

Lampiran 1

SURAT IZIN PENGAMBILAN KASUS



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656

Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkc@pkc.ac.id Website : www.pkc.ac.id



Nomor : PP.03.01/3.5/1386/2023

16 Maret 2023

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 4

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.

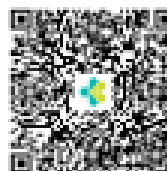
Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada ibu bahwa mahasiswa berikut ini :

NO	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1	P032015401009	Dwi Sri Wulandari	III A / VI
2	P032015401024	Natasya Elma Novita	III A / VI
3	P032015401031	Riska Putri Prihadena	III A / VI
4	P032015401076	Widya Lestari	III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Taman Sari 4 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

Lampiran 2

SURAT BALASAN IZIN PENGAMBILAN KASUS



“KLINIK TAMAN SARI”

TAMAN SARI 1 KLINIK UTAMA Jl. Taman Sari No. 23 Tangkerang Selatan - Pekanbaru Telp. 0761 - 32830
TAMAN SARI 2 KLINIK PRATAMA Jl. Harapan Raya No. 55 Tangkerang Timur - Pekanbaru Telp. 0761 - 27046
TAMAN SARI 3 KLINIK PRATAMA Jl. Garuda Raya No. 37 Perum Sidomulyo Kec. Marpoyan Damai Telp. 0761 567518
TAMAN SARI 4 KLINIK PRATAMA Jl. Kopkap Raya Bok C17 No. 40 9 Desa Pandau Jaya Telp. 73786
TAMAN SARI 5 KLINIK PRATAMA Jl. Bakti Husada No. 10 Kulim Kec. Tenayan Raya Hp. 0852104703322
TAMAN SARI 6 KLINIK PRATAMA Jl. Garuda Sakti KM 3 Gg. Budi Luhur No. 40D Kel. Simpang Baru-Pekanbaru

Nomor : 14/SK /KTS/III/2023
Hal : Surat Balasan pengambilan Kasus
Laporan Tugas Akhir

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Riau
Di
Pekanbaru

Sehubungan dengan surat nomor PP.03.01/3.5/1386/2023 mengenai Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA), dengan ini menerangkan bahwa Pimpinan Klinik Taman Sari memberikan izin Untuk Pengambilan Kasus di Klinik Taman Sari 4 kepada :

NO	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1.	P032015401009	Dwi Sri Wulandari	III A/VI
2.	P032015401024	Natasya Elma Novita	III A/VI
3.	P032015401031	Riska Putri Prihadena	III A/VI
4.	P032015401076	Widya Lestari	III B/VI

Demikianlah surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 31 Maret 2023



Lampiran 3

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI
KLIEN/PASIEN**

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN / PASIEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Mellysa
Umur : 33 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Kedondong
No. HP : 0823-8556-1513
No. KTP : 1306014708890003

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

Nama : Riska Putri Prihadena
NIM : P032015401031
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. M di Klinik Pratama Taman Sari 4

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, Desember 2022

Menyetujui,
Suami / Keluarga



(DEDI)

Yang Menyatakan,
Klien / Pasien




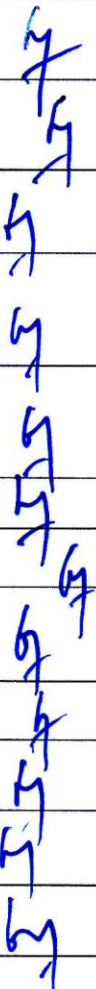











(Mellysa)

Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

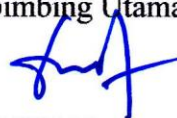
LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU
T. A 2022/2023

Nama mahasiswa : Riska Putri Prihadena
 NIM : P032015401031
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada
 Ny.M di Klinik Pratama Taman Sari 4
 Pembimbing 1 : Lailiyana, SKM.MKM

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	21/02/2023	BAB IV	Lengkapi data S & O yang menunjang diagnosa/masalah		
2.	17/03/2023	BAB IV	Perbaiki kalimat dalam asuhan (penatalaksanaan)		
3.	21/03/2023	BAB I s/d BAB V	Tambahkan data S & O yang menunjang diagnosa		
4.	24/03/2023	BAB I s/d BAB V	- Lengkapi daftar isi & Pustaka - Tambahkan pembahasan tentang Vit.A ibu nifas		
5.	25/03/2023	BAB I s/d BAB V dan Daftar Pustaka	Tinjau lagi buku sumber yang digunakan dan sesuaikan dengan daftar pustaka		
6.	27/03/2023	BAB I s/d BAB V	ACC ujian prahasil		
7.	14/04/2023	BAB I s/d BAB V	Tambahkan pembahasan		
8.	10/05/2023	BAB I s/d BAB V	Buat abstrak, perbaiki pembahasan & lampiran		
9.	15/05/2023	Abstrak	Perbaiki Abstrak		
10.	16/05/2023	BAB I s/d BAB V	Tambahkan lampiran		
11.	16/05/2023	BAB I s/d BAB V dan Abstrak	ACC ujian hasil		
12.	22/05/2023	BAB I – BAB V	Perbaiki Pembahasan & Abstrak		










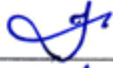




Pekanbaru, Maret 2023

Pembimbing Utama



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

Nama mahasiswa : Riska Putri Prihadena
 NIM : P032015401031
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada
 Ny.M di Klinik Pratama Taman Sari 4
 Pembimbing 2 : Yan Sartika, SST,M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	21/03/2023	BAB IV	Perbaiki jarak antar paragraf atau kalimat		
2.	27/03/2023	BAB I s/d BAB V	- Perbaiki penomoran halaman - Perbaiki jarak antar bab & sub bab		
3.	29/03/2023	BAB I s/d BAB V dan Daftar Pustaka	ACC Ujian Prahasil		
4.	11/05/2023	Abstrak	Kata kunci diperbaiki penulisannya		
5.	12/05/2023	Daftar Pustaka	Lengkapi semua kepustakaan yang dipakai pada BAB I s/d BAB V		
6.	16/05/2023	Daftar Pustaka	Rapikan rata kiri kanannya		
7.	09/06/2023	BAB I s/d 5	- Perbaiki lampiran - Abstrak inggris konsulkan ke lembaga bahasa		
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru, Maret 2023

Pembimbing Pendamping



.....

Lampiran 5

KARTU SKOR POEDJI ROCHJATI (KSPR)

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. M Alamat : Sl. kedondong
 Umur ibu : 33 tahun Kec/Kab : Pandau, Lampung
 Pendidikan : GMA Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 3 Had Terakhir tgl : 1/5/22 Perkiraan Persalinan tgl : 11/2/23

Periksa I
 Umur Kehamilan : 0 mg bin Di : Klinik Taman Sari A

KEL	NO.	Masalah Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor awal ibu hamil	2			2	
I	1	Terlalu muda, hamil < 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil ≥ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan :					
	a. Tarikan tang / vakum	4					
	b. Un 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				2	

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO			RUJUKAN		
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJU KAN	TEMPAT	PENOLO NG	RDB	RDR	RTW	
2	BIDAN	BIDAN	BIDAN	BIDAN				
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM / RS	BIDAN DOKTER			
≥12	KHST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal : 31 / 1 / 23

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. 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 : 3200 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 sunth kb Sterilisasi
 3 Bulan

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya 2. Tidak

Lampiran 6

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 menumbung		✓
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 7

PARTOGRAF

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 31 / 01 / 2023
- Nama bidan : Rotalia
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Jl. Korpri Raya
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

- Partogram melewati garis waspada : Y T
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - Ya, Indikasi
 - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - Suami Teman Tidak ada
 - Keluarga Dukun
- Gawat Janin :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya,
 - Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi		Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	05.05	120/81	80	36,7	2 jari ↓ est	Baik	Tidak Penuh	± 5 cc
	05.20	120/70	84		2 jari ↓ est	Baik	Tidak Penuh	± 10 cc
	05.35	132/75	80		2 jari ↓ est	Baik	Tidak Penuh	± 10 cc
	05.50	123/80	79		2 jari ↓ est	Baik	Tidak Penuh	± 15 cc
2	06.20	110/85	81	36,5	2 jari ↓ est	Baik	Tidak Penuh	± 20 cc
	06.50	129/65	86		2 jari ↓ est	Baik	Tidak Penuh	± 20 cc

- Masalah kala IV : Tidak Ada
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya.
 - Tidak, alasan
- Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya Tidak
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
- Laserasi :
 - Ya, dimana Mulut vagina sampai dot Perineum
 - Tidak.
- Jika laserasi perineum, derajat III/2 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / ~~tanpa~~ anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 150 ml
- Masalah lain, sebutkan
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan 3200 gram
- Panjang 54 cm
- Jenis kelamin : P
- Penilaian bayi baru lahir baik / ada penyulit
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
- Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Lampiran 8

EDINBURG POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh¹ (EPDS)

Nama: Ny. M Tanggal _____ Alamat: Jl. Kedondong

Lahir Anda: 09-08-1994 Tanggal Lahir Bayi: 31-01-2023

Telepon: 0823-8556-1513

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

Dikelola/Ditinjau oleh Riska Putri Tanggal 6/02/2023

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, 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 9

LEAFLET

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 menghilangkan pegal..



8

Gerakan Senam Kupu-Kupu

Duduk tegak. Punggung lurus dan menempel di dinding. Kedua telapak kaki menghadap saling bersentuhan. Dorong lutut ke bagian bawah, hingga lutut menyentuh lantai. Lakukan berulang dan tahan 10-12 detik. Gerakan ini dapat menghilangkan 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.



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 stress
- 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, 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



4

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



5

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



6

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



SENAM NIFAS



Disusun Oleh:

RISKA PUTRI PRIHADENA

D-III KEBIDANAN

POLTEKKES KEMENKES RIAU

APA ITU SENAM NIFAS?

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

KENAPA HARUS SENAM NIFAS?

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen-ligamen, dan otot dasar panggul
2. Membentuk sikap tubuh
3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dan memberikan latihan- latihan kontraksi serta relaksasi.

BAGAIMAN CARANYA?

Dengan mulut tertutup, tarik dan tiupkan nafas dengan lembut, serta biarkan dinding perut naik dengan tarikan nafas dan turun dengan pengeluaran nafas

Gerakan-Gerakan Senam Nifas

1



1 Berbaring dengan lutut di tekuk. Tempatkan tangan diatas perut di bawah area iga-iga.

2



2 Berbaring telentang, lengan diketatkan diatas kepala, telapak terbuka keatas

3



3 Berbaring telentang. Kedua kaki sedikit diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama tiga detik dan kemudian rileks

4



4 Memiringkan panggul. Berbaring, lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung

BERBARING TELATANG DENGAN KETATAN

5



Berbaring telentang, lutut ditekuk dengan arjung tertekuk ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan 3 detik dan rilekskan dengan perlahan

8



Tidur telentang dengan kaki terangkat ke atas, dengan meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak pada kaki bawah lebih atas. Lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meragangkan. Lakukan ini selama setengah menit.

11



Tidur telentang. Lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kaki kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Lakukan gerakan ini 8 sampai 10 setiap hari.

12



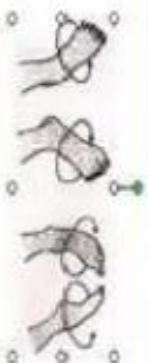
Berbaring telentang, kaki terangkat ke atas, kedua tangan di bawah kepala. Jepitlah bantal diantara kedua kaki dan tekanlah sekuat-kuatnya. Secara bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan.

6



Posisi yang sama seperti diatas. Tempatkan lengan lurus di bagian luar lutut kiri.

9



Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam keluar. Lakukan gerakan ini selama setengah menit.

7



Tidur telentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan. Angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan segera kembali ke keadaan-

10



Lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti gerakan mengagangi inlektikan selama

13



Tidur telentang, kaki terangkat ke atas, kedua lengan di samping badan, kaki kanan disilangkan di atas kaki kiri dan tekan yang kuat. Pada saat yang sama tegangkan kaki dan kendorakan lagi perlahan-lahan dalam gerakan, selama 4 detik. Lakukanlah ini 4 sampai 6 kali selama setengah menit.

PIJAT BAYI



Oleh :

Riska Putri Prihadena

Po32015401031

D – III KEBIDANAN
POLTEKES KEMENKES RIAU

Apa itu pijat bayi ??

Pijat bayi adalah gerakan usapan lambat dan lembut pada seluruh tubuh bayi yang dimulai dari kaki, perut, dada, pialah tangan dan punggung bayi. Pijatlah lembut akan membantu meringankan ketegangan otot sehingga bayi menjadi tenang dan tertidur (Prasetyo, 2009).



Apa manfaat pijat bayi ??

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Memperbaiki peredaran darah dan pernapasan
3. Merangsang fungsi pencernaan serta Pembuangan
4. Meningkatkan kenaikan berat badan
5. Mengurangi stress dan ketegangan
6. Meningkatkan kesiaagaan
7. Membuat tidurlelap
8. Mengurangi rasa sakit mengurangi kembung dan sakit perut
9. Meningkatkan hubungan batin antara orang tua dan bayi
10. Meningkatkan produksi air susu ibu

Hal-Hal Yang Tidak Dianjurkan Selama Pemijsatan :

- a. Memijat bayi langsung setelah selesai minum susu.
- b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijsatan.
- c. Memijat bayi pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat.
- d. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat.
- e. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

Waktu dilakukan pemijsatan

Pijat, bayi dapat segera dimulai setelah bayi dilahirkan, sesuai dengan keinginan orang tua. Dengan lebih cepat mengawali pemijsatan, bayi akan mendapat keuntungan yang lebih besar. Apalagi jika pemijsatan dapat dilakukan setiap hari dari sejak kelahiran sampai bayi berusia 6-7 bulan(Roesli, 2009). Waktu terbaik untuk memijat bayi ketika bayi terjaga dan senang.

Waktu pemijsatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu :

1. Pagi dan sore hari sebelum mandi
2. Malam hari, sebelum tidur.

Urutan pijat bayi

1. Kaki

- Gerakan tangan dari pangkal paha sampai kepergelangan kaki seperti memerah susu atau memeras.
- Mengurut telapak kaki bayi secara bergantian. Pijat jari kaki dengan gerakan memutar dan diakhiri dengan tarikan lembut pada setiap ujungnya.
- Untuk punggung kaki secara bergantian
- Kemudian buat gerakan mengulung dari pangkal paha ke pergelangan kaki.



2. Perut

- Lakukan gerakan seperti mengayuh pedal sepeda, dari atas kebawah perut.
- Letakkan kedua ibu jari di samping kanan dan kiri pusar perut, gerakan kedua ibu jari ke arah tepi kanan dan kiri perut.
- Lakukan gerakan "I LOVE U" memijat dari kanan atas perut bayi kemudian ke kiri bawah membentuk "L" terbalik. "YOU" memijat dari kanan bawah ke atas kemudian ke kiri dan berakhir di perut kiri bawah membentuk huruf "U".



3. Dada

- Lakukan pijatan seperti membuat hati. Letakkan kedua tangan kita di tengah dada bayi kita dan gerakan keatas kemudian ke sisi luar tubuh dan kembali ke ulu hati tanpa mengangkat tangan seperti membentuk hati.
- Lakukan pemijsatan seperti bentuk kupu-kupu. Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati kea rah bahu kanan, & kembali ke ulu hati. Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati



4. Tangan

- Buatlah gerakan memijat ketiak dari atas ke bawah, jika terdapat pembengkakan kelenjar di daerah ketiak jangan lakukan gerakan ini.
- Gerakan tangan seperti memerah susu atau seperti memeras dari pundak ke pergelangan tangan.
- Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan kearah jari-jari.
- Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju ke arah ujung jaridengan gerakan memutar, akhiridengan tarikan lembut pada setiap ujung jari.
- Usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.
- Bentuklah gerakan menggulung dari pangkal lengan menuju kearah pergelangan tangan



5. Wajah

- Gerakan tangan kita dari tengah wajah samping seperti membasuh mata. Tekankan jari-jari kita dari tengah dahi kesamping seperti menyetrka dahi.
- Letakkan kedua ibu jari anda pada pertengahan alis,tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan kesamping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum (senyum I).
- Letakkan kedua ibu jari anda diatas mulut didacrah sekat hidung. Gerakan kedua ibu jari dari tengah kesamping dan keatas daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum (senyum II).
- Letakkan kedua ibu jari anda di tengah dagu. Tekankan kedua ibu jari pada dagu dengan gerakan dari tengah ke samping, kemudian ke atas ke arah pipi seolah membuat bayi tersenyum (senyum III).
- Buatlah lingkaran-lingkaran kecil didacrah rahang bayi dengan kedua jari, telunjuk tangan anda, berikan tekanan lembut pada daerah belakang telinga kanan dan kiri.



6. Punggung

- Mengerakkan tangan kita maju mundur dari bawah leher ke pantat bayi.
- Pegang dan tahan pantat bayi dengan tangan kanan, kemudian usapkan telapak tangan kiri kita seperti menyetrka punggung, dari leher ke pantat



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
 - 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 kehamilan 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. 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



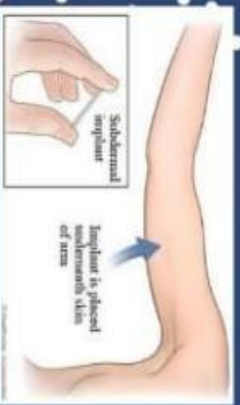
4. KB Suntik

- 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
- Dapag 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

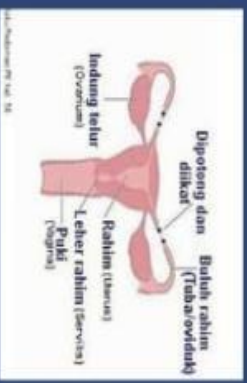


7. Kontrasepsi Mantap (Steril)

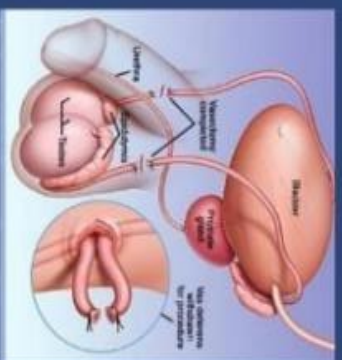
- Khusus di gunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi
- Dilakukan dengan cara pembedahan (bisa bius lokal)
- Dilakukan oleh dokter terlatih
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

Contohnya :

- Metode Operasi Wanita (MOW) / Tubektomi



- Metode Operasi Pria (MOP) / Vasektomi



Kapan harus ber-KB?

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



Lampiran 10

DOKUMENTASI



