

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Kasus LTA



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.03.01/3.5/1374/2023
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

16 Maret 2023

Yth. Pimpinan PMB Rosita
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 (daftar nama terlampir) akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Rosita 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

Daftar Nama Mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan kasus :

| N O | NIM | NAMA | TINGKAT/SEMESTER |
|----------------|---------------|----------------------|-------------------------|
| 1 | P032015401004 | Anjela Angelina | III A / VI |
| 2 | P032015401002 | Alvia Nursyafwani | III A / VI |
| 3 | P032015401007 | Dhea Annisa Zulfa | III A / VI |
| 4 | P032015401015 | Indri Naftia. F | III A / VI |
| 5 | P032015401020 | Lorenza Pricillia | III A / VI |
| 6 | P032015401034 | Siti Aisyah | III A / VI |
| 7 | P032015401036 | Tari Tania Juftia | III A / VI |
| 8 | P032015401040 | Amilia Elza | III B / VI |
| 9 | P032015401043 | Arika Putri Rukmala | III B / VI |
| 10 | P032015401050 | Fitri Amalia | III B / VI |
| 11 | P032015401053 | Indah Sari Irviani | III B / VI |
| 12 | P032015401055 | Julieta Feby Firdaus | III B / VI |
| 13 | P032015401059 | Lilis Setianingsih | III B / VI |
| 14 | P032015401060 | Mizha Nurul Jannah | III B / VI |
| 15 | P032015401065 | Putri Enjelina | III B / VI |
| 16 | P032015401066 | Putri Syahnia Azari | III B / VI |
| 17 | P032015401070 | Rifda Yufrita | III B / VI |
| 18 | P032015401072 | Silvia Ramdani | III B / VI |
| 19 | P032015401077 | Wiska Putri | III B / VI |

16 Maret 2023

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Riau,



Lampiran 2 Surat Izin Mengambil Pasien dari PMB

PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA

Bidan : ROSITA, STR. Keb

JL. TAMAN KARYA KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, Maret 2023

Nomor : 8 / PMB - RSr / II / 2023 .
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth:
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
di Pekanbaru.

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosita, Str. Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa :

Nama : Putri Enjelina
NIM : P032015401065
Tingkat : III B
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, dan neonates secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.A di Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Rosita



Rosita, STR. Keb

Lampiran 3 Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Pasien / Klien

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI
KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Astuti Rizki
Usia : 26 tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Taman Karya
No.Hp :

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus mahasiswa :

Nama : Putri Enjelina
NIM : 9032015401065
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. A
di PMB Rosita Kota Pekanbaru

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru,.....

Yang menyatakan,

Menyetujui suami/Klien


(Anfan)

Klien/Pasien


(Astuti Rizki)

Lampiran 4 Kartu Skor Puji Rohayati

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Alamat :
 Umur Ibu : Kec/Kab :
 Pendidikan : Pekerjaan :
 Hamil Ke : Had Terakhir tgl : Perkiraan Persalinan tgl :
Periksa I
 Umur Kehamilan : bin Di :

| KEL | NO | Masalah/Faktor Risiko | SKOR | Tribulan | | | |
|-------------|----|--|------|----------|----|------|------|
| | | | | I | II | III1 | III2 |
| FR | | 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. Dben 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 | Pre-eklampsia Berat / Kejang-2 | 8 | | | | |
| JUMLAH SKOR | | | | | | 2 | |

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

| KEHAMILAN | | | | KEHAMILAN DENGAN RISIKO | | | | |
|-----------|----------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------|-----|-----|
| JML SKOR | JML SKOR | PERAWA TAN | RUJUKAN | TEMPAT | PELOLONG | RUJUKAN | | |
| | | | | | | RDB | RDR | RTW |
| 2 | KRR | BIDAN | TIDAK DIRUJUK | TIDAK DIRUJUK | BIDAN | | | |
| 5-10 | 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
Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
1. Perdarahan antepartum
 3. Perdarahan postpartum
 4. Uri tertinggal
 5. Persalinan Lama

TEMPAT : 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Pergalan

PENOLONG : 1. Dukun 2. Bidan 3. Dokter 4. Lain-lain

MACAM PERSALINAN : 1. Normal 2. Tindakan Pervagnum 3. Operasi Sesar


PASCA PERSALINAN : **IBU :** 1. Hidup 2. Mati dengan penyebab a. Perdarahan b. Pre-eklampsia-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. Pergalan

BAYI : 1. Berat lahir gram, Laki 2. Perempuan
 2. Lahir hidup APGAR Skor
 3. Lahir mati, penyebab
 4. Mati kemudian umur hr, penyebab
 5. Keadaan badan tidak ada ada

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)
 1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab

Keluarga Berencana : 1. Ya 2. Tidak
 Kategori Keluarga Miskin : 1. Ya 2. Tidak

Lampiran 5 Lembar EPDS

 Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - www.onlinedoctranslator.com

Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh¹ (EPDS)

Nama: Astuti Rizki Tanggal _____ Alamat: Jl. Taman Karya

Lahir Anda: _____ Tanggal Lahir Bayi: 12-12-2022 _____

Telepon: _____

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

- Seberapa banyak 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 Putri Enjelina 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.

Lampiran 6 Leaflet

Perawatan Payudara

| | | |
|---|---|--|
| <p>6. Telapak tangan kiri menompang payudara kiri dan jari-jari tangan kanan saling dirapatkan kemudian sisi-sisi kelingking tangan kanan mengurut payudara kiri dari pangkal ke arah puting, demikian pula pada payudara kanan</p> <p>7. Telapak tangan menopang payudara kiri dan jari-jari tangan kanan dirapatkan kemudian jari-jari tangan dikepal kemudian buku-buku jari tangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting.</p> |  <p>8. Rangsang payudara dengan menggunakan air hangat dan air dingin secara bergantian, caranya dengan cara membasuhi payudara dan selanjutnya mengompresnya.</p>  | <h4>PERAWATAN PAYUDARA</h4>  <p>PUTRI ENJELINA (P032015401065) TK 2B</p> <p>PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES RIAU 2021/2022</p> |
| <h4>Perawatan Payudara</h4> <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Memperlancar pengeluaran ASI2. Mengurangi rasa nyeri dan bengkak pada payudara3. Memberi kenyamanan pada ibu4. Mempermudah pemberian ASI pada bayi | <h4>Teknik :</h4> <ol style="list-style-type: none">1. Ambil kapas lalu basahi dengan menggunakan baby oil atau minyak steril  |  <ol style="list-style-type: none">5. Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara, kemudian urut ke atas terus kesamping lalu kebawah dan melintang sehingga tangan menyangga payudara kemudian lepaskan tangan dari payudara |
|  | <ol style="list-style-type: none">2. Pasang kedua kapas yang dilumuri minyak di bagian areola payudara selama 5 menit.3. Bersihkan kotoran yang ada diseluruh permukaan payudara dengan menggunakan kapas yang telah dilumuri minyak steril baby oil.4. Lakukan teknik Hoffman, pada kedua payudara apabila puting klien tenggelam atau datar |  |

Leaflet Asi Eksklusif

6 ASI EKSLUSIF 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 ke masa 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 resiko Hipotermia pada bayi.
2. Menurunkan hormon stres pada bayi.
3. Meningkatkan hormon prolaktin Ibu (mempercepat produksi ASI).
4. Meningkatkan hormon oksitosin Ibu (menurunkan resiko 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.

Leaflet Senam Hamil

Gerakan Atasi Pegal

7 Posisi tubuh merangkak. Letakkan tangan sejajar dengan bahu. Tumpuan kaki berada pada salah satu paha. Kaki yang tidak dijadikan tumpuan, diangkat keatas. Tahan beberapa detik. Lakukan secara bergantian. Gerakan ini dapat menghiangkan pegal.



Gerakan Senam Kupu-kupu

8 Duduk tegak. Punggung lurus dan menempel di dinding. Kedua tetapak kaki menghadap saling bersentuhan. Dorong lutut ke bagian bawah, hingga lutut menyentuh lantai. Lakukan berulang dan tahan 10-12 detik. Gerakan ini dapat menghiangkan stres dan melatih elastisitas otot.



Hentikan Senam Hamil Apabila Mengalami Tanda dan Gejala seperti berikut Ini!

Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit



Kontraksi uterus



Nyeri kepala



Nyeri persendian



Mual dan muntah



Daftar Pustaka :

Wahyu, Nimah L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 145-152.

Ayu, S. (2012). Kursus Kilat Senam Hamil untuk Menjaga Kehamilan Sehat & Persalinan Normal. Yogyakarta: Araska.



STIKes Panti Rapih Yogyakarta

SENAM HAMIL



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
- Metatih pernapasan
- Menguatkan otot perut, mengencangkan otot panggul dan paha
- Menenangkan hati dan pikiran, agar tidak stress
- Mereleksasikan 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, hipertensi.

Kontraindikasi:

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

Langkah-langkah gerakan senam hamil

1 **Duduk Bersila**
Posisi duduk tegak sambil mengatur pernapasan.



2 **Punggung**
Posisi merangkak, tangan sejajar dengan bahu, tumpuan pada kedua tangan dan lutut. Posisikan sejajar dengan lantai. Kepala menghadap ke atas.



3 **Gerakan Mencegah Sungsang**
Posisi tubuh sujud, dengan tangan diletakkan disamping kepala. Durasi 5-10 menit.



Gerakan Tidur

4 Posisi tubuh berbaring miring kanan. Lutut kiri ditekuk. Tangan kanan dijulurkan keatas. Beri bantalan dibawah. Gerakan tubuh kedepan perlahan. Lakukan secara bergantian.



Gerakan Otot Panggul

5 Posisikan tubuh berbaring. Kedua kaki ditekuk dan tangan diletakkan disamping tubuh. Angkat panggul keatas sambil mengatur pernapasan. Gerakan ini untuk mengencangkan otot panggul.



Gerakan Jongkok

6 Posisi berdiri dengan lurus, kemudian jongkok pertahan. Tahan selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri. Gerakan ini dapat menguatkan otot panggul dan paha.



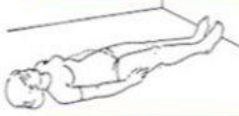
Leaflet Senam Nifas

INDIKASI SENAM NIFAS

1. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan
2. Senam ini dilakukan setelah 6 jam setelah persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan Sectio Caesarea

GERAKAN SENAM NIFAS HARI 1

1. Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan
2. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut kemudian keluarkan perlahan
3. Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi lakukan sebanyak 8x



SENAM NIFAS

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.

TUJUAN SENAM

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. memulihkan kekuatan dan ketahanan otot-otot panggul, perut dan perenium
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot
6. Merelaksasikan otot-otot

Bunda ingin Sehat & Cantik ?????
Ayooo..... Senam Nifas

SENAM NIFAS



Putri Enjelina
P032015401065
Jurusan D3 Kebidanan
Poltekkes Kemenkes
Riau

HARI KE 2

1. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
2. Kedua tangan ditarik lurus keatas turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang) Ulangi gerakan sebanyak 8x



HARI KE 5

1. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 90 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada. Lakukan Gerakan Tersebut Secara Bergantian Keraskan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan. Ulangi sebanyak 1x



HARI KE 8

1. Posisi nungging Nafas melalui pernafasan mulut.
2. Kerutkan anus tahan 1-10 hitungan kemudian lepaskan
3. buang nafas saat melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 1x



HARI KE 3

1. Posisi tidur terlentang. Kedua tangan berada di samping badan. Kedua kaki ditekuk 90 derajat. Bokong diangkat ke atas Kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak



HARI KE 6

1. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan. Lakukan gerakan secara bergantian, ulangi sebanyak 1x



HARI KE 9

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan. Kedua kaki diangkat 90 derajat kemudian diturunkan secara perlahan. Atur pernafasan. Ulangi sebanyak 1x



HARI KE 4

1. Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 90 derajat.
2. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
3. Gerakan anus dikerutkan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



HARI KE 7

1. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus, kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus
2. Turunkan kedua kaki secara perlahan. Atur pernafasan lakukan sebanyak 1x



HARI KE 10

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala.
2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk kebelakang
3. Atur pernafasan. Ulangi



Leaflet Pijat Bayi

KAPAN DILAKUKAN PEMIJATAN ???

- Sedini Mungkin
- Sehari bisa dua kali
- Dimulai dengan waktu yang pendek, secara bertahap waktu ditambah sesuai dengan usia bayi

LANGKAH - LANGKAH MEMIJAT BAYI



1 Letakkan ujung telapak tangan anda, pijat dengan lembut kening bayi, pelipis dan pipi dengan gerakan seperti membuka buku dari tengah ke samping.



2 Pijat daerah pangkal hidung turun sampai tulang pipi dan daerah kening dengan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk dengan gerakan memutar perlahan



3 Buat pijatan lembut di atas mulut bayi dengan ibu jari dari tengah kesamping, tarik sehingga ia tersenyum dilanjutkan dengan memijat lembut rahang bawah bayi dari tengah kesamping seolah membuat bayi tersenyum. Akhiri pijatan wajah dengan memijat secara lembut daerah di belakang telinga kearah dagu



4 Letakkan kedua telapak tangan di tengah dada bayi. Lakukan pijatan keatas, kemudian kesisi luar tubuh dan kembali ketengah tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati. Kemudian buat pijatan menyilang dengan telapak tangan kearah bahu seperti membentuk kupu-kupu



5 Meletakkan telapak tangan kanan di bawah tulang iga dan hati. Buat gerakan mengayu dengan telapak tangan kanan ke bawah dengan tekanan yang lembut sampai dibawah pusar.



6 Pijatan bulan - matahari: Buat gerakan memutar setengah lingkaran searah jarum jam dengan telapak tangan kanan dan lanjutkan dengan tangan kiri sampai membentuk lingkaran penuh.



7 Love U : Memijat dengan ujung telapak tangan dari perut kiri atas lurus ke bawah seperti membentuk huruf l



8 Lanjutkan dengan ujung telapak tangan mulai dari perut kanan atas ke kiri kemudian kebawah membentuk huruf L terbalik

Jangan lakukan Pemijatan bila anda belum terlatih. Segera hubungi tenaga profesional kami

"Poli Rehabilitasi Medik" RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik



9 Lanjutkan dari perut kanan bawah keatas membentuk setengah lingkaran kearah perut kiri bawah, seperti membentuk huruf U lanjutkan dengan pijatan gerakan berjalan dengan ujung - ujung jari menekan perlahan dinding perut dari sebelah kanan ke kiri. Akhiri pijatan perut dengan mengangkat kedua kaki bayi kemudian menekan perlahan kearah perut.



10 3 gerakan pijatan pada lengan, yaitu memerah, memutar, dan menggulung. Dimulai dari bahu ke pergelangan tangan, kemudian kembali lagi ke bahu.



11 Dengan kedua ibu jari secara bergantian, pijat seluruh permukaan telapak tangan dan punggung tangan mulai dari pergelangan tangan, akhiri dengan tarikan lembut pada jari



12 Pijatan pada kaki mempunyai gerakan seperti pijat pada tangan, yaitu memerah, memutar, dan menggulung. Dimulai dari paha ke pergelangan kaki, kemudian kembali ke paha. Juga lakukan telapak kaki dan punggung kaki. Akhiri dengan tarikan lembut pada jari kaki.



13 Dengan posisi tengkurap, pijat punggung dari leher sampai ke pantat. Posisi telapak tangan tegak lurus lakukan gerakan-gerakan maju mundur. Akhiri pijatan punggung dengan membuat beberapa kali belaian memanjang dari leher ke pantat dengan ujung-ujung jari.

Kepuasan Anda Prioritas Kami

Leaflet Nifas KB

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

1. 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



2. Kondom
- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak 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 sejahtera

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)

Oleh : Lilis Setianingsih
Tingkat 3b kebidanan

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

3. Pili KB
- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Harus di minum setiap hari

Ada 2 jenis pil KB, yaitu:
a. Pil kombinasi (berisi 2 hormon, yaitu progesteron dan estrogen)
- Tidak cukup untuk ibu menyusui
b. 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 :
1. Suntikan 1 bulan
- Mengandung estrogen dan progesteron
- Mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik
2. 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



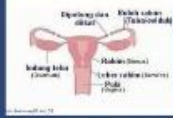

6. IUD (Intra Uterine Device) / Spiral
- Spiral di tanam di dalam rahim, untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma
- Efektifitas tinggi
- Jangka panjang (5-10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak



Intrauterine Device (IUD)


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

Contohnya :
1. Metode Operasi Wanita (MOW) / Tubektomi
2. Metode Operasi Pria (MOP) / Vasektomi

Kapan harus ber-KB?

1. 6 minggu setelah melahirkan
2. Dalam 7 hari saat haid
3. Setiap saat jika tidak hamil



Lampiran 6 Pendokumentasian

Asuhan Kebidanan Kehamilan



Kunjungan Awal



Kunjungan Kedua



Kunjungan Ketiga USG



Kunjungan Keempat

Lampiran 7 Asuhan Kebidanan Nifas dan Neonatus



Kunjungan Awal Nifas dan Neonatus



Kunjungan Kedua Nifas dan Neonatus

Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Neonatus



Kunjungan Ketiga Nifas dan Neonatus (Pemberian Vitamin A)



Kunjungan Kempat Nifas