



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

Nomor : PP.03.01/1/1173/2023

18 Maret 2023

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Afiyah

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	P032015401019	Lathifa Nuraini Risa	III A / VI
2	P032015401013	Gina Azizah	III A / VI
3	P032015401018	Kurnia Laela Sa'diah	III A / VI
4	P032015401024	Natasya Elma Novita	III A / VI
5	P032015401042	Aprelia Siscawati Samosir	III B / VI
6	P032015401061	Nadya Maosahel Zakirah	III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Afiyah 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

KLINIK PRATAMA AFIYAH
Bidan : Foni Aria, S.Tr.Keb, SKM
Jl. FAJAR IV No.1 KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, 23 Maret 2023

Nomor : 23/ KP-A/III/2023
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir
(LTA)

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltkkes
Kemenkes Riau
di
Pekanbaru

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hj. Foni Aria, S.Tr.Keb, SKM
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru

Menyatakan Bahwa :

Nama : Nadya Maosahel Zakirah
NIM : P032015401061
Tingkat : III B
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul ” Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. D di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru”.

Demikian ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan Klinik Pratama Afiyah



SURAT / LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Pasien : Deltina
Umur : 32 tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Pemuda Ujung

Hubungan dengan pasien suami / keluarga / kerabat

Nama : David Ramadhani
Umur : 33 tahun
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jl. Pemuda Ujung

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya /istri /anak /saudara bersedia untuk menjadi pasien Asuhan Komprehensif mahasiswa Tk III Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas nama (Nadya Maosahel Zakirah) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, 18 November 2022

Mengetahui,

Mahasiswa



(Nadya Maosahel Zakirah)

Pasien



(Deltina)









Saksi / suami



(David Ramadhani)

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

Nama Mahasiswa : Nadya Maosahel Zakirah
 NIM : P032015401061
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. D di Klinik Pratama Afiah Kota Pekanbaru 2023
 Pembimbing : 1. Lailiyana, SKM,MKM
 2. Hj. Juraida Roito Harahap, SKM,M.Kes

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	16/2 2023	Dokumen Asuhan Keperawatan (Bab II)	- Perbaiki data S & O yg tidak sesuai dg A & P.		
2	20/2 2023	Bab III	- Perbaiki pengertian & manfaat SOAP perencanaan - Sertakan lagi data dg A - Buat evaluasi pd tiap item Asuhan		
3	6/3 2023	Bab I & II	- Perbaiki latar belakang, tujuan umum & gambaran kasus - Perbaiki lagi data S, O, dan A, P yg diberikan		
4	15/3 2023	Bab I, III	Perbaiki SOAP perencanaan Asuhan BBL		

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
5.	24/3/23	Bab 1-V	Tambahan pembahasan thg VITA & evidence based		by
6.	29/3/23	Bab I-V Daftar Pustaka	ACE		by
7	5/5/23	Bab 1-V	Perbaiki bab I & pembahasan		by
8.	10/5/23	Bab 1-V Abstrak	Perbaiki lagi pembahasan & lampiran		by
9	10/5/23	Bab 1-V abstrak	Perbaiki pembahasan & abstrak.		by
10	15/5/23	Bab V abstrak	Perbaiki lampiran & tambah pembahasan		by
11	16/5/23	Bab 1-V Abstrak.	Tambahkan pembahasan		by
12	17/5/2023	Bab 1-V Abstrak.	Perbaiki Abstrak. ACE juga		by

Pekanbaru, 2023

Pembimbing Utama

Lailiyana SKM, MKM

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

















T.A 2022/2023

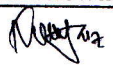





Nama Mahasiswa : Nadya Maosahel Zakirah

NIM : P032015401061

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny. D di Klinik Pratama Afiah
Kota Pekanbaru 2023

Pembimbing : Hj. Juraida Roito Harahap, SKM,M.Kes

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	20/3/23	Bab I	Cara penulisan dan kesambungan antar paragraf, cara singkatatan.		
2.	20/3/23	Revisi BAB I	Cara penulisan antar kalimat dan paragraf		
3.	21/3/23	Bab I dan BAB II	Cara penulisan antar paragraf dan BAB II		
4.	24/3/23	BAB I-III	Penulisan dan Daftar pustaka		
5.	27/3/23		Daftar pustaka		
6.	28/3/23		Ace ujian		
7.	10/5/23	Revisi pra hasil	Bab I		
8.	11/5/23		Bab 2, 3, 4		

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
9.	12/5/23		Revisi akhir		
10.	12/5/23		perbaiki daftar pustaka penulisan paragraf.		
11.	12/5/23		Ace ujian Sibang hasil		

Pekanbaru, 2023

Pembimbing Pendamping



Hj. Juraida Roito Harahap, SKM,M.Kes

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. Deltina Alamat : Jl. Pemuda Ujung
 Umur Ibu : 32 tahun Kec/Kab :
 Pendidikan : BMA Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 5 Haid Terakhir tgl : 19 April 2022 Perkiraan Persalinan tgl : 21 Januari 2023

Periksa I

Umur Kehamilan : 7.5 bin Di : Klinik Pratama Apireh

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

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RISIKO				
JML SKOR	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	TIDAK DIRUJUK	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES 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 Resiko I & II

1. Terlalu banyak anak 4 / lebih
 2. Pernah gagal kehamilan

Gawat Obstetrik :

Kel. Faktor Resiko 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 : 3300 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

Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh¹ (EPDS)

Depresi postpartum adalah komplikasi yang paling umum dari melahirkan anak.² 10 pertanyaan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) adalah cara yang berharga dan efisien untuk mengidentifikasi pasien yang berisiko mengalami depresi "perinatal". EPDS mudah dikelola dan telah terbukti menjadi alat skrining yang efektif.

Ibu yang mendapat skor di atas 13 kemungkinan besar menderita penyakit depresi dengan berbagai tingkat keparahan. Skor EPDS tidak boleh mengesampingkan penilaian klinis. Penilaian klinis yang cermat harus dilakukan untuk memastikan diagnosis. Skala menunjukkan bagaimana perasaan ibu *selama minggu sebelumnya*. Dalam kasus yang meragukan, mungkin berguna untuk mengulangi alat ini setelah 2 minggu. Skala tidak akan mendeteksi ibu dengan neurosis kecemasan, fobia, atau gangguan kepribadian.

Wanita dengan depresi pascamelahirkan tidak perlu merasa sendirian. Mereka mungkin menemukan informasi yang berguna di situs web Pusat Informasi Kesehatan Wanita Nasional <www.4women.gov> dan dari grup seperti Postpartum Support International <www.chss.iup.edu/postpartum> dan Depresi setelah Melahirkan <www.depressionafterdelivery.com>.

SKOR 3

PERTANYAAN 1, 2, & 4 (tanpa *)

Diberi skor 0, 1, 2 atau 3 dengan kotak atas diberi skor 0 dan kotak bawah diberi skor 3.

PERTANYAAN 3, 510 (ditandai dengan *)

Skor terbalik, dengan kotak atas diberi skor 3 dan kotak bawah diberi skor 0.

Skor maksimum: 30

Kemungkinan Depresi: 10 atau lebih Selalu

lihat item 10 (pikiran untuk bunuh diri)

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.

Petunjuk untuk menggunakan Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh:

1. Ibu diminta untuk memeriksa respon yang paling mendekati apa yang dia rasakan dalam 7 hari sebelumnya.
2. Semua item harus dilengkapi.
3. Harus berhati-hati untuk menghindari kemungkinan ibu mendiskusikan jawabannya dengan orang lain. (Jawaban datang dari ibu atau ibu hamil.)
4. Ibu harus menyelesaikan timbangan sendiri, kecuali jika bahasa Inggrisnya terbatas atau mengalami kesulitan membaca.

¹Sumber: Cox, JL, Holden, JM, dan Sagovsky, R. 1987. Deteksi depresi pascakelahiran: Pengembangan Skala Depresi Pascanatal Edinburgh 10-item. *Jurnal Psikiatri Inggris* 150:782-786.

²Sumber: KL Wisner, BL Parry, CM Piontek, Depresi Pascapersalinan *N Engl J Med* vol. 347, No 3, 18 Juli 2002, 194-199

Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh₁ (EPDS)

Nama: Ny. Deltina Tanggal _____

Alamat: Jl. Pemuda Ujung

Lahir Anda: _____ Tanggal Lahir Bayi: 19 Januari 2023

Telepon: 0821 xxxxx xxxx

Saat Anda sedang hamil atau baru saja melahirkan, kami ingin tahu bagaimana perasaan Anda. Silakan periksa jawaban yang paling mendekati perasaan Anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaanmu hari ini.

Ini contohnya, sudah selesai.

Saya merasa bahagia:

- Ya, selalu Ya, hampir
- selalu Tidak, tidak
- terlalu sering Tidak,
- tidak sama sekali

Ini berarti: "Saya sering merasa bahagia" selama seminggu terakhir. Silakan selesaikan pertanyaan lain dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu

- Sebanyak yang saya selalu bisa Tidak
- begitu banyak sekarang Pasti tidak
- begitu banyak sekarang Tidak sama
- sekali

2. Saya telah melihat ke depan dengan kenikmatan untuk hal-hal

- Seperti yang pernah saya lakukan
- Agak kurang dari dulu Pasti
- kurang dari dulu Hampir tidak
- sama sekali

* 3. Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak perlu ketika terjadi kesalahan

- Ya, sebagian besar waktu
- Ya, kadang-kadang Tidak
- terlalu sering
- Tidak, tidak pernah

4. Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas Tidak,

- tidak sama sekali
- Hampir tidak pernah
- Ya kadang kadang
- Ya, sangat sering

* 5 Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas Ya,

- cukup banyak
- Ya kadang kadang
- Tidak, tidak banyak
- Tidak, tidak sama sekali

* 6. Hal-hal telah menimpa saya

- Ya, sebagian besar waktu saya belum bisa mengatasinya sama sekali
- Ya, terkadang saya tidak bisa mengatasinya dengan baik seperti biasanya
- Tidak, sebagian besar waktu saya telah mengatasinya dengan cukup baik
- Tidak, saya telah mengatasinya dengan baik seperti sebelumnya

* 7 Saya sangat tidak bahagia sehingga saya sulit tidur Ya, sebagian besar waktu

- Ya kadang kadang
- Tidak terlalu sering
- Tidak, tidak sama sekali

* 8 Saya merasa sedih atau sengsara

- Ya, sebagian besar waktu
- Ya, cukup sering
- Tidak terlalu sering
- Tidak, tidak sama sekali

* 9 Saya sangat tidak bahagia sehingga saya menangis Ya,

- sebagian besar waktu
- Ya, cukup sering
- Hanya sesekali
- Tidak, tidak pernah

* 10 Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya

- Ya, cukup sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak pernah

Dikelola/Ditinjau oleh _____ Tanggal _____

1 Sumber: Cox, JL, Holden, JM, dan Sagovsky, R. 1987. Deteksi depresi pascakelahiran: Pengembangan Skala Depresi Pascanatal Edinburgh 10-item. *Jurnal Psikiatri Inggris* 150:782-786.

2 Sumber: KL Wisner, BL Parry, CM Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, 18 Juli 2002, 194-199

Pengguna dapat mereproduksi skala tanpa izin lebih lanjut asalkan mereka menghormati hak cipta dengan mengutip nama penulis, judul dan sumber makalah dalam semua salinan yang direproduksi.

4. Pengurutan keempat

- pijat sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI tekan 2-4 jari kedinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik diarea payudara
- setelah beberapa detik pindah ke area lain payudara, dapat mengikuti gerakan spiral, mengelilingi payudara ke arah putting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah putting susu. Lakukan 20-30 kali selama 5 menit



5. Perawatan terakhir

- Lakukan gerakan melintir putting susu sampai putting susu elastis dan kenyal
- bersihkan payudara dengan air hangat dan kompres menggunakan handuk kecil yang sudah dibasahi dengan air hangat secara bergantian pada payudara yang lain selama 5 menit
- lanjutkan dengan kompres dingin



- keringkan payudara menggunakan handuk kering

6. Ibu siap untuk menyusui



Lakukan perawatan payudara 2 kali sehari sebelum mandi

AYO RAWAT
PAYUDARA ANDA
GUNA KESEHATAN
BABY ANDA

#INDONESIA_SEHAT

Perawatan Payudara Untuk Ibu Menyusui



Oleh :

Nadya Maosahel
Zakirah

Perawatan Payudara

Perawatan payudara (breast care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan dan masa nifas untuk produksi ASI

Manfaat perawatan payudara

Menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi

Menyalkan serta memperbaiki bentuk puting susu, sehingga bayi dapat menyusu dengan baik

Merangsang kelenjar air susu, sehingga produksi ASI lancar

Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya



Persiapan Alat



CARA PERAWATAN

1. pengurutan pertama

- Oleskan telapak tangan dengan minyak/ baby oil
- kedua tangan diletakkan diantara kedua payudara kearah atas, samping, bawah dan melintang sehingga tangan menyangga payudara, lakukan 20-30 kali selama 5 menit



2. Pengurutan kedua

- telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan kanan saling dirapatkan, sisi kelingking tangan kanan memegang payudara kiri dari pangkal payudara kearah puting, demikian pula payudara kanan lakukan 20-30 kali selama 5 menit



3. Pengurutan ketiga

- telapak tangan kiri menopang payudara kiri. Jari-jari tangan kanan dikepalkan, kemudian tangan kepalan tangan kanan mengurut payudara dari pangkal kearah puting susu. Lakukan 20-30 kali selama 5 menit



PIJAT BAYI



Memiliki bayi yang sehat dan tidak rewel adalah dambaan para orang tua. Selain ASI yang cukup dan kondisi yang nyaman, terapi pijat juga dibutuhkan oleh bayi

Bagaimana langkah-langkah memijat bayi?

Dilanjutkan pada telapak kaki, mulai dari memijat punggung kaki sampai jari-jari kaki



Persiapkan bayi anda ditempat yang nyaman, minyak telon/baby oil dan jangan dipijat setelah makan



Kemudian dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari tumit sampai jari-jari kaki. Lakukan pada kedua kaki

Memulai dari kaki adalah pilihan yang terbaik. Genggam dan usap lembut mulai dari paha sampai mata kaki bayi anda. Lakukan pada kedua kaki



OLEH:

**NADYA MAOSAH EL ZAKIRAH
D III KEBIDANAN**



Mulai dari lengan bayi, lakukan gerakan memijat melingkar mulai dari ketiak sampai pergelangan tangan bayi anda secara bergantian



Pada telapak tangan, pijat sambil telusuri telapak tangan bayi, lakukan barulang pada tiap tangan bayi



Secara lembut usap mulai dari pangkal sampai ujung jari bayi. Rasakan setiap ruas jari dan lakukan pada setiap jari bayi



Posisikan kedua telapak tangan anda diatas dada bayi, kemudian gosok kearah atas secara lembut, lakukan gerakan secara berbaring



Kemudian lakukan gerakan menggosok dada bayi dengan lembut kebawah sampai paha



Balikkan bayi anda dengan menggunakan ujung jari, pijat tulang punggung bayi dari leher menuju bokong



Selesaikan dengan pijatan panjang mulai dari bahu menuju bayi kaki anda. Lakukan gerakan secara diulang

Perhatian !

- ulangi setiap 3-5 kali sebelum langkah selanjutnya
- lakukan dengan lembut dan perlahan
- gunakan minyak telon/babyi oil yang sesuai dengan bayi
- hentikan apabila bayi merasa tidak nyaman
- pastikan kuku anda pendek agar bayi tidak luka
- lakukan pemijatan pada waktu tidak lagi kenyang/habis makan

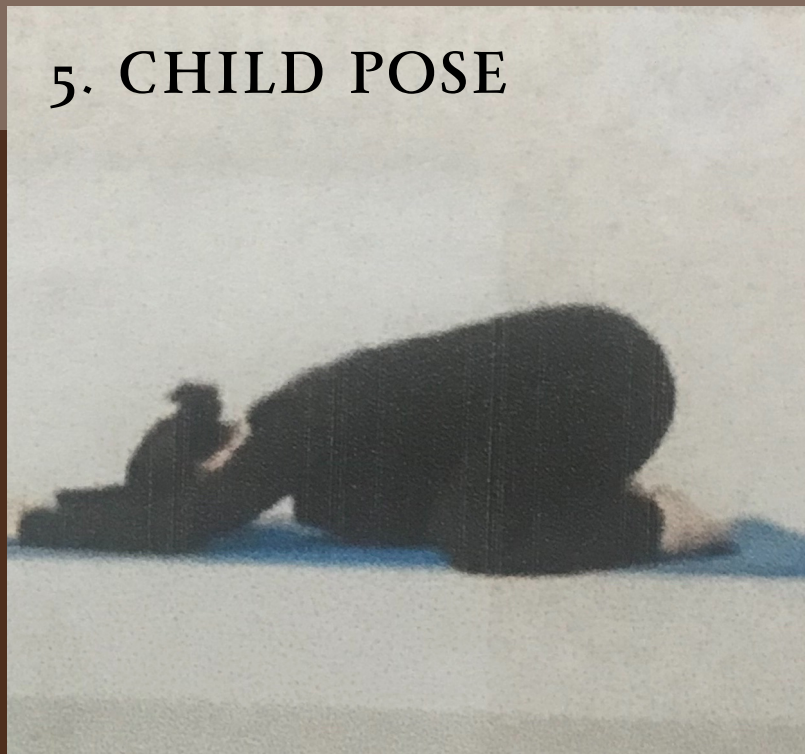


4. CAT/COW POSE



Gerakan ini bermanfaat agar punggung terasa lebih ringan. Selain itu, manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah serta cairan tulang belakang

5. CHILD POSE



Gerakan ini membantu melepaskan rasa tegang serta membantu menenangkan pikiran jelang kelahiran bayi

6. CRESENT LUNGE

Gerakan ini tidak hanya membuat bayi cepat masuk panggul, akan tetapi juga membantu mengarahkan bayi ke area panggil sehingga memberikan ruang untuk melakukan posisi rotasi internal



Hentikan senam jika...



SENAM HAMIL



Nadya Maosahel Zakirah



PENGERTIAN

SENAM HAMIL ADALAH BENTUK LATIHAN GERAK UNTUK MEMPERSIAPKAN IBU HAMIL SECARA FISIK ATAU MENTAL PADA PROSES PERSALINAN YANG CEPAT DAN SPONTAN

MANFAAT

- membantu dalam proses persalinan anak
- melatih pernapasan
- menguatkan otot perut, mengencangkan otot panggul dan paha
- menenangkan hati dan pikiran agar tidak stres
- merelaksasikan tubuh dan mengatasi pegal-pegal

KAPAN SENAM HAMIL DIMULAI?

- Setelah dinyatakan hamil
- keluhan-keluhan sudah hilang
- semua wanita yang sehat dan memasuki usia kehamilan 4-6 bulan
- kehamilan normal

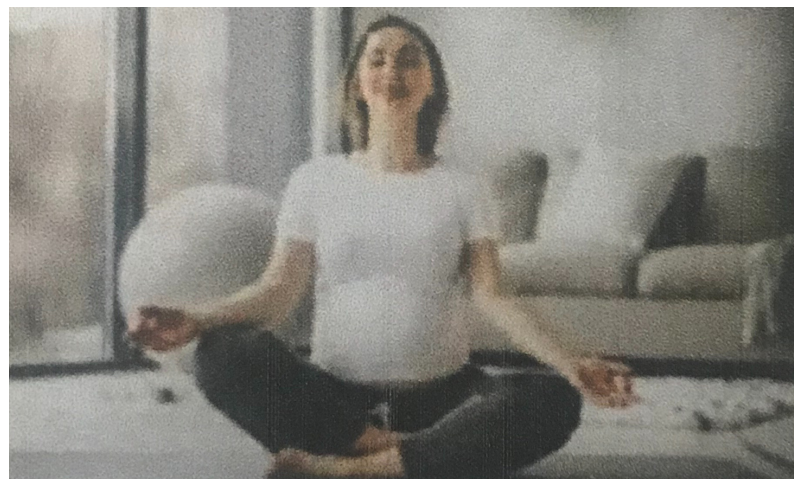
INDIKASI

- ibu dalam kondisi sehat dan stabil
- ibu yang tidak memiliki riwayat penyakit seperti jantung, diabetes dan hipertensi

KONTRAINDIKASI

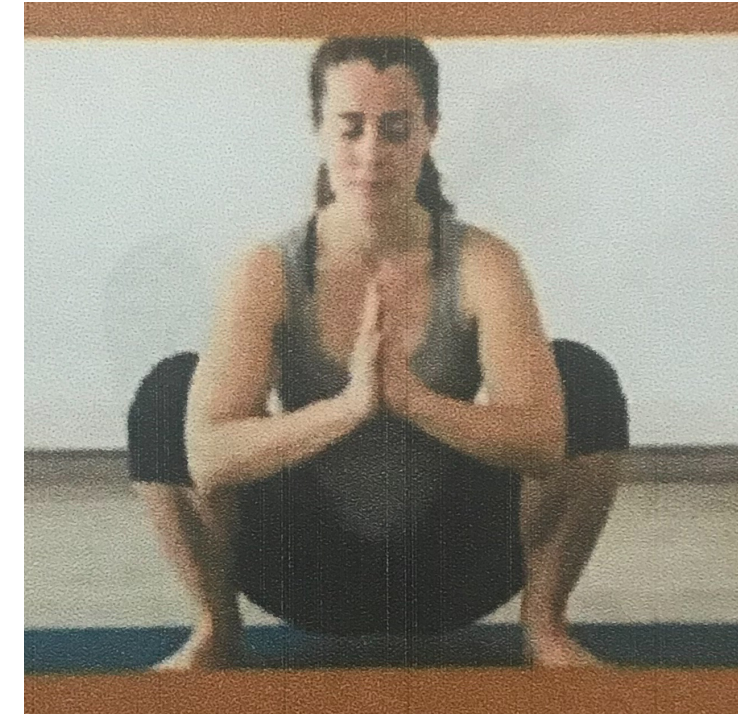
- Ibu dengan penyakit jantung dan hipertensi
- ibu yang mengandung janin kembar
- ibu dengan DM dan letak bayi sungsang

LANGKAH-LANGKAH GERAKAN SENAM HAMIL



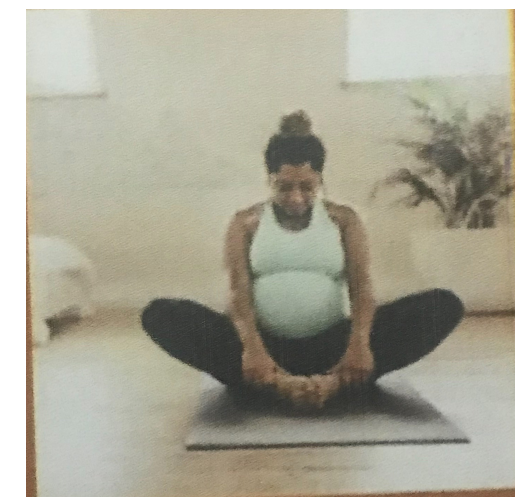
Posisi ini melatih otot panggul lebih terbuka, tulang punggung memanjang hingga membuka area dada. Gerakan ini dapat membuat bayi cepat masuk panggul

2. SQUATE POSE



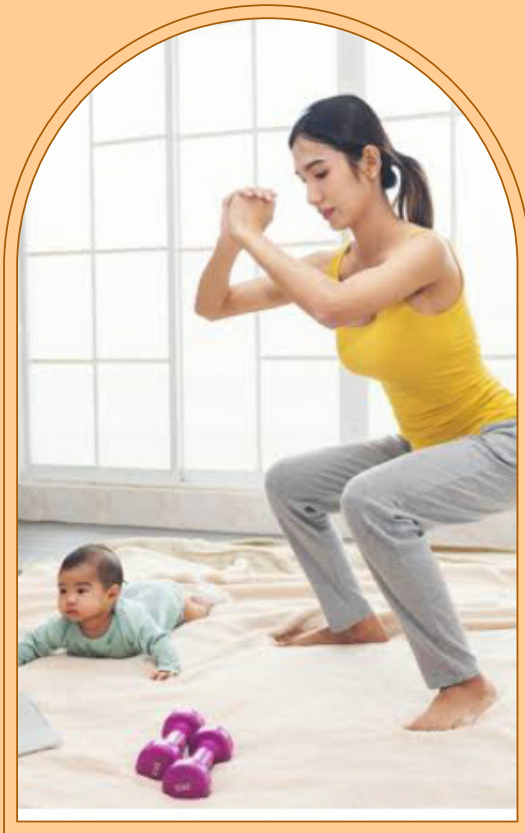
Gerakan ini mengurangi atau menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, bahu dan leher serta meningkatkan asupan oksigen pada plasenta

3. BUTTERFLY POSE



Posisi ini sangat baik untuk membuka area panggul sehingga membantu agar bayi cepat masuk panggul

SENAM NIFAS



Oleh :
Nadya Maosahel Zakirah

Tujuan senam nifas yaitu:

1. Mempercepat proses kembalinya rahim kebentuk semula
2. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas
3. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises

Manfaat senam nifas yaitu:

1. Mengembalikan kekuatan otot-otot badan terutama pada rahim, vagina dan kandung kemih
2. Agar ibu setelah melahirkan sehat dan bugar



Akibat senam nifas tidak dilaksanakan yaitu:

1. Kekuatan otot ibu menjadi kurang optimal
2. produksi ASI kurang lancar
3. sering menyebabkan sembelit dan gangguan pada saat kencing

GERAKAN SENAM NIFAS

01
berbaring sambil mengangkat lutut



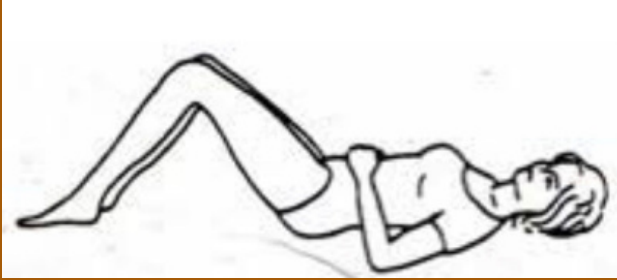
02
berbaring mengangkat lutut dengan dagu disentuhkan ke dada



03
tidur terlentang, angkat kaki kiri lurus ke atas



04.
berbaring telentang, tangan diatas
perut, kedua kaki di tekuk



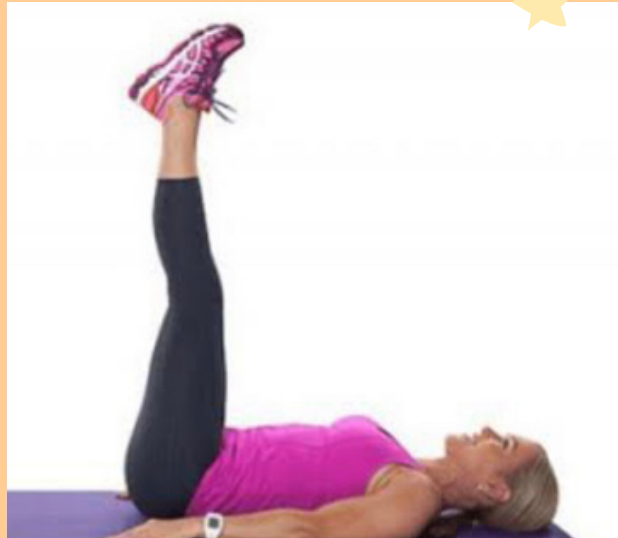
05.
berbaring dilantai, angkat lutut dan kedua
telapak kaki mendatar dilantai



06.
berbaring dengan posisi tidur miring
ke kiri



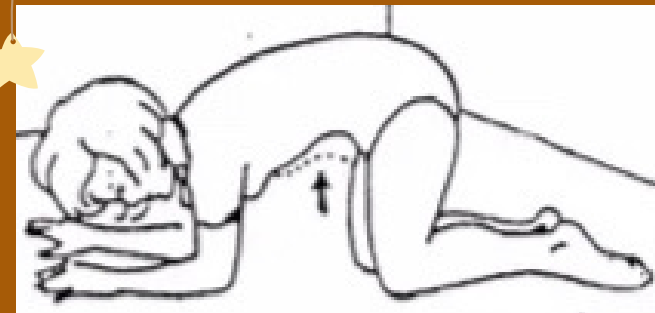
07.
Berbaring terlentang dengan angkat kaki
secara tegak lurus



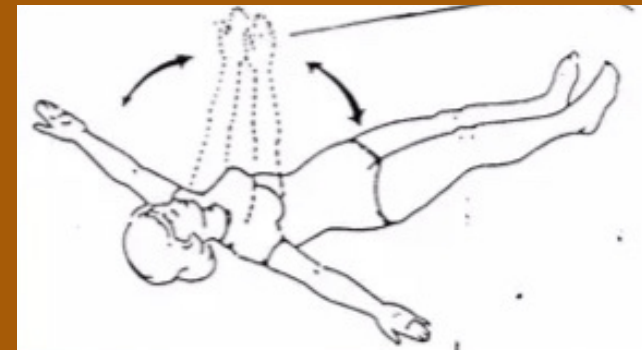
08.
berbaring terlentang dengan tungkai di
tekuk



09.
merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu
dan lutut tepat dibawah panggul



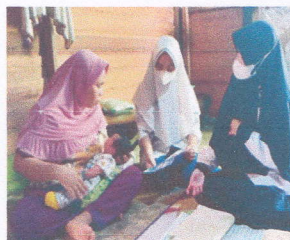
10.
relaksasikan kedua kelompok otot dengan
hati-hat



Dokumentasi Kunjungan ANC



Dokumentasi Kunjungan Nifas



Dokumentasi Kunjungan Neonatus

