



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 , pkrr@pkrr.ac.id Website : www.pkrr.ac.id



Nomor : PP.03.01/3.5/1433/2023 17 Maret 2023
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan PMB Kismawati
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 :

Nama : Nita Maryana
NIM : P032015401063
Tingkat/Smtr : III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Kismawati 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



Bidan Delima
PELAYANAN BERKUALITAS

**PRAKTEK MANDIRI BIDAN
KISMAWATI SST**

Jl. Garuda Kota Pekanbaru

Nomor :
Lampiran : -
Hal : pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini
Nama : Kismawati SST
Jabatan : Pimpinan PMB Kismawati SST

Menerangkan Bahwa
Nama : Nita Maryana
NIM : P032015401063
Tingkat : III (tiga)
Semester : VI (Enam)

Telah selesai melaksanakan pemantauan kasus mulai dari kehamilan Trimester III, bersalin, neonatus, dan nifas secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.P di PMB Kismawati SST".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 25 Maret 2023

Pimpinan

Kismawati SST

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Putri Fadilah
Umur : 22 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Kandis
No. Hp : 083866586669

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir (LTA) mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dari Mahasiswa:

Nama : Nita Maryana
NIM : P032015401063
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. P di PMB Kismawati Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 06 Desember 2022

Yang menyatakan

Menyetujui suami/klien



Ardiansyah Siagian

Klien/pasien



Putri Fadilah

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

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Fadilah
Umur : 22 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Kandis

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

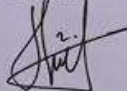
Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam asuhan, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju** diikutsertakan dan bersedia berperan serta dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul: Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. P di PMB Kismawati Kota Pekanbaru

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan:

Pekanbaru, 06 Desember 2022

Mengetahui

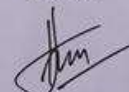
Pepulis



Nita Maryana

Yang menyatakan







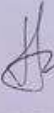





Pasien



Putri Fadilah


LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIH KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T. A 2022/2023

Nama Mahasiswa : Nita Maryana
 NIM : P032015401063
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. P di Praktik
 Mandiri Bidan Kismawati Kota Pekanbaru
 Pembimbing I : Yan Sartika, SST, M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	17/2 ²³	BAB I	Tambahkan Trans Paransi Kesehatan pd bab 1		
2.	1/3 ²³	BAB II	Perbaiki bab II		
3.	8/3 ²³	BAB III	Sesalkan bab III dan pedoman		
4.	16/3-23	BAB I BAB II BAB III BAB IV	Perbaiki penulisan bab I & IV dan kembaliannya, dp		
5.	21/3 ²³	BAB IV BAB V	Tambahkan asuhan yang dibentakan saat kala I dan kala II		
6.	27/3 ²³	Bab I & IV V	acc usulan pra hasil		










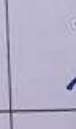
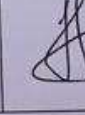

7.	4 / 5 ²³	Bab I s/d Bab II	Perbaiki bab I		
8.	5 / 5 ²³	Bab I s/d Bab III	Perbaiki bab II		
9.	8 / 5 ²³	Bab IV SOAP	Sesuaiakan asuhan dengan bab II		
10.	9 / 5 ²³	Pembahasan	Sesuaiakan Pembahasan dengan bab II		
11.	10 / 5 ²³	Bab I s/d Dapus	Perbaiki Penulisan dapus		
12.	12 / 5 ²³	Abstrak s/d dapus	acc ujian Hafid		

Pekanbaru, 12.....05..... 2023
Pembimbing Utama/Pendamping


.....
Yan Sartika

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

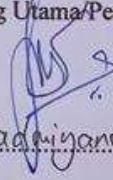
Nama Mahasiswa : Nita Maryana
 NIM : P032015401063
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. P di Praktik
 Mandiri Bidan Kismawati Kota Pekanbaru
 Pembimbing II : Isye Fadmiyanor, S.Si.T, M.Kes

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	2/3 ²³	BAB I BAB II	Perbaiki penulisan sesuaikan dengan pedoman.		
2	9/3 ²³	BAB I, BAB II BAB III, BAB IV	Perbaiki BAB IV SOAP.		
3.	14/3 ²³	BAB IV	Perbaiki SOAP dan pembalasan		
4.	17/3 ²³	BAB IV BAB V	Tambahkan daftar pustaka dan halaman		
5.	20/3 ²³	BAB IV Daftar Pustaka	Sesuaikan daftar pustaka dengan kupitan-kupitan		
6.	24/3 ²³	BAB IV	ACC		

7.	8 / 5	23 Bab I s/d Bab II	Perbaiki Penulisan huruf miring		
8	9 / 5	23 Bab I s/d Bab III	Perbaiki Penulisan tambahkan halaman		
9.	9 / 5	23 Bab I s/d Bab IV	Perbaiki tabel		
10	10 / 5	23 Bab V s/d dapus	sesuaikan dapus dengan teori yg diambil		
11	10 / 5	23 Cover s/d dapus	Perbaiki kembali halaman dan Penulisan miring		
12	11 / 5	23 Cover s/d dapus	ACC ujian Hasil		

Pekanbaru, 11 Mei 2023

Pembimbing Utama/Pendamping


 Isye fadriyanor, S.Si, M. Kes

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Ny P Alamat: Jl. kandis
 Umur Ibu: 22 tahun Kec/Kab: Marpoyan Dama
 Pendidikan: SMK Pekerjaan: IRT
 Hamil Ke: 1 Had Terakhir tgl: 23-4-22 Pekiraan Persalinan tgl: 30-1-23

Periksa I

Umur Kehamilan: bin Dt:

KEL F.R.	II	III	IV	Tribulan			
				I	II	III.1	III.2
		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				
	6	Terlalu tua, umur \geq 35 th	4				
	7	Terlalu pendek \leq 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan:					
	a. Tarikan tang / vakum	4					
	b. Uri drogoh	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 Mans (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	

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RISIKO				
JML SKOR	JML SKOR	PERAWATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KRT	BIDAN	TIDAK DILUKU	TIDAK DILUKU	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POUNDES PKM / RS	BIDAN DOKTER			
\geq 12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

Kematian ibu dalam Kehamilan: 1. Abortus 2. Lain-lain

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.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Gawat Obstetrik: Kel. Faktor Risiko I & II

1. Perdarahan antepartum

Komplikasi Obstetrik

3. Perdarahan postpartum
 4. Uri tertinggal
 5. Persalinan Lama

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

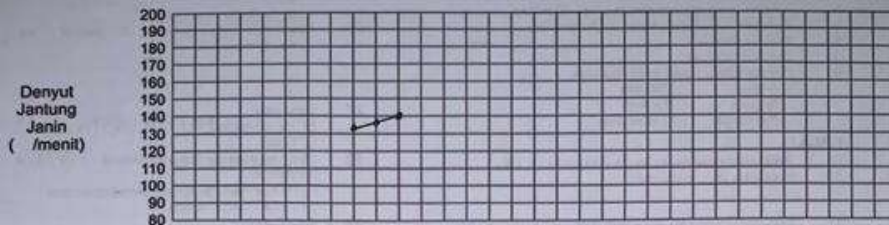
PENAPISAN IBU BERSALIN

APABILA DIDAPATI SALAH SATU ATAU LEBIH PENYULIT SEPERTI BERIKUT
DIBAWAH INI PASIEN HARUS DIRUJUK :

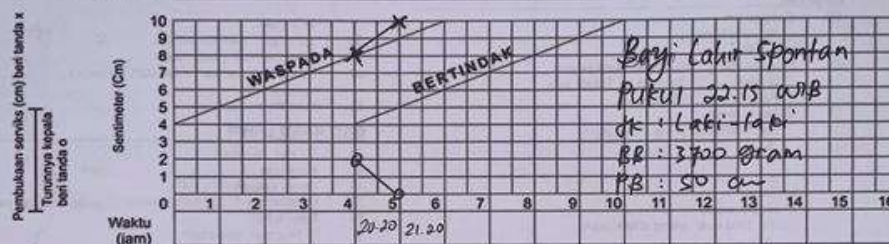
NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan(usia kehamilan < 37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan mekoneum yang kental		✓
5	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (< 37 minggu)		✓
7	ikterus		✓
8	Anemia 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		✓

PARTOGRAF

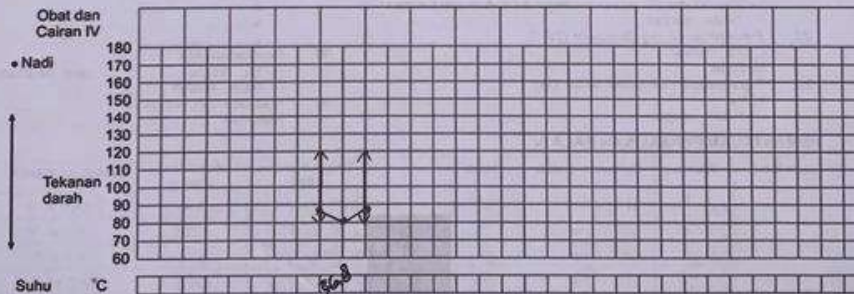
No. Register Nama Ibu : NY P Umur : 22 th G. 1 P. 0 A. 0
 No. Puskesmas Tanggal : 05-02-23 Jam : 20.10 Alamat : di. Kandi
 Ketuban pecah Sejak jam mules sejak jam 16.00



Air ketuban Penyusupan



Oksitosin U/L tetes/menit



Urin { Protein
 Aseton
 Volume

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 05-02-2023
- Nama bidan : bid. Kikmahwah
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu
 - Puskesmas
 - Polindes
 - Rumah Sakit
 - Klinik Swasta
 - Lainnya : PMB
- Alamat tempat persalinan : di. Garuda
- 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 (1)
- 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	22.30	110/80	83	2 dr ↓ Pst	Baik	Kosong	Normal
	22.45	110/80	82	2 dr ↓ Pst	Baik	Kosong	Normal
	23.00	120/80	83	2 dr ↓ Pst	Baik	Kosong	Normal
	23.15	110/80	83	2 dr ↓ Pst	Baik	Kosong	Normal
2	23.45	120/80	80	2 dr ↓ Pst	Baik	Kosong	Normal
	00.15	120/80	80	2 dr ↓ Pst	Baik	Kosong	Normal

- 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 :
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
- Laserasi :
 - Ya, dimana : Mutos vagina, kulit dan otot perineum
 - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 (2) 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan :
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 150 ml
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 3700 gram
- Panjang : 50 cm
- Jenis kelamin : DP
- 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 :
 Hasilnya :

Kuesioner EPDS
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : NY. P
Tanggal Lahir : 28 Maret 2000
Tanggal Kelahiran bayi : 05 Februari 2003
Alamat : di. kandis
No. Telepon : 0830 6658 6669

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini. Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawaban nya.

Saya merasa Bahagia: Ya,

- Setiap Saat
 Ya, Hampir setiap saat
 Tidak, tidak terlalu Sering
 Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat : dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama dengan memberi tanda \surd pada kotak sebelah kiri yang sesuai.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan
 - Sebanyak yang saya bisa
 - Tidak terlalu banyak
 - Tidak banyak
 - Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatu nya kedepan sangat menyenangkan
 - Sebanyak sebelumnya
 - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - Kurang dibandingkan sebelumnya
 - Tidak sama sekali
3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya
 - Ya, setiap saat
 - Ya, kadang-kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa khawatir tanpa alasan yang jelas
- Tidak pernah sama sekali
 - Jarang jarang
 - Ya, kadang kadang
 - Ya, sering sekali
5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas
- Ya, cukup sering
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali
6. * Segala sesuatu 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 : Nita Maryana Tanggal : 12-02-2023

Total skor : 0



manfaat senam hamil

1. meningkatkan kebugaran
2. mengencangkan otot
3. membantu tidur lebih nyenyak
4. meringankan nyeri punggung
5. memperlancar persalinan



Apa itu senam hamil..??

senam hamil adalah suatu bentuk latihan yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan.

Kapan dianjurkan melakukan senam hamil..??

jika usia kandungan sudah mencapai 6 bulan ke atas, kecuali ada kelainan tertentu pada kehamilan.



Senam Hamil



Oleh :
Nita Maryana

Prodi DIII Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau
2022



Tetap SEHAT dan CERDAS selama masa kehamilan



1. gerakan duduk bersila : dilakukan dengan menyilakan kaki, punggung ditegakkan sambil mengatur pemapasan. 
2. duduk bersila, pertemukan kedua telapak kaki di depan, lalu putarkan badan kearah kanan, lalu kearah kiri. 
3. gerakan melengkung kesamping : mulai dari duduk bersila, luruskan kaki kanan kesamping, regangkan lengan kiri lurus keatas lalu tekuk kekanan, diikuti dengan lengan kanan, ulangi di sisi lawannya. 

4. gerakan mini sit-up : berbaring telentang, tekuk kedua lutut, tarik nafas, lalu hembuskan sambil mengangkat kepala dan bahu serta coba raih lutut dengan tangan. 
5. berbaring telentang dan tekuk kedua lutut, tarik nafas sambil kencangkan otot perut dan bokong, angkat panggul keatas dan tahan selama 5 tarikan nafas, kembali keposisi awal secara perlahan. 
6. berbaring miring kekanan, kepala di topang, luruskan kedua kaki, angkat kaki kiri setinggi pinggul sambil menarik nafas, lalu turunkan keposisi semula sambil menghembuskan napas, ulangi disisi lainnya. 

7. ambil posisi seperti merangkak, arahkan pandangan ke depan, tarik nafas secara perlahan dengan melengkungkan punggung kearah dalam, tahan beberapa saat lalu hembuskan nafas sambil kembalukan punggung keposisi semula. 
8. posisi seperti merangkak, tumpuan berada pada salah satu paha dan tangan, luruskan salah satu kaki kebelakang dan salah satu tangan ke depan, tahan beberapa detik sesuai dengan kemampuan ibu, lakukan pada kaki dan tangan satunya. 
9. gerakan terakhir, lakukan gerakan pertama dengan posisi duduk bersila sambil mengatur pemapasan. 



Persiapan Alat

- handuk kecil
- minyak zaitun/ minyak kelapa
- waskom berisi air dingin dan air hangat



Apa itu perawatan payudara ??

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk memperlancar produksi ASI.

Manfaat perawatan payudara

- Menjaga kebersihan payudara
- Merangsang kelenjar air susu
- Melancarkan sirkulasi payudara

Perawatan Payudara

Oleh:
Nita Maryana

Poltekkes Kemenkes Riau
DIII Kebidanan
2022

Gara Perawatan

1. Perawatan pertama

- letakkan telapak tangan dengan sedikit minyak
- lumbo tangan diletakkan diletakkan di atas kubah payudara, lalu bergerak memutar kanan, samping, dan sebaliknya menyusuri payudara, lakukan sekitar 5 menit.

2. Perawatan kedua

- telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan kanan ditegakkan dan menggaris secara spiral dari pangkal payudara ke arah pinggang, lakukan sekitar 5 menit, begitu juga payudara kanan.

3. Perawatan ketiga

- telapak tangan kiri menopang payudara kiri, jari-jari tangan kanan ditegakkan, kemudian kepala tangan kanan menggaris payudara dari pangkal ke arah pinggang saja, lakukan sekitar 5 menit.

4. Perawatan keempat

- letakkan ibu jari dan keempat jari lainnya di sekitar areola menyerupai huruf 'C', kemudian pijat perlahan kearah atas dan bawah dan dari kanan ke kiri, lakukan sekitar 5 menit.

5. Perawatan terakhir

- berhentikan payudara dengan air hangat dan kompres payudara menggunakan handuk kecil yang sudah dibasahi dengan air hangat secara bergantian pada payudara yang lain selama 5 menit.
- lanjutkan dengan kompres air dingin.

Ayo rawat payudara anda guna kesehatan bagi anda 😊

ASI EKSKLUSIF



Oleh :
Nita Maryana

D3 KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
2023

APAKAH ASI EKSKLUSIF ITU ?

Adalah ASI yang diberikan untuk bayi sejak baru lahir sampai usia 6 bulan tanpa makanan dan minuman pendamping.



Manfaat bagi bayi

- ASI merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis, mudah dicerna memiliki komposisi zat besi yang ideal sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pencernaan bayi
- ASI mengandung zat pelindung untuk bayi (antibody untuk bayi)
- ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi
- Menjalin hubungan psikologis antara ibu dan bayi



ASI, PASTI!

Penuhi hak setiap bayi untuk mendapatkan manfaat ASI sejak dini

ASI Eksklusif Cegah Stunting



Manfaat bagi ibu

- Suatu rasa kebanggaan dari ibu
- Perkembangan psikis dan emosional antara ibu dan anak
- Rahim ibu kembali kekekurangan sebelum hamil
- Lebih mempercepat berhentinya pendarahan setelah melahirkan
- Menjarangkan kehamilan
- Mengurangi kemungkinan kanker payudara



Mengapa harus ASI eksklusif??

1. Perlindungan besar dari berbagai penyakit
2. Persiapan saluran pencernaan yang optimal
3. Mengurangi resiko alergi
4. Melindungi bayi dari obesitas di kemudian hari
5. Membantu melindungi bayi dari anemia kekurangan zat besi

Bahaya susu formula untuk bayi

1. Mudah muntah-mencret
2. Kurang gizi dan vitamin A
3. Meningkatkan angka kematian
4. Menurunkan perkembangan kecerdasan
5. Meningkatkan kegemukan
6. Meningkatkan angka kesakitan



Cara Memperbanyak ASI

- Konsumsi makanan bergizi
- Perbanyak konsumsi makanan yang dapat memperbanyak ASI, seperti daun katuk, bayam, kedelai, dan daun turi
- Hindari pemberian makanan dan minuman tambahan ke bayi karena dapat mengurangi daya isap bayi
- Sering-seringlah menyusui bayi ataupun pemerah ASI
- Pijat payudara
- Tenangkan jiwa dan pikiran
- Motivasi yang kuat untuk menyusui bayi
- Hindari stres



Cara menyimpan ASI perahan

ASI yang sudah di perah disimpan di dalam botol kaca atau gelas yang sudah di sterilkan terlebih dahulu

- ASI disimpan pada suhu kamar atau diudara terbuka akan tahan selama 6-8 jam
- ASI disimpan dalam termos berisi es batu akan tahan selama 24 jam
- ASI yang disimpan dalam lemari es (bukan dipintu) akan tahan selama 2-3 hari
- ASI yang disimpan di freezer akan tahan selama 2 minggu

CARA MENYUSUI YANG BAIK DAN BENAR



Oleh :
Nita Maryana

Prodi DIII Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau
2023



" Semua ibu pasti bisa menyusui "

TANDA-TANDA TEKNIK MENYUSUI SUDAH BAIK DAN BENAR

- bayi dalam keadaan tenang
- mulut dan dagu bayi menempel pada payudara, sebagian besar areola mammae tertutup oleh mulut bayi
- bayi nampak pelan-pelan menghisap dengan kuat
- telinga dan lengan bayi berada dalam satu garis



Posisi yang tepat bagi ibu untuk menyusui

1. duduk dengan posisi yang nyaman, pakai lah kursi yang ada sandaran punggung dan lengan
2. gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar bayi tidak terlalu jauh dari payudara ibu



INGAT !! Berikan ASI pada bayi dengan kedua payudara secara bergantian

cara memasukkan puting susu ibu kemulu bayi

1. cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan disekitar puting, duduk/berbaring dengan santai
2. bila dimulai dengan payudara kiri, letakkan kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kiri, badan bayi menghadap kebadan ibu
3. lengan kiri bayi diletakkan disepatar pinggang ibu, tangan kiri ibu memegang memegang pantat/paha kanan bayi
4. sanga payudara kiri ibu dengan empat jari tangan kanan, ibu jari diatasya tetapi tidak menutupi areola mammae
5. sentuh mulut bayi dengan puting, tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar
6. masukkan puting kedalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam masuk



Teknik melepaskan hisapan bayi

1. masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi
2. menekan dagu bayi kebawah agar mulut bayi terbuka
3. jangan menarik puting susu untuk melepaskannya



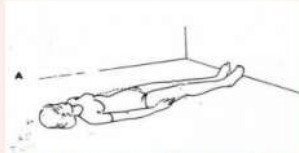
Cara menyendawakan bayi

1. sandarkan bayi dipundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
2. bayi di telungkupkan ditangkkan ibu sambil digosok punggungnya





LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS



Dengan mulut tertutup, tarik dan hembuskan nafas dengan lembut dan santai



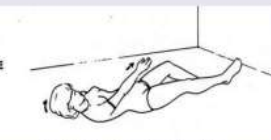
posisi tidur lurus, kedua tangan diangkat dan diluruskan keatas kemudian telapak tangan saling bertepuk



relaksasikan tubuh, kemudian angkat pinggang keatas untuk membuat saluran dibawahnya



posisi tidur, kaki ditekuk keduanya, tangan sebelah kanan diletakkan diatas perut, tarik nafas, lalu kepala diangkat kemudian diturunkan lagi



posisi kaki kiri ditekut, kaki kanan dipanjangkan dan tangan sebelah kanan diangkat keatas sambil leher diangkat sedikit, lakukan bergantian

Senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil

Senam Nifas

Oleh :
Nita Maryana

Tujuan senam nifas :

1. mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan
2. memulihkan dan memperkuat kekuatan otot perut
3. memperlancar terjadinya involusi uteri
4. memperbaiki sirkulasi darah serta sikap tubuh



Prodi DIII Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau
2023



posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan ditekuk lalu dipanjangkan lagi, lakukan bergantian



posisi kaki dipanjangkan keduanya, kemudian kaki kiri diangkat keatas lalu diturunkan lagi, lakukan bergantian



posisi kaki diangkat keduanya secara tegap lurus lalu ditahan sebentar dan turunkan lagi



posisi merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul



posisi badan terlentang tangan dibawah kepala, kemudian badan diangkat dengan kaki lurus kedepan

Cara Pijat Bayi



Oleh :
Nita Maryana

Prodi DIII Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau
2023

pijat bayi merupakan sentuhan dan remasan lembut dengan ritme tertentu pada tubuh bayi dengan menggunakan tangan.

manfaat pijat bayi

1. meningkatkan daya tahan tubuh
2. memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. merangsang fungsi pencernaan dan pembuangan
4. meningkatkan kenaikan berat badan
5. mengurangi stres dan ketegangan
6. membuat tidur lelap
7. mengurangi rasa sakit dan kembung
8. meningkatkan hubungan batin antara ibu dan bayi

waktu pijatan

pijatan bayi bisa dilakukan 2 kali sehari, yaitu dipagi hari sebelum bayi mandi atau minimal satu jam setelah bayi minum susu dan di malam hari sebelum bayi tidur.

persiapan

1. mencuci tangan
2. hindari kuku dan perhiasan yang dapat menggores kulit bayi
3. ruang untuk memijat usahakan hangat
4. bayi selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
5. baringkan bayi diatas kain rata yang lembut dan bersih
6. siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak

hal yang harus dihindari selama pijatan

1. memijat bayi langsung setelah selesai makan
2. membangunkan bayi khusus untuk pijatan
3. memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
4. memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
5. memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

kaki

1. Gerakan tangan dari pangkal paha sampai ke bawah secara bergantian
2. Urat telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit menuju jari-jari
3. Pijat daerah punggung kaki menggunakan kedua ibu jari dari pergelangan sampai ke jari-jari
4. Gerakan tangan dari pergelangan kaki ke pangkal paha secara bergantian



4. Gerakan I LOVE YOU
"I" mulai dari kiri atas ke bawah
"LOVE" membentuk L, terbalik dari kanan atas ke kiri atas lalu ke bawah
"YOU" membentuk huruf U mulai kanan bawah naik keatas lalu ke kiri atas terus ke bawah



5. Letakkan ujung jari-jari pada perut kanan bayi, gerakan kebagian kiri atas



dada

1. Letakkan ujung kedua tangan ditengah dada, gerakan keatas lalu ke bawah dan kembali ke tengah dada, buat gerakan membentuk jantung



tangan

1. Buat gerakan memijat pada daerah ketiak dari atas ke bawah, namun kalau terdapat pembengkakan ketiak dibuang kerok, sebaliknya gerakan ini tidak dilakukan
2. Ulangi gerakan pada bagian kaki kebagian kanan juga



muka

1. Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan dahi, tekan dengan lembut keluar kearah samping kanan dan kiri, lakukan juga pada daerah alis



2. Letakkan kedua ibu jari pertengahan alis, tarik ke bawah melalui tulang hidung lalu ke pipi dan tarik keatas vertikal-stah bayi tersenyum



3. Letakkan ibu jari diatas mulut, gerakan ke samping dan keatas

4. Letakkan ibu jari di tengah dagu, tarik ke samping kemudian keatas kearah pipi

5. Buat gerakan lingkaran-lingkaran kecil di daerah rahang bayi

perut

1. Lakukan gerakan memijat seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas ke bawah perut
2. Letakkan kedua ibu jari ditampang perut, lalu gerakan kearah tepi



3. Buat gerakan melingkar dengan tangan kiri mulai dari perut sebelah kanan bawah ke atas kemudian kembali ke bawah membentuk gambar matahari, dan tangan kanan mulai dari perut bagian atas kearah bawah bagian kiri membentuk bulan sabit

punggung

1. Telungkupkan bayi dengan posisi kepala disebelah kiri ibu, pijat punggung dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pusar



2. Pegang pusar bayi dengan tangan kanan, tangan kiri memijat mulai dari leher sampai ke pusar dan berotasi dengan tangan kanan



KUNJUNGAN HAMIL



PERSALINAN DAN BBL



KUNJUNGAN NIFAS DAN NEONATUS



