



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.03.01/3.5/1374/2023
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

16 Maret 2023

Yth. Pimpinan PMB Rosita
di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2022/2023 Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Prodi Diploma III Kebidanan. Sebelum penyusunan LTA tersebut mahasiswa wajib melakukan pemantauan kasus pada ibu mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus dan KB secara berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada ibu bahwa mahasiswa (daftar nama terlampir) akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Rosita yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Riau,



Husnan

Daftar Nama Mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan kasus :

N O	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1	P032015401004	Anjela Angelina	III A / VI
2	P032015401002	Alvia Nursyafwani	III A / VI
3	P032015401007	Dhea Annisa Zulfa	III A / VI
4	P032015401015	Indri Naftia. F	III A / VI
5	P032015401020	Lorenza Pricillia	III A / VI
6	P032015401034	Siti Aisyah	III A / VI
7	P032015401036	Tari Tania Juftia	III A / VI
8	P032015401040	Amilia Elza	III B / VI
9	P032015401043	Arika Putri Rukmala	III B / VI
10	P032015401050	Fitri Amalia	III B / VI
11	P032015401053	Indah Sari Irviani	III B / VI
12	P032015401055	Julieta Feby Firdaus	III B / VI
13	P032015401059	Lilis Setianingsih	III B / VI
14	P032015401060	Mizha Nurul Jannah	III B / VI
15	P032015401065	Putri Enjelina	III B / VI
16	P032015401066	Putri Syahnia Azari	III B / VI
17	P032015401070	Rifda Yufrita	III B / VI
18	P032015401072	Silvia Ramdani	III B / VI
19	P032015401077	Wiska Putri	III B / VI

16 Maret 2023

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Riau,



Husnan

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA
Bidan : Rosita, Str. Keb
Jl. TAMAN KARYA KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, Maret 2023

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

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

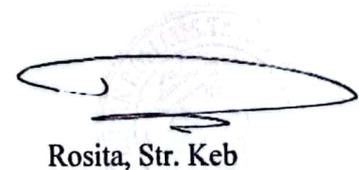
Dengan hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini :
Nama : Rosita, Str. Keb
Jabatan : Pimpinan PMB Rosita

Dengan ini menerangkan bahwa
Nama : Wiska Putri
Nim : P032015401077
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. S di Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Maret 2023
Pembimbing PMB


Rosita, Str. Keb

SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Siti Nursaira
Umur : 21 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Perumahan Griha Mulia Abadi Rimbo panjang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau Makan dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus Mahasiswa :

Nama : Wiska Putri
Nim : P032015401077
Jurusan : Asuhan kebidanan pada Ny. S di Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota
Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 28 November 2022

Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga

(Bustami)

Klien/Pasien



(Siti Rahmadani)

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIH
KEBIDANAN POLTEK KESKEMENKES RIAU
T.A 2022/2023

Nama mahasiswa : Wiska Putri
 NIM : P032015401077
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komperhensif Pada Ny. S di PMB Rosita
 Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing : Yanti, SST. M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	31-03-2023	Konsultasi Revisi BAB 1 dan BAB 2	Perbaikan penggunaan kalimat dan penulisan		
2.	03-04-2023	Konsultasi Revisi BAB 1, 2, 3, dan 4	Perbaikan penggunaan kalimat, sumber referensi, penulisan laporan, SOAP dan pembahasan perbaikan sesuai saran		
3.	04-04-2023	Revisi BAB 1, 2, 3, dan 4	ACC Ujian Pra Hasil		
4.	10-05-2023	Revisi BAB 1, 2, dan 3	Perbaikan sesuai saran		
5.	11-05-2023				

Pekanbaru, 2023
 Pembimbing Utama / Pendamping



Yanti, SST, M.Keb
 NIP. 198009202002122001

LEMBARKONSULTASI
LAPORANTUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII
KEBIDANANPOLTEKKESKEMENKES RIAU
T.A 2022/2023

Nama mahasiswa : Wiska Putri
 NIM : P032015401077
 JudulLTA : Asuhan Kebidanan Komperhensif Pada Ny. S di PMB Rosita
 Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing : Yeni Aryani, S.Si.T,M.Keb

NO	Tanggal	Materikonsultasi	MasukanPembimbing	ParafM ahasiswa	ParafPe mbimbing
1.	22-11-2022	Kontrak dengan pasien dan pembimbing saat kunjungan Kehamilan Ke-1 di PMB Rosita	Membuat Pendokumentasian		
2.	18-12-2022	Kunjungan Kehamilan ke-2 di PMB Rosita	Melanjutkan pendokumentasian		
3.	22-12-2022	Kunjungan Kehamilan ke-3 di PMB Rosita	Melanjutkan pendokumentasian		
4.	27-01-2023	Kunjungan Kehamilan ke-4 di PMB Rosita	Melanjutkan pendokumentasian		
5.	08-01-2023	Konsultasi INC, KF 1, dan KN 1 pasien	Melanjutkan pendokumentasian		
6.	15-02-2023	Kunjungan KF 2 dan KN 2 secara online	Melanjutkan pendokumentasian		
7.	21-02-2023	Kunjungan KF 3 dan KN 3 di rumahpasien	Melanjutkanpendokumentasian		
8.	10-03-2023	Kunjungan KF 4 di rumahpasien	Melanjutkanpendokumentasian		
9.	03-03-2023	BAB 1 Latar Belakang dan BAB IV Pendokumentasian SOAP	PerbaikiPenulisan kata dan penggunaan kata		
10.	24-03-2023	Revisi BAB 1 dan konsultasi BAB 2, 3 dan 4	Perbaikipenggunaankalimat, sumberreferensi, penulisanlaporan, SOAP dan pembahasandiperbaiki		
11.	28-03-2022	Revisi BAB 1, 2, 3, dan 4	Perbaikipenggunaankalimat, sumberreferensi, penulisanlaporan, SOAP dan pembahasandiperbaiki		

12.	30-03-2023	Revisi BAB 1, 2, 3, dan 4	ACC UjianPra Hasil		
13.	14-05-2023	Revisi BAB 1, 2, dan 3	Perbaikansi, sumberreferensi, dan penulisan		
14.	15-05-2023	Konsul Revisi BAB 1,2,3			
15.	16-05-2023	KonsultasiRevisi BAB 4	Perbaikiisipembahasan		
16.	17-05-2023	KonsultasiRevisi LTA	ACC ujianhasil		
17.					

Pekanbaru, 2023

PembimbingUtama / Pendmping



Yeni Aryani, S.Si.T,M.Keb
NIP. 197503272005012002

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Name : Ny. S Alamat : Petung Graha Mulca
 Umur Ibu : 21 Thn Kec/Kab :
 Pendidikan : SLTA Pekerjaan : LRT
 Hari Ke Had Terakhir tgl. 5.5.2022 Ferkiraan Persalinan tgl. 17.12.2022
Periksa I
 Umur Kehamilan : bh Dr.

I	II	III	SKOR	IV			
				Tribulan			
KEL	NO.	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	I	II	III	IV
		Skor awal ibu hamil	2	✓			
I	1	Terlalu muda, hamil ≤ 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil ≥ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kavim ≥ 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4	✓			
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lbh	4				
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	8	Pernah gaga kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan :					
	a. Tankantang / vakum	4					
	b. Uri drogrot	4					
	c. Dben irfus / Transjusi	4					
	10. Pernah Operasi Sesar	8					
II	11	Penyakit pada ibu hamil :					
		a. Kurang Darah b. Malaria	4				
		c. TRC Paru d. Payah.antung	4				
		e. Kencing Mans (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Benjkek pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
13	I hamil kember 2 atau lebih	4					
14	Hamil kember air (Hydrannon)	4					
15	Bayi mati dalam kandungan	4					
16	Kehamilan lebih hulan	4					
	17. Letak sungsang	8					
	18. Letak lintang	8					
	19. Perdarahan dalam kehamilan ini	8					
	20. Preeklampsia Berat / Kejang 2	8					
JUMLAH SKOR							

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RISIKO		
JML SKUH	JML SKUH	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	FUJUKAN
						RDB RDR RTW
2	KFR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	BIDAN	BIDAN	
6-10	KFT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM/HS	BIDAN DOKTER	
≥ 12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER	

Kematian Ibu dalam Kehamilan : 1. Abortus 2 Lanhan

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal :

RUJUK DARI : 1. Sendir 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
 RUJUK KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RG

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

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II

-
-
-
-
-
-

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II

1. Perdarahan antepartum
 -
 -
 -
 -
 -
- Komplikasi Obstetrik**
3. Perdarahan postpartum
 4. Uri tertinggal
 5. Persalinan Lama

TEMPAT :

1. Rumah Ibu
2. Rumah Bidan
3. Polindes
4. Puskesmas
5. Rumah Sakit
6. Peralanan

PENCLONG :

1. Dukun
2. Bidan
3. Dokter
4. Lain lain

MACAM PERSALINAN

1. Normal
2. Tindakan Perwagman
3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN

IBU :

1. Hidup
2. Mati, dengan penyebab :
 a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia
 c. Parus Lama d. Inteksi e. Lan-2...

TEMPAT KEMATIAN IBU

1. Rumah Ibu
2. Rumah Bidan
3. Polindes
4. Puskesmas
5. Rumah Sakit
6. Peralanan

BAYI :

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

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)

1. Sehat
2. Sakit
3. Mati, penyebab

Keluarga Berencana 1. Ya / Sterilisasi

Kategori Keluarga Miskin 1 Ya 2 Tidak

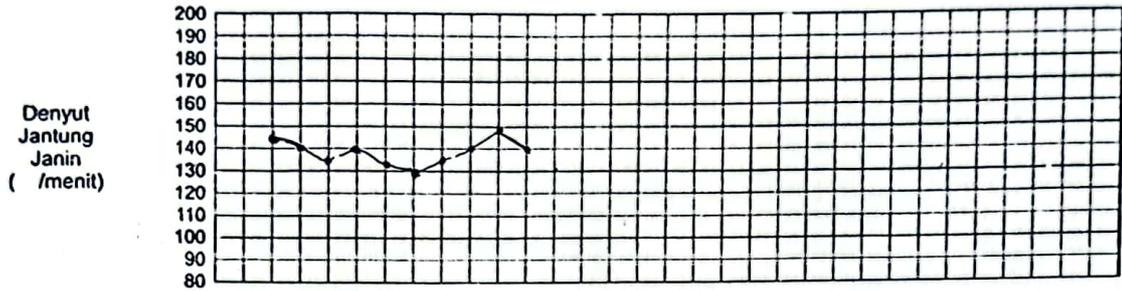
**Daftar 26 Penapsan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi
Gawat Darurat**

NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (> 12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklamsia		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		
11	Demam > 38°C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase hukan 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	Postern pregnancy		✓
24	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, Kala II tak maju)		✓
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		✓

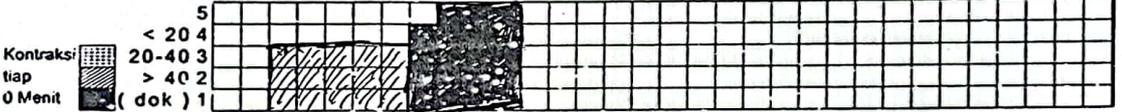
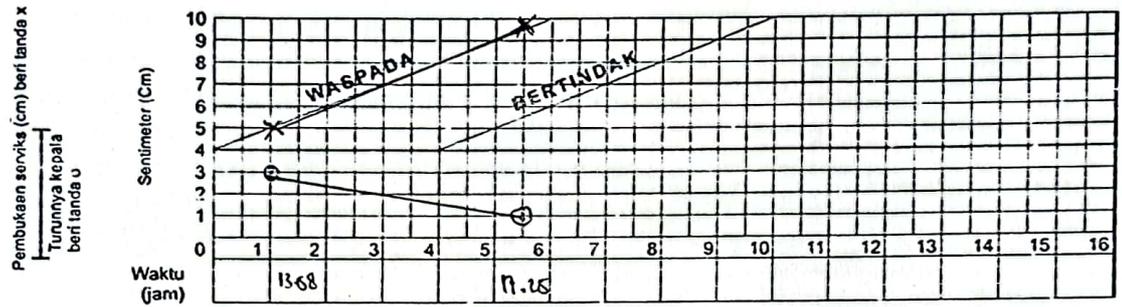
PARTOGRAF

No. Register
No. Puskesmas
Ke'uban pecah

Nama Ibu : Ny. S Umur : 21 Thn G. 2 P. 1 A. 6
 Tanggal : _____ Jam : _____ Alamat : _____
 Sejak jam _____ mules sejak jam 06.00 wib

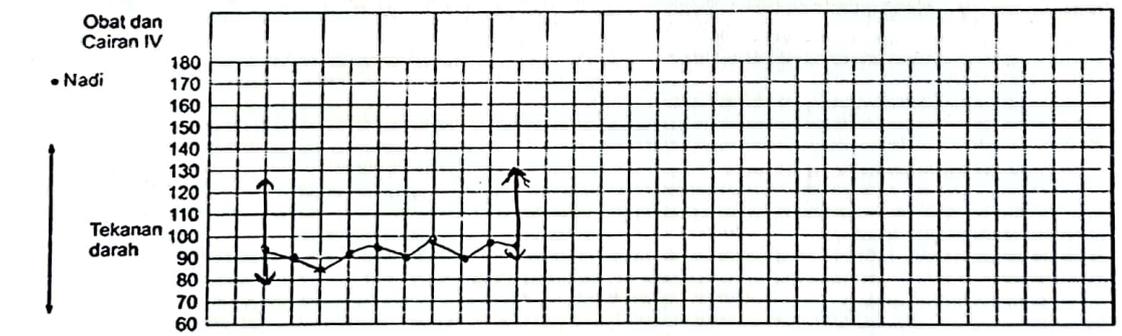


Air ketuban
Penyusupan



Oksitosin U/L tetes/menit

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Urin

Protein
Aseton
Volume

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 8-2-2023
2. Nama bidan : ROSIA
3. Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu
 - Puskesmas
 - Polindés
 - 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 1
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 : menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan :
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan :
 - Tidak
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	17.50	140/90	88	36.8	2JT ↓ PST	baik	Tidak Perch
	18.05	141/87	89		2JT ↓ PST		50
	18.20	130/90	87				50
	18.35	130/80	88				50
2	19.05	120/90	79	36.6			50
	19.35	120/92	80				

Masalah kala IV :
 Penatalaksanaan masalah tersebut :
 Hasilnya :

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.
 - Tidak
 27. Laserasi :
 - Ya, dimana :
 - Tidak
 28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 Tindakan :
 - Penjahitan, dengan (tanpa anastesi)
 - Tidak dijahit, alasan :
 29. Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
 30. Jumlah perdarahan : 100 cc ml
 31. Masalah lain, sebutkan :
 32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
 33. Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
34. Berat badan : 7.850 gram
 35. Panjang : 48 cm
 36. Jenis kelamin : 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
 - Aspiksia ringan/pucat/hiru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan
 - rangsang taktil
 - menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan :
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 39. Pemberian ASI
 - Ya, waktu : jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan :
 40. Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :

Tabel EPDS

<i>Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)</i>	
Nama:	alamat:
Tanggal lahir:	
Tanggal kelahiran bayi:	no. Telpn:
<p>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.</p>	
<p>Dalam 7 hari terakhir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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

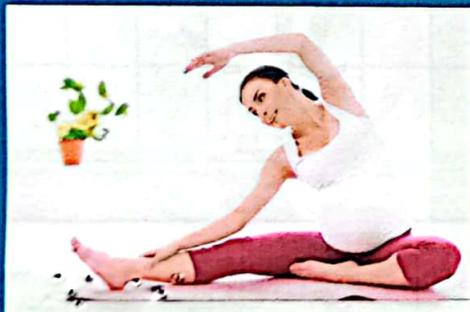
Diperiksa/ditelaah oleh:

tanggal:

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.

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



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 didepan, lalu putarkan badan kearah kanan, lalu kearah kiri

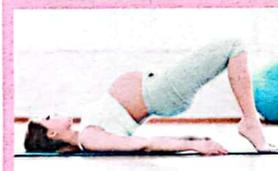


3. gerakan melengkung kesamping : mulai dari duduk bersila, luruskan kaki kanan kesamping, regangkan lengan kiri lurus keatas lalu tekuk kekanan, diikuti dengan lengan kanan, ulangi di sisi lawannya.



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.

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 panggul keatas dan tahan selama 5 tarikan nafas, kembali keposisi awal secara perlahan.



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 kembalukan punggung keposisi semula.

8. posisi seperti merangkak, tumpuan 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.



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 !



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 ≤ 16 tahun
2. Terlalu tua, hamil ≥ 35 tahun
3. Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 tahun
4. Terlalu cepat hamil lagi < 2 tahun
5. Terlalu banyak anak, 4 atau lebih
6. Terlalu pendek, tinggi badan ≤ 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 Pervaginam
2. Mual dan muntah yang berlebihan
3. Nyeri perut bagian bawah



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

1. Perdarahan Pervaginam
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



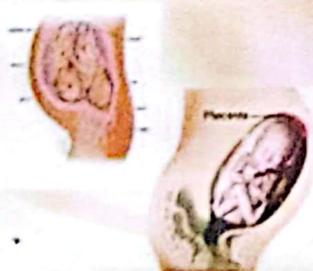
2. Makan-makanan yang bergizi seimbang

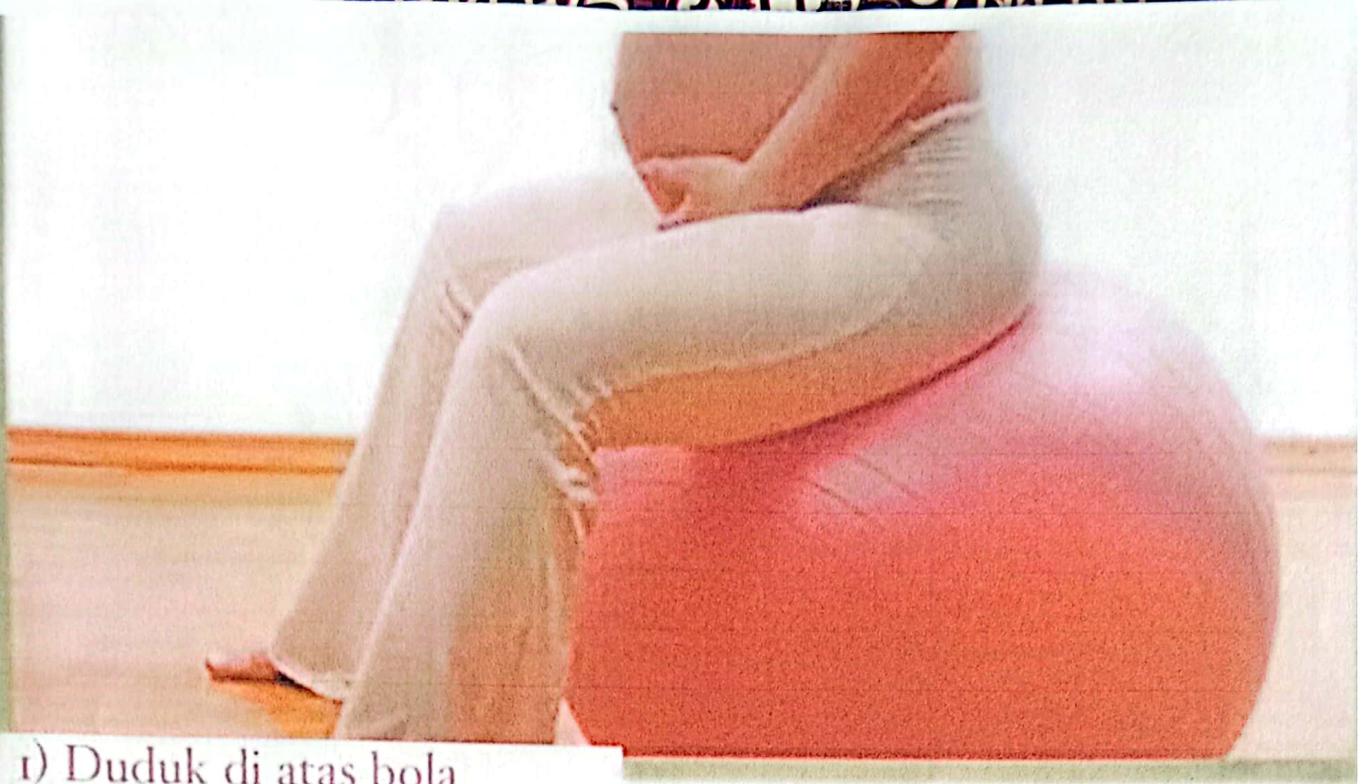
3. Istirahat cukup



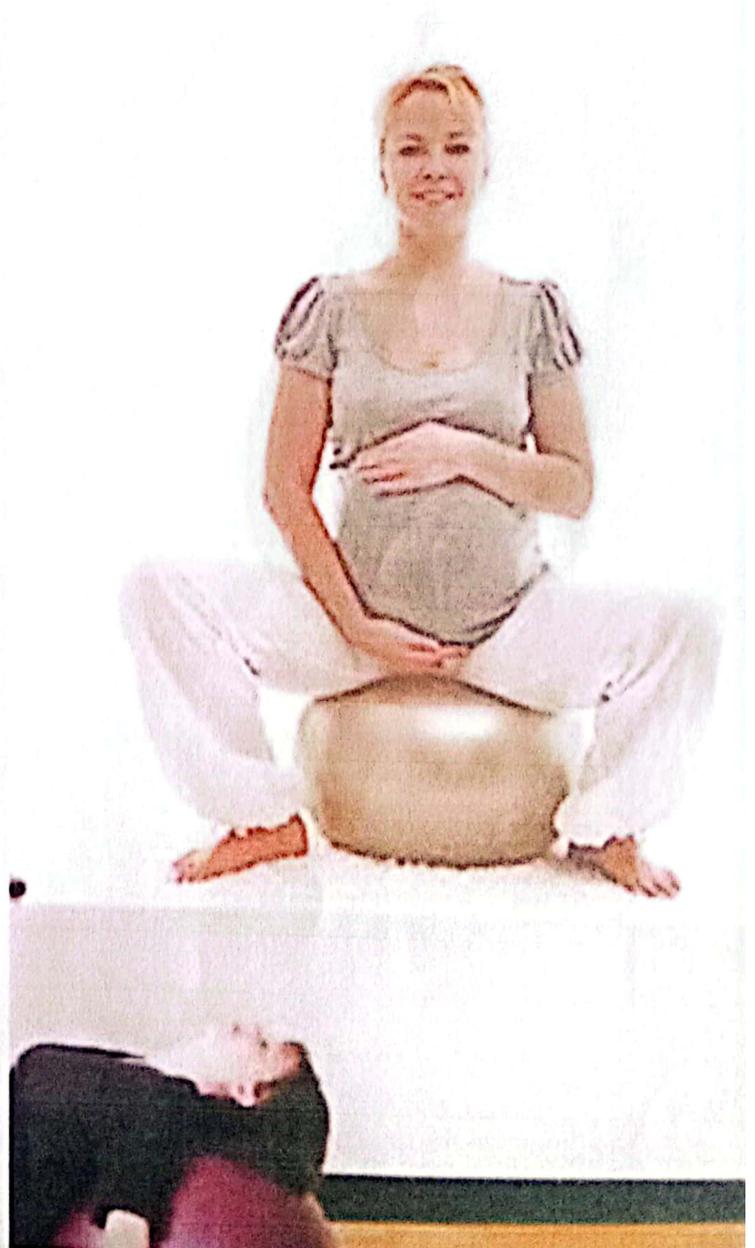
4. Senam hamil

5. Hindari stress





- 1) Duduk di atas bola
- a) Duduk di atas bola seperti halnya duduk di kursi dengan kaki sedikit membuka agar keseimbangan badan di atas bola tetap terjaga.
- b) Tangan di pinggang atau di lutut, gerakan pinggul ke samping kanan dan ke samping kiri mengikuti aliran gelinding bola. Melakukan secara berulang minimal 2x8 hitungan.
- c) Tetap dengan tangan di pinggang, lakukan gerakan pinggul ke depan dan ke belakang mengikuti aliran menggelinding bola. Lakukan secara berulang minimal 2 x 8 hitungan.
- d) Tetap duduk di atas bola, lakukan gerakan memutar



ENDHORPIN/PIJAT OKSITOSIN



PIJAT OKSITOSIN

A. Definisi

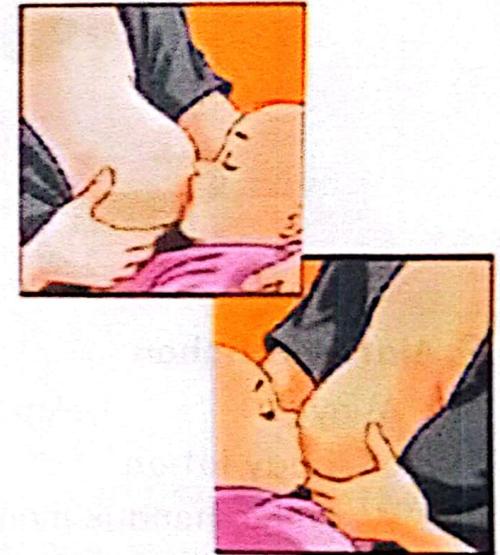
Pijatan yang dilakukan untuk membantu ibu menyusui melakukan relaksasi dan menikmati kegiatan menyusui bayinya



B. Tujuan

Meningkatkan pelepasan hormon oksitosin (hormon untuk meningkatkan ketahanan dan kedekatan)

pada ibu) di susunan saraf pusat (otak) dan menurunkan kecemasan pada ibu menyusui.



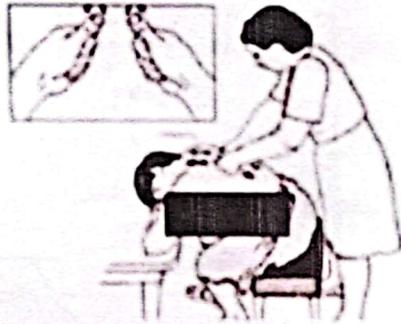
C. Manfaat

1. Menjaga dan memperlancar ASI
2. Mencegah terjadinya infeksi
3. Untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek let down

4. Memberi kenyamanan pada ibu

D. Sasaran pijat oksitosin

Ibu yang mempunyai bayi dan memberikan ASI eksklusif



E. Alat dan Bahan

1. Minyak kelapa/baby oil/body lotion
2. Washlap/handuk mandi
3. Waskom berisi air hangat
4. Waskom berisi air dengan suhu ruangan

F. Prosedur Pelaksanaan

1. Pijatan dimulai dari bagian atas punggung atau bawah leher (meningkatkan

laktasi dan pengeluaran ASI).

2. Pijat pada area diantara tulang spinal bagian atas, gunakan ibu jari untuk memijat.
3. Secara perlahan, pijatan turun ke tulang spinal berikutnya sampai tulang spinal terakhir.
4. Ulangi pijatan sebanyak 3kali.
5. Bersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin bergantian.



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
- ❖ Kuping dan lengan bayi berada pada satu garis.

INGAT..!!!

Berikan ASI pada Bayi dengan kedua payudara secara bergantian.

POSISI MENYUSUI

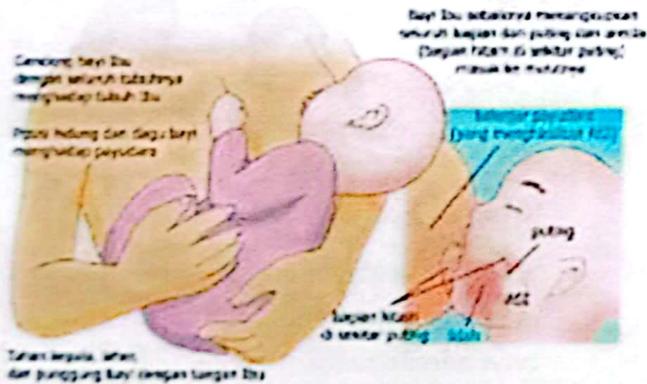


**Poltekkes Kemenkes Riau
D3 Kebidanan**



TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR

Posisi menyusui yang benar



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 Ibu 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.



Perlekatan benar (Perinasa, 2004)



perlekatan salah (Perinasa, 2004)

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



Pengertian IMD

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

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

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

Manfaat IMD

Manfaat/keuntungan inisiasi menyusu dini bagi ibu dan bayi:

- Mempertahankan kehangatan bayi
- Mempercepat dan mengefektifkan kemampuan menyusu dan bayi
- Bayi mendapatkan kolostrum pada saat menyusu pertama. Kolostrum antibody konsentrasi tinggi (imunisasi) 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 mekanium lebih dini sehingga menurunkan intensitas uterus normal pada BBL
- Keberhasilan menyusu awal dan jangka panjang
- Memperbaiki peran dalam mempercepat perkembangan saraf bayi



Inisiasi menyusu 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.

- Penciuman, penglihatan dan membantu bayi untuk mendeteksi dan menemukan puting payudara
- Input yang didengar dan perabaan membuat bayi merasa aman dalam lingkungan yang mendukung untuk menyusu.

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

7. Lanjutkan kontak kulit ke kulit sampai bayi selesai menyusui.

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

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.

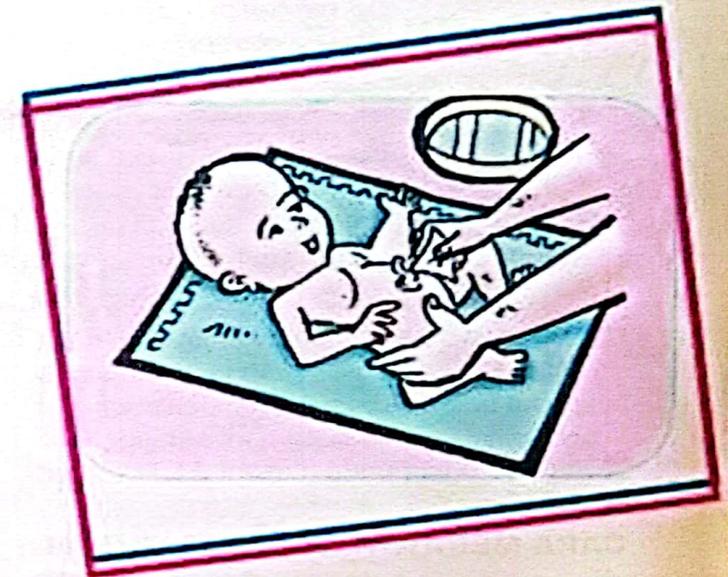


Jika bayi baru lahir Anda terdeteksi mengalami infeksi tali pusat, segera lakukan beberapa hal ini:

- 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 budpovidone yodine* dan biarkan terbuka sehingga cepat mengering, atau dibungkus dengan kasa kering.

**SEMOGA
BERMANFAAT**



**PERAWATAN
TALI PUSAT BAYI
BARU LAHIR**



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

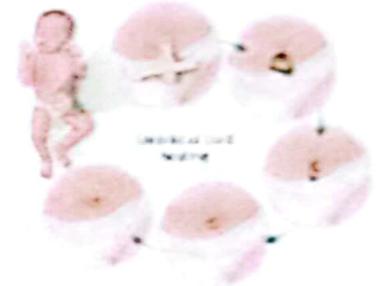


mengganti kain kasa pada tali pusat bayi setiap kali selesai mandi.

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 bawah perut bayi atau pada 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.



APA SAJA TANDA-TANDA BAHAYA MASA NIFAS?



PERDARAHAN YANG HEBAT DAN TIBA-TIBA DARI VAGINA



PENGELUARAN DARI VAGINA DENGAN BAU YANG MEMBUSUK



RASA NYERI DIBAGIAN BAWAH ABDOMEN/PUNGGUNG



SAKIT KEPALA TERUS-MENERUS, NYERI EPIGASTRIK, ATAU ADA MASALAH PENGLIHATAN/PANDANGAN



APA ITU MASA NIFAS?

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil.

BERAPA LAMA MASA NIFAS TERJADI?

Masa nifas terjadi selama kira-kira 6-8 minggu.

APA YANG DI MAKSUD TANDA BAHAYA NIFAS?

Tanda bahaya nifas adalah suatu keadaan gawat darurat setelah proses persalinan yang membutuhkan penanganan secara khusus oleh tenaga kesehatan, karena jika tidak dilakukan tindakan segera akan menyebabkan kerusakan jaringan atau sistem tubuh bahkan dapat menimbulkan kematian.

TANDA-TANDA BAHAYA MASA NIFAS



Mari Kita Ciptakan Keselamatan Ibu Nifas



**DEMAM, MUNTAH, SAKIT
KETIKA BUANG AIR SENI, TIDAK
MERASA ENAK BADAN**



**PAYUDARA TAMPAK
MERAH, PANAS DAN NYERI**



**KEHILANGAN NAFSU
MAKAN DALAM JANGKA
WAKTU**



**MERASA SANGAT SEDIH
ATAU SESAK NAFAS**



**MERASA SANGAT SEDIH DAN
TIDAK BISA MEGASUH DIRI SERTA
BAYI**



**TERBUKANYA SAYATAN
ATAU ADANYA
PENGELUARAN BEKAS
OPERASI CAESAR**

FAKTA! DI INDONESIA!

SETIAP JAM, 1 ORANG IBU MENINGGAL

Sebagian besar ibu bersalin meninggal disebabkan karena perdarahan infeksi persalinan, kejang-kejang, demam tinggi dan depresi.

SETIAP JAM, 17 BAYI MENINGGAL

Sebagian besar kematian bayi disebabkan karena Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), kesulitan bernapas sewaktu lahir, infeksi, diare, dan pneumonia.



**BILA ADA SALAH
SATU TANDA
TERSEBUT DIALAMI
MAKA**

**SEGERA PERIKSA KE TENAGA
KESEHATAN (BIDAN, DOKTER,
SARANA PELAYANAN
KESEHATAN TERDEKAT**



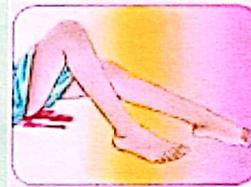
Beberapa tanda bahaya pada ibu nifas :



BENGGAK DI WAJAH, TANGAN, KAKI, MUKA, SAKIT KEPALA HEBAT SAMPAI KEJANG



DEMAM LEBIH DARI 3 HARI



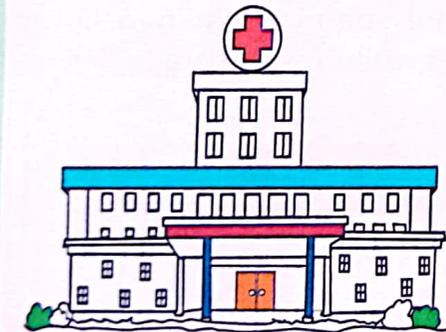
PENDARAHAN LEWAT JALAN LAHIR



PAYUDARA BENGGAK, MERAH DI SERTA RASA SAKIT



IBU TERLIHAT SEDIH, MURUNG, MENANGIS TANPA SEBAB



SEGERA BAWA KE FASILITAS KESEHATAN TERDEKAT JIKA TERDAPAT TANDA BAHAYA



KELUAR CAIRAN BERBAU DARI JALAN LAHIR

TANDA BAHAYA DAN PERAWATAN PADA IBU NIFAS



Kenali tanda-tanda bahaya pada masa nifas

Beberapa yang harus di lakukan oleh ibu nifas

1. mengonsumsi makanan sehat dan beragam, mengandung karbo, dan protein, sayur dan buah



2. menjaga kebersihan diri, terutama kebersihan daerah genitalia, mengganti pembalut sesering mungkin



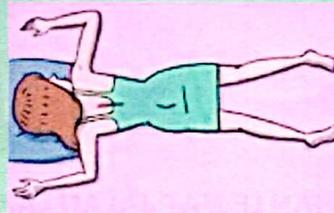
3. Menyusui bayinya dengan baik dan benar, dan hanya memberi ASI saja selama 6 bulan



4. Istirahat yang cukup



menempelkan daun-daun pada kemaluan karna dapat menimbulkan infeksi



latihan fisik dengan posisi telungkup



hal yang harus di hindari oleh ibu pada masa nifas



membuang ASI pertama atau sering di sebut kolostrum, karna sangat berguna untuk kekebalan tubuh bayi



membersihkan payudara dengan alkohol, sabun, dan lainnya, karna bisa terminum oleh bayi



mengikat perut terlalu kencang

ASI EKSLUSIF 6 bulan



Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan kepada bayi sebagai bahan makanan pokok. Sampai umur 6 bulan bayi hanya diberikan ASI saja tanpa makanan tambahan lainnya.



Manfaat ASI Eksklusif

1) Manfaat ASI Bagi Bayi

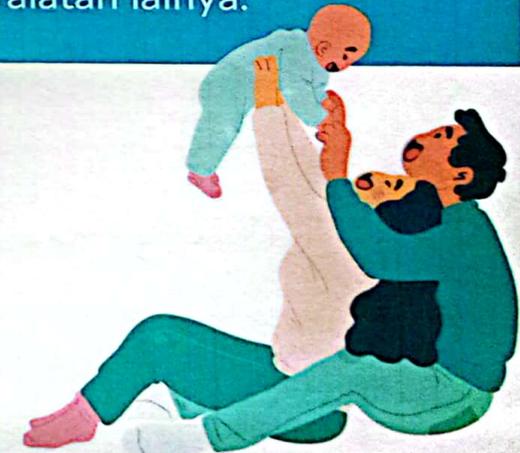
ASI merupakan makan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi sampai 6 bulan.

2) Manfaat ASI Untuk Ibu Menyusui

Hisapan bayi membantu rahim menciut atau mengecil, mempercepat kondisi ibu untuk kembali kemasa pra-kehamilan dan mengurangi risiko perdarahan.

3) Manfaat ASI Untuk Keluarga

Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, botol susu kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu atau peralatan lainnya.



Keunggulan ASI Eksklusif diBandingkan Susu Formula



- ASI lebih terjamin kebersihannya, karena ASI tidak perlu penyajian khusus. ASI diberikan secara mudah dan praktis setiap saat bayi membutuhkan.
- ASI diproduksi dan diberikan secara gratis.
- ASI dapat menghindarkan bayi dari kegemukan atau obesitas di kemudian hari.
- Pemberian ASI menjaga bayi dari serangan infeksi.
- ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi.



9 Hal yang Perlu diPerhatikan saat pemberian ASI Perdana

1. Inisiasi Menyusui Dini (IMD).
2. Produksi ASI mungkin masih sedikit.
3. Posisi menyusui yang tepat.
4. Ketahui masalah yang mungkin muncul.
5. Si kecil menyusui 10-15 menit.
6. Bayi baru lahir umumnya menyusu delapan kali setiap hari.
7. Ibu bekerja tetap dapat menyusui.
8. Tidak boleh sembarangan mengonsumsi obat.
9. Menyusui membuat Ibu bahagia.

Alasan Pemberian ASI Segera Setelah Bayi Lahir

1. Menurunkan resiko Hipotermia pada bayi.
2. Menurunkan hormon stres pada bayi.
3. Meningkatkan hormon prolaktin Ibu (memperlancar produksi ASI).
4. Meningkatkan hormon oksitosin Ibu (menurunkan resiko baby blues).
5. Menyalurkan bakteri baik dari dada Ibu ke bayi.
6. Memberikan kesempatan bonding Ibu-bayi.
7. Bayi cenderung akan menyusu lebih banyak dikemudian hari.



Latihan Fisik

SENAM NIFAS



-III Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau

Apa itu senam nifas?

adalah:

latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan.

Apa tujuan senam nifas?

tujuan senam nifas adalah:

1. mempercepat proses penyembuhan.
2. mengembalikan atau memperbaiki kekuatan dinding otot perut dan panggul.
3. membantu melancarkan peredaran darah.
4. meningkatkan kekuatan otot yang terlibat dalam persalinan.
5. memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut kembali seperti sebelum hamil.

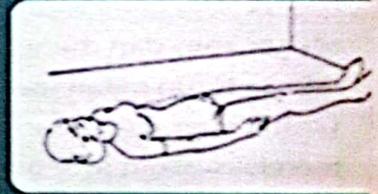
Kerugian bila tidak senam nifas

- infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga darah tidak dapat dikeluarkan.
- perdarahan yang abnormal.
- trombosis vena.
- timbul varises.

Macam-macam senam nifas

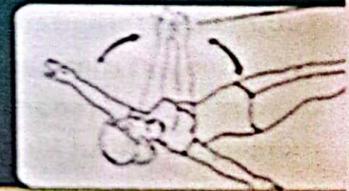
1. Hari pertama (6 jam pertama)

Posisi tubuh terlentang dan rileks, kemudian pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembangkan perut dan tahan hingga hitungan ke-5. Lalu keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



2. Hari kedua

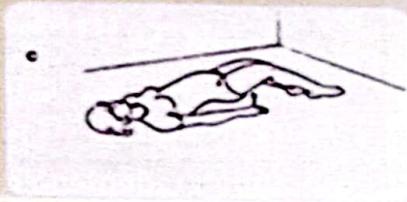
Sikap tubuh terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan. Angkat kedua tangan lurus ke atas sampai kedua telapak tangan bertemu, kemudian turunkan perlahan sampai kedua tangan terbuka lebar hingga sejajar dengan bahu. Lakukan gerakan dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



3. Hari ketiga

Berbaring relaks dengan posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk. Angkat perlahan kemudian turunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pan. Ulangi sebanyak 8 kali.

gambar 3



4. Ke Empat

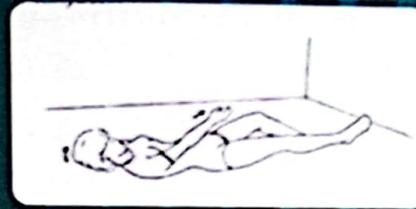
Posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di atas perut, dan lutut ditekuk. Angkat kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. Kepala turun pelan- pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. Jangan lupa untuk mengatur pernafasan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



5. Hari kelima

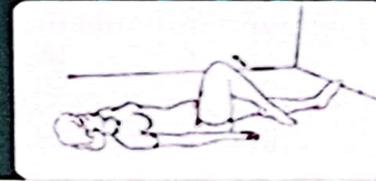
Tubuh tidur terlentang, kaki lurus, bersamaan dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulang sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksikan perut ketika mengangkat kepala. Lakukan perlahan dan atur pernafasan saat melakukan gerakan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.

gambar 5



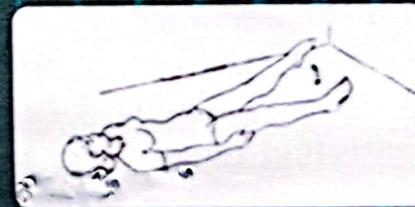
6. Hari keenam

Posisi tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 derajat secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan namun bertenaga. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



7. Hari ketujuh

Tidur terlentang, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki secara bersamaan dalam keadaan lurus sambil mengkontraksikan perut, kemudian turunkan perlahan. Atur pernafasan, lakukan sesuai kemampuan. Tidak usah memaksakan diri, ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



8. Hari kedelapan

Posisi menungging, nafas melalui pernafasan perut. Kerutkan anus dan tahan 5-10 detik. Saat anus dikerutkan, ambil nafas kemudian keluarkan nafas pelan- pelan sambil mengendurkan anus. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



9. Hari kesembilan

Posisi berbaring, kaki lurus, dan kedua tangan di samping badan. Angkat kedua kaki dalam keadaan lurus sampai 90 derajat, kemudian turunkan kembali pelan- pelan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki. Atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



10. Hari kesepuluh

Tidur terlentang dengan kaki lurus, kedua telapak tangan diletakkan di belakang kepala, kemudian bangun sampai posisi duduk, lalu perlahan- lahan posisi tidur kembali (sit up). Ulangi gerakan sebanyak 8 kali.



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.

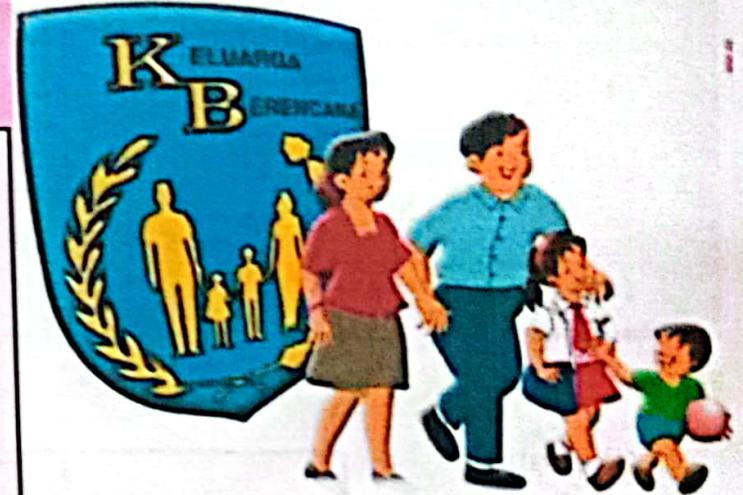
MANFAAT KB

- * Menghindari kehanilan resiko tinggi.
- * Menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
- * Meringankan beban ekonomi keluarga.
- * Membentuk keluarga bahagia sejahteta

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

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Harus di minum setiap hari

Ada 2 jenis pil KB, yaitu :

- Pil Kombinasi (berisi 2 hormon, yaitu progesteron dan estrogen)
 - Tidak cocok untuk ibu menyusui
- Mini Pil (berisi 1 hormon, yaitu progesteron)
 - Tidak mengganggu produksi ASI, Cocok untuk ibu menyusui



4. KB Suntik

- Efektifitas tinggi
- Tidak mengganggu hubungan seksual

Terdapat 2 macam :

1 . Suntikan 1 bulan

- Mengandung estrogen dan progesteron
- Mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik

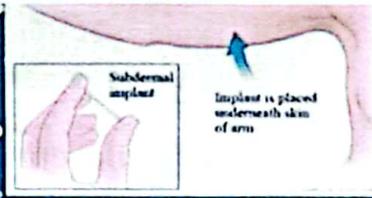
2 . Suntikan 3 bulan

- Mengandung progesteron saja
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik



5. Implant / Susuk KB

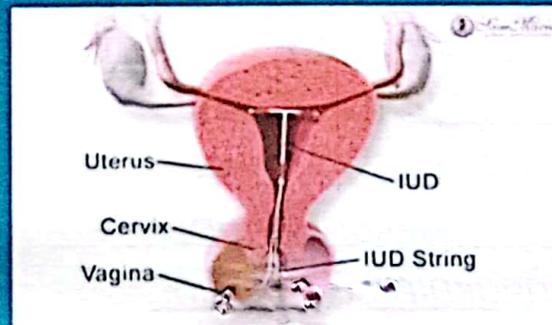
- Dipasang di lengan atas bagian dalam
- Efektif selama 3 tahun
- Mengandung hormon progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Dapat di cabut setiap saat sesuai kebutuhan, dan kesuburan kembali cepat
- Dapat terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan 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



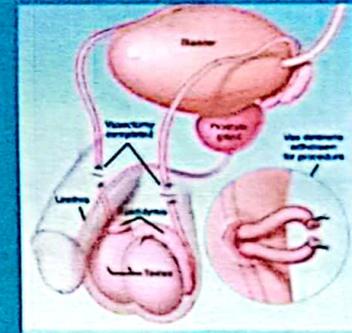
- Khusus di gunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi
- Dilakukan dengan cara pembedahan (bisa bius lokal)
- Dilakukan oleh dokter terlatih
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

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



Lampiran 10 Dokumentasi

Kunjungan ANC



Kunjungan Bersalin





Kunjungan KF dan KN

