

SURAT IZIN PENGAMBILAN PASIEN

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLTEKES KEMENKES RIAU Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656 Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkp@pkp.ac.id Website : www.pkr.ac.id	
---	---	---

Nomor : PP.03.01/3.5/1421/2023 18 Maret 2023
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 1
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	P032015401005	Arfemintasya Banati Nurkhairani	III A / VI
2	P032015401017	Julita	III A / VI
3	P032015401026	Nuning Tri Wahyuni	III A / VI
4	P032015401038	Windi Larasati	III A / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Taman Sari 1 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

SURAT BALASAN KLINIK PRATAMA TAMAN SARI 1



“KLINIK TAMAN SARI”

TAMAN SARI 1 KLINIK UTAMA Jl. Taman Sari No. 23 Tanggulang Selatan - Pekanbaru Telp. 0761 - 23830
TAMAN SARI 2 KLINIK PRATAMA Jl. Harapan Raya No. 55 Tanggulang Timur - Pekanbaru Telp. 0761 - 27046
TAMAN SARI 3 KLINIK PRATAMA Jl. Garuda Raya No. 37 Forum Sidamulya Kec. Mekarjaya Dumai Telp. 0761 567518
TAMAN SARI 4 KLINIK PRATAMA Jl. Lapangan Raya Blok C17 No. 40 9 Desa Pelandi Jaya Telp. 73786
TAMAN SARI 5 KLINIK PRATAMA Jl. Bukit Harapan No. 10 Kalim. Kec. Touyan Raya Hp. 085210470322
TAMAN SARI 6 KLINIK PRATAMA Jl. Garuda Raya KM 3 Gg. Budi Luhur No. 480 Kel. Simpang Bera-Pekanbaru

Nomor : 08/SK /KTS/III/2023
Hal : Surat Balasan pengambilan Kasus
Laporan Tugas Akhir

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
Kementrian Kesehatan Riau
Di
Pekanbaru

Sehubungan dengan surat nomor PP.03.01/3.5/1421/2023 mengenai Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA), dengan ini menerangkan bahwa Pimpinan Klinik Taman Sari memberikan izin Untuk Pengambilan Kasus di Klinik Taman Sari 1 kepada :

NO	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1.	P032015401005	Arfemintasya Binati Nurkhairani	III A/VI
2.	P032015401017	Julita	III A/VI
3.	P032015401026	Nuning Tri Wahyuni	III A/VI
4.	P032015401038	Windi Larasati	III A/VI

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

Pekanbaru, 23 Maret 2023

Pimpinan

Hj. Elmi YN, Amd. Keb, SKM

LEMBAR KONSULTASI


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

Nama mahasiswa : Arfemintasya Banati Nurkhairani
NIM : P032015401005
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. L Di klinik Taman Sari I
Pembimbing I : Ani Laila, SST. M. Biomed

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	8/2023 Maret	BAB I Pendahuluan	Perbaiki latar belakang	At	At
2.	13/2023 Maret	BAB I	Perbaiki isi latar belakang	At	At
3.	14/2023 Maret	BAB 3	Perbaiki cara penjabaran kasus.	At	At
4.	20/2023 Maret	BAB 4	Perbaiki Penatalaksanaan dan data objektif	At	At
5.	21/2023 Maret	BAB 4	Perbaiki Penatalaksanaan dan data objektif	At	At
6.	24/2023 Maret	BAB 4	Perbaiki pembahasan	At	At
7.	27/2023 Maret		Acc masuk seminar	At	At
8.	15/05/2023	BAB 1 dan BAB 4	Perbaiki latar belakang dan kajian kasus.	At	At
9.	16/05/2023	BAB 2 - 5	Perbaiki teori dan Penuis-an	At	At
10.	18/05/2023	Abstrak, BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki Abstrak, Pembahasan dan Karan.	At	At
11.	22/05/2023	Abstrak	Perbaiki abstrak.	At	At
12.	23/05/2023	Semua BAB	Acc	At	At

Pekanbaru, Maret

Pembimbing I


Ani Laila SST. M. Biomed
NIP. 197808052002122003

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

Nama mahasiswa : Arfemintasya Banati Nurkhairani
 NIM : P032015401005
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. L Di klinik Taman Sari 1
 Pembimbing II : Okta Vitriani, SKM, M.Kes

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	20/03 2023	BAB 1	Perbaiki latar belakang	#	4
2.	21/03 2023	BAB 2	Perbaiki tulisan	#	7
3.	24/03 2023	BAB 4	Perbaiki tulisan	#	9
4.	24/03 2023	Daftar Pustaka	Perbaiki daftar pustaka	#	9
5.	27/03 2023	BAB 2	Perbaiki tulisan	#	4
6.	27/03 2023	Daftar Pustaka	Perbaiki tulisan	#	9
7.			diteliti untuk ujian	#	4
8.	15/05 2023	BAB 1-5	Perbaiki referensi dan penulisan	#	4
9.	16/05 2023	Semua BAB	Perbaiki Penulisan	#	9
10.	16/05 2023	Semua BAB	Perbaiki Penulisan	#	7
11.	19/05 2023	Daftar Pustaka	Perbaiki Penulisan	#	7
12.	22/05 2023	Semua BAB	ACC Ujian	#	9

Pekanbaru, Maret

Pembimbing II



Okta Vitriani, SKM, M.Kes
 NIP. 198010312002122003

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIE (INFORMED CONCENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, adalah bertindak sebagai diri saya/orang tua/suami/keluarga dari klien:

Nama : Lidia Wati
Umur : 22 Tahun
Alamat : Jl. Arifin Ahmad Gg. Melati No 94

Menyetujui untuk menjadi klien dalam Pengambilan Pasien Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau dan menyetujui jika terdapat tindakan medis yang akan dilakukan oleh:

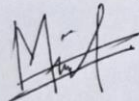
Nama : Arfemintasya Banati Nurkhairani
NIM : P032015401005
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. L Di Klinik
Pratama Taman Sari 1

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa tersebut, bersama dengan ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi klien dan akan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya sebagaimana yang diperlukan. Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 7 Desember 2023

Menyetujui

Suami/Keluarga



Misroni

Klien/Pasien



Lidia Wati

KARTU SKOR POEDJI ROCHYATI (KSPR)

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Ny L Alamat: Jl. Merah
 Umur Ibu: 22 tahun Kec/Kab: Tampar
 Pendidikan: SMK Pekerjaan: IRT
 Hamil Ke: 1 Hari Terakhir tgl: 27/03 Perkiraan Persalinan tgl: 3/04 2015

Periksa I
 Umur Kehamilan: _____ bh Di: _____

KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor awal ibu hamil	2				
I	1	Tertalu muda, hamil < 16 th	4				
	2	Tertalu tua, hamil > 35 th	4				
	3	Tertalu lambat hamil I, kawin > 4 th	4				
	4	Tertalu lama hamil lagi (> 10 th)	4				
	5	Tertalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	6	Tertalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	7	Tertalu tua, umur > 35 th	4				
	8	Tertalu pendek < 145 cm	4				
	9	Pernah gagal kehamilan	4				
	10	Pernah melahirkan dengan: a. Tarikan tang / vakum b. Uri drogah c. Diben infus / Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil: a. Kurang Darah b. Malaria c. TBC Paru d. Payah Jantung e. Kencing Manis (Diabetes) 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	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
JUMLAH SKOR							

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHYATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tinggi: _____ / _____

RUJUK DARI:	1 Sendiri 2 Dukun 3 Bidan 4 Puskesmas	RUJUK KE:	1 Bidan 2 Puskesmas 3 RS
-------------	--	-----------	--------------------------------

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

**Gawat Obstetrik :
Kategori Faktor Risiko I & II**

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

**Gawat Obstetrik :
Kategori Faktor Risiko I & II**

1. Pendarahan antepartum
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Komplikasi Obstetrik

3. Pendarahan postpartum
4. Uri tertinggal
5. Persalinan Lama

TEMPAT :	PENOLONG :	MACAM PERSALINAN
1 Rumah Ibu 2 Rumah Bidan 3 Polindes 4 Puskesmas 5 Rumah Sakit 6 Perjalanan	1 Dukun 2 Bidan 3 Dokter 4 Lain-lain	1. Normal 2. Tindakan Perineogram 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :

IBU :	TEMPAT KEMATIAN IBU
1. Hidup 2. Mati, dengan penyebab: a. Pendarahan b. Preeklampsia/Eklampsia c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-lain...	1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan

BAYI :

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

KEADAAN IBU SELAMA MASA INFAS (42 Hari Pasca Salin)

1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab : _____

Keluarga Berencana 1. Ya _____ / Sterilisasi _____

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya _____ 2. Tidak _____

PEKYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO		
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN
		KAN		NG	RDB RDR RTW
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM / RS	BIDAN DOKTER
3-5	KPST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER

Kematian Ibu dalam Kehamilan 1. Abortus 2. Lain-lain

Lampiran 6

**PENAPISAN IBU BERSALIN DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKSI
GAWAT DARURAT**

NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat beda sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>12jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Icterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklamsi		✓
10	Tinggi fundus uteri >40cm dan <25cm		✓
11	Demam >35 c		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menumbung		✓
15	Gemeli		✓
16	Presentase majemuk		✓
17	Prinipare fase palpasi 5/5		✓
18	Shock		✓
19	Hipertensi		✓
20	Kehamilan dengan penyulit sistemik (Asma, DM, jantung, Kelainan darah)		✓
21	Tinggi badan <140cm		✓

22	Kehamilan diluar kandungan		✓
23	Posterm pregnancy		✓
24	Pertus tak maju (kala I, kala II, tak maju)	✓	
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (Hepatitis, Hiv)		✓

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI

NO	Tanggal	Pukul	His	Djj
1.	30 Desember 2023	13.00	2x10'25''	138 x/m
		13.30	2x10'25''	140 x/m
		14.00	2x10'25''	135 x/m
		14.30	2x10'25''	132 x/m
		15.00	2x10'25''	140 x/m
		15.30	2x10'25''	142 x/m
		16.00	2x10'25''	148 x/m
		16.30	2x10'25''	135 x/m
		17.00	2x10'25''	132 x/m
		17.30	2x10'25''	149 x/m
		18.00	2x10'25''	150 x/m
		18.30	2x10'25''	148 x/m
		19.00	2x10'25''	138 x/m
		19.30	2x10'25''	140 x/m
		20.00	2x10'25''	142 x/m
		20.30	2x10'25''	140 x/m
		21.00	2x10'25''	144 x/m
		21.30	2x10'25''	140 x/m

		22.00	2x10'25''	149 x/m
		22.30	2x10'25''	138 x/m
		23.00	2x10'25''	142 x/m
		00.00	2x10'25''	140 x/m
		00.30	2x10'25''	148 x/m
2.	31 Desember 2023	01.00	2x10'25''	150 x/m
		01.30	2x10'25''	139 x/m
		02.00	2x10'25''	140 x/m
		02.30	2x10'25''	135 x/m
		03.00	2x10'25''	132 x/m
		03.30	2x10'25''	138 x/m
		04.00	2x10'25''	140 x/m
		04.30	2x10'25''	135 x/m
		05.00	2x10'25''	132 x/m
		05.30	2x10'25''	140 x/m
		06.00	2x10'25''	142 x/m
		06.30	2x10'25''	148 x/m
		07.00	2x10'25''	135 x/m
		07.30	2x10'25''	132 x/m
		08.00	2x10'25''	149 x/m
		08.30	2x10'25''	150 x/m

		09.00	2x10'25''	148 x/m
		09.30	2x10'25''	138 x/m
		10.00	2x10'25''	140 x/m
		10.30	2x10'25''	142 x/m
		11.00	2x10'25''	140 x/m
		11.30	2x10'25''	132 x/m
		12.00	2x10'25''	140 x/m
		12.30	2x10'25''	149 x/m
		13.00	2x10'25''	138 x/m
		13.30	2x10'25''	142 x/m
		14.00	2x10'25''	140 x/m
		14.30	2x10'25''	148 x/m
		15.00	2x10'25''	150 x/m
		15.30	2x10'25''	139 x/m
		16.00	2x10'25''	140 x/m
		16.30	2x10'25''	135 x/m
		17.00	2x10'25''	132 x/m
		17.30	2x10'25''	138 x/m
		18.00	2x10'25''	140 x/m
		18.30	2x10'25''	135 x/m
		19.00	2x10'25''	132 x/m

		19.30	2x10'25''	140 x/m
		20.00	2x10'25''	142 x/m
		20.30	2x10'25''	148 x/m
		21.00	2x10'25''	135 x/m
		21.30	2x10'25''	132 x/m
		22.00	2x10'25''	149 x/m
		22.30	2x10'25''	150 x/m
		23.00	2x10'25''	148 x/m

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCELE

Tabel EPDS

<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)</i>	
Nama: Ny. L	alamat: Jl. Mesinh
Tanggal lahir:	
Tanggal kelahiran bayi: 1/1 2023	no. Telpn:
<p>Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana persasaan anda saat ini.</p> <p>Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda DALAM 7 HARI TERAKHIR, bukan hanya perasaan anda hari ini.</p> <p>Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang disertai oleh jawabannya.</p> <p>Saya merasa bagian :</p> <p>Ya, setiap saat</p> <p>Ya, hampir setiap saat</p> <p>Tidak, tidak terlalu sering</p> <p>Tidak pernah sama sekali</p> <p>Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini</p> <p>Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.</p>	
<p>Dalam 7 hari terakhir:</p> <ol style="list-style-type: none"> Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak yang saya bisa <input type="checkbox"/> Tidak terlalu banyak <input type="checkbox"/> Tidak banyak <input type="checkbox"/> Tidak sama sekali Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sebanyak sebelumnya <input type="checkbox"/> Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Kurang dibandingkan dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ya, setiap saat <input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering <input checked="" type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Tidak pernah sama sekali <input type="checkbox"/> Jarang- jarang <input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang <input type="checkbox"/> Ya, sering sekali Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ya, cukup sering 	

- Ya, kadang-kadang
 Tidak terlalu sering
 Tidak pernah sama sekali
6. Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
- Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
 Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
 Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
 Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
- Ya, setiap saat
 Ya, kadang-kadang
 Tidak terlalu sering
 Tidak pernah sama sekali
8. Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
- Ya, setiap saat
 Ya, cukup sering
 Tidak terlalu sering
 Tidak pernah sama sekali
9. Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- Ya, setiap saat
 Ya, cukup sering
 Disaat tertentu saja
 Tidak pernah sama sekali
10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
- Ya, cukup sering
 Kadang-kadang
 Jarang sekali
 Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh: Arpentina tanggal:

LEAFLET



PIJAT BAYI PADA BAYI 0-3 BULAN



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

Manfaat Pijat Bayi:

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

Teknik Pemijatan

Langkah 1



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

Langkah 2



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

Langkah 3



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

Langkah 4



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

Langkah 5



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

Langkah 6



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

Disusun oleh : Nisa Nabila
D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

4 Cat/ Cow pose



Gerakan ini bermanfaat agar punggung terasa lebih ringan. Selain itu, manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah serta cairan tulang belakang.

5 Child pose



Gerakan ini membantu melepaskan rasa tegang serta membantu menenangkan pikiran jelang kelahiran bayi.

6 Crescent lunge



Gerakan ini tidak hanya membuat bayi cepat masuk panggul, akan tetapi juga membantu mengarahkan bayi ke area panggul sehingga memberikan ruang untuk melakukan posisi rotasi internal.

! Hentikan Senam Hamil Jika.....

Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit	Nyeri kepala
Kontraksi uterus	Nyeri persendian
	Mual dan muntah

POLTEKKES
KEMENKES RIAU

SENAM HAMIL

crdt: Zakiyah Zulfa



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.
- Memperkuat 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-kelelahan 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 dan hipertensi

Kontraindikasi

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

Langkah- Langkah Gerakan Senam Hamil

1 Easy Pose



Posisi ini melatih otot panggul lebih terbuka, tulang punggung memanjang hingga membuka area dada. Gerakan ini dapat membuat bayi cepat masuk panggul.

2 Squat pose



Gerakan ini untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, bahu dan leher, serta meningkatkan asupan oksigen pada plasenta.

3 Butterfly pose



Posisi ini sangat baik untuk membuka area panggul sehingga membantu agar bayi cepat masuk panggul.

EFEKTIF ATAU TIDAK?

SANGAT EFEKTIF

IMPLANT IUD
STERILISASI

EFEKTIF

INJEKSI PIL
LAKTASI

KURANG EFEKTIF

KONDOM
KALENDER

KEMUNGKINAN HAMIL?

1 dari 100 Wanita

6-9 dari 100 Wanita

12-24 dari 100 Wanita

Pertanyaan yang Sering Muncul

T : Apakah kontrasepsi menyebabkan seseorang tak bisa punya anak selamanya?

J : TIDAK. Hanya metode ligasi tuba dan vasektomi saja yang menyebabkan tidak bisa punya anak selamanya.

T : Apakah kontrasepsi dapat menyebabkan kanker atau kelahiran cacat?

J : Kontrasepsi tidak menyebabkan kanker maupun kelahiran cacat.

T : Apakah kontrasepsi menyebabkan penambahan berat badan?

J : Beberapa wanita dapat mengalami perubahan berat badan bila menggunakan kontrasepsi hormonal. Namun perubahannya biasanya kecil.

Dengan kontrasepsi, keluarga akan menjadi lebih sehat dan bahagia. Jadi, jangan ragu lagi untuk menggunakan Kontrasepsi.

SEHAT DAN BAHAGIA DENGAN KONTRASEPSI

Memilih Kontrasepsi

Tahukah Anda....

- SEKITAR 222 JUTA WANITA DI SELURUH DUNIA BELUM TERPENUHI KEBUTUHANNYA AKAN KONTRASEPSI YANG EFEKTIF
- WANITA YANG MEMPUNYAI ANAK LEBIH DARI 4 DAPAT MENINGKATKAN RISIKO KEMATIAN IBU
- ANAK DENGAN JARAK 3-5 TAHUN MEMPUNYAI 2X KEMUNGKINAN DAPAT BERTAHAN HINGGA USIA 5 TAHUN, DIBANDINGKAN DENGAN ANAK YANG HANYA BERJARAK 2 TAHUN
- 1 DARI 3 KEMATIAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEHAMILAN DAN KELAHIRAN, DAPAT DICEGAH DENGAN KONTRASEPSI

Mengapa perlu menggunakan kontrasepsi...?

Kontrasepsi merupakan metode dalam pencegahan kehamilan untuk mengatur jumlah dan jarak kelahiran anak.

Adapun kemungkinannya adalah:

- Pencegahan kehamilan dan persalinan berisiko
- Orangtua mempunyai waktu lebih banyak untuk bekerja dan bersama keluarga
- Perhatian dan kasih sayang lebih tercurah pada anak

Apa?	Kapan?	Efek?	Keuntungan?
PIL KOMBINASI Tablet pil yang mengandung 2 hormon sekaligus.	1 pil/hari.	Kadang terjadi perdarahan tak teratur dan beberapa mengalami rasa tak nyaman di perut/sakit kepala. Ini adalah hal yang wajar dan AMAN.	Mencegah kram saat menstruasi, anemia, perdarahan berlebih.
PIL PROGESTIN Tablet pil yang mengandung 1 hormon saja.	1 pil/hari pada waktu yang sama.	Perdarahan tak teratur, timbul bercak-bercak darah, atau tidak menstruasi. Ini adalah hal wajar dan AMAN.	Cocok untuk ibu yang sedang menyusui.
INJEKSI Injeksi hormon.	Tiap 2 bulan sekali atau 3 bulan sekali.	Perdarahan tak teratur, timbul bercak-bercak darah, atau tidak menstruasi. Ini adalah hal wajar dan AMAN. Dapat pula terjadi perubahan berat badan.	Cocok untuk yang sulit minum pil setiap hari (sering lupa). Bisa untuk ibu menyusui.
KONDOM Metode penghalang untuk pria maupun wanita.	Tiap kali melakukan hubungan seksual.	Tidak ada.	Mencegah kehamilan dan penyakit menular seksual.
IMPLANT Kapsul plastik kecil di bawah kulit, di dalam atas.	3-5 tahun sekali.	Perdarahan tak teratur, timbul bercak-bercak darah, atau tidak menstruasi. Ini adalah hal wajar dan AMAN.	Cocok untuk yang sulit minum pil setiap hari (sering lupa).
INTRAUTERINE DEVICE (IUD) Plastik "T" yang dililit tembaga disisipkan ke dalam rahim.	Dapat digunakan sampai 12 tahun.	Awal pemakaian—saat menstruasi akan terasa kram dan perdarahan yang banyak.	Pemakaian jangka panjang.
LIGASI TUBA Pemotongan atau penyumbatan tuba.	Hanya sekali prosedur.	Bisa timbul rasa sakit beberapa hari setelah dilakukan sterilisasi. Menstruasi tetap berlangsung seperti biasa.	Permanen. Sangat efektif, karena tidak mungkin mempunyai anak kembali.
VASEKTOMI Pemotongan saluran yang membawa sperma.	Hanya sekali prosedur.	• Efeknya baru timbul setelah 3 bulan dilakukan vasektomi. • Mungkin timbul rasa sakit beberapa hari setelah vasektomi.	Tidak mengganggu ereksi maupun ejakulasi. Permanen. Sangat efektif.
LAKTASI Menyusui sebagai metode pencegahan kehamilan.	6 bulan pertama setelah melahirkan.	Efektif saat: • Menyusui secara penuh. • Bayi berusia kurang dari 6 bulan. • Belum mendapatkan menstruasi.	Aman tanpa efek samping.
KALENDER Pencatatan masa subur untuk mencegah kehamilan.	Tidak melakukan hubungan seksual pada waktu masa subur.	• Membutuhkan pencatatan mengenai jadwal menstruasi. • Kurang efektif bila jadwal menstruasi tidak teratur atau usia yang semakin tua.	Aman tanpa efek samping.

Imunisasi DPT

Imunisasi diberikan untuk menimbulkan kekebalan aktif terhadap penyakit difteri, pertusis, dan tetanus. Imunisasi ini pada usia 2 bulan, 4, dan 6 bulan. Bisa ditambah pada usia 18 bulan dan 5 tahun.

Efek samping :

Demam, ruwet, selanjut 1-2 hari, kemerahan, pembengkakan, dan pegal pegal

Kontraindikasi:

Imunisasi pada anak dengan kelainan syaraf keturunan atau bukan seperti epilepsi.

Imunisasi Hepatitis - B

Imunisasi diberikan untuk mencegah penyakit hepatitis B yaitu penyakit infeksi yang dapat merusak hati. Usia untuk imunisasi ini 12 selai setelah lahir dengan syarat dengan kondisi bayi stabil tidak ada gangguan pada paru dan jantung. Kemudian pada usia bayi 1 bulan, 3-6 bulan.

Imunisasi Hib (Haemophilus Influenza Tipe B)

Adalah imunisasi yang diberikan untuk mencegah terjadinya penyakit influenza Tipe b, penyakit radang selaput otak atau meningitis.

Imunisasi Campak

Pemberian dilakukan 1x dalam satu ta-hun pada usia 9 bulan

Imunisasi penyakit untuk mencegah penyakit campak karena sangat menular. Imunisasi ini dilakukan pada usia 9 bulan dan lebih disukai sesuai jadwal, jika usia 12 bulan belum imunisasi campak maka anak wajib imunisasi MMR/Campak, Gondongan, Rubella 10,5 ml

Efek samping :

Terjadi demam ringan dan kemerahan pada pipi pada hari 7-8, setelah imunisasi pada daerah penyuntikan

Kontraindikasi :

Dengan infeksi akut, dengan gangguan kekebalan, TBC tanpa pengobatan, kekurangan gizi berat dan penyakit keganasan.

Imunisasi Booster

Merupakan imunisasi ulangan dari imunisasi dasar. Pada prinsipnya imunisasi booster sama dengan imunisasi wajib, namun imunisasi booster akan lebih menguatkan dalam tubuh anak pada penyakit tertentu. Contoh imunisasi booster seperti imunisasi pentavalen lanjutan dan imunisasi campak lanjutan pada umur 18 bulan.

Jadwal Imunisasi

Vaksinasi IKG
Diberikan pada bayi umur 0-12 bulan secara k dengan dosis 0,25 ml

Vaksinasi DT
Diberikan pada bayi umur 2-12 bulan sebanyak 3 kali dengan interval 4 minggu dengan dosis 0,5 ml secara subkutan atau intramuskuler

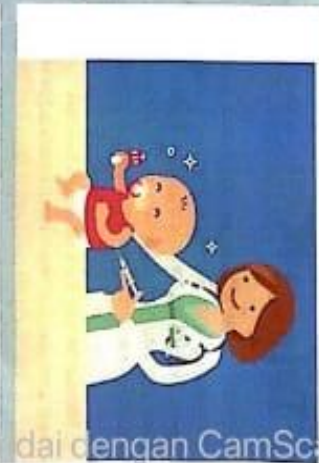
Vaksinasi Kala
Diberikan melalui imunisasi pada bayi umur 2-12 bulan sebanyak 4 kali dengan jarak waktu pemberian 4 minggu dengan interval 2 bulan atau
Vaksinasi Campak
Zona dan 1x di berikan secara tahunan dengan dosis 0,5 ml pada anak umur 1-12 bulan

Umur (Bulan)	Jenis Imunisasi
2-24 jam	Hepatitis B
2-24 jam	BCG, OPV 1
2 bulan	OPV-Hib-Hib 1, OPV 2
2 bulan	OPV-Hib-Hib 2, OPV 3
4 bulan	OPV-Hib-Hib 3, OPV 3, IPV
9 bulan	Campak
18 bulan	OPV-Hib-Hib, Campak



IMUNISASI

PADA BAYI & ANAK



Lampiran 10

DOKUMENTASI

