



# 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](mailto:poltekkespekanbaru@yahoo.co.id) , [pkp@pkp.ac.id](mailto:pkp@pkp.ac.id) Website : [www.pkr.ac.id](http://www.pkr.ac.id)



Nomor : PP.03.01/3.5/1648/2023

03 April 2023

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 6

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	P032015401011	Farah Savita Garini	III A / VI
2	P032015401056	Khotimatul Husna S	III B / VI
3	P032015401058	Lamturma Gultom	III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Taman Sari 6 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 Klinik

KLINIK PRATAMA TAMAN SARI 6  
Bidan : Rizka, A.Md.Keb  
Jl. GARUDA SAKTI, KOTA PEKANBARU

---

Pekanbaru, Maret 2023

Nomor :  
Lampiran : 1 ( Satu ) Berkas  
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir ( LTA )

Yang terhormat,  
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau  
Di Pekanbaru

Dengan hormat,  
Yang bertanda tangan dibawah ini :  
Nama : Rizka, A.Md.Keb  
Jabatan : Pimpinan Klinik Taman Sari 6

Dengan ini menerangkan bahwa  
Nama : Lamtiurma Gultom  
Nim : P032015401058  
Tingkat : III  
Semester : IV (Enam)

Telah kami setuju untuk melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai syarat penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komperhensif pada Ny. F di Klinik Pratama Taman Sari 6, Kota Pekanbaru"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru, Maret 2023

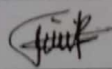

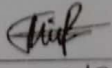

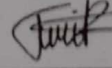

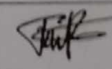

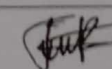

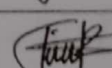

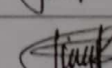

Pimpinan Klinik



Rizka, A.Md.Keb

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

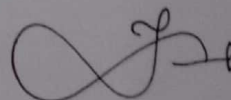
Nama Mahasiswa : Lamtiurma Gultom  
 NIM : P032015401058  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. F di Klinik Taman Sari  
 6 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : Yan Sartika, SST, M. Keb

NO	Tanggal	Materi konsul	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	7/3/2023	Bab 1	Perbaiki paragraf & Bab 1		
2.	8/3/2023	Bab 1	Perbaiki penulisan Bab 1		
3.	16/3/2023	Bab 1 & 2	Tambahkan program pemerintahan		
4.	21/3/2023	Bab 1,2 & 3	Perbaiki Bab 1,2 & 3		
5.	27/3/2023	Bab 4	Perbaiki Bab 4		
6.	4/4/2023	Bab 4 & 5	Perbaiki Bab 4 & 5		
7.	6/4/2023	Bab 1 - 5	ACC Ujian Pra hasil		
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru,

20

Pembimbing Utama / Pendamping

















.....  
 Yan Sartika, SST, M. Keb



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

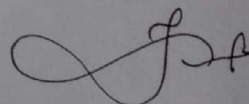
Nama Mahasiswa : Lamtiurma Gultom  
 NIM : P032015401058  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. F di Klinik Taman Sari  
 6 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : Yan Sartika, SST, M. Keb

NO	Tanggal	Materi konsul	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	27/4/2023	Bab 1	Perbaikan Bab 1		
2.	4/5/2023	Bab 1	Perbaikan Bab 1		
3.	8/5/2023	Bab 4	Perbaikan Bab 4		
4.	12/5/2023	Bab 4	Perbaikan Pembahasan		
5.	15/5/2023	Bab 5 & daftar pustaka, Abstrak	Perbaikan Bab 4		
6.	17/5/2023	Abstrak	Perbaikan Bab 4 & 5		
7.	19/5/2023	Bab 1- daftar pustaka	ACC Ujian LTA		
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru,

20

Pembimbing Utama / Pendamping



.....  
 Yan Sartika, SST, M. Keb

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

Nama Mahasiswa : Lamtiurma Gultom  
 NIM : P032015401058  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. F di Klinik Taman Sari  
 6 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : Yeni Ayani, S,Si.T,M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsul	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	13/3/2023	Bab 1	Perbaiki Bab 1		
2.	14/3/2023	Bab 1	Perbaiki penulisan Bab 1		
3.	21/3/2023	Bab 1 & 2	Perbaiki Bab 1 & 2		
4.	28/3/2023	Bab 1 & 2	Perbaiki penulisan Bab 1&2		
5.	30/3/2023	Bab 2	Perbaiki Bab 2		
6.	4/4/2023	Bab 3	Perbaiki Bab 3		
7.	6/4/2023	Bab 5	Perbaiki Bab 5		
8.	6/4/2023	Bab 1,2,3,5	ACC Ujian Pra hasil		
9.					
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru,

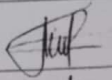

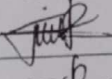

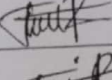

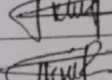

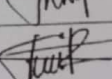

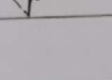

20

Pembimbing Utama / Pendamping

Yeni Ayani, S,Si.T,M.Keb

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

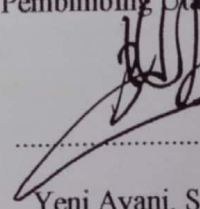
Nama Mahasiswa : Lamtiurma Gultom  
 NIM : P032015401058  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. F di Klinik Taman Sari  
 6 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : Yeni Ayani, S,Si.T,M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsul	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	5/5/2023	Bab 1	Perbaikan Bab 1		
2.	12/5/2023	Bab 1 & 2	Perbaikan Bab 1 & 2		
3.	15/5/2023	Bab 3 & 5	Perbaikan Bab 3 & 5		
4.	16/5/2023	Bab 4 Pembahasan	Perbaikan Bab 4		
5.	17/5/2023	Daftar pustaka	Perbaikan daftar pustaka		
6.	19/5/2023	Bab 1-Daftar pustaka	ACC Ujian LTA		
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

Pekanbaru,

20

Pembimbing Utama / Pendamping



Yeni Ayani, S,Si.T,M.Keb



Lampiran 4 Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

SKRINING/DETEKSI DINI IBUBERESIKO TINGGI

Nama : Ny. F

Pekerjaan : IRT

Hamil ke : 1

Umur Ibu : 22 Tahun

Haid terakhir tgl : 4-Mei-2022

Perkiraan Persalinan tgl : 11-Februari-2023

KEL. F.R	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
				I	II	III	IV
		Skor Awal Ibu Hamil	2			2	
I	1	Terlalu muda, hamil < 16 tahun	4				
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin > 4 Th	4				
		a. Terlalu tua, hamil I > 35 Th	4				
	3	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 tahun)	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi (> 10 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. Uri dirogoh	4				
		c. Diberi infus/Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Caesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil	4				
		a. Kurang Darah      b. Malaria					
		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				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Pre-eklamsia/Kejang-kejang	8				
		<b>JUMLAH SKOR</b>				2	





# CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 30 Januari 2023
2. Nama bidan : Riska A. Md. Keb
3. Tempat Persalinan :  
 Rumah Ibu  Puskesmas  
 Polindes  Rumah Sakit  
 Klinik Swasta  Lainnya : .....
4. Alamat tempat persalinan : .....
5. Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk : .....
7. Tempat rujukan : .....
8. Pendamping pada saat merujuk :  
 Bidan  Teman  
 Suami  Dukun  
 Keluarga  Tidak ada

## KALA I

9. Partogram melewati garis waspada : Y/T
10. Masalah lain, sebutkan : .....
11. Penatalaksanaan masalah Tsb : .....
12. Hasilnya : .....

## KALA II

13. Episiotomi :  
 Ya, Indikasi .....  
 Tidak
14. Pendamping pada saat persalinan  
 Suami  Teman  Tidak ada  
 Keluarga  Dukun
15. Gawat Janin :  
 Ya, tindakan yang dilakukan  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....  
 Tidak
16. Distosia bahu :  
 Ya, tindakan yang dilakukan  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....  
 Tidak
17. Masalah lain, sebutkan : .....
18. Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
19. Hasilnya : .....

## KALA III

20. Lama kala III : 12 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?  
 Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan  
 Tidak, alasan .....
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?  
 Ya, alasan .....
23. 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	17.07	110 / 80	90	37, 1°C	2 jr ↓ pusat	Baik	Tidak penuh ± 100 cc
	17.22	109 / 72	86		2 jr ↓ pusat	Baik	Tidak penuh ± 100 cc
	17.37	111 / 71	88		2 jr ↓ pusat	Baik	Tidak penuh ± 100 cc
	17.52	106 / 69	91		2 jr ↓ pusat	Baik	Tidak penuh ± 100 cc
2	18.22	112 / 70	89	36,6°C	2 jr ↓ pusat	Baik	Tidak penuh ± 100 cc
	18.52	110 / 71	93		2 jr ↓ pusat	Baik	Tidak penuh ± 100 cc

Masalah kala IV : .....

Penatalaksanaan masalah tersebut : .....

24. Masase fundus uteri ?  
 Ya.  
 Tidak, alasan .....
25. Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak  
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :  
 a. ....  
 b. ....
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak  
 Ya, tindakan :  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....
27. Laserasi :  
 Ya, dimana di otot perineum  
 Tidak.
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 (2) / 3 / 4  
 Tindakan :  
 Penjahitan, dengan / tanpa anestesi  
 Tidak dijahit, alasan .....
29. Atoni uteri :  
 Ya, tindakan  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....  
 Tidak
30. Jumlah perdarahan : ± 100 ml
31. Masalah lain, sebutkan .....
32. Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
33. Hasilnya : .....

## BAYI BARU LAHIR :

34. Berat badan 3000 gram
35. Panjang 50 cm
36. Jenis kelamin L/P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. 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 .....
39. Cacat bawaan, sebutkan :  
 Hipotermi, tindakan :  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....
39. Pemberian ASI  
 Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir  
 Tidak, alasan .....
40. Masalah lain,sebutkan : .....
- Hasilnya : .....

## LEMBAR OBSERVASI

Nama : Ny. F

Umur : 22 th

Dx ibu : G1P0A0H0 usia kehamilan 38 minggu 3 hari Inpartu kala 1 fase laten dengan KPD, keadaan umum ibu baik

Dx Janin : Janin hidup tunggal intrauterine, presentase kepala, keadaan umum janin baik.

Pembukaan	Tanggal/Jam	TTV				HIS	DJJ	Tetes Infus
		TD	N	P	S			
2 cm	12.00 Wib	120/71	88	20	36,6	2 x 10'30"	148 x/m	20 Tetes/m
	12.30 Wib		90			3 x 10'35"	147 x/m	20 Tetes/m
	13.00 Wib		87			3 x 10'35"	148 x/m	20 Tetes/m
	13.30 Wib		91			3 x 10'35"	149 x/m	20 Tetes/m
	14.00 Wib		90			4 x 10'35"	148 x/m	20 Tetes/m
	14.30 Wib		88			4 x 10'35"	147 x/m	20 Tetes/m
	15.00 Wib		90			4 x 10'40"	149 x/m	20 Tetes/m
	15.30 Wib	120/70	89	20	36,8	5 x 10'45"	150 x/m	20 Tetes/m



Tabel EPDS

Nama: My. Febby Edinbrugh Postnatal Depression Scale (EPDS)  
Tanggal lahir: 10-02-2001 alamat: Jl. Garuda Sahih  
Tanggal kelahiran bayi: 19/01/23 no. Telpon: 08526429XXXX

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana persasaan anda saat ini.

Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang disertai oleh jawabannya.

Saya merasa bagian :

Ya, setiap saat

Ya, hampir setiap saat

Tidak, tidak terlalu sering

Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan
  - Banyak yang saya bisa
  - Tidak terlalu banyak
  - Tidak banyak
  - Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan
  - Banyak sebelumnya
  - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
  - Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
  - Tidak pernah sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya
  - Ya, setiap saat
  - Ya, kadang-kadang
  - Tidak terlalu sering
  - Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas
  - Tidak pernah sama sekali
  - Jarang-jarang
  - Ya, kadang-kadang
  - Ya, sering sekali
5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas
  - 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: Lantiana 6 tanggal: 7 februari 2023

6. Tidak bekerja lebih dari 8 jam per hari

7. Jika timbul keluhan segera periksakan ke fasilitas kesehatan.

8. Tidak merokok, mengonsumsi alkohol, dan obat-obatan bebas.

**Mencegah lebih baik daripada mengobati**

**AYO PERIKSAKAN KEHAMILAN ANDA SECARA BERKALA, DAN KENALI FAKTOR RESIKO DAN TANDA BAHAYA KEHAMILAN !**

**IBU HAMIL CERDAS, IBU DAN BAYI SELAMAT !!!**

**WASPADA, RESIKO TINGGI DAN TANDA BAHAYA KEHAMILAN !**

**LAMTIURMA GULTOM  
P032015401058  
D3 Kebidanan**

**KEHAMILAN RESIKO TINGGI**

Kehamilan resiko tinggi adalah ibu hamil dengan berbagai faktor resiko yang dapat mengganggu proses kehamilan sampai bersalin atau mengancam jiwa ibu dan janin.

**IBU HAMIL YANG TERGOLONG BERESIKO TINGGI**

1. Terlalu muda, hamil  $\leq 16$  tahun
2. Terlalu tua, hamil  $\geq 35$  tahun
3. Terlalu lama hamil lagi  $\geq 10$  tahun
4. Terlalu cepat hamil lagi  $< 2$  tahun
5. Terlalu banyak anak, 4 atau lebih
6. Terlalu pendek, tinggi badan  $\leq 145$  cm
7. Riwayat kehamilan jelek (keguguran, prematur, dll)
8. Pernah operasi sesar
9. Hamil kembar
10. Ibu hamil dengan penyakit tertentu seperti (malaria, TBC, Payah jantung, HIV/AIDS, Hepatitis, dll)
11. Kelainan letak (letak sungsang, atau letak lintang)

**Apakah TANDA BAHAYA KEHAMILAN itu ?**

Pertanda telah terjadinya suatu masalah yang serius pada Ibu atau janin yang dikandungnya. Tanda-tanda bahaya kehamilan menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan bahaya.

**TANDA BAHAYA KEHAMILAN USIA MUDA**  
(Usia Kehamilan  $< 20$  mg)

1. Perdarahan Pervaginum
2. Mual dan muntah yang berlebihan
3. Nyeri perut bagian bawah

**TANDA BAHAYA KEHAMILAN USIA LANJUT**  
(Usia Kehamilan  $> 20$  mg)

1. Perdarahan Pervaginum
2. Sakit Kepala Berlebihan
3. Pandangan Mata Kabur
4. Bengkak Muka dan Tangan
5. Gerakan Janin Berkurang
6. Nyeri Perut yang Hebat
7. Keluar Air Ketuban sebelum waktunya

**LANGKAH MUDAH PENCEGAHAN TANDA BAHAYA KEHAMILAN**

1. Melakukan pemeriksaan kehamilan secara berkala
2. Makan-makanan yang bergizi seimbang
3. Istirahat cukup
4. Senam hamil
5. Hindari stress

**manfaat senam hamil**

1. meningkatkan kebugaran
2. mengencangkan otot
3. membantu tidur lebih nyenyak
4. meringankan nyeri punggung
5. memperlancar persalinan

**Apa itu senam hamil...??**

senam hamil adalah suatu bentuk latihan yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan.

**Kapan dianjurkan melakukan senam hamil...??**

Jika usia kandungan sudah mencapai 6 bulan ke atas, kecuali ada kelainan tertentu pada kehamilan.

**Senam Hamil**

Oleh :  
Nita Maryana

Prodi DIII Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Riau  
2022





## Tetap SEHAT dan CERDAS selama masa kehamilan



1. gerakan duduk bersila : dilakukan dengan menyilakan kaki, punggung ditegakkan sambil mengatur pernapasan.



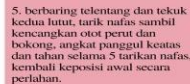
2. duduk bersila, pertemukan kedua telapak kaki di depan, lalu putarkan badan kearah kanan, lalu kearah kiri



3. gerakan melengkung kesamping : mulai dari duduk bersila, luruskan kaki kanan kesamping, regangkan lengan kiri lurus keatas lalu tekuk kekanan, diikuti dengan lengan kanan, ulangi di sisi lawannya.



4. gerakan mini sit-up : berbaring telentang, tekuk kedua lutut, tarik nafas, lalu hembuskan sambil mengangkat kepala dan bahu serta coba raih lutut dengan tangan.



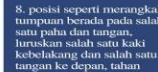
5. berbaring telentang dan tekuk kedua lutut, tarik nafas sambil kencangkan otot perut dan bokong, angkat pinggul keatas dan tahan selama 5 tarikan nafas, kembali keposisi awal secara perlahan.



6. berbaring miring kekanan, kepala di topan, luruskan kedua kaki, angkat kaki kiri setinggi pinggul sambil menarik nafas, lalu turunkan keposisi semula sambil menghembuskan napas, ulangi disisi lainnya.



7. ambil posisi seperti merangkak, arahkan pandangan ke depan, tarik nafas secara perlahan dengan melengkungkan punggung kearah dalam, tahan beberapa saat, lalu hembuskan nafas sambil kembalikan punggung keposisi semula.



8. posisi seperti merangkak, tungpau berada pada salah satu paha dan tangan, luruskan salah satu kaki kebelakang dan salah satu tangan ke depan, tahan beberapa detik sesuai dengan kemampuan ibu, lakukan pada kaki dan tangan satunya.



9. gerakan terakhir, lakukan gerakan pertama dengan posisi duduk bersila sambil mengatur pernapasan.



## Tanda-tanda Ibu yang Akan Melahirkan

- Rasa sakit atau mules yang datang secara teratur yaitu sekitar setiap 10 menit atau lebih sering
- Rasa mules ini terjadi di perut bagian bawah
- Keluarnya lendir bercampur darah dari jalan lahir

## Tanda-tanda Bahaya pada Saat Persalinan

- Air ketuban keluar sebelum tanda-tanda persalinan muncul
- Bayi tidak lahir 12 jam sesudah adanya tanda-tanda persalinan
- Perdarahan melalui jalan lahir yang diperkirakan lebih dari 2 gelas
- Demam tinggi



Sebelum tanda-tanda muncul dan mengganggu disaat persalinan maka suami atau pihak keluarga harus mempersiapkan segala sesuatu disaat menghadapi persalinan, diantaranya adalah:

- Donor darah, jika sewaktu-waktu diperlukan ibu
- Menanyakan pada bidan atau dokter kapan perkiraan tanggal persalinan
- Menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu ibu dan bayi perlu segera dibawa ke rumah sakit
- Menyiapkan biaya untuk menghadapi persalinan



## POLTEKES KEMENKES IRIAU



## PERSALINAN

LANTIURMA GULTOM  
D3 KEBIDANAN

## Pengertian

Persalinan adalah suatu proses dimana janin dan plasenta keluar dari uterus, ditandai dengan peningkatan kontraksi rahim yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks serta keluarnya lendir darah dari vagina.

## Macam-Macam Persalinan

- Persalinan Normal : bayi lahir melalui vagina



- Persalinan Abnormal (sesar, vacuum, forcep)



## Faktor yang Mempengaruhi Persalinan

- Power (Tenaga)** adalah tenaga yang dihasilkan oleh his atau kontraksi dan retraksi otot rahim, kontraksi otot - otot perut, kontraksi diafragma, dan aksi dari ligamen, dengan kerjasama yang baik dan sempurna.
- Passage (Jalan Lahir)** Merupakan jalan lahir yang harus dilewati oleh janin terdiri dari rongga panggul, dasar panggul, serviks dan vagina. Syarat agar janin dan plasenta dapat melalui jalan lahir tanpa ada rintangan, maka jalan lahir tersebut harus normal.
- Janin** Bagian yang paling besar dan keras dari janin adalah kepala janin. Posisi dan besar kepala dapat mempengaruhi jalan persalinan. Biasanya apabila kepala janin sudah lahir, maka bagian - bagian yang lain dengan mudah menyusul kemudian.
- Kondisi Psikologis Ibu** Semakin Ibu siap dan memahami proses persalinan maka ibu akan semakin mudah bekerja sama dengan petugas kesehatan yang akan membantu proses persalinan.

## Macam-macam Posisi Bersalin

- Posisi Miring** Membuat ibu lebih nyaman dan efektif untuk meneran. Membantu perbaikan oksiput yang melintang untuk berputar menjadi posisi oksiput anterior. Memudahkan ibu beristirahat diantara kontraksi jika mengalami kelelahan dan mengurangi resiko terjadinya lacerasi perineum.
- Posisi Jongkok** Membantu mempercepat kemajuan kala II persalinan dan mengurangi rasa nyeri.
- Posisi Merangkak** Meningkatkan oksigenasi bagi bayi dan bisa mengurangi rasa sakit punggung bagi ibu.
- Posisi Setengah Duduk** Dengan posisi ini penolong persalinan lebih leluasa dalam membantu kelahiran kepala janin serta lebih leluasa untuk dapat memperhatikan perineum.



### LIMA URUTAN PERILAKU BAYI SAAT MENYUSU PERTAMA KALI

Langkah	Perilaku yang teramati	Perkiraan waktu
1	Bayi beristirahat dan melihat	30-40 menit pertama
2	Bayi mulai mendecakkan bibir dan membawa jarinya ke mulut	40-60 menit setelah lahir dengan kontak kulit dengan kulit terus menerus tanpa terputus
3	Bayi mengeluarkan air liur	
4	Bayi menendang, menggerakkan kaki, bahu, lengan dan badannya ke arah dada ibu dengan mengandalkan indra penciumannya	
5	Bayi meletakkan mulutnya ke puting ibu	

### Apa yang harus dilakukan dan dihindari pada IMD..?

#### Untuk Bayi:

1. Bayi yang menangis kuat tidak memerlukan isap lendir
2. Keringkan segera bayi, kecuali tangannya
3. Jangan melakukan isap lendir
4. Bayi dan ibu harus diselimuti untuk mempertahankan kehangatan di samping kontak kulit ke kulit
5. Tanda pemberian injeksi vitamin K, Hepatitis B, menimbang dan pengukuran bayi, membungkus bayi setelah IMD
6. Tunda memandikan bayi setelah 24

#### Untuk Ibu:

1. Gunakan obat analgesik atas indikasi saja
2. Jangan membasuh payudara sebelum bayi menyusui
3. Angkat kepala ibu dengan bantal untuk memfasilitasi kontak mata antara ibu dan bayi
4. Jangan memindahkan ibu dari ruang persalinan sebelum selesai menyusui dini



## INISIASI MENYUSUI DINI



### Pengertian IMD

adalah proses memberikan kesempatan bayi yang baru lahir untuk menyusui sendiri kepada ibunya dalam 1 jam pertama setelah bayi lahir.

Inisiasi menyusui dini terdiri atas 2 komponen utama, kontak kulit dan upaya menyusui (Sunkling)

- Kontak kulit ke kulit dini dan kesempatan untuk menyusui pada satu jam pertama setelah persalinan adalah dua hal yang sama pentingnya
- Bayi harus diletakkan di dada ibu dan diberikan kesempatan untuk menyusui secara dini. Minimal selama 60 menit setelah persalinan.

### Manfaat IMD

Manfaat/keuntungan inisiasi menyusui dini bagi ibu dan bayi:

- Mempertahankan kehangatan bayi
- Mempercepat dan mengefektifkan kemampuan menyusui dari bayi
- Bayi mendapatkan kolostrum pada saat menyusui pertama. Kolostrum antibody konsentrasi tinggi (munisasi) bayi jugamendapatkan koloni kuman yang aman dari ibu dimana akan memberikan perlindungan terhadap infeksi
- Membantu kontraksi uterus, pelepasan placenta yang lebih cepat, penurunan jumlah kehilangan darah pada ibu
- Menyebabkan kadar glukosa yang lebih baik pada beberapa jam setelah persalinan
- Pengeluaran mekonium lebih dini sehingga menurunkan intensitas uterus normal pada BBL
- Keberhasilan menyusui awal dan jangka panjang
- Memperbaiki peran dalam mempercepat perkembangan saraf bayi



Inisiasi menyusui dini berhubungan dengan komponen sentral, motorik dan neuroendokrin saraf, dimana semuanya secara langsung dan tidak langsung membantu bayi bergerak dan memfasilitasi kehidupannya dalam dunia yang baru.

- Penciucian, penglihatan dan membantu bayi untuk mendeteksi dan menemukan puting payudara
- Input yang didengar dan perasaan membuat bayi merasa aman dalam lingkungan yang mendukung untuk menyusui.

### Tanda-tanda Teknik Menyusui Anda Baik dan Benar :

- ❖ Bayi dalam keadaan tenang
- ❖ Mulut bayi terbuka lebar
- ❖ Bayi menempel betul pada ibu
- ❖ Mulut dan dagu bayi menempel pada payudara
- ❖ Sebagian besar aerola mammae tertutup oleh mulut bayi
- ❖ Bayi Nampak pelan-pelan menghisap dengan kuat
- ❖ Kuning dan lengan bayi berada pada satu garis.

### Posisi menyusui yang benar



### INGAT..!!!

Berikan ASI pada Bayi dengan kedua payudara secara bergantian.

### POSISI MENYUSUI



### Posisi Menyusui Yang Benar

Poltekkes Kemenkes Riau  
D3 Kebidanan



### TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Lanturisma Gultom

### Pengertian

Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut

### Beberapa Posisi yang Tepat bagi Ibu untuk Menyusui:

1. Duduklah dengan posisi yang enak atau santai, pakailah kursi yang ada sandaran punggung dan lengan



2. Gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar bayi tidak terlalu jauh dari payudara ibu.



### Cara Memasukkan Puting Susu Jari ke Mulut Bayi :

- Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan di sekitar puting, duduk/berbaring dengan santai
- Bila dimulai dengan payudara kiri, letakkan kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kiri, badan bayi menghadap ke badan ibu
- Lengan kiri bayi diletakkan di seputar pinggang ibu, tangan kiri ibu memegang pantat/paha kanan bayi
- Sangga payudara kiri ibu dengan empat jari tangan kanan, ibu jari di atasnya tetapi tidak menutupi bagian yang berwarna hitam (aerola mammae)
- Sentuhlah mulut bayi dengan puting payudara ibu
- Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar
- Masukkan puting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam.



### Teknik Melepaskan Hisapan Bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

1. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi
2. Menekan dagu bayi ke bawah
3. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
4. Jangan menarik puting susu untuk melepaskan.



### Cara Menyendawakan Bayi setelah Minum Air Susu Ibu :



1. Sandarkan bayi di pundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
2. Bayi ditelungkupkan di pangkuan ibu sambil digosok punggungnya

### Pemberian ASI bagi ibu yang bekerja

- Beri ASI sebelum berangkat bekerja.
- Keluarkan ASI pada malam hari dan siang hari bila berada di kantor setiap 3-4 jam sekali.
- ASI disimpan di dalam lemari pendingin dan diberikan saat ibu tidak di rumah.
- ASI dihangatkan dengan merendamnya dalam air hangat
- ASI yang bersisa tidak boleh disimpan kembali ke dalam lemari pendingin
- Berikan ASI dengan cangkir / sendok.



### CARA MENYIMPAN ASI DI RUMAH

- Di tempat sejuk → tahan 6 - 8 jam
- Di dalam termos berisi es batu → tahan 24 jam
- Di lemari es → tahan 3 kali 24 jam
- Di freezer → tahan 2 minggu

### PENGERTIAN ASI Eksklusif



### ASI

Makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai kebutuhan bayi sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik.



Bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja, tidak diberi makan atau minuman tambahan apapun

### Kapan dan bagaimana ASI diberikan ?

- Ibu harus yakin mampu menyusui
- ASI mulai diberikan segera 30 menit setelah ibu melahirkan
- Waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi dan tidak perlu dijadwal

### CARA MENJAGA MUTU DAN JUMLAH PRODUKSI ASI

- Memijat payudara secara teratur dan sering menyusui
- Ibu menggunakan payudara kiri dan kanan secara bergantian tiap kali menyusui
- Posisi ibu bisa duduk atau tiduran dengan suasana tenang dan santai
- Isapan bayi pada puting susu harus baik yaitu sebagian besar aerola masuk ke mulut bayi



- Sebaiknya ASI dikeluarkan dengan menggunakan tangan yang bersih
- Keadaan gizi ibu yang baik selama hamil dan menyusui serta persiapan psikologi selama kehamilan akan menunjang keberhasilan menyusui
- Ibu menyusui harus menjaga ketenangan pikiran, menghindari kelelahan, membuang rasa khawatir yang berlebihan dan percaya diri bahwa ASI-nya mencukupi untuk kebutuhan bayi

NOMOR : 001/PKRS/RST/IV/2017

### ASI EKSKLUSIF



ASI adalah makanan terbaik untuk bayi



RUMAH SAKIT TIARA BEKASI 2017

### Apa saja keunggulan ASI ?

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi
- Mengandung zat kekebalan
- Melindungi bayi dari alergi
- Aman dan terjangkau kebersihannya
- Tidak akan pernah basi
- Membantu memperbaiki refleksi mengisap, menelan dan pernapasan bayi



### Manfaat ASI

#### Bagi Ibu

- Hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi
- Mengurangi perdarahan setelah persalinan
- Mempercepat pemulihan kesehatan ibu
- Menunda kehamilan berikutnya
- Mengurangi risiko terkena kanker payudara

#### Bagi bayi

- Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng



#### Bagi keluarga

- Tidak perlu biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya
- Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula
- Tidak perlu biaya dan waktu untuk merawat

### RUMAH SAKIT TIARA BEKASI

JL. RAYA BABELAJI NO. 73, KEBALEH, KEC. BABELAJI, KAB. BEKASI

(021) 8913 1111



**INFEKSI TALI PUSAT BAYI**

Ada beberapa gejala yang menandakan bayi baru lahir Anda terkena infeksi tali pusat, seperti:

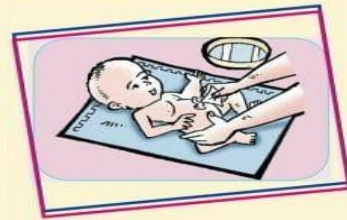
- Tercium bau.
- Timbul ruam merah atau bengkak di sekitar pangkal tali pusat.
- Bisa disertai nanah atau cairan lengket jernih
- Pada beberapa kasus disertai keluhan sistemik, seperti demam, malas minum dan lain-lain.



Jika bayi baru lahir Anda terdeteksi mengalami infeksi tali pusat, segera lakukan beberapa hal ini:

- Segera periksakan bayi Anda ke dokter. Bila telah terjadi infeksi akan diberikan antibiotika suntik dan terapi lokal untuk mengurangi jumlah bakteri di sekitar pusar.

- Menghindari kontak langsung dengan air kencing bayi karena air kencing tersebut adalah salah satu penyebab timbulnya infeksi pada tali pusat bayi. Itu sebabnya, memakaikan popok sekali pakai sebaiknya di bawah pusar.
- Merawat tali pusat dengan prinsip bersih dan kering. Jadi, saat memandikan bayi, tali pusat juga digosok dengan air dan sabun, lalu dikeringkan dengan handuk bersih terutama daerah tali pusat yang masih berwarna putih di bagian pangkalnya (tali pusat yang bermuara ke perut bayi). Bagian pangkal ini bisa dibersihkan dengan *cotton bud/povidone yodine* dan biarkan terbuka sehingga cepat mengering, atau dibungkus dengan kasa kering.



**PERAWATAN TALI PUSAT BAYI BARU LAHIR**

**SEMOGA BERMANFAAT**

Perawatan tali pusat dilakukan sejak dipotongnya tali pusat sampai tali pusat puput (mengering dan lepas), dengan tujuan untuk mencegah terjadinya infeksi pada tali pusat bayi dan mempercepat penyembuhan luka bekas pemotongan tali pusat



Perawatan tali pusat pada bayi baru lahir ialah menjaga agar tali pusat tetap kering dan bersih.

Di hari dan bulan-bulan awal adalah masa yang paling sibuk. Setelah lahir, biasanya tali pusat belum lepas. waktu lepasnya bisa bervariasi, sekitar 5-12 hari, sehingga tali pusat perlu dirawat 2 kali sehari.

**CARA MERAWAT TALI PUSAT BAYI**

1. Cuci tangan sebelum dan sesudah merawat tali pusat bayi



2. Gunakan kasa steril untuk membersihkan perdarahan sebelum atau sesudah puput. Rutinlah



mengganti kain kasa pada tali pusat bayi setiap kali selesai mandi.

3. Untuk memandikan bayi baru lahir, sebaiknya menggunakan washlap dengan menggunakan air hangat. Usahakan untuk tidak memandikan bayi baru lahir dengan posisi berendam apabila tali pusat bayi belum puput atau belum terlepas.



4. Saat memakaikan popok atau diapers, sebaiknya bunda memasangnya di



bagian bawah tali pusatnya. Hal ini bertujuan untuk menghindari agar tali pusat tidak terkena kotoran atau pipis bayi.

5. Gunakan pakaian longgar dan nyaman pada bayi baru lahir hingga tali pusatnya puput dengan tujuan supaya tidak mengganggu sirkulasi udara yang ada di sekitar tali pusatnya.
6. Tidak disarankan membubuhkan apapun pada pangkal tali pusat bayi baru lahir dengan tujuan segera puput jika tanpa ada ijin dari dokter.
7. Saat tali pusat bayi sudah puput, biarkan sekitar tali pusat tersebut sembuh dan kering dengan sendirinya dan bunda tidak dianjurkan untuk memplester atau menutupinya.

**Cara Memijat Bayi**

Memiliki bayi yang sehat dan tidak rewel adalah dambaan para orang tua. Selain ASI yang cukup dan kondisi yang nyaman, terapi pijat juga dibutuhkan oleh bayi.

**Bagaimana langkah-langkah memijat bayi?**



Persiapkan diri anda di tempat yang nyaman, missal tikar dan jangan dipijat sesaat setelah makan



KAKI dimulai dari kaki merupakan pilihan yang baik. Genggam dari ujung kembang mulai dari paha sampai mata kaki bayi anda, lakukan pada kedua kaki



Dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari memijat punggung kaki sampai jari-jari kaki.



Kemudian dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari tengah sampai jari-jari kaki. Lakukan pada kedua kaki.



**PIJAT BAYI**



**Lamtiurma Gultom D5 Kebidanan**





**DIKAGAN:** mulai dari lengan bayi anda, lakukan gerakan pijat melingkar mulai dari ketiak sampai persawangan tangan bayi anda secara bergantian.



Pada telapak tangan, pijat sambil menahan telapak tangan bayi, lakukan bergantian pada tiap tangan bayi anda.



Secara lambat mulai dari pangkal jari sampai ujung jari bayi anda. Kasakan setiap ruas jari dan lakukan pada setiap jari tangan bayi anda.



**DIKMA:** posisikan kedua telapak tangan anda di atas dada bayi, kemudian gesek ke arah atas secara lambat lakukan gerakan secara bergantian.



Kemudian lakukan gerakan menggosok dada bayi anda dengan lambat ke bawah sampai pusar.



**PENKAGINDA:** bulatkan bayi anda dengan menggunakan telapak jari, pijat tulang punggung bayi dari leher menuju bokong.



Sesuaikan dengan ukuran panjang mulai dari bahu menuju kaki bayi anda. Lakukan gerakan secara bergantian.

**Perhatian!**

- Ulangi setiap langkah 3-5 kali sebelum langkah selanjutnya
- Lakukan dengan lembut dan perlahan
- Gunakan minyak telon atau yang sesuai dengan kulit bayi
- Hentikan apabila bayi merasa tidak nyaman
- Pastikan kuku anda pendek agar bayi tidak terluka

F. Posisi kaki dipanjangkan keduanya, kemudian kaki kiri berjauhan dengan kaki kanan dan dirapatkan lagi, dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan.



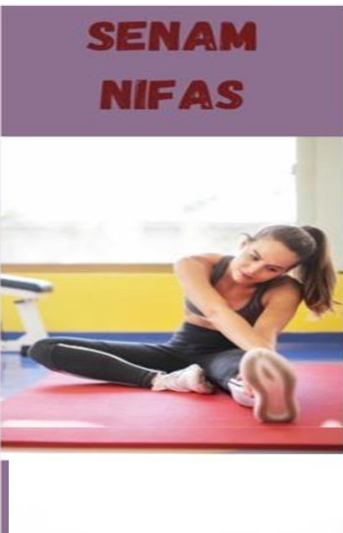
G. Merangkak dengan lengan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul.



H. Posisi badan terlentang kemudian badan dan tangan dibawah kepala lalu diangkat kaki lurus kedepan, dilakukan sampai beberapa kali.



**TERIMAKASIH...  
SEMOGA  
BERMANFAAT 😊**



### Senam Nifas

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

#### Tujuan Senam Nifas

- Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul dan sebagainya yg berhubungan dengan proses persalinan
- Membentuk sikap tubuh
- Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna memberikan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi

### Langkah-Langkah Senam Nifas

A. Dengan mulut tertutup, tarik dan tiupkan nafas dengan lembut. Biarkan dinding perut naik dengan tarikan nafas dan turun dengan pengeluaran nafas.



B. Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan otot-otot pinggang untuk membuat saluran dibawahnya.



C. Posisi tidur, kaki diteguk keduanya, tangan sebelah kanan diletakkan diatas perut, tarik napas lalu kepala diangkat, kemudian diturunkan lagi, lakukan sampai beberapa kali.



D. Posisi kaki sebelah kiri diteguk, kaki sebelah kanan dipanjangkan dan tangan sebelah kanan diangkat sambil leher diangkat sedikit keatas, dilakukan sambil bergantian dengan tangan kiri.



E. Posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan diteguk lalu dipanjangkan lagi, lakukan secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan



**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 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)**



**LAMTIURMA GULTOM**

**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 :  
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




**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

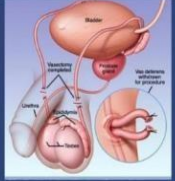


**7. Kontrasepsi Mantap (Steril)**  
- Khusus di gunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi  
-Dilakukan dengan cara pembedahan (bisa bius lokal)  
- Dilakukan oleh dokter terlatih  
- Sangat efektif dan bersifat permanen  
- Tidak ada efek samping  
-Tidak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

Contohnya :  
1. Metode Operasi Wanita (MOW) / Tubektomi




2. Metode Operasi Pria (MOP) / Vasektomi



**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



**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)**

**Kapan harus ber-KB?**  
1. 6 minggu setelah melahirkan  
2. Dalam 7 hari saat haid  
3. Setiap saat jika tidak hamil











