

LAMPIRAN



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



Nomor : PP.03.01/3.5/1374/2023

16 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 (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 Naufia. 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 Eliza	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 Syahniah Azari	III B / VI
17	P032015401070	Rifda Yufrita	III B / VI
18	P032015401072	Silvia Ramdani	III B / VI
19	P032015401077	Wisika Putri	III B / VI

16 Maret 2023

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Riau,



Husnan

PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA
Bidan : ROSITA, STr. Keb
JL TAMAN KARYA XIV
KOTA PEKANBARU

Nomor : Pekanbaru, Maret 2023
Lampiran : I (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 : Anjela Angelina
NIM : P032015401004
Tingkat : III A
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. M di Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pemimpin PMB Rosita

Rosita, STr. Keb

SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KMPREHENSIF

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Pasien : Mita
Umur : 27 tahun
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Jl. Taman Karya

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat :

Nama : Made
Umur : 27 tahun
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Jl. Taman Karya

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 (Anjela Angelina) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, 27 November 2022

Mengetahui,

Mahasiswa

(Anjela Angelina)

Pasien

(MITA)

Saksi/Suami

(MADE)

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

Nama mahasiswa : Anjela Angelina
 NIM : P032015401004
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada
 Ny.M di PMB Rosita Kota Pekanbaru
 Tahun 2023
 Pembimbing I : Ani Laila, S.ST,M.Biomed

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	07/3-2023	Bab 4	Perbaikan susuc	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
2.	16/3-2023	Bab 4.1	Perbaikan bab 1, materi	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
3.	17/3-2023	Bab 1	Perbaikan kalimat	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
4.	20/3-2023	Bab 1	Perbaikan kalimat	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
5.	21/3-2023	Bab 1, 2, 3, 4, 5	Perbaikan Spasi, dan kalimat esmpkan	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
6.	24/3-2023	Bab 1, 2, 3, 4, 5	Perbaikan spasi dan daftar pustaka	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
7.	27/3-2023	Bab 4 dan Bab 5	Perbaikan Pembahasan	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
8.	30/3-2023	Bab 4 dan Daftar Pustaka	Perbaikan spasi daftar pustaka.	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
9.	31/3-2023		<i>Acc</i>	<i>Anjela</i>	<i>0</i>
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru, 2023...

Pembimbing Utama /
 Pendamping

[Signature]

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

Nama mahasiswa : Anjela Angelina
 NIM : P032015401004
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada
 Ny.M di PMB Rosita Kota Pekanbaru
 Tahun 2023
 Pembimbing 2 : Elly Susilawati, SST.M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	21-03-2023	BAB 1,2, dan 3	Perbaikan spasi pada kalimat.	<i>Anjela</i>	<i>Elly</i>
2.	27-03-2023	BAB 4 dan Bab 5	Perbaikan spasi, bahasa asing miring	<i>Anjela</i>	<i>Elly</i>
3.	29-03-2023	Pembahasan bab 4	Perbaikan pada kasus merumit teori	<i>Anjela</i>	<i>Elly</i>
4.	30-03-2023	Pembahasan BAB 4	Perbaikan pada kasus merumit teori	<i>Anjela</i>	<i>Elly</i>
5.	31-03-2023	Bab 1,2,3, dan 4,5	1 cc	<i>Anjela</i>	<i>Elly</i>
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru, 2023

Pembimbing Utama /
 Pendamping

.....

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Ny. M Alamat: Jl. Taman Karfa
 Umur Ibu: 27 tahun Kecamatan:
 Pendidikan: SD Pekerjaan: Karyawan Swasta
 Hamil ke: 1 Had Terahir: 16-03-22 Persalinan Terakhir: 33-12-22
 Periksa I
 Umur Kehamilan: di: PMB

KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
				I	II	III	III2
		Skor awal ibu hamil	2				3
I	1	Terdulu muda, hamil < 16 th	4				
	2	Terdulu tua, hamil > 35 th	4				
		Terdulu lambat hamil I, < 4 th	4				
	3	Terdulu lama hamil ag. > 10 th	4				
	4	Terdulu cepat hamil ag. (< 2 th)	4				
	5	Terdulu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terdulu tua, umur > 35 th	4				
	7	Terdulu pendek < 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan					
		a. Tindakan tang. vakum	4				
		b. Un drog	4				
		c. Diberi infus / Transfus	4				
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil					
		a. Kurang Darah b. Malaria	4				
		c. TBC Paru d. Penyakit jantung	4				
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hami kembang 2 atau lebih	4				
	14	Hami kembang air (Hydramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak surang	8				
	18	Letak lintang	8				
	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Pre-eklampsia Berat / Kejang 2	8				
		JUMLAH SKOR	2				

PENYUKULIHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO			
JML SKOR	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN
			KAN		NG	RUB RDR RTW
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POUNDES PKM / RS	BIDAN DOKTER	
>12	KRT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER	

Kematian Ibu dalam Kehamilan : 1. Abortus 2. Lahiran

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Terakhir tanggal:

RUJUK DARI : 1. Sendri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
 RUJUK KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS 4. Puskesmas

RUJUKAN : 1. Rujukan Diri Berencana (RDB) 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

Gawat Obstetrik :
 Kal. Faktor Risiko I & II

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Gawat Obstetrik :
 Kal. Faktor Risiko I & II
 1. Pendarahan antepartum
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Komplikasi Obstetrik
 3. Pendarahan postpartum
 4. Un ternggaj
 5. Persalinan Lama

TEMPAT : 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Pondek 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjanjian
 PENOLONG : 1. Dukun 2. Bidan 3. Dokter 4. Lainnya
 MACAM PERSALINAN : 1. Normal 2. Tindakan Penagnam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :
 IBU

1. Hidup 2. Mati dengan penyebab a. Pendarahan b. Pre-eklampsia/Eklampsia c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2
 1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Pondek 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjanjian

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

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (12 Hari Pasca Sali)

1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab

Keluarga Berencana : 1. Ya /Seriass

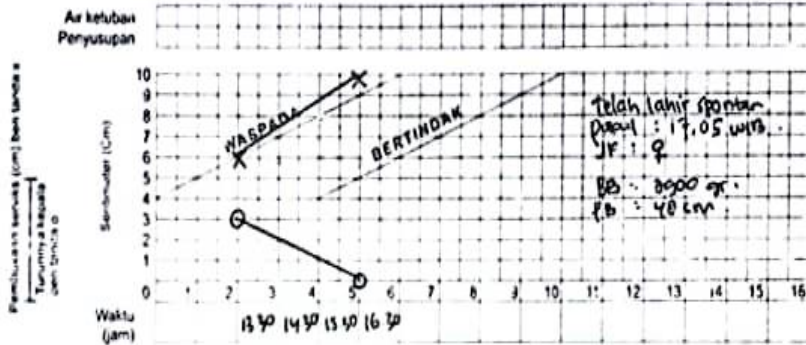
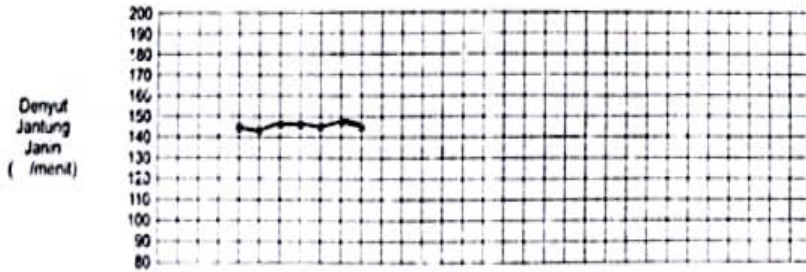
Kategori Keluarga Miskin : 1. Ya 2. Tidak

Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi Gawat Darurat

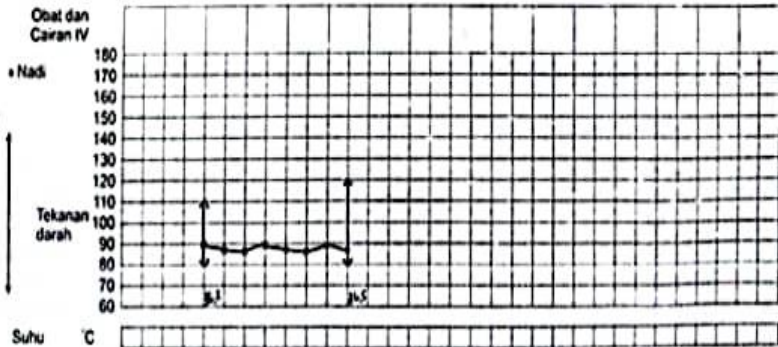
NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (> 12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklampsia		✓
10	Tinggi 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)		✓

PARTOGRAF

No Register: _____ Nama Ibu: M. M Umur: 27 thn G: 1 P: 0 A: 0
 No Puskesmas: _____ Tanggal: 0-12-2013 Jam: 10.05 WIB Alamat: Jl. Ramen Karpa
 Keluhan pecah: _____ Sejak jam: 16.30 mules sejak jam: 06.00



Oksigen Utl tetes/ment



Urin: Protein _____
 Aseton _____
 Volume: 100



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 :

<input type="checkbox"/>	Ya, hampir setiap saat
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, sering
<input type="checkbox"/>	Kadang-kadang
<input type="checkbox"/>	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

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

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

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

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	0
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	1
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

- ✓ Berat badan bertambah
- ✓ Sakit kepala
- ✓ Payudara nyeri
- ✓ Depresi
- ✓ Sedikit memar di tempat Anda mendapat suntikan
- ✓ Lakukan permainan kecil pada area kulit tempat Anda disuntik



Bagaimana jika
terlambat suntik KB 3 bulan?

Sama halnya dengan penggunaan KB
suntik lainnya.

Anda masih bisa mendapatkan suntik
KB ini jika keterlambatan masih dalam
kurun waktu 10 minggu dari waktu
seharusnya Anda suntik.



METODE SUNTIK KB 3 BULAN



TUTIK DARMA NINGSIH
Nim 2018.A.09.0783



Pengertian Suntik KB 3 Bulan

Suntikan KB 3 bulan mencegah kehamilan dengan melepaskan hormon progesterin ke dalam pembuluh darah.

Progesterin adalah hormon yang serupa dengan progesteron yang diproduksi ovarium. Progesterin dalam suntik KB 3 bulan bekerja dengan menghentikan pelepasan sel telur ke dalam rahim, sehingga mencegah terjadinya pembuahan.

Kelebihan suntik KB 3 bulan :

- ❖ Tidak berinteraksi dengan obat-obatan lain.
- ❖ Relatif aman untuk ibu menyusui
- ❖ Bermanfaat bagi wanita yang tidak dapat menggunakan kontrasepsi yang mengandung estrogen.
- ❖ Tidak perlu repot mengingat untuk mengonsumsi pil kontrasepsi setiap hari.
- ❖ Tidak perlu berhitung lebih dulu saat berhubungan seksual. Bergantung jenisnya, suntikan dapat bertahan hingga 8-18 minggu.
- ❖ Jika ingin berhenti, tidak perlu repot harus ke dokter. Cukup hentikan saja pemakaiannya.
- ❖ Dapat mengurangi risiko timbulnya kanker ovarium dan kanker rahim.



Efek samping menggunakan KB suntik 3 bulan

- ✓ Durasi haid lebih lama dari pada biasanya setelah suntik KB 3 bulan.
- ✓ Bercak atau flek (perdarahan ringan atau keluarnya cairan berwarna coklat antar periode)
- ✓ Tidak haid sama sekali setelah



PIJAT BAYI



Oleh
KELOMPOK 5

Universitas Sebelas Maret Fakultas
Kedokteran Prodi D4 Kebidanan 2012

PENGERTIAN

Pijat Bayi merupakan bahasa sentuhan. Dengan pijat bayi, Ibu dapat menenangkan dan menyamankan bayi serta mengomunikasikan cinta.

MANFAAT UTAMA

1. Membangun komunikasi
2. Mengurangi stress dan ketegangan
3. Mengurangi gangguan sakit
4. Mengurangi nyeri

MANFAAT BAGI ORANG TUA

1. Meningkatkan Asli
2. Memahami Isyarat Bayi
3. Meningkatkan Percaya Diri
4. Memahami kebutuhan Si Kecil

HAL-HAL YANG TIDAK DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN

1. Jangan memijat bayi setelah ia makan atau mengantuk.
2. Cobalah membuat suasana nyaman mungkin, lakukan dalam suasana menyenangkan dengan diringi suara musik atau sanandung.
3. Tidak dianjurkan pijatan langsung sehabis makan, membangunkan bayi untuk dipijat, memijat bayi saat tidak begitu sehat dan memaksakan posisi tertentu ketika memijat.

WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Pemijatan dapat dilakukan setiap hari. Waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu Pagi dan malam hari (sebelum tidur).

TEKNIK MEMIJAT BAYI

1. Wajah (melemaskan otot wajah)



Pijat daerah di atas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. Pijat sekitar area mulutnya dengan kedua ibu jari, tarik sampai ia tersenyum, pijat lembut rahang bawah bayi dari tengah ke arah samping dan di daerah belakang telinga ke arah dagu.

2. Dada (memperkuat organ paru-paru dan jantung)



- 1) Menggunakan teknik kupu-kupu. Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu.
- 1) Dengan kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan kesisi luar tubuh, kemudian ke ulu hati tanpa menjajit

tangan, lalu pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu

3. Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)



Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat ke dua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan-lahan ke arah perut.

a. Pijatan "Matahari Bulan":

- 1) Dengan tangan kanan, buatlah arah bulan separuh yang terbalik dari arah kiri ke kanan
- 2) Tangan kanan di atas, dan tangan kiri di bawah dan lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari
- 3) Rasakan gelembung angin lalu tekan lembut dengan jari anda searah jarum jam

b. Pijatan "I Love U":

- 1) Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan sembari membentuk huruf "I"
- 2) Buat huruf "L" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 3) Buat huruf "U" terbalik dari arah kiri ke kanan
- 4) Bisikkan ke telinga bayi dengan kata "I Love U"

4. Tangan dan kaki (Menghilangkan ketegangan dan memperkuat tulang)



Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. Lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lenga, tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan. Gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung.

5. Punggung (Memperkuat otot untuk menyanggah tulang belakang)




Teknik Kupu-kupu

- 1) Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu.
- 2) Dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan, dan kembali ke ulu hati.
- 3) Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati.



"BIARKAN SI KECIL MENGENALI ANDA MELALUI SENTUHAN DAN PIJATAN LEMBUT YANG ANDA BERIKAN"

SENAM NIFAS



INTAN PERMATA SARI
Dosen Pembimbing:
Intan Kumalasari, M.KM
D-IV KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMESKES PELEMBANG
2018

↳ Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih.

↳ Tujuan Senam Nifas

1. Memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran
2. Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah
3. Mencegah pembuluh darah yang menonjol, terutama di kaki
4. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
5. Mencegah kesulitan buang air besar dan kecil
6. Mengembalikan rahim pada posisi semula
7. Mempertahankan postur tubuh yang baik
8. Mengembalikan kerampingan tubuh
9. Membantu kelancaran pengeluaran ASI

↳ Kontraindikasi

Senam nifas seyogyanya tidak dilakukan oleh ibu yang menderita anemia atau yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru

↳ Waktu pelaksanaan Senam Nifas

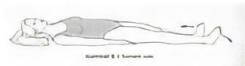
Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari.

6 jam setelah persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas.

Sementara latihan untuk mengencangkan otot perut dan memperlancar sirkulasi darah dibagian tungkai dapat dilakukan 2-3 hari setelah ibu dapat bangun dari tempat tidur. Sedangkan pada persalinan normal, bila keadaan ibu cukup baik, maka gerakan senam dapat dilakukan.

↳ Macam-macam Senam Nifas

1. Duduk atau berbaring dengan posisi lutut lurus. Tekuk lalu regangkan secara perlahan sedikitnya 12 kali.

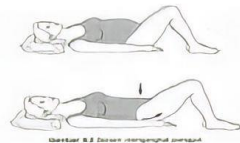


2. Berbaring dan kedua lutut ditekek dan kaki datar menapak di tempat tidur. Letakkan kedua tangan di perut bawah di depan paha. Tarik napas dan pada saat akhir hembuskan napas, tahan dalam hitungan 10



3. Berbaring telentang dan kedua lutut ditekek dan kaki ditapakkan ke lantai, kencangkan otot-otot abdomen, kencangkan juga otot panggul dan tekan sedikit arca belakang lantai.

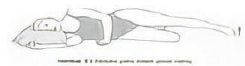
Tahan posisi ini sampai hitungan lima. Ulangi gerakan ini gerakan ini 5 kali, tingkatkan hingga pengulangan mencapai hitungan 10 kali



4. Dengan posisi duduk dan kaki datar diatas lantai serta tangan diatas otot abdomen bawah, tarik otot dasar panggul dan transversus serta naik kan satu lutut sehingga kaki beberapa inci di atas lantai. Tahan selama lima detik. Ulangi sebanyak lima kali gerakan



5. Dengan posisi berbaring miring, tekuk kedua lutut kearah atas depan, tarik otot transversus serta angkat lutut atas, dengan cara memutar paha ke arah luar sementara tumat saling berdekatan.



6. Dengan posisi berbaring miring dan lutut kaki yang bawah di tekuk ke arah belakang, tarik abdomen bagian bawah dan naikan kaki yang atas ke arah atas sejajar dengan tubuh. Tahan gerak kan selama 5 detik



7. Dengan posisi berbaring telentang, tekuk kedua lutut ke atas dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen depan paha, tarik abdomen bawah dan secara perlahan luruskan tumit salah satu kaki dengan tetap mempertahankan punggung datar setinggi panggul.



Asuhan ANC

(Sedang melakukan pengukuran TFU dan menentukan bagian apa yang berada diatas fundus)



(Melakukan pemeriksaan DJJ)



(Melakukan Pemeriksaan Palpasi Bagian samping)



(Memberikan penkes)



(Dokumentasi Kunjungan ANC)



Melakukan Penolongan Persalinan





Asuhan pada neonatus

(Melakukan pijat bayi)





(Melakukan penimbangan pada bayi)



(Melakukan pengukuran TTV)



(Mengajari senam nifas)





(Memberikan penkes tentang masa nifas)

