA JIKA ANAK TIDAK MENDAPAT IMUNISASI LENGKAP ??

Anak yang tidak memiliki imunisasi lengkap tidak memiliki kekebalan tubuh yang sempurna terhadap penyakit-penyakit, sehingga mudah tertular penyakit, bisa menderita penyakit berat, cacat, bahkan sampai kematian

JADWAL IMUNISASI

IMUNISASI DASAR (Umur 0-9 bulan)

Umur	Jenis Imunisasi
0-7 Hari	Hepatitis B-0
1 Bulan	BCG, Polio 1
2 Bulan	DPT-HB-Hib1-Polio 2
3 Bulan	DPT-HB-Hib2-Polio 3
4 bulan	DPT-HB-Hib3-Polio 4, IPV
9 Bulan	Campak



Ayo !
Lindungi Anak
Dengan Imunisasi

Lampiran 8 : Dokumentasi

