

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Pasien



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.04.03/3.5/ 026 /2024
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

20 Maret 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Nila Trisnawati
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2023/2024 Prodi D-III Kebidanan 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 dibawah ini :

No	Nama	NIM	Tingkat / Semester
1	Alma Maulia	P032115401003	III A/ VI
2	Andhieni Regita Fitri	P032115401047	III B/ VI
3	Anisatul Affah	P032115401048	III B/ VI
4	Aristia Nur Azlinda Azhar	P032115401049	III B/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Nila Trisnawati 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.

Ketua Jurusan Kebidanan,



Ani Laila, SST, Bdn, M.Biomed
NIP 197808052002122003

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Pengambilan Kasus



PRAKTEK BIDAN MANDIRI

Nila Trisnawati, S.Keb

Jl. Tenayan RT 02 RW 07 Kel.Bencah Lesung Kec.Tenayan Raya Pekanbaru

Telp. 0813 6545 7590 e-mail : nilapku24@gmail.com

Pekanbaru, 11 Desember 2023

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 : Nila Trisnawati, S.Keb
Jabatan : Pimpinan PMB Nila Trisnawati

Dengan ini menerangkan bahwa
Nama : Alma Maulia
Nim : P032115401003
Tingkat : III A
Smester : 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 Komprehensif pada Ny. M di Praktik Mandiri Bidan Nila Trisnawati Kota Pekanbaru"

Pekanbaru, 11 Desember 2023
Pembimbing PMB

Nila Trisnawati, S.Keb

Lampiran 3. Surat Pernyataan Persetujuan Pasien

**SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Pasien : Merlina
Umur : 28 Tahun
Pekerjaan : Karyawan Batu Bata
Alamat : Jl. Budi Agung

Hubungan dengan pasien (Suami/Keluarga/kerabat)

Nama : Temanku
Umur : 30 Tahun
Pekerjaan : Karyawan Batu Bata

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya/istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa Tingkat 3 Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas nama Alma Maulia tanpa adanya paksaan dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah di jelaskan dan sudah dipahami.

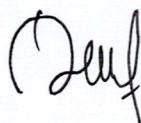
Pekanbaru, 11 Desember 2023

Mahasiswa



Alma Maulia

Pasien



Merlina

Saksi/Suami




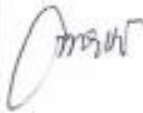







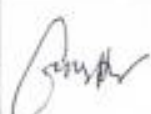













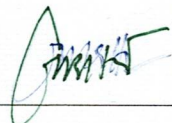


Temanku

Lampiran 4 Lembar Konsultasi Pembimbing

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU
T.A 2023/2024

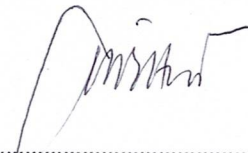
Nama Mahasiswa : Alma Maulia
 NIM : P032115401003
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. M di PMB Nila
 Trisnawati Kota Pekanbaru
 Pembimbing 1 : Fathunikmah, S.Pd, M.Biomed

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	11 - 12 2023	ANC	Pemberian Penker suar asuhan Tekankan u/lahir di faskes		
2.	30 - 12 2023	ANC	• Asuhan faskes pd lahir faskes • Support u/ kes Ekstif		
3.	12 - 03 2024	Penatalaksanaan, ANC, tinggukan kasus	Asuhan pd kasus "Grande" bukan umum nestil.		
4.	20 - 03 2024	cover, bab 1, Bab 2, dan daftar pustaka	Paragraf tambahkan eolokan VB dg dinokalah (ek)		
5.	01 - 04 2024	Kasus dan pembahasan	Cek data pd kasus perbaiki pembahasan		
6.	18 - 04 2024	SOAP dan pembahasan	Bab IV: Caritakan restaini asuhan = Teori Buat SOAP rujukan		
7.	19 - 04 2024	Perbaikan keseluruhan	Perbaiki hal 93 (SOAP) rujukan Plantya sec maju 127 LTA		

8.	21-05 2024	Revisi Perbaikkan	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki SOAP Niyas dan Neo Pembahasan = Teori 		
9.	21-05 2024	Konsul Bab 1- 4 LTA	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki pengelompokan pd SOAP. ⊕ ASI eksklusif Leeher Guat KF. 		
10.	22-05 2024	Perbaikkan SOAP Niyas dan Mebachus	<ul style="list-style-type: none"> Mekanisme menyusui perbaiki refleksi pd bayi. 		
11.	27-05 2024	Perbaikkan keseluruhan Pembahasan	<ul style="list-style-type: none"> perbaikkan pengelompokan nd SOAP. 		
12.	28-05 2024	Perbaikkan keseluruhan	<ul style="list-style-type: none"> Daptr pustak cek lagi Abstrak no Romawi Cek soap Niyas Ade maji 		
13.	07-06 2024	Revisi perbaikan Abstrak, tinjauan pustaka SOAP, Pembahasan	<ul style="list-style-type: none"> perbaiki lag hat konsul. Konsul kean kepekerjaan dan penguji. 		

Pekanbaru,.....2024



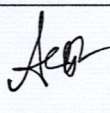
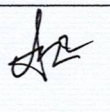

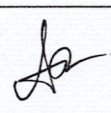



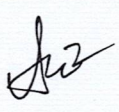




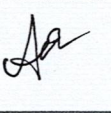

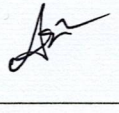
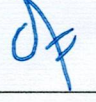
Pembimbing Utama/Pendamping

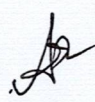



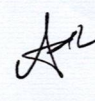



196412061995032007

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU
T.A 2023/2024

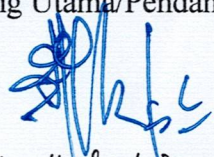
Nama Mahasiswa : Alma Maulia
 NIM : P032115401003
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.M di PMB Nila
 Trisnawati Kota Pekanbaru
 Pembimbing 2 : Findy Hindratni, S.ST, Bdn, M. Keb

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	18-04-2024	Perbaikan penulisan	Perbaiki spasi, judul tidak dipisah		
2.	19-04-2024	Perbaikan bab 1, bab 2, bab 3	Perbaiki spasi, lengkapi teori		
3.	22-04-2024	Bab 4, bab 5, daftar pustaka	Perbaikan penulisan dan tanda baca		
4.	23-04-2024	Kasus dan pembahasan, penulisan	Lengkapi kasus dan pembahasan, ACC Ujian		
5.	21-05-2024	Revisi perbaikan pra hasil	Perbaiki bab 1, bab 2		
6.	22-05-2024	Perbaikan penulisan, SOAP, pembahasan	Perbaiki SOAP dan pembahasan		
7.	27-05-2024	Perbaikan bab 4, SOAP dan pembahasan	Revisi bab 4, SOAP dan pembahasan		
8.	28-05-2024	Revisi keseluruhan	Revisi dan ACC ujian		
9.	30-05-2024	Perbaikan tinjauan teori, abstrak, SOAP	Perbaikan tanda baca, sesuaikan teori dengan kasus		
10.	31-05-2024	Perbaikan SOAP	SOAP lengkapi, perhatikan penulisan		
11.	03-06-2024	Perbaikan pembahasan	Pembahasan lengkapi sesuai kasus		

12.	04-06-2024	Revisi pembahasan keseluruhan	Lengkapi pembahasan, tinjau Kembali		
13.	06-06-2024	Abstrak, latar belakang, tanda baca	Tinjau kembali, lengkapi abstrak dan latar belakang		
14.	10-06-2024	Revisi perbaikan keseluruhan	Tinjau Kembali penulisan		

Pekanbaru, 10-06-2024

Pembimbing Utama/Pendamping



Findy Hindratni, SST, Bdn. M. Keb

Lampiran 5 KSPR

Contoh KSPR (Kartu Skor Poedji Rochjati)

I KEL F.R	II NO	III Masalah / Faktor Resiko	SKO R	IV Triwulan			
				I	II	III.1	III. 2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2				2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				4
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≥ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9		Pernah melahirkan dengan a. terikan tang/vakum	4			
		b. uri dirogoh	4				
		c. diberi infus/transfuse	4				
	10	Pernah operasi sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah b. Malaria, TBC Paru d. Payah Jantung Kencing Manis (Diabetes) Penyakit Menular Seksual	4				
			4				
			4				
			4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4				
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					6

Lampiran 6 Penapisan Persalinan

PENAPISAN IBU BERSALIN

Nama : Ny. M

Tempat: PMB Nila Trisnawati

Umur : 28 Tahun

Tanggal : 2 Februari 2024

G5P4A0H4

No	Masalah/Faktor Resiko	Ya	Tidak
1.	Riwayat bedah sesar		✓
2.	Perdarahan pervaginam		✓
3.	Persalinan kurang bulan (UK <37 minggu)		✓
4.	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5.	Ketuban pecah lama (>24 jam)		✓
6.	Ketuban pecah pada persalinan UK <37 minggu		✓
7.	Ikterus		✓
8.	Anemia Berat		✓
9.	Tanda/gejala infeksi		✓
10.	Preeklamsi/hipertensi dalam kehamilan		✓
11.	TFU 40cm atau lebih		✓
12.	Gawat janin		✓
13.	Primipara, fase aktif penurunan kepala 5/5		✓
14.	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15.	Presentasi majemuk		✓
16.	Kehamilan gamelli		✓
17.	Tali pusat menumbung		✓
18.	Syok		✓

Rujuk Ibu :

Pemeriksa,

Apabila didapatkan salah satu atau lebih penyulit



Alma Maulia

Sumber: Asuhan Persalinan Normal

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 02-02-2024
- Nama bidan : Nila Trihanwati
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : PMB
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk : laserech dan lahir derajat II
- Tempat rujukan : RS PNC
- Pendamping pada saat merujuk :
 - Bidan Teman
 - Suami Dukun
 - Keluarga Tidak ada

KALA I

- Partogram melewati garis waspada : Y / I
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - Ya, Indikasi
 - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - Suami Teman Tidak ada
 - Keluarga Dukun
- Gawat Janin :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 7 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penanganan 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	21.30	120/70	86	2 gr ↓ pmt	Baik	Tidak penuh	Normal
	21.45	120/70	83	2 gr ↓ pmt	Baik	Tidak penuh	Normal
	22.00	120/70	83	2 gr ↓ pmt	Baik	Tidak penuh	Normal
	22.15	115/70	82	2 gr ↓ pmt	Baik	Tidak penuh	Normal
2	Dalam proses rujukan						
	Dalam proses rujukan						

Masaiah kala IV :
 Penatalaksanaan masalah tersebut :
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan
- Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya (Tidak)
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - Tidak
- Laserasi :
 - Ya, dimana mukosa vagina - otot pinggir ani
 - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1/2 (3/4)
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 350 ml
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 3500 gram
- Panjang : 47 cm
- Jenis kelamin : L (P)
- Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyulit
- Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Aspiksia ringan/pucat/biru/temas/tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
 - Cacat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI
 - Ya, waktu : jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan : low tnggah
- Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :

Lampiran 8 EPDS

Kuesioner EPDS

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Ny. M
Tanggal Lahir : 28 tahun
Tanggal Kelahiran bayi : 02-02-2024
Alamat : Jl. Budi Agung
No. Telepon : 0822 xx xx

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan
 - Sebanyak yang saya bisa
 - Tidak terlalu banyak
 - Tidak banyak
 - Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu nya kedepan sangat menyenangkan
 - Sebanyak sebelumnya
 - Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - Kurang dibandingkan sebelumnya
 - Tidak sama sekali

3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya
 - Ya, setiap saat
 - Ya, kadang kadang
 - Tidak terlalu sering
 - Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa khawatir 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 ssuatunya 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 : ALMA MAULIA

Tanggal : 9 Februari 2024

Skor : 0

Lampiran 9 Leaflet

Manfaat

1. Meningkatkan kebutuhan udara dalam otot
2. Meningkatkan peredaran darah
3. meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot
4. Meredakan sakit punggung dan sembelit
5. Memperlancar persalinan
6. Menjadikan bentuk tubuh yang baik setelah persalinan

Apa itu senam hamil?

#1

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.



#2

Jika kandungan mencapai 6 bulan keatas, sebaiknya dilakukan senam hamil, kecuali ada kelainan tertentu pada kehamilan


Sebelum memutuskan mengikuti senam hamil, diakusikan kondisi kehamilan dengan dokter atau bidan

Senam Ibu Hamil


ALMA MAULIA
P032115401003

POLTEKES KEMENKES RIAU 2024


Latihan Senam Hamil




1. TARIK TELAPAK KAKI KE ARAH DEPAN DAN BELAKANG, LAKUKAN SEBANYAK 8 KALI.




3. TIDUR TELENTANG DENGAN LUTUT DITEKUK DAN TANGAN TARUH DI SAMPING BADAN, LALU ANGKAT PINGGANG SECARA PERLAHAN, LAKUKAN SEBANYAK 8 KALI.




5. TIDURLAH TELENTANG (BOLEH DI ALAS BANTAL AGAR LEBIH NYAMAN) TEKUK KAKI SEBELAH DAN GERAKAN LUTUT KE KIRI DAN KE KANAN. LAKUKAN SEBANYAK 8 KALI. DAN LAKUKAN HAL YANG SAMA UNTUK KAKI SEBELAHNYA.



2. SATUKAN TELAPAK KAKI, TARUH TANGAN DI LUTUT LALU ANGKAT DAN TURUNKAN LUTUT, LAKUKAN SEBANYAK 8 KALI.



4. BADAN DALAM POSISI MERANGKAK, TARIK NAFAS Sambil MEMBUNGKUK DAN BUANG NAFAS Sambil MENGANGKAT WAJAH, LAKUKAN SEBANYAK 8 KALI.



6. MASIH POSISI TELENTANG, TEKUK KEDUA LUTUT LALU GERAKAN KEDUA KAKI KE ARAH KIRI DAN KANAN, LAKUKAN SEBANYAK 8 KALI.

3. SIAPKAN LEBIH DARI 1 PENDONOR



4. PASTIKAN IBU HAMIL SUDAH MENEMPEL P4K YANG SUDAH DIISI

Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi	
Nama Ibu	
Talbitron persalinan	200
Penolong persalinan	
Tempat persalinan	
Pendamping persalinan	
Transportasi	
Calan pendonor darah	

Menuju Persalinan Yang Aman dan Sehat

1. TANYAKAN KEPADA BIDAN ATAU DOKTER TANGGAL PERKIRAAN PERSALINAN



2. TABUNGAN DAN JAMINAN KESEHATAN NASIONAL



PERSIAPAN PERSALINAN

AMELIA FAJRIAN
2A KEBIDANANI

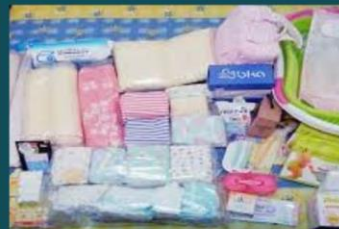
5. PERSIAPAN KENDARAAN ATAU AMBULANCE DESA



6. RENCANAKAN PERSALINAN DITOLONG OLEH TENAGA KESEHATAN



7. SIAPKAN KTP SERTA PERLENGKAPAN BAYI



8. RENCANAKAN IKUT KELUARGA BERENCANA (KB)



CARA/TAHAP MOBILISASI

- 1) Miring ke kiri dan kanan
- 2) Menggerakkan kaki
- 3) Duduk
- 4) Berdiri/turun dari tempat tidur
- 5) Ke kamar mandi

PELAKSANAAN MOBILISASI DINI PADA PERSALINAN NORMAL

- a. Latihan pernafasan dapat dilakukan dalam posisi terlentang
- b. Kontraksikan otot bokong Anda selama duduk
- c. Ketika duduk, pilih dasar kursi kuat yang tidak terlalu empuk (agar bisa menahan oto panggul Anda)
- d. Usahakan tidak duduk atau berdiri terlalu lama
- e. Lakukan latihan kegel. Tidak perlu khawatir dengan jahitan di vagina, karena senam ini justru menguatkan perineum (otot-otot di seputar vagina) dan mempercepat penyembuhan di daerah di sekitarnya.



PELAKSANAAN MOBILISASI DINI PADA PERSALINAN OPERASI CAESAR

- 1) Hari ke 1 :
Lakukan miring ke kanan dan ke kiri yang dapat dimulai sejak 6-10 jam setelah penderita / ibu sadar. Latihan pernafasan dapat dilakukan ibu sambil tidur terlentang sedini mungkin setelah sadar
- 2) Hari ke 2 :
Ibu dapat duduk 5 menit dan minta untuk bernafas dalam-dalam lalu menghembuskannya disertai batuk-batuk kecil yang gunanya untuk melonggarkan pernafasan dan sekaligus menumbuhkan kepercayaan pada diri ibu/penderita bahwa ia mulai pulih. Kemudian posisi tidur terlentang menjadi setengah duduk.
- 3) Hari ke 3 sampai 5
Selanjutnya secara berturut-turut, hari demi hari penderita/ibu yang sudah melahirkan dianjurkan belajar duduk selama sehari, belajar berjalan kemudian berjalan sendiri pada hari ke 3 sampai 5 hari setelah operasi.

Pada akhirnya mobilisasi dini pada ibu pasca melahirkan baik secara normal maupun caesar sangat perlu disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan ibu sendiri. Ibu yang melahirkan secara normal harus sesegera mungkin atau 2 jam setelah melahirkan melakukan mobilisasi dini. Sedangkan untuk ibu dengan operasi caesar paling tidak 6-10 jam setelah operasi dapat melakukan mobilisasi secara bertahap namun tidak membebani bu



Pentingnya Mobilisasi Dini Pada Ibu Nifas

oleh Alma Maulia (P032115401003)

Mobilisasi

Mobilisasi dini merupakan suatu kebijakan membimbing ibu untuk secepat mungkin keluar dari tempat tidur kemudian membimbingnya secepat mungkin berjalan. Pada persalinan normal mobilisasi yang baik dilakukan pada saat 2 jam setelah postpartum, ibu diperbolehkan untuk miring kanan atau miring kiri untuk mencegah terjadinya trombosis

Tujuan & Manfaat Mobilisasi

- a. Ibu merasa lebih kuat dan kembali sehat
- b. Dapat mengembalikan fungsi usus, sirkulasi, paru-paru dan perkemihan dengan baik
- c. Dapat memungkinkan tenaga medis/tenaga keperawatan/tenaga kebidanan untuk membimbing serta mengajarkan ibu untuk merawat bayinya



Kerugian bila tidak melakukan mobilisasi

- Penyembuhan luka menjadi lama
- Menambah rasa sakit
- Badan menjadi pegal dan kaku
- Kulit menjadi lengket dan luka
- Memperlama perawatan di rumah sakit

Rentang Gerak dalam Mobilisasi

1. Rentang gerak pasif (mobilisasi pasif)



2. Rentang gerak aktif (mobilisasi aktif)



3. Rentang gerak fungsional



TUJUAN DAN MANFAAT

Manfaat Senam Nifas

Tujuan dari senam nifas adalah agar otot-otot dalam tubuh dapat merasa nyaman. Namun tidak hanya itu, masih banyak manfaat lain yang bisa Moms dapatkan dari melakukan senam nifas, yakni:

- Membantu proses pengembalian bentuk rahim.
- Memulihkan kondisi otot sekaligus sendi di perut dan panggul yang sebelumnya mengalami pelonggaran.
- Memperbaiki kekuatan tulang serta menghilangkan pegal dan nyeri.
- Memperbaiki sirkulasi darah pasca-persalinan dan membantu meningkatkan stamina dan energi Moms.
- Mencegah terjadinya komplikasi. Kondisi Moms cukup lemah pasca-persalinan, dengan melakukan senam nifas, tubuh akan lebih bugar.
- Membantu menurunkan berat badan dan memperbaiki postur tubuh.
- Meningkatkan kadar hormon endorfin yang bisa membuat Moms merasa bahagia.
- Mengurangi stres dan gejala depresi. Stres bisa dialami oleh wanita pasca-melahirkan, terutama bagi Moms yang baru melahirkan anak pertama.
- Membantu tidur lebih nyenyak.
- Membantu melancarkan buang air kecil dan buang air besar.
- Membantu mengencangkan kembali vagina, sehingga Moms bisa kembali berhubungan intim.



SENAM NIFAS

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.



SENAM NIFAS

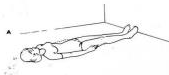
oleh:

Jihan Siddiqiyah
P032115401061 (ZB)

Dosen Pengampu :
FATIYANI ALYENSI SST, M.Kes
matkul : askeb nifas

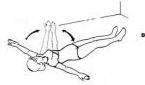
POLTEKES KEMENKES RIAU
2022/2023

1. HARI PERTAMA (OLAH NAFAS)



Pada hari pertama, gerakan senam nifas dilakukan secara sederhana. Yaitu dengan melakukan latihan pernapasan. Ibu berbaring dengan nyaman di tempat yang datar, lalu melakukan tarik napas dalam, tahan napas dalam hitungan ke 5 atau hitung sampai 8, setelah itu keluarkan secara perlahan. Lakukan latihan pernapasan tersebut, sebanyak 5 sampai 10 kali.

2. HARI KEDUA (TANGAN MEMBUKA DAN MENUTUP)



Pada hari kedua, gerakan mulai ditingkatkan. Posisi ibu masih sama, yaitu berbaring pada tempat yang datar dan aman. Lebarakan kedua tangan ibu sampai sejajar dengan bahu, lalu gerakan dengan lurus kedua tangan sampai bertemu di atas kepala. Lakukan latihan ini sebanyak 5 sampai 10 kali gerakan.

3. HARI KETIGA (GERAK PANTAT)



Pada hari ketiga, posisi dilakukan dengan berbaring, namun telapak kaki menyentuh lantai. Sehingga lutut akan tampak seperti ditevok. Angkat pantat keatas, lalu tahan dan hitung sampai 3 atau 5, turunkan pantat secara perlahan. Lakukan latihan ini sebanyak 5 sampai 10 kali gerakan.

4. HARI KEEMPAT (GERAK ATAS)



Pada hari selanjutnya, yaitu menggerakkan anggota badan bagian atas. Posisi tubuh terlentang dengan telapak kaki menyentuh lantai, dan lutut ditevok dengan sudut 45 derajat. Lalu gunakan satu tangan untuk memegang perut. Angkat tubuh ke atas dengan sudut kurang lebih 45 derajat, lalu tahan sampai hitungan ke 3 atau 5. Lalu turunkan secara perlahan. Lakukan gerakan ini sebanyak 5 sampai 10 kali.

5. HARI KELIMA (GERAK ATAS DAN TANGAN)



Pada hari kelima gerakan dilakukan dengan posisi terlentang. Tekuk salah satu kaki dengan sudut 45 derajat, lalu angkat tubuh serta tangan yang berlawanan. Jika lutut yang ditevok sebelah kiri, maka tangan yang digunakan yaitu sebelah kanan (begitu juga sebaliknya). Usahakan tangan yang berlawanan, mampu menyentuh lutut yang ditevok. Lakukan gerakan ini secara bergantian, sebanyak 5 sampai 10 kali.

6. HARI KEENAM (GERAK TEKUK KAKI)



Pada hari keenam, latihan dilanjutkan ke bagian anggota gerak bawah. Posisi dilakukan dengan berbaring (terlentang), tekuk lutut sampai membentuk sudut lurus ke atas (sudut 90 derajat). Lakukan gerakan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Latihan gerak ini, dilakukan sebanyak 5 sampai 10 kali gerakan.

7. HARI KETUJUH (GERAK ANGGAT KAKI)



Pada hari ketujuh, pergerakan dilanjutkan dengan mengangkat kaki ke atas. Posisi tubuh berbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanan. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 sampai 10 kali gerakan.

8. HARI KEDELAPAN (GERAK PERUT)



Pada hari ke delapan, posisi sudah tidak berbaring lagi. Dimana posisi tubuh tampak seperti bayi yang merangkak. Angkat perut ibu ke atas dan kebawah (gerakan dilakukan hanya otot perut saja), lakukan gerakan ini sebanyak 5 sampai 10 kali.

9. HARI KESEMBILAN (ANGKAT 2 KAKI)



Pada hari ke sembilan, posisi tubuh kembali terlentang. Rapatkan kedua kaki, lalu angkat kedua kaki secara bersamaan dengan sudut lurus atau membentuk sudut 90 derajat. Turunkan kedua kaki kebawah secara perlahan, dan lakukan gerakan ini sebanyak 5 sampai 10 kali gerakan.

10. HARI KESEPULUH (GERAK SIT-UP)



Pada hari terakhir senam nifas, yaitu gerakan sit-up. Mula-mula tubuh pada posisi terlentang, taruh kedua tangan dibawah kepala, dan angkat tubuh sampai membentuk posisi duduk. Lakukan gerakan ini sebanyak 5 sampai 10 kali. Itu dia seputar Gerakan Senam Nifas pada ibu yang sudah melahirkan, terimakasih sudah membagikan tulisan ini, kami sangat mengapresiasi. Dengan membagikan tulisan ini, anda sudah membantu kami untuk memberikan wawasan lebih banyak kepada warga +62. Sampai berjumpa ditulisan lainnya.

Akademik Kebidanan

"A child is the most beautiful gift this world has to give."



Pengertian

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI

Manfaat

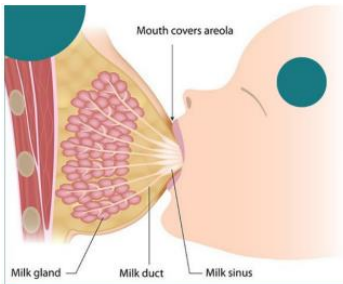
- Memperbaiki sirkulasi darah.
- Menjaga kebersihan payudara, terutama kebersihan puting susu agar terhindar dari infeksi.
- Memperkuat alat payudara, memperbaiki bentuk puting susu sehingga bayi menyusui



Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas

ASKEB NIFAS

Email : intaniaallora4@gmail.com



+ Cara perawatan payudara.

1. Licinkan kedua daerah telapak tangan dengan minyak secukupnya.
2. Kompres puting susu dengan kasa/kapas yang telah diberi minyak selama 2-3 menit agar kotoran terangkat dan mudah dibersihkan.
3. Letakkan kedua ibu jari diatas dan dibawah puting susu
4. Regangkan daerah areola dengan menggerakkan kedua ibu jari kearah atas dan kebawah selama 20 kali.
5. Letakkan kedua ibu jari disamping kiri dan disamping kanan puting susu.
6. Regangkan daerah areola dengan menggerakkan kedua ibu jari kearah kiri dan kanan sebanyak 20 kali.
7. Pijat puting susu sampai keluar cairan/colostrum 1-2 tetes.
8. Bersihkan puting susu dan daerah sekitar payudara dengan handuk yang kering dan bersih.
9. Pada ibu dengan puting susu yang sudah menonjol dan tanpa riwayat abortus, perawatan payudara dapat dimulai pada kehamilan diatas 8 bulan.
10. Pada ibu dengan puting susu yang sudah menonjol dan terdapat riwayat abortus, perawatan payudara dapat dimulai pada usia kehamilan 8 bulan.

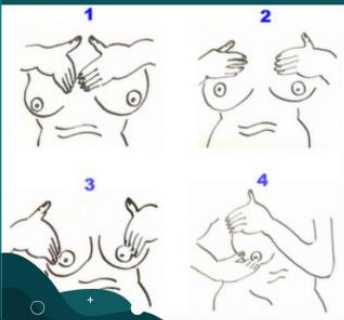


Menyusui adalah anugerah seorang ibu untuk dirinya, bayinya, dan bumi."

I'm happy anywhere I can see my baby

Laktasi

- Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI



PEMBERIAN ASI PADA IBU YANG BEKERJA

- beri ASI pada sebelum berangkat bekerja
- keluarkan ASI pada malam hari dan siang hari pada saat berada di kantor sekitar 3-4 jam sekali
- ASI disimpan di dalam lemari pendingin
- ASI dihangatkan dengan merendam dalam air hangat
- berikan ASI dengan sendok/cangkir



cara menyimpan ASI di rumah

- ditempat sejuk tahan 6-8 jam
- didalam termos berisi es batu tahan 24 jam
- dilemari es tahan 3x 24 jam
- di freezer tahan 2 minggu

CARA MENJAGA MUTU DAN JUMLAH PRODUKSI ASI

- Menyusui dengan Frekuensi yang Sering Makin sering bayi menyusui, makin banyak ASI yang diproduksi ibu
- Pijat oksitosin
- Menjaga kebahagiaan ibu dan jaga pikiran ibu
- sebaiknya ASI dikeluarkan dengan tangan yang bersih
- keadaan gizi ibu yang baik
- posisi isapan bayi yang benar yaitu sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi



ASI EKSLUSIF



OLEH:
VEBBY YULIA FAJRI
P032115401081 (2B)

DOSEN PENGAMPU :
FATIYANI ALYENSI SST, M.KES

MATKUL : ASKEB NIFAS

POLTEKKES KEMENKES RIAU
2022/2023

PENGERTIAN ASI EKSLUSIF

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes; ASI perah juga diperbolehkan).



APA SAJA KEUNGGULAN ASI

- mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi
- melindungi bayi dari bakteri
- aman dan terjamin kebersihannya
- tidak akan pernah basi
- membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernafasan bayi



APA SAJA KEUNGGULAN ASI?

Bagi ibu

- hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi
- mengurangi perdarahan setelah persalinan
- mempercepat pemulihan kesehatan ibu
- menunda kehamilan berikutnya
- mengurangi risiko kanker payudara

Bagi Bayi

- bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng
- bayi tidak sering sakit

Bagi keluarga

- tidak perlu biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya
- tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan sufor



LANGKAH PEMIJATAN

1. WAJAH (Melemaskan otot wajah)



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

PENGERTIAN

Pijat bayi merupakan bahasa sentuhan untuk bayi dengan pijatan, ibu juga bisa menenangkan dan menyamankan bayi serta mengkomunikasikan cinta kasihnya

MANFAAT

1. Membangun komunikasi
2. mengurangi stres pada bayi
3. meningkatkan menyusu bayi
4. meningkatkan efektifitas istirahat bayi
5. memacu perkembangan otak dan sistem syaraf bayi

WAKTU PEMIJATAN

1. Di lakukan selama 15-20 menit setiap hari
2. Pada waktu pagi hari sebelum mandi atau malam hari sebelum tidur

SYARAT PIJAT BAYI

1. Bayi tidak dalam kondisi kenyang atau lapar
2. pastikan kuku pemijat tidak panjang dan tajam
3. Di lakukan secara perlahan agar tidak terkejut dan nyaman
4. bayi di baringkan di tempat yang nyaman



PIJAT BAYI



DIII-KEBIDANAN

POLTEKKES KEMENKES RIAU

4. TANGAN dan KAKI (Menghilangkan ketegangan otot dan memperkuat tulang)



1. Pijat tangan bayi dari bahu ke pergelangan, seperti memerah, lakukan gerakan kebalikannya.
2. Tarik lembut jari-jari bayi dengan gerakan memutar
3. Kedua ibu jari bergantian memijat permukaan telapak tangan dan punggung tangan.



- Lakukan teknik pemijatan yang sama pada kaki bayi



• Pijatan "Matahari Bulan"

1. Tangan kanan di letakan di bagian atas perut membentuk bulan separuh, dan tangan kiri di bawah membentuk bulan separuh
2. Lakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari

• Pijatan "I LOVE U"

1. Usap perut sebelah kiri bayi dengan tangan kanan membentuk huruf "I"
2. Kemudian lanjutkan membuat huruf "L" ke arah kanan, kemudian tarik ke atas membentuk huruf "U"

• Memijat Punggung

- lanjutkan memijat bagian punggung dengan teknik gerakan kupu-kupu



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



1. Menggunakan teknik kupu-kupu buatlah gerakan diagonal
2. Kedua tangan di tengah dada bayi, buat gerakan ke atas dan kesisi luar tubuh, kemudian kembali ke arah ulu hati
3. pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu

3. PERUT (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)



Pijat perut bayi dari atas ke bawah, lalu angkat kedua kaki dan tekan lututnya perlahan ke arah perut

Jenis Kontrasepsi beserta mitos dan faktanya



Poltekkes Kemenkes Riau
 Jurusan DIII Kebidanan
 Tahun 2023

Jenis KB Jangka Panjang

1. Intra Uterine Device (IUD)



Kelebihan IUD:

- bisa dilepas kapan saja
- aman untuk menyusui
- mengurangi resiko terkena kanker serviks

Kekurangan IUD:

- Resiko kehamilan 90%
- Tidak nyaman diperut saat baru dipasang
- Tidak mencegah resiko penulatan penyakit kelamin

2. IMPLAN



Kelebihan Implan:

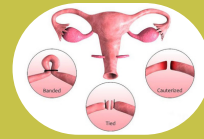
- Memiliki efektivitas tinggi mencegah kehamilan
- Aman pada ibu menyusui
- Menghindari resiko kanker kandungan dan radang panggul

Kekurangan Implan:

- Kemungkinan menimbulkan infeksi
- Sekitar 20% wanita menggunakan implan tidak mengalami menstruasi

3. Sterilisasi

Metode Operasi Wanita (MOW)



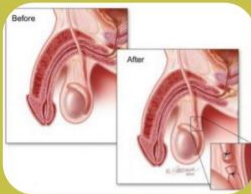
Kelebihan MOW:

- Tidak menimbulkan efek samping
- Efektivitas sangat tinggi
- Aman bagi ibu menyusui

Kekurangan MOW:

- Bersifat permanen
- Rasa sakit/tidak nyaman pada awal pemakaian

Metode Operasi Pria (MOP)



Kelebihan MOP:

- Tidak ada efek samping
- Efektivitas tinggi

Kekurangan MOP:

- Bersifat permanen
- Rasa sakit/tidak nyaman pada awal pemakaian

Jenis KB Jangka Pendek

1. Kondom

Kelebihan Kondom:

- Mencegah penyakit menular seksual
- Mudah digunakan

Kekurangan Kondom:

- Hanya dapat digunakan sekali
- Dapat menimbulkan alergi

2. Pil



Kelebihan Pil:

- Efektif jika digunakan teratur
- Bisa digunakan wanita di semua usia
- Tidak mengganggu produksi asi

Kekurangan Pil:

- Beresiko kenaikan Berat badan
- Haid tidak lancar
- Kemungkinan terjadi perdarahan/bercak jika lupa minum pil

3. Suntik KB

Kelebihan Suntik KB:

- Aman digunakan ibu menyusui
- Tidak mengganggu saat bersenggama

Kekurangan Suntik KB:

- Mengalami kenaikan berat badan
- Haid tidak teratur
- Pemulihan Kesuburan yang lambat

Mitos Atau Fakta Tentang Alat Kontrasepsi

Alat Kontrasepsi

<p>MITOS Pil KB bikin gemuk</p> <p>FAKTA Kalau jalani pola hidup sehat, tidak merokok, kontrol ke dokter rutin, bobot nggak akan naik.</p>	<p>MITOS KB hormonal bikin jerawat</p> <p>FAKTA Jerawatan karena ketidakseimbangan hormon yang bisa terjadi karena nggak teratur pakai KB hormonal.</p>
<p>MITOS IUD/ Spiral bakal geser</p> <p>FAKTA Asal rutin kontrol ke dokter, lokasi IUD di rahim bisa dicek.</p>	<p>MITOS IUD/ Spiral bikin rahim kering dan susah haid</p> <p>FAKTA IUD alat kontrasepsi mekanik dan nggak ganggu siklus haid.</p>
<p>MITOS Pakai KB gampang marah & nambah nafsu makan</p> <p>FAKTA Hanya sugestif. Tidak ada hubungan pemakaian KB dengan marah atau nafsu makan.</p>	<p>MITOS IUD bisa menancap di kepala bayi</p> <p>FAKTA Bukan menancap, tapi menempel di kepala bayi karena ikut keluar bersama bayi saat persalinan.</p>
<p>MITOS Kontrasepsi tidak dibutuhkan bagi wanita >35 tahun</p> <p>FAKTA Selama belum menopause, masih ada peluang hamil dan kontrasepsi bisa masih diperlukan.</p>	<p>MITOS IUD bisa ganggu kesuburan</p> <p>FAKTA Risiko gangguan kesuburan terjadi saat wanita yang pakai IUD juga mengalami ISM (infeksi seksual #mular).</p>

Lampiran 10 Dokumentasi

Kunjungan ANC Pertama



Kunjungan ANC Kedua



Kunjungan ANC Ketiga



Persalinan



Pendokumentasian KF dan KN



