

LAMPIRAN



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



Nomor : PP.03.01/3.5/1648/2023 03 April 2023
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 6
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	P032015401011	Farah Savita Garini	III A / VI
2	P032015401056	Khotimatul Husna S	III B / VI
3	P032015401058	Lamtiurma Gultom	III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Taman Sari 6 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 RESPONDEN UNTUK
IKUT SERTA DALAM ASUHAN CONTINUITY OF MIDWIFERY CARE
(INFORM CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indrayani
Umur : 29 thn
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Garuda Sakti . km .6

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 . Kota Pekanbaru

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan:

Pekanbaru, 01 - NOV - 2022

Penulis

Yang menyatakan


Indrayani
Fasien



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

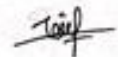
Nama : Kk
Umur : 29 thn
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Garuda Sakti, km. 6
No. Hp : 08
No. KTP : 1402023112920008

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 : Khotimaful Husna - S
NIM : P032015401052
Judul : Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. I di klinik Paksiwa Paman Sari 6 Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 2 November 2022



Indayani

Klien/pasien

Yang menyatakan

Menyetujui suami/klien

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

Nama Mahasiswa : Khotimatul Husna. S
 NIM : P032015401056
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I di Klinik Pratama
 Taman Sari 6 Kota Pekanbaru
 Pembimbing : Isye Fadmiyanor, S.Si.T.M.Kes

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at 10 Maret 23	Bab 4	Perbaiki data Subjektif dan objektif (ANC)		
2.	17 Maret 23	Bab 1	Perbaiki Latar belakang		
3.	27 Maret 23	Bab 4	Perbaiki soap perkembangan		
4.	28 Maret 23	Bab 4	Perbaiki pembahasan d soap perkembangan		
5.	29 Maret 23	Bab 5	Perhatikan daftar pustaka		
6.	30 Maret 23	Bab 1 - Bab 5	ACC Bab 1 - 5		

Lampiran 8

7.	Seminar 8/05 ²³	Bab 1, 4, 5	Revisi Bab 1, 4, 5 Perbaikan tulisan miring dan heading	shf.	f
8.	Selasa 9/05 ²³	BAB 1	Perbaikan latar belakang	shf	f
9.	Selasa 9/05 ²³	BAB 4 SOAP	Perbaikan pembahasan & SOAP perkembangan	shf	f
10.	Rabu 10/05 ²³	BAB 4	Perbaiki penulisan SOAP perkembangan	shf.	f
11.	Rabu 10/05 ²³	BAB 5	Perbaiki kesimpulan dan daftar pustaka d disesuaikan	shf.	f
12	Kamis 11/05 ²³	BAB 1 - 5	ACC BAB 1-5	shf.	f

Pekanbaru, 11. Mei. 2023







Pembimbing Utama / Pendamping



Isya Fadlanor, S.Si.T.M.Kes

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

Nama Mahasiswa : Khotimatul Husna. S
 NIM : P032015401056
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I di Klinik Pratama
 Taman Sari 6 Kota Pekanbaru
 Pembimbing : Rully Hevriani, SST.M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	21 mar 23	Bab 1,2,3,4	Perbaiki tpa nomor	-shh-	
2.	24 mar 23	Bab 1,2,3,4	Perbaiki tulisan	-shh-	
3.	27 mar 23	Bab 1,2,3,4,5	tulisan asing miring	-shh-	
4.	30 mar 23	Bab 1,2,3,4,5 Lampiran	Lampiran blm ada	-shh-	
5.	31 mar 23	Par 1, 2 - 5	Perbaikan latar belakang	-shh-	
6.	31 mar 23	Bab 1-5, Lampiran	all ujan	-shh-	

Lampiran 8

7.	Kamis 11/05 2023	Daftar pustaka Buku 2	tambah rangkum jurnal.	Shh.	Shh.
8.	Kamis 11/05 2023	Daftar Pustaka	Perbaiki daftar pustaka.	Shh.	Shh.
9.	Jumat 12/05 23	Buku 2 Daftar Pustaka	Tambah jurnal	Shh.	Shh.
10.	Jumat 12/05 23	Daftar pustaka abstrak	Tambah jurnal	Shh.	Shh.
11.	12/05 23	abstrak	Perbaikan pustaka	Shh.	Shh.
12.	Senin 15/05 23		acc usian	Shh.	Shh.

Pekanbaru,/..... 2023

Pembimbing Utama / Pendamping



.....
Rully Herizanti

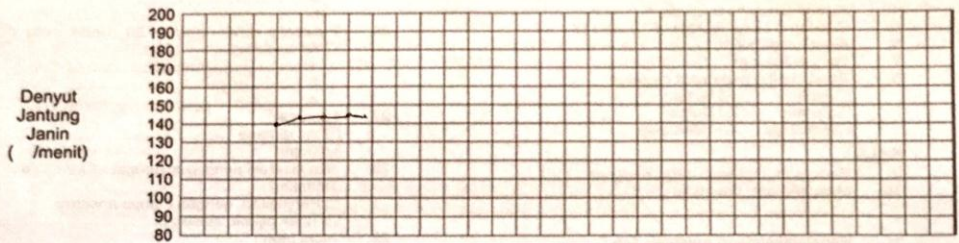
Lampiran 9

**Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi
Gawat Darurat**

NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (> 12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklampsia		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		✓
11	Demam > 38°C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menumbung		✓
15	Gemelli		✓
16	Presentasi majemuk		✓
17	Primipara fase aktif palpasi 5/5		✓
18	Shoek		✓
19	Hipertensi		✓
20	Kehamilan dengan penyulit sistemik (Asma, DM, Jantung, Kelainan Darah)		✓
21	Tinggi badan < 140 cm		✓
22	Kehamilan di luar kandungan		✓
23	Posterm pregnancy		✓
24	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, Kala II tak maju)		✓
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		✓

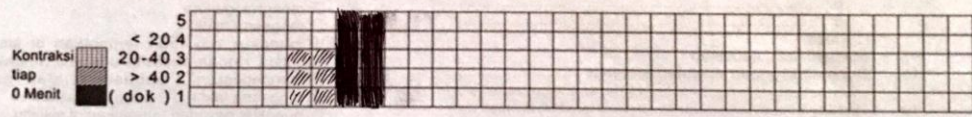
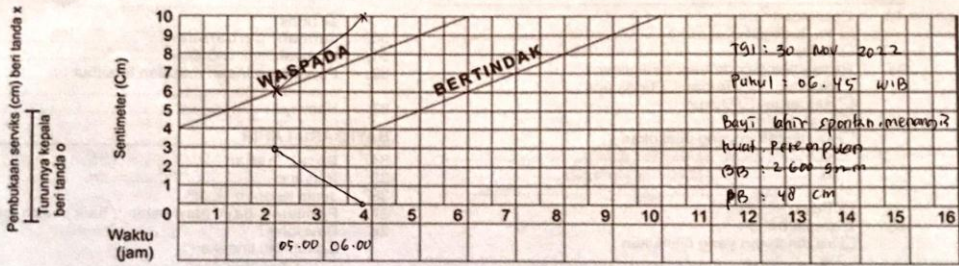
PARTOGRAF

No. Register Nama Ibu : My. Indriyani Umur : 20 thn G. 2 P. 1 A. 0
 No. Puskesmas Tanggal : 30-11-22 Jam : _____ Alamat : Jl. Garuda Sakti
 Ketuban pecah Sejak jam 06.30 mules sejak jam 06.00 km. G



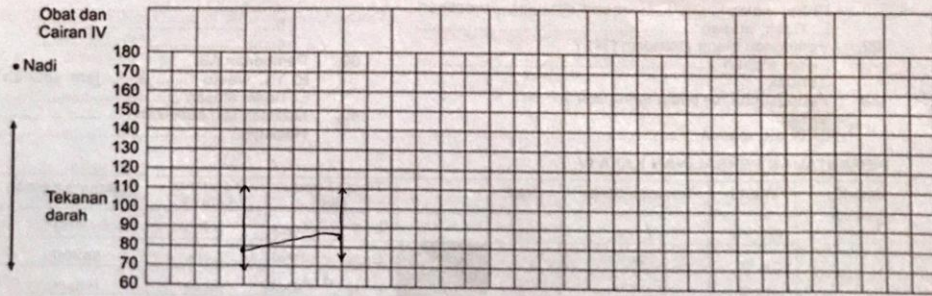
Air ketuban Penyusupan

U	J
0	0



Oksitosin U/L tetes/menit

0	0
---	---



Suhu °C

36.5	36.7
------	------

Urin

Protein	-
Aseton	-
Volume	-

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 20 November 2022
2. Nama bidan : Rizka
3. Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
4. Alamat tempat persalinan :
5. Catatan : rujuk, kfa : 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 / T
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 : 10 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U Im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan :
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan :
 - Tidak
23. 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	06.55	110 / 70	80	2 Jr b Pusat	Baik	Kosong	± 100 ml
	07.10	110 / 75	80	2 Jr b Pusat	Baik	Kosong	± 110 ml
	07.25	120 / 70	75	2 Jr b Pusat	Baik	Kosong	± 110 ml
	07.40	120 / 70	81	2 Jr b Pusat	Baik	Kosong	± 110 ml
2	08.10	110 / 70	80	2 Jr b Pusat	Baik	Kosong	± 110 ml
	08.40	110 / 70	80	2 Jr b Pusat	Baik	Kosong	± 110 ml

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.
 - Tidak
27. Laserasi :
 - Ya, dimana :
 - Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa 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 : 2.600 gram
35. Panjang : 48 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
 - 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 :
 - a.
 - b.
 - c.
39. Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan :
40. Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh₁ (EPDS)

Nama: Ny. Indriyani Tanggal _____ Alamat: Jl. Gunung Sahari, KM-6

Lahir Anda: _____ Tanggal Lahir Bayi: 30 NOV 22 _____

Telepon: 08 23 8972 0457

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

Skor: 0

Dikelola/Ditinjau oleh kekhmahul Husna S Tanggal 07/01/2023

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.



Dipindai dengan CamScanner

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

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.



Tanda-tanda infeksi nifas

- Warna kulit berubah.
- Pengeluaran dan jalan lahir bercampur nanah dan bau.
- Bengkak pada luka.
- Suhu badan meningkat diatas 38 derajat celsius.
- Tekanan darah menurun
- Nadi meningkat
- Pernafasan meningkat dan sesak

2. Perdarahan pervaginam

- Perdarahan Pasca Persalinan adalah perdarahan dengan jumlah lebih dari 500 ml setelah bayi lahir.
- Ada dua jenis menurut waktunya yaitu perdarahan primer terjadi dalam 24 jam pertama pp, dan perdarahan skunder terjadi setelah 24 jam pertama pp.
- Penyebab tersering adalah atonia uteri, yakni otot rahim tidak berkontraksi sebagaimana mestinya segera setelah bayi lahir.

Tanda-tanda perdarahan pervaginam

- Wajah tampak pucat.
- Nadi teraba cepat dan kecil.
- Kulit kaki dan tangan dingin.
- Perdarahan melalui vagina berulang, dan di sertai bau busuk

Masa nifas

Masa nifas adalah masa setelah Persalinan yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat-alat kandungan, seperti sebelum hamil.

1. Tanda bahaya masa nifas

Tanda Bahaya Nifas adalah tanda-tanda yang perlu diwaspadai oleh ibu nifas apabila terjadi komplikasi setelah persalinan bisa segera ditangani

03. Preeklamsi

Tanda- Tanda nya:
- Nyeri kepala hebat.
- Pandangan mengabur - Bengkak seluruh tubuh.
4 ISK (infeksi saluran kemih)
Apa itu ISK?
Infeksi Saluran Kemih adalah infeksi bakteri pada saluran kemih.
Penyebab nya?
Pada nifas ialah disebabkan oleh kebiasaan ibu yang tidak baik (kurang minum, menahan berkemih).
Bagaimana pencegahannya?
Dicegah dengan banyak minum dan tidak menahan kemih menangan isk.
Dokter Kuslaka
Anggrani, Yetti. (2010). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta

ISK (infeksi saluran kemih) 04.

Apakah itu ISK?
Infeksi Saluran Kemih adalah infeksi bakteri pada saluran kemih.

Penyebab nya?
Pada nifas ialah disebabkan oleh kebiasaan ibu yang tidak baik (kurang minum, menahan berkemih).

Bagaimana pencegahannya?
Dicegah dengan banyak minum dan tidak menahan kemih menangan isk.



6. Gangguan psikologi

minggu- minggu awal setelah persalinan sampai kurang lebih satu tahun ibu nifas cenderung akan mengalami perasaan-perasaan yang tidak pada umumnya, seperti merasa sedih, tidak mampu mengasuh dirinya sendiri dan bayinya.

penyebab

- Kelecewaan emosional dan rasa takut yang di alami kebanyakan wanita selama hamil dan melahirkan.
- Rasa nyeri pada awal masa nifas.
- Kelelahan akibat kurang tidur selama persalinan

Perhatian!!!
Jika ibu menemui salah satu tanda bahaya nifas tersebut salahkan hubungi tenaga kesehatan



5. Bendungan ais susu

- Disebabkan oleh penumpukan air susu
- terjadi pada hari ketiga setelah persalinan

tanda dan gejala

- Terasa berat dan nyeri.
- Ukuran payudara membesar.
- Kulit terlihat kencang dan kemerahan.
- Terasa hangat atau panas.



Tanda tanda bahaya nifas pada ibu

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.

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.

gambar 3



4. Ke Empat

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

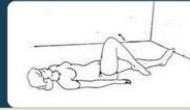


gambar 5



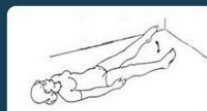
6. Hari keenam

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



7. Hari ketujuh

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



8. Hari kedelapan

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



9. Hari kesembilan

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



10. Hari kesepuluh

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



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 kearah 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 kearah dagu

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



1. Pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangan, seperti memerah, lakukan gerakan kebalikanya.
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 pemijat 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



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 kesis 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

3. Pil KB

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Harus di minum setiap hari

Ada 2 jenis pil KB, yaitu :

- Pil Kombinasi (berisi 2 hormon, yaitu progesteron dan estrogen)
 - Tidak cocok untuk ibu menyusui
- Mini Pil (berisi 1 hormon, yaitu progesteron)
 - Tidak mengganggu produksi ASI, Cocok untuk ibu menyusui



4. KB Suntik

- Efektifitas tinggi
- Tidak mengganggu hubungan seksual

Terdapat 2 macam :

- Suntikan 1 bulan
 - Mengandung estrogen dan progesteron
 - Mengganggu produksi ASI
 - Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik
- Suntikan 3 bulan
 - Mengandung progesteron saja
 - Tidak mengganggu produksi ASI
 - Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik
 - Dapat terjadi gangguan haid



5. Implant / Susuk KB

- Dipasang di lengan atas bagian dalam
- Efektif selama 3 tahun
- Mengandung hormon progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Dapat di cabut setiap saat sesuai kebutuhan, dan kesuburan kembali cepat
- Dapat terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan berat badan

6. IUD (Intra Uterine Device) / Spiral

-Spiral di tanam di dalam rahim, untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma

- Efektifitas tinggi
- Jangka panjang (5-10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak



7. Kontrasepsi Mantap (Steril)

- Khusus di gunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi
- Dilakukan dengan cara pembedahan (bisa bius lokal)
 - Dilakukan oleh dokter terlatih
 - Sangat efektif dan bersifat permanen
 - Tidak ada efek samping
 - Tidak ada perubahan fungsi seksual

Contohnya :

- Metode Operasi Wanita (MOW) / Tubektomi



- Metode Operasi Pria (MOP) / Vasektomi



Kapan harus ber-KB?

- 6 minggu setelah melahirkan
- Dalam 7 hari saat haid
- Setiap saat jika tidak hamil



Metode Kontrasepsi Merupakan cara alat, obat-obatan, yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan.

- MAL (Metode Amenore Laktasi)
 - Menyusui bayinya secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sesering mungkin)
 - Belum haid
 - Efektif hanya sampai 6 bulan



- Kondom
 - Efektif bila digunakan dengan benar
 - Tida mengganggu ASI
 - Mudah dan murah di dapat
 - Mencegah penyakit menular seksual



APA ITU KB?

KB (Keluarga Berencana adalah Suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

MANFAAT KB

- * Menghindari kehanilan resiko tinggi.
- * Menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
- * Meringankan beban ekonomi keluarga.
- * Membentuk keluarga bahagia sejahteta

Siapa yang harus ber KB?

Pasangan usia subur yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan.



Keluarga Berencana (KB)



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI D-III KEBIDANAN
TAHUN 2022





