



## LAMPIRAN 1

### Surat Pengambilan Pasien

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLTEKES KEMENKES RIAU</b> 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.03.01/3.5/1428/2023 17 Maret 2023  
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

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 berikut ini :

Nama : Cesaria  
NIM : P032015401006  
Tingkat/Smtr : III A / VI

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

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

## LAMPIRAN 2

### Surat Balasan PMB

PMB ROSITA,S.Tr.Keb

Bidan: ROSITA,S.Tr.Keb

JL. TAMAN KARYA NO 1 KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, maret 2023

Nomor : VI /KP-A/VI/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,S.Tr.Keb  
Jabatan : Pimpinan PMB Rosita,S.Tr.Keb


Menyatakan bahwa,

Nama : Cesaria  
IM : P032015401006  
Tingkat : III A  
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, BBL, dan neonatus secara berkelanjutan sebagai pelayanan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komperhensif Pada Ny. A di PMB Rosita,S.Tr.Keb Kota Pekanbaru"

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana gunanya

Pemimpinan PMB Rosita,S.Tr.Keb



Rosita,S.Tr.Keb

### LAMPIRAN 3

### Lembar Konsul

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

Nama mahasiswa : Cesaria  
NIM : P032015401006  
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny.A di PMB Rosita,S.Tr.Keb Pekanbaru Tahun 2023  
Pembimbing : 1. Ani Laila,SST,M.Biomed  
2. Rully Hevriani,SST,M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	07/03-2023	Bab 4.	Perbaikan kasus.		
2.	17/03-2023	Bab 1.	Perbaikan bab 1, materi.		
3.	20/03-2023	Bab 1 dan 4.	Perbaikan dan penyesuaian bab 1 dan 4.		
4.	24/03-2023	Bab 1, 2, 3, dan 4.	Perbaikan dan penyesuaian bab 1-4.		
5.	27/03-2023	Bab 1, 2, 3, 4, dan 5.	Perbaikan dan penyesuaian bab 1-5.		
6.	29/03-2023	Bab 4 dan daftar pustaka.	Perbaikan pembahasan dan bimbingan.		
7.	30/03-2023	Daftar Pustaka.	Perbaikan spasi daftar pustaka.		
8.	31/03-2023		<b>Ace nagy Seminar</b>		
9.	08/05-2023	BAB 1, 2, 3	Perbaikan Penulisan.		
10.	17/5-2023	Bab A, 5	Perbaikan pembahasan		
11.	19/5-2023	Abstrak	Perbaikan abstrak.		
12.	19/5-2023		<b>Ace</b>		

Pekanbaru, Maret 2023

Pembimbing Utama / Pembimbing

Ani Laila, SST, M.Biomed.

Lampiran 8

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

Nama mahasiswa : Cesaria  
 NIM : P032015401006  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Pada Ny.A di PMB Rosita,S.Tr.Keb Pekanbaru Tahun 2023  
 Pembimbing : 1. Ani Laila,SST,M.Biomed  
 2. Rully Hevriani,SST,M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	21/3-2023	Bab 1, 2, 3, 4.	perbaiki data nomor		
2.	24/03-2023	Bab 1, 2, 3, 4.	perbaiki tulisan		
3.	27/03-2023	Bab 1, 2, 3, 4, 5.	tulisan away mmng.		
4.	29/03-2023	Daftar Pustaka.	referensi di ace lasi		
5.	30/03-2023	Perbaikan Lampiran.	Lampiran blm ada.		
6.	31/03-2023		ace upian		
7.	11/05-2023	Daftar Pustaka.	tambah jumlahnya		
8.	12/05-2023	Daftar Pustaka.	perbaiki referensi		
9.	12/05-2023	Daftar Pustaka.	tambahan jurnal		
10.	12/05-2023	Bab 1, 2, 3, 4, 5.	perbaiki penulisan		
11.	15/05-2023	Lampiran.	lewatnya lampiran		
12.	15/05-2023		ACE upian		

Pekanbaru, Maret 2023

Pembimbing Utama / Pendamping

Rully Hevriani SST, M. Keb.

## LAMPIRAN 4

### Persetujuan Pembimbing

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir

Nama : Cesaria

Nim : P032015401006

Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.A di  
PMB Rosita

Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa, disetujui dan dipertahankan didepan tim penguji Laporan Tugas Akhir Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.

Menyetujui

Pembimbing Utama



Ani Laila SST, M. Biomed

NIP. 197808052002122003

Pembimbing Pendamping



Rully Hevrialni, SST, M. Keb

NIP. 19810820200212001

Tanggal Ujian : 22 Mei 2023

## LAMPIRAN 5

### Informed Consent

**SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN  
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Pasien : Anjelika Vivi Aulia

Umur : 21 tahun

Pekerjaan : Mahasiswi

Alamat : Jl. Kubang Raya

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat :

Nama : Rio

Umur : 22 tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Jl. Kubang Raya

Dengan ini menyatakan dan menyetujui, saya/istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa Tk.3 Program studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas nama (Cesaria) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, 05 Februari 2023

Mengetahui,

Mahasiswa

  
( Cesaria )

Pasien

  
( Anjelika. )

Saksi/Suami

  
( RIO )



## LAMPIRAN 6

### Kartu Skor Poedji Rochayati

#### SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Ny. A Alamat: \_\_\_\_\_  
 Umur Ibu: 21 tahun Koc/Kab: \_\_\_\_\_  
 Pendidikan: \_\_\_\_\_ Pekerjaan: \_\_\_\_\_  
 Hamil Ke: 1 Had Terakhir tgl: 00/5-22 Pekerjaan Persalinan tgl: 27/2-23

**Periksa I**  
 Umur Kehamilan: \_\_\_\_\_ bin Di: \_\_\_\_\_

I	II	III	IV	Tribulan			
				I	II	III,1	III,2
KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR				
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. 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. Psyah Jantung	4				
		e. Kencing Manis (Dabetes)	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 PERAWA TAN	RUJU KAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
				NG	RDB	ADR	RTW
1	KRT	BDAN	TIDAK DITULUK	TIDAK DITULUK	BDAN		
6-10	KRT	BDAN DOKTER	BDAN PKM	POINDES PKM RS	BDAN DOKTER		
$\geq$ 12	KRT	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. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_  
 5. \_\_\_\_\_  
 6. \_\_\_\_\_

**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 Pevagnam 3. Operasi Sesar

**PASCA PERSALINAN:**  
**IBU:** 1. Hidup 2. Mati, dengan penyebab a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-lain  
**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 \_\_\_\_\_

## LAMPIRAN 7

### Penapisan Persalinan

**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 menubung		✓
15	Gemelli		✓
16	Presentasi majemuk		✓
17	Primipara fase aktif palpasi 5/5		✓
18	Shock		✓
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)		✓



## LAMPIRAN 8

### Edinburgh Postnatal Depression Scale



#### KUESIONER

#### EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan Anda ?

Karena Anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang :

- Ya, hampir setiap saat  
 Ya, sering  
 Kadang-kadang  
 Tidak pernah sama sekali

Hal ini berarti : "sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang".

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan :	
0	Sebanyak yang saya bisa
1	Tidak terlalu banyak
2	Tidak banyak
3	Tidak sama sekali
	0

2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan:	
0	Sebanyak sebelumnya
1	Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
2	Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
3	Tidak, tidak pernah sama sekali
	0

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya*:	
3	Ya, setiap saat
2	Ya, kadang-kadang
1	Tidak terlalu sering
0	Tidak, tidak pernah sama sekali
	0

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
0	Tidak, tidak sama sekali
1	Jarang-jarang
2	Ya, kadang-kadang
3	Ya, sangat sering
	1

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	1
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak, tidak sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

6. Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan* :		
3	Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya	0
2	Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya	
1	Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani	
0	Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangi* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Disaat tertentu saja	
0	Tidak, tidak pernah	

10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Kadang-kadang	
1	Jarang sekali	
0	Tidak pernah sama sekali	

TOTAL SKOR

2

## LAMPIRAN 9

### Leaflet



# PIJAT BAYI PADA BAYI 0-3 BULAN



Pijat bayi adalah kombinasi bentuk stimulasi (rangsangan) raba dan gerak yang dilakukan oleh orang tua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga lainnya

**Manfaat Pijat Bayi:**

1. Mengoptimalkan tumbuh kembang bayi
2. Meningkatkan frekuensi menyusui
3. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
4. Meningkatkan berat badan bayi
5. Membuat bayi tidur nyenyak dan tenang

## Teknik Pemijatan

### Langkah 1



Pijat bagian kaki bayi. berikan tekanan lembut dari tumit sampai ujung kaki

### Langkah 2



Beri usapan lembut pada pergelangan kaki, sampai paha dan pinggul, hindari area kemaluan. pegang kaki bayi dibawah lutut dan tekan perlahan kearah perut, dan tekan perlahan untuk mengeluarkan gas

### Langkah 3



Pijat lembut dari dada kiri bayi kerah perut bawah, seperti huruf "i", lakukan 6 kali pengulangan

### Langkah 4



Gerakan pijatan seperti huruf "L" terbalik dari dada kanan ke dada kiri, turun ke perut bawah kiri. lakukan 6 kali pengulangan

### Langkah 5



Pada bagian perut, pijat menyerupai huruf "U" terbalik, mulai perut bawah sebelah kanan ke arah perut bawah kiri.

### Langkah 6



Pijat wajah bayi. gunakan bantalan jari, tekan lembut melata jari tengah ke kening bayi, ke bagian luar wajahnya lanjut ke pipi, lalu pijat kulit kepala dengan gerakan memutar

Disusun oleh : Nisa Nabila  
D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

### ALAT KONTRASEPSI DAN METODE BER-KB



PETUNJUK PRAKTIS BAGI KELUARGA



OLEH :  
CESARIA

PROGRAM STUDI DIII  
KEBIDANAN POLTEKKES  
KEMENKES RIAU

### APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN KELUARGA BERENCANA (KB)?



KB adalah suatu program untuk mengatur jarak kelahiran anak menuju keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera.

#### TUJUAN BER - KB?

- Meningkatkan jumlah penduduk untuk menggunakan alat kontrasepsi
- Menurunnya jumlah angka kelahiran bayi
- Meningkatnya kesehatan keluarga berencana dengan cara penjarangan kelahiran



### BAGAIMANAKAH METODE KB YANG AMAN BAGI KELUARGA?

#### ❖ KB sederhana tanpa alat

- Pantang berkala
- Senggama terputus
- Metode Amenore Laktasi (MAL)

#### ❖ KB Sederhana dengan alat :

##### 1. Kondom

Suatu Kantung Karet tipis biasanya terbuat dari Lateks dipakai untuk menutupi Penis



##### 2. KB PIL

Pil yang mengandung Hormon diminum setiap hari secara teratur untuk mencegah kehamilan

### 3. Diafragma

Karet yang berbentuk setengah bola dilengkapi dengan penutup yang fleksibel dimasukkan ke dalam vagina. Diafragma menghalangi sperma memasuki rahim.



### 4. Spermisida

Alat Kontrasepsi digunakan untuk membunuh sperma ada yang berbentuk cair, krim, dan jelly



### 5. Kb Suntik

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Terdapat KB suntik 1 bulan dan 3 bulan

### 6. IMPLANT/ SUSUK KB

Alat Kontrasepsi yang berisikan hormone dipasang dibawah kulit lengan atas.

### 7. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)

Biasanya yang sering dipasang adalah yang berbentuk T yang dipasang di dalam Rahim



#### ❖ Kontrasepsi Mantap

##### a. Tubektomi

Sterilisasi pada wanita yaitu mengikat saluran sel telur dengan jalan operasi

##### b. Vasektomi

Pemotongan Saluran Sperma pada laki-laki dengan jalan operasi

### Dimana Saja Keluarga Dapat Memperoleh Pelayanan Kb?

- Dokter dan Bidan Praktek Swasta (BPS)
- Lembaga masyarakat: Posyandu
- Lembaga kesehatan: Rumah Sakit, Klinik Swasta, Puskesmas

### Apakah Yang Harus Diperhatikan Oleh Keluarga Akseptor Kb?

- Semua alat kontrasepsi memiliki keuntungan dan kerugian
- Putuskanlah untuk ber - KB bila telah mendapatkan kesepakatan dengan pasangan masing - masing (suami/istri)
- Konsultasikan kepada tenaga kesehatan (dokter/bidan/tenaga kesehatan lain) mengenai alat/ metode kontrasepsi yang tepat
- Kontrol secara teratur dan ikuti petunjuk yang diberikan.

Putuskan untuk menjadi akseptor KB mulai sekarang!!! ☺





## Senam Hamil !!

Senam Hamil adalah sergi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik, ataupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan.

Senam Hamil "Bekas Kehamilan", nama penting di kalangan Senam Hamil merupakan latihan fisik berupa beberapa gerakan senam yang dilakukan khusus untuk meniadakan keluhan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Senam Hamil ini diindikasikan untuk semua kehamilan sehat, sejak UK 4-6 tria (> 28-32 minggu), kurang efektif jika > 8 tria.



Pelaksanaan minimal 1-2 x seminggu  
Sesuai dengan kondisi tubuh

## MANEFAAT SENAM HAMIL

### 1. Latihan Pemanasan/ perengangan :

#### Manfaat :

- ✓ Mempersiapkan awal bekerjanya otot-otot.
  - ✓ Meningkatkan dan melenturkan otot-otot.
  - ✓ Merangsang denyut jantung.
  - ✓ Melonggarkan persendian.
- Contoh : gerakan bahu, leher disertai perolehan.  
Pemanasan bisa dilakukan pemanasan perni, ipo dan dada.

### 2. Latihan Pernapasan

#### Manfaat :

- ✓ Memperbaiki ventilasi udara.
  - ✓ Meningkatkan ketahanan.
  - ✓ Memberikan efek penguatan.
  - ✓ Membantu proses kelahiran tanpa rasa lelah dan menghemat energi.
- Contoh : nafas dengan duduk sila

### 3. Latihan Penguatan

#### Manfaat :

- ✓ Meningkatkan sirkulasi darah.
  - ✓ Memperkuat otot-otot terutama otot dasar panggul.
- Contoh : latihan merentang/mengajar penguatan pd otot panggul saat persalinan

### 4. Relaksasi

#### Manfaat :

- ✓ Menenangkan pikiran dan tubuh.
- ✓ Membantu ibu menyimpan energi untuk ibu siap menghadapi persalinan.

Contoh : berbaring miring dengan bantal

### 5. Latihan Koreksi Sikap

#### Manfaat :

- ✓ Mengurangi / menghindari cedera otot.
  - ✓ Mengurangi nyeri panggul dan nyeri punggung.
  - ✓ Memudahkan jalan kelahiran bayi.
- Contoh gerakan : Posisi berdiri :  
bukan persis tegak lurus dg lantai

### 6. Latihan Pendinginan

#### Manfaat :

- ✓ Mengembalikan denyut jantung ke awal normal.
- ✓ Menegakkan/mengembangkan otot pada bagian lain.

Contoh : latihan perolehan dada, postur atau di bagian



## TUJUAN !!

- ✓ Secara umum untuk memberi dorongan serta latihan jasmani dan rohani dan dan secara bertahap agar siap menghadapi persalinan.
- ✓ Senam hamil juga bermanfaat untuk fisik, psikis, dan proses persalinan ibu hamil.

## INGAT !! KONTRA INDIKASI !!

- Preklamsi
- KPD
- Penyakit tiroid & DM
- Kelainan leher serviks
- Inkompetensi serviks
- Hipertensi
- Sesak nafas
- TD tinggi
- PEH
- Diabetes
- Anemia
- Kelainan jantung
- Kelainan ginjal
- Riwayat persalinan
- ↑ BMI berlebihan



## SAYANGI TUBUH DAN JANIN. ANDA MULAI SEKARANG SENAM HAMIL YOGA

Senam Hamil Yoga dapat dilakukan melalui gerak tubuh yang disertai teknik pengaturan napas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat, dan emosi akan lebih seimbang.

#### Manfaat

- ✓ Relaksasi
- ✓ Mengurangi rasa sakit
- ✓ Tidak lebih berkelebihan
- ✓ Mempercepat proses kelahiran normal



## YOGA HAMIL SUDAH SEHAT. KELEMBUTAN DAN BERBANG !!!

BUKTIKAN YANG SEHAT AKAN SEMERUHI YANG  
SUDAH BERKUALITAS DAN SEHAT

Menjaga Kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal dengan melakukan SENAM HAMIL secara teratur dan intensif





**LAMPIRAN 10**  
**Dokumentasi**

**Kunjungan hamil**





Kunjungan nifas dan neonatus

