



## LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Surat Izin Pengambilan Kasus

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> <b>POLTEKKES 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.03.01/3.5/1570/2023 27 Maret 2023  
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Arrabih  
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 : Hafis Hanisya Mave  
NIM : P032015401051  
Tingkat/Smt : III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Arrabih 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 Izin Pengambilan Kasus



**KLINIK PRATAMA ARRABIH**

**Endrawana Amd. Keb**

**Jl. Cendrawasih No.27, Pekanbaru**

Pekanbaru, 28 Maret 2023

Nomor :  
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 : Endrawana, Amd. Keb  
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa :

Nama : Hafis Hanisya Mave  
NIM : P032015401051  
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. S di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan

Endrawana, Amd. Keb

Lampiran 3 : Surat Pernyataan Persetujuan Pasien

SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN  
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Santika Putri  
Umur : 28  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jln Garuda, simpang selawah

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat :

Nama : wahyudi  
Umur : 26  
Pekerjaan : wiraswasta  
Alamat : Jln Garuda, simpang selawah

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

Pekanbaru, 5 November 2022


Mengetahui

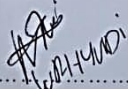
Mahasiswa

Pasien

Suami/Keluarga

  
(...Hafis Hanisya Mave)

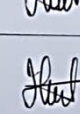

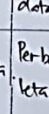

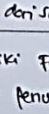

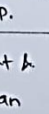



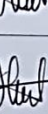

  
(...Santika Putri)












  
(...Wahyudi)


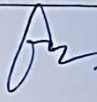

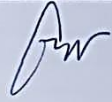





Lampiran 4 : Lembar Konsultasi Pembimbing

**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN**  
**POTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T.A 2023**

Nama : Hafis Hanisya Mave  
 NIM : P032015401051  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny S di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : 1. Fatiyani Alyensi, SST, M.keb  
 2. Fathunikmah, SPd, M.Biomed

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	3/2-2023	- Bab 1 (WA)	Perbaikan latar belakang.		
2.	20/3-2023	- Bab 1 dan Bab 4	Fokuskan data AK1 & AKB		
3.	23/3-2023	- Bab 1 dan Pembahasan	latar belakang harus berkefinsimbangan. uraian asuhan.		
4.	24/3-2023	- bab 1 - 4	Perbaikan		
5.	27/3-2023	- Pembahasan	Melakukan asuhan sejak, tidak meminatkan data dari SOAP.		
6.	29/3-2023	- Daftar pustaka - Cover	Perbaiki font & latar penulisan		

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
7.	30/3-2023	Pembahasan	Perbaikan dokumen Akhbar NIFAS & Neoratus.		
8.	31/3-2023		ACC Ujian Seminar Protaksi		
9.	1/5-2023	Perbaikan	Perbaikan evis ce Gase J.		
10.	15/5-2023		Perbaikan Perbaikan		
11.	17/5-2023	BAB II BAB IV	Perbaikan Tambah teori pengapuran Tambah <del>perbaikan</del> perbaikan		
12.	19/5-2023		ACC UJIAN		

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	21/3-2022	Bab 1 dan 4	Cover penyusunan		
2.	27/5-2023	Bab 2 - Daftar pustaka	Spasi daftar pustaka formula		
3.	12/5-2023	Abstrak Tabel	tabel perbaiki Abstrak 250 kata.		
4.	17/5-2023	BAB 2.	Teori yg menumpang kasus masukan		
5.	17/5-2023		perbaiki cover hal 50 teori craft.		
6.					

Lampiran 5 : Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

I KEL FR	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III 1	III 2
		Skor Awal Ibu Hamil	2			2	
I	1	Terlalu muda hamil I $\leq 16$ Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I $\geq 35$ Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin $\geq 4$ Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi $\geq 10$ Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi $\leq 2$ Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur $\geq 35$ Tahun	4				
	7	Terlalu pendek $\geq 145$ cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4			4	
	9		Pernah melahirkan dengan a terikan tang/vakum	4			
		b un dirogoh	4				
		c diberi infuse/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	4					
14	Hydramnion	4					
15	Bayi mati dalam kandungan	4					
16	Kehamilan lebih bulan	4					
17	Letak sungsang	8					
18	Letak Lintang	8					
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR			6		

Lampiran 6 : Lembar Penapisan Persalinan

**Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi Gawat Darurat**

NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Pendarahan 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 > 38C		✓
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 : Lembar Partograf

**PARTOGRAF**

No. Register  Nama Ibu : Ny. S Umur : 28th G 3 P 1 A 1  
 No. Puskesmas  Tanggal :  Jam : 17.30 Alamat : Jl. Garuda  
 Ketuban pecah Sejak jam  mules sejak jam

Denyut Jantung Janin ( /menit)

200																				
190																				
180																				
170																				
160																				
150																				
140																				
130																				
120																				
110																				
100																				
90																				
80																				

Air ketuban  J  
 Penyusupan  D

Pembukaan serviks (cm) benih tanda x  
 Turunnya kepala benih tanda o

Sentimeter (cm)

Waktu (jam)

WASPADA  
 BERTINDAK

Bayi lahir pukul 20.30 WIB  
 BB : 3060 gr  
 DB : 47 cm

20.00

Kontraksi tiap 0 Menit

5																				
4																				
3																				
2																				
1																				

Oksitosin U/L tetes/menit

Obat dan Cairan IV

• Nadi

Tekanan darah

Suhu °C

Urin { Protein  
 Aseton  
 Volume

**CATATAN PERSALINAN**

- Tanggal : 28 III 2022
- Nama bidan : .....
- Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya : .....
- Alamat tempat persalinan : Jl. Garuda
- Catatan :  rujuk, kaja : 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 / (V)
- Masalah lain, sebutkan : .....
- Panatalaksanaan 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
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - Tidak
- Distosia bahu :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - Tidak
- Masalah lain, sebutkan : .....
- Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
- Hasilnya : .....

**KALA III**

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

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	20.45	100/60	88x1i	36,0°C	2 jari V Rt	Baik	Tidak penuh	60 cc
	21.00	110/70	83x1i					50 cc
	21.15	110/70	87x1i					50 cc
	21.30	120/80	82x1i					40 cc
2	22.00	110/80	81x1i	36,2°C				20 cc
	22.30	110/80	80x1i					30 cc

- Masalah kala IV : .....
- Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
- Hasilnya : .....

- Masase fundus uteri ?
    - Ya
    - Tidak, alasan : .....
  - Pasenta lahir lengkap (intact) (Ya) / Tidak
    - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
      - .....
      - .....
  - Pasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
    - Ya, tindakan :
      - .....
      - .....
      - .....
    - Tidak
  - Laserasi :
    - Ya, dimana : .....
    - Tidak
  - Jika leserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
    - Tindakan :
      - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
      - Tidak dijahit, alasan : .....
  - Atoni uteri :
    - Ya, tindakan :
      - .....
      - .....
      - .....
    - Tidak
  - Jumlah perdarahan : ± 100 ml
  - Masalah lain, sebutkan : .....
  - Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
  - Hasilnya : .....
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 3600 gram
  - Panjang : 47 cm
  - Jenis kelamin : L (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 : segera jam setelah bayi lahir
    - Tidak, alasan : .....
  - Masalah lain, sebutkan : .....
  - Hasilnya : .....

Lampiran 8 : *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*



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 bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :	
<input checked="" type="checkbox"/> Ya, seperti biasanya	0
<input type="checkbox"/> Sekarang tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/> Sekarang agak jarang	
<input type="checkbox"/> Tidak sama sekali	
2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :	
<input type="checkbox"/> Seperti yang pernah saya lakukan dulu	1
<input checked="" type="checkbox"/> Agak kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/> Jelas kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/> Hampir tidak sama sekali	
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :	
<input type="checkbox"/> Ya, hampir selalu	1
<input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/> Tidak, tidak pernah	
4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak, tidak sama sekali	0
<input type="checkbox"/> Hampir tidak pernah	
<input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/> Ya, sangat sering	

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	1
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	1
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik	
<input type="checkbox"/>	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	0
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, terlalu sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	2
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	2
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	
<input type="checkbox"/>	Hanya sesekali	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	0
<input type="checkbox"/>	Kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Hampir tidak pernah	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

8

The Royal College of Psychiatrists 1987. From Cox, JL, Holden, JM, Sagovsky, R (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150: 782-786. Reprinted with permission.



### 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 bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :	
<input checked="" type="checkbox"/> Ya, seperti biasanya	0
<input type="checkbox"/> Sekarang tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/> Sekarang agak jarang	
<input type="checkbox"/> Tidak sama sekali	

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :	
<input checked="" type="checkbox"/> Seperti yang pernah saya lakukan dulu	0
<input type="checkbox"/> Agak kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/> Jelas kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/> Hampir tidak sama sekali	

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :	
<input type="checkbox"/> Ya, hampir selalu	0
<input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering	
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak, tidak pernah	

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
<input type="checkbox"/> Tidak, tidak sama sekali	1
<input checked="" type="checkbox"/> Hampir tidak pernah	
<input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/> Ya, sangat sering	

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	2
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	0
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	
<input type="checkbox"/>	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	1
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	1
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	1
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Hanya sesekali	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	0
<input type="checkbox"/>	Kadang-kadang	
<input type="checkbox"/>	Hampir tidak pernah	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

6

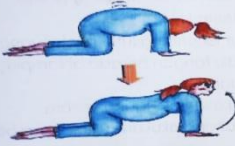
*The Royal College of Psychiatrists 1987. From Cox, JL, Holden, JM, Sagovsky, R (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 159. 782-786. Reprinted with permission.*

Program Pendidikan Profesi Bidan Sarjana Terapan dan Profesi STIKIP

## Lampiran 9 : Leaflet

**❖ Senam untuk pinggang (posisi merangkak)**

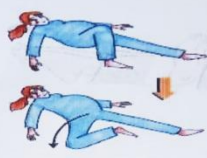
1. Badan dalam posisi merangkak
2. Sambil menarik napas angkat perut dan punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah
3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 6). Lakukan 10 kali.



Gambar 6 Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)


**❖ Senam dengan satu lutut**

1. Tidur terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan (gambar 7). Ganti kaki kiri. Lakukan 10 kali.



Gambar 7 Senam Dengan Satu Lutut

### Senam Ibu Hamil

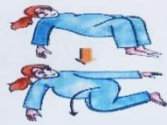


Mengurangi & mencegah sakit pinggang, bengkak selama kehamilan

Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran

**❖ Senam dengan kedua lutut**

1. Tidur terlentang, kedua lutut ditebuk dengan tumit dirapatkan.
2. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan kearah kiri dan kanan. Lakukan 8 kali. (gambar 8)



Gambar 8 Senam Dengan Kedua Lutut


**POLTEKES KEMENKES RIAU**

**Syarat untuk Melakukan Senam**

- Usia kehamilan lebih dari 22 minggu.
- Tidak ada riwayat antepartum bleeding.
- Sebaiknya dilakukan dengan pengarahannya oleh petugas kesehatan.

**❖ Senam untuk kaki**

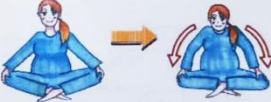
1. Duduk bersandar, kedua kaki diluruskan rileks.
2. Tarik jari-jari kearah tubuh lalu lipat ke depan. Lakukan 10 kali. (gambar 1)
3. Tarik kedua telapak kaki kearah tubuh dan dorong ke depan. Lakukan 10 kali. (gambar 2)



Gambar 1 Gerakan jari-jari kaki

**❖ Senam duduk bersila**

1. Duduk rileks, kedua telapak tangan di atas lutut.
2. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan. Lakukan 10 kali. (gambar 3)

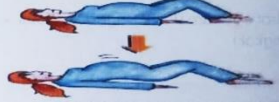


Gambar 3 Senam Duduk Bersila

**❖ Senam Ibu Hamil Berbaring Miring**

**❖ Senam Untuk Pinggang (posisi terlentang)**

1. Tidur terlentang, lutut ditebuk jangan terlalu tangan berada di samping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukan 10 kali. (gambar 5)



Gambar 5 Senam Pinggang (Posisi Terlentang)

**❖ Cara tidur yang nyaman**

- Berbaringlah miring dengan lutut ditebuk (gambar 4)

**POLTEKES KEMENKES RIAU**

### Contoh menu makanan ibu hamil

- Pagi
  - Roti 3 ptg 150gr
  - Telur 1 bfr sedang 55gr
  - Tempe 2 ptg sedang 50gr
  - Tumis buncis 1 mangkok
  - Apel 1 ptg sedang
- Selingan: susu 1 gelas, pepaya 1 ptg sedang
  
- Siang
  - Nasi 1 piring 300gr
  - Ikan 1 ptg sedang 40gr
  - Tahu 2 ptg sedang 50gr
  - Sayur bayam 1 mangkok
  - Pisang 1 buah
- Selingan: susu 1 gelas, apel 1 ptg sedang
  
- Malam
  - Kentang 2 buah sedang 210gr
  - Bakso 3 buah sedang 50gr
  - Tahu 2 ptg sedang 50gr
  - Tumis sawi 1 mangkok
  - Pisang 1 buah
- Selingan: susu 1 gelas

### Kebutuhan Nutrisi Ibu selama Kehamilan



HAFIS HANISYA MAVE  
D-III KEBIDANAN

POLTEKES KEMENKES RIAU

### Tujuan Pemenuhan Nutrisi Ibu

- Memenuhi kebutuhan gizi ibu & janin
- Membantu proses tumbuh kembang janin
- Sebagai sumber tenaga ibu & janin
- Mengurangi resiko & komplikasi

### Nacam-namun Nutrisi untuk Ibu

#### ✓ Karbohidrat

Sebagai sumber energi  
Sumber: nasi, jagung, kentang, roti, gandum  
Batasi: cake, permen, cola



#### ✓ Protein

Membantu proses tumbuh-kembang janin, payudara  
Sumber: daging, ayam, ikan, telur, tahu, tempe, susu, kacang-kacangan



#### ✓ Lemak

Sebagai sumber omega 3 & 6 untuk perkembangan mata & otak  
Sumber: kacang, ikan laut

#### ✓ Vitamin & Mineral

**Asam folat:** pembentukan sel syaraf & mencegah kelainan janin  
Sumber: sayuran hijau, beras merah, buah

**Kalsium:** pembentukan tulang & bakal gigi

Sumber: susu, biji-bijian, brokoli

**Zat besi:** pembentukan darah, mencegah anemia  
Sumber: hati, daging, kuning telur, sayuran hijau, ikan

Lengkapi dengan buah & sayur

#### ✓ Air

Mencegah dehidrasi  
Mempercepat proses metabolisme tubuh  
Minum air 8-10 gelas per hari.



### Tips Mengatur Pola Makan Ibu

- Gizi seimbang & bervariasi
- Tidak ada pantangan
- Makan sedikit tapi sering
- Tidak merokok & minum minuman keras



### Ibu hamil yang kekurangan Nutrisi

- Anemia
- Perdarahan
- Mudah terjangkit infeksi
- Berat badan ibu kurang dari normal
- Janin keguguran
- Bayi lahir premature
- Berat bayi lahir rendah





### Pembengkakan

- bengkak pada bagian wajah, tangan dan kaki
- sakit kepala dan kejang-kejang



### Demam lebih dari 2 hari



### APA ITU BAHAYA NIFAS?

Adalah suatu keadaan gawat darurat setelah masa persalinan yang membutuhkan pertolongan segera oleh tenaga kesehatan

### Bengkak pada payudara

- terasa panas, penuh pada payudara dan disertai nyeri



### Gangguan Psikologis

- Ibu merasakan sedih yang terus menerus
- termenung dan menangis tanpa sebab



**JIKA MERASA TANDA DIATAS IBU SEGERA KE FASILITAS TERDEKAT**

### TANDA BAHAYA MASA NIFAS



Poltekkes kemenkes riau  
Jurusan Kebidanan  
Prodi D III Kebidanan



### KASIH IBU SEPANJANG MASA

### APA SAJA TANDA BAHAYA PADA MASA NIFAS??

### MASA NIFAS

Adalah masa setelah persalinan yang terjadi pemulihan pada alat kandungan seperti sebelum hamil selama 6 minggu atau 40 hari



### Infeksi pada vagina

- ibu akan merasa sakit di sekitar daerah vagina
- keluar cairan yang berbau tidak sedap
- kulit vagina membengkak dan merah



### Perdarahan pada vagina

- darah keluar terus menerus setelah 3 hari persalinan
- darah berwarna segar dan berbau



### Hari Keenam : Gerak tekuk kaki



Posisi dilakukan dengan berbaring (terlentang), tekuk lutut sampai membentuk sudut lurus ke atas (sudut 90 derajat). Lakukan gerakan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan.

### Hari Ketujuh : Gerak angkat kaki



Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanan.

### Hari Kedelapan : Gerak perut



Angkat perut ibu ke atas dan kebawah (gerakan dilakukan hanya otot perut saja).

### Hari Kesembilan: Gerak angkat 2 kaki



Rapatkan kedua kaki, lalu angkat kedua kaki secara bersamaan dengan sudut lurus atau membentuk sudut 90 derajat. Turunkan kedua kaki kebawah secara perlahan

### Hari Kesepuluh: Gerak sit up



Mula-mula tubuh pada posisi terlentang, taruh kedua tangan dibawah kepala, dan angkat tubuh sampai membentuk posisi duduk.



## Senam Nifas

Oleh :

Sarita Azharia Viandri  
P031915401074

## Apa itu Senam Nifas?

Senam nifas ialah gerakan-gerakan yang ditujukan untuk ibu yang sudah melahirkan, cara melakukan senam nifas terbilang mudah. Bahkan gerakan senamnya juga dilakukan dengan posisi berbaring, yang sangat pas untuk ibu yang sudah melahirkan. Gerakan senam nifas terdiri dari 10 gerakan, dan dilakukan secara berurutan. Manfaat dari melakukan gerakan senam nifas ini yaitu untuk melatih otot-otot perut

### Hari Pertama : Olah Nafas



Ibu berbaring dengan nyaman di tempat yang datar, lalu melakukan tarik napas dalam, tahan napas dalam hitungan ke 5 atau hitung sampai 8, setelah itu keluarkan secara perlahan. Lakukan latihan pernapasan tersebut sebanyak 5-10 kali.

### Hari Kedua : Tangan membuka dan menutup



Lebarkan kedua tangan ibu sampai sejajar dengan bahu, lalu gerakan dengan lurus kedua tangan sampai bertemu di atas kepala. Lakukan sebanyak 5-10 kali.

### Hari Ketiga : Gerak Pantat



Pada hari ketiga, posisi dilakukan dengan berbaring, namun telapak kaki menyentuh lantai. Sehingga lutut akan tampak seperti ditekuk. Angkat pantat keatas, lalu tahan dan hitung sampai 3 atau 5, turunkan pantat secara perlahan.

### Hari Keempat : Gerak Atas



Posisi tubuh terlentang, dengan telapak kaki menyentuh lantai, dan lutut ditekuk dengan sudut 45 derajat. Lalu gunakan satu tangan untuk memegang perut. Angkat tubuh ke atas dengan sudut kurang lebih 45 derajat, lalu tahan sampai hitungan ke 3 atau 5. Lalu turunkan secara perlahan.

### Hari Kelima : Gerak Atas dan tangan



Tekuk salah satu kaki dengan sudut 45 derajat, lalu angkat tubuh serta tangan yang berlawanan. Jika lutut yang ditekuk sebelah kiri, maka tangan yang digunakan yaitu sebelah kanan (begitu juga sebaliknya). Usahakan tangan yang berlawanan, mampu menyentuh lutut yang ditekuk.

## MANFAAT MENYUSUI BAGI IBU DAN BAYI

- ✓ Mencegah timbulnya kanker rahim dan payudara
- ✓ "lebih murah,"ramah lingkungan","praktis" ibu juga merasa puas
- ✓ Makanan ideal dan yang paling baik bagi bayi terutama sampai usia 6 bln
- ✓ Mudah dicerna dan mengandung zat kekebalan
- ✓ Memberi rasa aman, nyaman, dan terlindungi, (Bonding)

### 3 JENIS ZAT GIZI UTAMA BERDASARKAN FUNGSI NYA

#### 1. Zat tenaga (yang terdiri dari karbohidrat dan lemak)

Contoh : Terdapat dalam tumbuh-tumbuhan, seperti : jenis padi-padian (beras, gandum) dan jenis umbi-umbian (kentang, ubi). Juga terdapat dalam buah : pisang, sawo, nangka, sukun, serta ekstrak tepung seperti sagu dan kacang-kacangan

#### 2. Zat pembangun (yang terdiri dari protein)

Contoh : 1. Protein hewani, yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari hewan (daging, susu, telur, ikan)  
2. Protein nabati, yaitu protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan, (kedelai, kacang hijau), jenis makanan (Tahu, tempe)

#### 3. Zat pengatur (yang terdiri dari vitamin dan mineral)

Contoh : sayuran hijau, buah-buahan, biji-bijian, Hati, kuning telur, minyak ikan, susu dll



#### 1. BUAH ALPUKAT

Buah berdaging kehijauan ini memiliki banyak manfaat bagi ibu menyusui dan bayinya. Hal ini karena alpukat mengandung lemak sehat yang dapat digunakan sebagai salah satu sumber energi untuk ibu menyusui. Selain itu, buah ini juga mengandung vitamin B, folat, dan vitamin C

#### 2. BUAH PISANG

Pisang kaya akan kalium yang dapat membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan cairan dalam tubuh kita. Manfaat pisang untuk busui juga dapat menjaga tekanan darah ibu. Tidak hanya kalium, kandungan pisang yang baik sebagai buah yang bagus untuk ibu menyusui juga berasal dari kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin B6, zat besi, dan serat.

#### 3. BUAH SEMANGKA

Kandungan vitamin A pada semangka dipercaya membantu produksi ASI menjadi berlimpah, sekaligus dapat mencukupi kebutuhan vitamin A pada ibu yang mengalami peningkatan hingga satu setengah kali di masa menyusui. Keuntungan lainnya, kadar air yang tinggi pada semangka sangat baik untuk asupan cairan tubuh. Dalam sehari, Mama menyusui setidaknya minum 8 gelas cairan



## GIZI SEIMBANG IBU MENYUSUI

Gizi seimbang pada ibu menyusui adalah makanan yang dikonsumsi ibu yang sedang menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk ibu sendiri dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayinya.

### Mengapa penting gizi seimbang pada ibu menyusui?

Mengonsumsi gizi seimbang pada saat menyusui merupakan hal yang penting karena sangat berkaitan dengan produksi air susu ibu (ASI), karena ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Pemenuhan gizi yang baik bagi ibu menyusui akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan juga tumbuh kembang bayinya.

### BEBERAPA CONTOH JENIS SAYUR-SAYURAN YANG DAPAT MENAMBAH PRODUKSI ASI

#### 1. DAUN KATUK

Hasil dari sebuah penelitian dalam meningkatkan Status Produksi ASI, Ekstrak daun katuk bisa meningkatkan kuantitas produksi ASI hingga 50,7 persen. Daun katuk mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin atau hormon pelancar ASI. Kadar prolaktin yang tinggi akan meningkatkan, mempercepat dan memperlancar produksi ASI.

#### 2. DAUN BAYAM

Kandungan vitamin B6 dalam bayam akan membantu dalam menyediakan persediaan produksi ASI. Selain itu sayuran bayam juga merupakan sumber asam folat yang sangat penting untuk ibu menyusui. Bayam juga mudah didapatkan

#### 3. DAUN KELOR

Daun kelor memiliki manfaat yang sangat baik untuk ibu menyusui. Dengan nama latin Moringa Oleifera, daun ini sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Memiliki kandungan flavonoid, daun kelor dapat membantu ibu menyusui untuk memperlancar produksi ASI. Selain kuantitas, daun kelor yang mengandung banyak nutrisi juga dapat membantu meningkatkan kualitas ASI karena daun kelor memiliki kandungan zat besi 25 kali lebih banyak daripada bayam serta vitamin C 7 kali lipat daripada jeruk.



## MENU SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI

### POLTEKES KEMENKES RIAU JURUSAN KEBIDANAN PRODI DIII KEBIDANAN

### CONTOH MENU

WAKTU	MENU
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi putih</li> <li>• Tumis sayur katuk</li> <li>• Telur dadar</li> <li>• Tahu/Tempe</li> </ul>
Makan Siang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi putih</li> <li>• Soup daun kelor</li> <li>• Ayam goreng</li> <li>• pepaya</li> </ul>
Makan Malam	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi putih</li> <li>• Udang saus tiram</li> <li>• susu</li> </ul>



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



3. Pil 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 cocok 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

## 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)



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



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



Intrauterine Device (IUD)

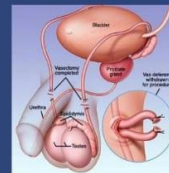
7. Kontrasepsi Mantap (Steril)
  - Khusus di gunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi
  - Dilakukan dengan cara pembedahan (bisa bius lokal)
  - Dilakukan oleh dokter terlatih
  - Sangat efektif dan bersifat permanen
  - Tidak ada efek samping
  - Tidak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



### PERAWATAN PAYUDARA UNTUK IBU MENYUSUI (BREAST CARE)

Suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar.

#### MANFAAT PERAWATAN PAYUDARA

1. Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu, agar terhindar dari infeksi.
2. Mengenyalkan serta memperbaiki bentuk puting susu, sehingga bayi dapat menyusui dengan baik.
3. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu, sehingga produksi ASI lancar.
4. Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya.
5. Persiapan psikis ibu untuk menyusui.

#### BAGAIMANAKAH CARA PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI ?

Untuk jelasnya lihatlah pada gambar. Perawatan payudara dilakukan 2x sehari sebelum mandi.

#### Gambar 1

Sediakan alat-alat sbb :  
Handuk, kapas, minyak kelapa, 2 buah baskom masing-masing berisi air hangat dan air dingin



#### Gambar 2

Kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit.



#### Gambar 3

Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu yang datar.



#### Gambar 4

Ketuk-ketuk sekeliling puting susu dengan ujung-ujung jari.



#### Gambar 5

Kedua telapak tangan dibasahi dengan minyak kelapa

Kedua telapak tangan diletakkan diantara kedua payudara



#### Gambar 6

Pengurutan dimulai kearah atas, samping, telapak tangan kiri kearah sisi kiri, telapak tangan kanan kearah sisi kanan.



#### Gambar 7

Pengurutan diteruskan ke bawah, samping, selanjutnya melintang, telapak tangan mengurut kedepan kemudian dilepas dari kedua payudara.



#### Gambar 8

Telapak tangan kanan kiri menopang payudara kiri, kemudian jari-jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara kearah puting susu.



#### Gambar 9

Telapak tangan kanan menopang payudara dan tangan lainnya menggenggam dan mengurut payudara dari arah pangkal ke arah puting susu



## Lampiran 10 : Dokumentasi

### Pendokumentasian Kunjungan ANC



Pendokumentasian INC



Pendokumentasian PNC dan BBL

