



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Pengambilan Kasus

	Kementerian Kesehatan Poltelkes Riau Jalan Melur No 103, Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau 28122 (0761) 36581 https://pkr.ac.id
Nomor : PP.04 03/3 5/ 038 /2024	20 Maret 2024
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir	
Yang terhormat, Pimpinan PMB Yuni Wati Amelia 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 :	
Nama : SILLA GUSTIKA	
NIM : P032115401078	
Tingkat/Semester : IIIB / VI	
akan melaksanakan pengambilan kasus di Pimpinan PMB Yuni Wati Amelia 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 Pengambilan Kasus



**BIDAN PRAKTEK MANDIRI
YUNI WATI AMELIA, S.Keb**

Jl. Teropong No.30 D Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru
Telp. 081298744055 e-mail :pekanbarupku300@gmail.com

Nomor : 303Bdn/WI/2024
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus
Laporan Tugas Akhir

Yth. Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau
Di
Pekanbaru

Sehubungan dengan surat nomor PP.04.03/3.5/038/2024 Tanggal 20 Maret 2024,
Mengenai Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA).

Berdasarkan dengan hal tersebut diatas, kami sampaikan bahwa mahasiswa dibawah
ini:

Nama : SILLA GUSTIKA
Nim : P032115401078
Tingkat/Semester : IIIB/VI

Telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, Persalinan, Nifas, dan Neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA). Dengan ini menyatakan bahwa Pimpinan PMB Yuni Wati Amelia memberikan izin untuk Pengambilan Kasus di PMB Yuni Wati Amelia.

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

Pekanbaru, 27 Maret 2024


(Yuni Wati Amelia, S.Keb)

Lampiran 3 : Surat Persetujuan Dari Pasien

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Yenti Rosadi
Umur : 31 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Teropong Gg Damai

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

Nama : Silla Gustika
Nim : P032115401078
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. Y di PMB Yuni
Wati Amelia Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya


Pekanbaru 30 Desember 2023

Yang Menyatakan

Klien/Suami


Syafrio









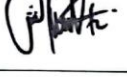

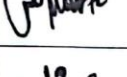

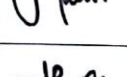

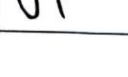

Klien/Pasien



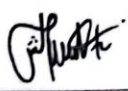

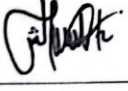

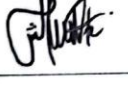

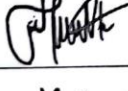

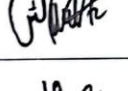

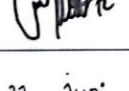


Yenti

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi Pembimbing

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

Nama mahasiswa : Silla Gustika
 NIM : PO32115401078
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. Y di PMB Yuni Wati
 Amelia Pekanbaru
 Pembimbing : Yanti, SST, Bdn, M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at, 22 Desember 2023	Konsultasi Tentang Ny.Y Sebagai Pasien Lta	Diberikan Izin Untuk Melanjutkan Mendampingi Ny.Y Sebagai Pasien LTA		
2.	Minggu, 24 Desember 2023	Konsultasi Kunjungan Pertama Pemeriksaan ANC Ny.Y	Diberikan Izin Untuk Melanjutkan Pemeriksaan Lanjutan Dan Menjadwalkan Kunjungan Kedua Sebelum Pkn		
3.	Sabtu, 30 Desember 2023	Konsultasi Kunjungan Kedua Pemeriksaan ANC Ny.Y	Diberikan izin untuk melanjutkan pemeriksaan lanjutan		
4.	Sabtu, 6 Januari 2024	Konsultasi Kunjungan Ketiga Pemeriksaan ANC	Diberikan izin untuk melanjutkan pemeriksaan lanjutan dan menjadwalkan kunjungan keempat bersama dosen		
5.	Kamis, 8 Februari 2024	Konsultasi Hasil Kunjungan Keempat Pemeriksaan ANC, dan Persalinan Ny.Y	Diberikan Izin Untuk Melanjutkan Pemeriksaan Lanjutan, Memantau Serta Mendampingi Proses Nifas Ny.Y		
6.	Kamis, 14 Maret 2024	-Cover -Latar Belakang	Spasinya Dirapikan, Singkatan AKI, AKB Kalau Terdapat 2x Pengulangan Disingkat Saja		
7.	Selasa, 19 Maret 2024	Pembahasan	Masalahnya Lebih Ditonjolkan Lagi Atau Dimunculkan Lagi Sesuai Dengan Permasalahan Ibu Hamil Yang Kita Asuh		
8.	Rabu, 20 Maret 2024	BAB 2-BAB 4	Penulisan Dirapikan Lagi, Ambil Referensi Dari Buku E-Book Yang Terbaru, Dilengkapi Lagi		

9.	Selasa, 02 April 2024	BAB 1-BAB 4	Kesinambungan Isi, Agar Tau Latar Belakang Asuhan Apa Yang Diberikan		
10.	Jum'at, 19 April 2024	BAB 1-BAB 5	Acc Ujian Prahasil LTA		
11.	Senin, 13 Mei 2024	BAB 1-BAB 5	Membahas Revisi Dari Penguji 1 Dan Penguji 2		
12.	Senin, 20 Mei 2024	BAB 1-BAB 5	Penulisan Abstrak, pengkajian kasus disesuaikan, pembahasan disesuaikan lagi		
13.	Jum'at, 24 Mei 2024	Pembahasan	Perbaiki Lagi Pembahasan		
14.	Selasa, 28 Mei 2024	Pembahasan	Acc Ujian Hasil LTA		
15.	Jum'at, 28 Juni 2024	BAB 1-BAB 5	Membahas Revisi Dari Penguji 1 Dan Penguji 2		

Pekanbaru, 27 Juni 2024



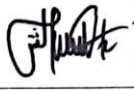

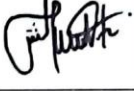











Pembimbing Utama



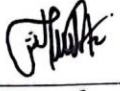









Yanti, SST, Bdn, M.Keb

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


Nama mahasiswa : Silla Gustika
 NIM : PO32115401078
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. Y di PMB Yuni Wati
 Amelia Pekanbaru
 Pembimbing : Septi Indah Permata Sari, SST, Bdn, M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 25 Maret 2024	BAB 1-BAB 5	Rapikan Penulisannya mulai dari BAB 1 Sampai BAB 5, Tabel nya, Jarak Nya Sesuai Dengan Penulisan		
2.	Kamis, 28 Maret 2024	BAB 1-BAB 5	Rapikan Penulisannya Yang Belum Rapi		
3.	Jumat, 29 Maret 2024	Daftar Pustaka	Tambahkan Sesuai Referensinya		
4.	Kamis, 18 April 2024	BAB 2	Penulisan Dibagian Cytasi Dikasih Titik Dibelakangnya		
5.	Sabtu, 20 April 2024	Daftar Pustaka	Perbaiki Lagi Cara Pembuatan Daftar Pustaka, Sesuai Dengan Abjad		
6.	Kamis, 25 April 2024	ACC	Acc Ujian Prahasil LTA		
7.	Senin, 13 Mei 2024	Revisi Prahasil	Membahas Revisi Dari Penguji 1 dan Penguji 2		
8.	Rabu, 15 Mei 2024	Latar Belakang	Kata Asing Dimiringkan		

9.	Jum'at, 17 Mei 2024	BAB 1- BAB 5	Diperbaiki Lagi Penulisan Yang Belum Rapi		
10.	Senin, 20 Mei 2024	BAB 2	Istilah Asing Dimiringkan		
11.	Kamis, 23 Mei 2024	BAB 1-BAB 5	Perbaiki Yang Kurangnya		
12.	Rabu, 29 Mei 2024	ACC	Acc Ujian Hasil		
13.	Kamis, 04 Juli 2024	Revisi Ujian Hasil	Membahas Revisi Dari Penguji 1 dan Penguji 2		

Pekanbaru, 28 Juni 2024

Pembimbing Pendamping


 Septi Indah Permata Sari, SST, Bdn, M.Keb

Lampiran 6 : Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)



KUESIONER

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan Anda ?
 Karena Anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang :

<input type="checkbox"/>	Ya, hampir setiap saat
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, sering
<input type="checkbox"/>	Kadang-kadang
<input type="checkbox"/>	Tidak pernah sama sekali

Hal ini berarti : "sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang".

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

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

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

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

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sam sekali
<input type="checkbox"/>	Hampir tidak pernah
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang
<input type="checkbox"/>	Ya, sangat sering
	0

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	0
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

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

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

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	0
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	
<input type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
<input type="checkbox"/>	Ya, sering kali	0
<input type="checkbox"/>	Ya, cukup sering	
<input type="checkbox"/>	Hanya sesekali	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak pernah	

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

TOTAL SKOR

0

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

Lampiran 7 : Penapisan Persalinan

Penapisan 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 mekonium kental		√
5	Ketuban pecah lama (>12 jam)		√
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		√
7	Ikterus		√
8	Anemia berat		√
9	Preeklamsi berat/eclampsia		√
10	Tinggi fundus uteri >40 cm dan		√
11	Demam >38C		√
12	Gawat janin		√
13	Presentase bukan belakang kepala		√
14	Tali pusat menumbung		√
15	Gemeli		√
16	Presentase 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		√
22	Kehamilan di luar kandungan		√
23	Posterm pregnancy		√
24	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, Kala II tak maju)		√
25	Kehamilan dengan mioma uteri		√
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		√

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 02 Februari 2024
2. Nama bidan : Yuni Wati Amelia
3. Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : PMB
4. Alamat tempat persalinan : Jl. Tropang
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 / II
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 : 10 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 2 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 15 Menit	06.30	110/73	80	36.5c	2 jari ↓ Pst	B	k
	06.45	111/73	93		2 jari ↓ Pst	B	0
	07.00	111/68	83		2 jari ↓ Pst	A	S
	07.15	111/70	79		2 jari ↓ Pst		0
2 30 Menit	07.45	128/85	77	36.5c	2 jari ↓ Pst		N
	08.15	120/80	75		2 jari ↓ Pst		G

Masalah kala IV :

Penatalaksanaan masalah tersebut :

Hasilnya :

24. Masase fundus uteri ?
 - Ya.
 - Tidak, alasan :
25. Plasenta lahir lengkap (inact) 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. Lacerasi :
 - Ya, dimana Mukosa Vagina & kulit Perineum.
 - Tidak.
28. Jika lacerasi perineum, derajat : 1 / II / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengar / tanpa anastesi
 - 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 : 3.300 gram
35. Panjang : 49 cm
36. Jenis kelamin : ♂ / P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang laktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Aspiksia ringan/pucat/biru/temas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang laktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan :
 - 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 :

Lampiran 9 : Media Edukasi (Leaflet)

PERAWATAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS



NAMA : SILLA GUSTIKA
POLTEKKES KEMENKES
RIAU

PENGERTIAN

Perawatan perineum adalah pemenuhan untuk menyehatkan daerah paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai kembalinya organ genetik seperti waktu sebelum hamil.



TUJUAN PERAWATAN PERINEUM

- 01 Pencegahan terjadinya infeksi pada saluran reproduksi yang terjadi dalam 28 hari setelah kelahiran anak.
- 02 Untuk penyembuhan luka perineum (jahitan perineum)
- 03 Untuk kebersihan perineum dan vulva

APA MANFAATNYA...

Mencegah terjadinya infeksi sehubungan dengan penyembuhan luka

PROSEDUR KERJA

Membersihkan vagina dari arah depan kebelakang untuk mencegah bakteri dari anus masuk ke vagina 

Mengganti pembalut sebelum penuh untuk mencegah tumbuhnya bakteri 

Mengeringkan vagina dengan tisu atau handuk bersih setelah cebok 

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- jaga luka episiotomi tetap bersih.
- hanya gunakan air untuk membersihkan.
- bersihkan luka episiotomi minimal satu kali sehari.
- ganti pembalut secara teratur.
- cuci tangan sebelum dan sesudah pergi ke toilet atau saat mengganti pembalut.
- minum minimal 2 liter air per hari dan konsumsi makanan yang seimbang dan sehat, ini bertujuan untuk melancarkan BAB dan mencegah sembelit.

KAPAN DILAKUKAN PERAWATAN LUKA PERINEUM ?

- saat mandi
- setelah BAB & BAK

JIKA TIDAK DIRAWAT DENGAN BAIK AKAN TERJADI...

- infeksi
- komplikasi
- kematian ibu setelah melahirkan

Terimakasih
semoga bermanfaat

Referensi :
<https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id>
<https://hallosehat.com>

TUJUAN DAN MANFAAT

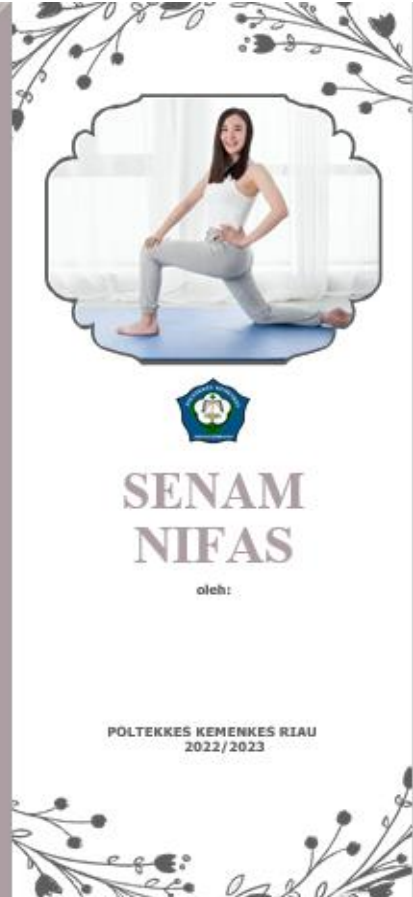
Manfaat Senam Nifas

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



SENAM NIFAS

oleh:

POLTEKES KEMENKES RIAU
2022/2023

1. HARI PERTAMA (OLAH NAFAS)



Pada hari pertama, gerakan senam nifas dilakukan secara sederhana. Yaitu dengan melakukan latihan pemapasan. 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 pemapasan 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. Lebarkan 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 ditebuk. 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 pergerakan anggota badan bagian atas. Posisi tubuh terlentang, dengan telapak kaki menyentuh lantai, dan lutut ditebuk 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 ditebuk sebelah kiri, maka tangan yang digunakan yaitu sebelah kanan (begitu juga sebaliknya). Usahakan tangan yang berlawanan, mampu menyentuh lutut yang ditebuk. Lakukan gerakan ini secara bergantian, sebanyak 5 sampai 10 kali.

6. HARI KEENAM (GERAK TEKUK KAKI)



Pada hari keenam, latihan dilanjutkan kebagian 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 ANGKAT 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 30 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 merangkang. 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, turunkan 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.

Sumber tenaga (energi) : Untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein. Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan Lemak dapat diperoleh dari bewani (lemak, mentega, keju) dan nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarine).

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel - sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe).

Zat kapur : Untuk pembentukan tulang, sumbernya : susu, keju, kacang - kacangan dan sayuran berwarna hijau.

Fosfor : Dibutuhkan untuk pembentukan kerangka dan gigi anak, sumbernya : susu, keju dan daging.

Zat besi : Tambahan zat besi sangat penting dalam masa menyusui karena dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta menambah sel darah merah (HB) sehingga daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan. Sumber zat besi antara lain kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang - kacangan dan sayuran hijau.

Kebutuhan Gizi Masa Nifas dan Menyusui

- Kebutuhan gizi pada masa nifas dan menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal tiap hari.
- Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya.
- Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsi nya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengansung alkohol, nikotin serta bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.



Gizi & Nutrisi Ibu Nifas dan Menyusui

Teman Makan Sehatmu



Poltekkes kemenkes riaud3 kebidanan



□ Pemberian Vitamin A pada ibu nifas, yang diberikan segera setelah bayi dilahirkan sampai usia bayi 60 bulan. Terbukti dapat menaikkan status vitamin A bayi pada usia 2 bulan sampai bayi berusia enam bulan. Sehingga dengan pemberian suplementasi vitamin A pada ibu nifas dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin A, seperti buta senja. Selain berfungsi untuk kesehatan mata, Vitamin A juga berfungsi untuk kekebalan tubuh, sehingga dengan terpenuhinya Vitamin A pada ibu nifas dapat berdampak positif pada bayi yang dilahirkan, karena kemungkinan bayi akan mempunyai kekebalan tubuh yang berasal dari Vitamin A.

Vitamin B1 (Thiamin) : Dibutuhkan agar kerja syaraf dan jantung normal, membantu metabolisme karbohidrat secara tepat oleh tubuh, nafsu makan yang baik, membantu proses pencernaan makanan, meningkatkan pertahanan tubuh terhadap infeksi dan mengurangi kelelahan. Sumbernya : hati, kuning telur, susu, kacang - kacangan, tomat jeruk nanas dan kentang bakar.

Vitamin B2 (Riboflavin) : dibutuhkan untuk pertumbuhan, vitalitas, nafsu makan, pencernaan, system urat syaraf, jaringan kulit dan mata. Sumber : hati, kuning telur, susu, keju, kacang- kacangan, dan sayuran berwarna hijau.

Vitamin B6 (Pyridoksin) :Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi. Sumber : gandum, jagung, hati dan daging.

□ Vitamin B12 (Cyanocobalamin) : Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan saraf. Sumber : telur, daging hati, keju, ikan laut dan kerang laut.

Folic Acid : untuk pertumbuhan pembentukan sel darah merah dan produksi inti sel. Sumber : hati, daging, ikan, jeroan dan sayuran hijau.

Vitamin C : Untuk pembentukan jaringan ikat dan bahan semu jaringan ikat (untuk penyembuhan luka) daya tahan terhadap infeksi, serta memberikan kekuatan pada pembuluh darah. Sumber : jeruk, tomat, melon, brokoli, jambu biji, mangga, papaya dan sayuran.

Vitamin D : untuk pertumbuhan, pembentukan tulang dan gigi serta penyerapan kalsium dan fosfor. Sumbernya antara lain : minyak ikan, susu, margarine dan penyinaran kulit dengan sinar matahari pagi (sebelum pukul 09.00)

□ Vitamin K : untuk mencegah perdarahan agar proses pembekuan darah normal. Sumber vitamin K adalah kuning telur, hati, brokoli, asparagus dan bayam.

Jenis Makanan yang perlu dikonsumsi Ibu Menyusui

Ibu menyusui memerlukan tambahan energi sekitar

500 kalori/ hari untuk memaksimalkan produksi ASI.

Dan, supaya kandungan ASI bernutrisi, makanan ibu menyusui idealnya harus mengandung

karbohidrat, protein, vitamin, dan kalsium



<p>Gandum Utuh</p> <p>Merupakan salah satu sumber serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.</p>	<p>Beras Merah</p> <p>Merupakan salah satu sumber serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.</p>	<p>Telur</p> <p>Sumber protein yang baik untuk kesehatan.</p>
<p>Produk Olahan Susu</p> <p>Merupakan sumber protein yang baik untuk kesehatan.</p>	<p>Beberapa sumber makanan berikut sangat direkomendasikan untuk ibu menyusui.</p>	<p>Sayuran Hijau</p> <p>Sumber serat yang baik untuk kesehatan pencernaan.</p>
<p>Kurma</p> <p>Sumber energi yang baik untuk kesehatan.</p>	<p>Air Putih</p> <p>Sumber cairan yang penting untuk kesehatan.</p>	<p>Buah-buahan</p> <p>Sumber vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan.</p>
<p>Salmon</p> <p>Sumber protein yang baik untuk kesehatan.</p>	<p>12 ons</p> <p>Minyak ikan yang mengandung asam lemak omega-3 yang baik untuk kesehatan.</p>	

* Konsumsi makanan secara seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan jangan berlebihan.



Perawatan bayi sehari-hari



1. Perawatan tali pusat

Pastikan Anda telah mencuci tangan hingga bersih sebelum membersihkan pusar bayi agar tidak menyebabkan infeksi. Bersihkan sisa tali pusat yang sudah puput paling tidak dua kali sehari setelah selesai mandi menggunakan air hangat. Jangan menutup bagian pusar dengan apapun termasuk memberi bedak, betadine maupun alkohol, pastikan tali pusat selalu dalam keadaan kering



2. Memandikan bayi

Sebelum memandikan bayi silakan terlebih dahulu alat yang diperlukan untuk memandikan bayi, mandikan mata dengan air yang hangat atau suhu ruangan supaya tidak terlalu dingin atau panas, jangan memandikan bayi terlalu lama



3. Menjaga kebersihan kulit daerah vital bayi

Cucitangan sesudah dan sebelum mengganti popok, rutin memeriksa dan mengganti popok bayi, gunakan air biasa untuk membersihkan kelamin, jika menggunakan tisu pilih tisu yang kering tidak mengandung sabun ataupun alkohol, tepuk dengan lembut jika ingin mengeringkan daerah kelamin pastikan kering sebelum menggunakan popok yang baru



tt. Perawatan kuku bayi

1. Bersihkan saat mandi

Saat mandi, jangan lupa juga untuk selalu membersihkan kuku dan jari Si Kecil ya, Bunda Caranya adalah dengan memberikan pijatan lembut pada jari dan kukunya menggunakan tangan yang telah diolesi sabun bayi

2. Gunting kuku secara rutin

Bunda bisa menggunting kuku Si Kecil menggunakan gunting kuku khusus bayi. Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menggunting kuku bayi adalah memegang semua jarinya dengan lembut. Setelah itu, gunting kuku bayi satu persatu, mengikuti bentuk kukunya.

3. Kenakan sarung tangan khusus bayi

Untuk menjaga kesehatan kuku dan jari bayi, Bunda juga bisa memakaikan sarung tangan untuk bayi. Hal ini berguna untuk melindungi tangan bayi dan mencegahnya menggaruk kulit.



5. Perawatan mata bayi



Siapkan bola kapas atau cotton buds dan baskom kecil berisi air matang hangat. Cuci tangan ibu, lalu basahi kapas atau cotton buds dengan air hangat, peras kapas agar tidak berisi air terlalu banyak. Kemudian, usap mata bayi, dari sudut mata bagian dalam ke sudut sebaliknya secara teratur.

Jika terlihat kotoran yang lebih banyak dari biasanya di mata si kecil, ibu dapat mengompres matanya dengan kapas yang sudah dicelupkan ke dalam air yang hangat.

6. Perawatan telinga bayi

UNTUK MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI, HINDARI MENGGUNAKAN COTTON BUDS ATAU JARI ANDA KARENA JUSTRU DAPAT MENDORONG KOTORAN MASUK KE DALAM TELINGA DAN BERPOTENSI MERUSAK GENDANG TELINGA BAYI.

UNTUK MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI DENGAN AMAN DAN BENAR, IKUTILAH KEDUA CARA BERIKUT INI:

1. MENGGUNAKAN WASLAP DAN AIR HANGAT

GUNAKANLAH WASLAP UNTUK MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI SETIAP HARINYA. MEMBERSIHKAN TELINGA MENGGUNAKAN WASLAP MERUPAKAN CARA YANG SERING DIREKOMENDASIKAN DOKTER KARENA DIANGGAP PALING AMAN. NAMUN, CARA INI HANYA BERLAKU UNTUK TELINGA BAGIAN LUAR.

SELAIN DENGAN WASLAP DAN AIR HANGAT, CARA MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI JUGA DAPAT DILAKUKAN DENGAN OBAT TETES TELINGA. NAMUN, PENGGUNAAN OBAT TETES TELINGA TIDAK BOLEH SEMBARANGAN. ANDA PERLU BERKONSULTASI TERLEBIH DULU DENGAN DOKTER UNTUK MENENTUKAN JENIS DAN DOSIS OBAT TETES YANG SESUAI DENGAN KONDISI SI KECIL.

KULINER IBU MENYUSUI



Sayuran berwarna hijau
Kaya akan Vitamin A yang baik untuk ASI.



Sereal / Bubur Gandum
Memberikan energi yang dibutuhkan setelah malam bergadang menjaga bayi



Buah Jeruk
Ibu menyusui butuh Vitamin C dosis tinggi



Kacang—Kacangan
Kaya akan Zat Besi & Protein Non Hewani



Daging Sapi Tanpa Lemak
Sumber Protein dan Vitamin B12 yang baik



Produk Susu Rendah Lemak
Sumber Kalsium yang membantu tulang bayi Anda berkembang



Telur
Sumber alami Vitamin D yang penting untuk menjaga tulang bayi anda tumbuh



Air Mineral
Untuk menjaga tingkat produksi ASI dan untuk terhindar dari Dehidrasi



PENTINGNYA ASI EKSKLUSIF UNTUK MASA DEPAN BAYI



Apa itu ASI Eksklusif

Bayi sejak lahir usia 0–6 bulan hanya diberi ASI saja dan tidak diberikan makanan atau minuman tambahan apapun, karena ASI sudah memenuhi kebutuhan gizi bayi

Air Susu Ibu(ASI)?

adalah Makanan alamlah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik

Apa saja Kandungan ASI?



Mengandung sel-sel yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan otak



Mengandung zat anti infeksi membantu pada دوران percobaan



Mengandung anti kekebalan tubuh sehingga bayi tidak mudah sakit



Mengapa ASI Eksklusif ?

- Kapasitas lambung bayi baru lahir sangat terbatas, hanya mampu menampung cairan sebanyak 10 - 20 ml (2-4 sendok teh)
- Sebelum berusia 6 bulan, sistem pencernaan bayi belum terbentuk sempurna sehingga bayi belum siap mencerna makanan atau minuman lain selain ASI
- ASI saja dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sejak baru lahir sampai berumur 6 bulan
- Menunda pemberian makanan tambahan hingga bayi berusia 6 bulan dapat menghindari bayi dari obesitas (kegemukan)

Kapan dan Bagaimana ASI di Berikan ?

- ASI mulai diberikan setelah ibu melahirkan dengan meletakkan bayi di dada ibu. Biarkan bayi berusaha mencari puting susu ibunya (inisiasi Menyusui Dini) untuk merangsang ASI cepat keluar
- ASI hanya diberikan hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah 6 bulan bayi diberikan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI) dalam bentuk makanan lumpat dan jumlah yang sesuai dengan pertumbuhan umur bayi
- Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun



Apa Saja Langkah-Langkah untuk Memulai dan Mencapai Pemberian ASI Eksklusif ?

- Menyusui bayi dalam satu jam setelah kelahiran
- Menyusui secara eksklusif : hanya ASI dan tidak memberikan makanan atau minuman
- Menyusui kapan pun bayi menginginkan, sesering yang bayi mau, siang dan malam
- Mengeluarkan ASI dengan memompa atau pemerah dengan tangan, disaat tidak bersama dengan bayi
- Mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang



9 TIPS MEMPERBANYAK ASI

- Susuilah bayi segera setelah lahir
- Sering-seringlah menyusui bayi atau pun pemerah ASI
- Kosongkan payudara setelah bayi selesai menyusui
- Hindari pemberian makanan dan minuman tambahan karena dapat mengurangi daya isap bayi saat menyusui
- Tidurlah sekurang-kurangnya 8 jam sehari
- Ibu harus dalam keadaan tenang
- Minumlah 8-12 gelas air setiap hari
- Ibu harus mengkonsumsi makanan bergizi
- Makanan yang dapat memperbanyak ASI seperti Daun Katuk, Bunga/Buah Pepaya, Bayam, Kacang Kedelai, Kacang Hijau, Semangka, Labu Siam, dan Jambu Air



Sayangilah Bayi Anda dengan ASI eksklusif

A. Pengertian

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara ibu setelah melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan saat merawat payudara agar ASI keluar dengan lancar.

B. Manfaat dan Tujuan

- 1) Memelihara kebersihan payudara ibu sehingga bayi mudah menyusui.
- 2) Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui
- 3) Mengurangi resiko luka saat bayi menyusui.
- 4) Dapat merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar.
- 5) Persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara, mencegah penyumbatan payudara

C. Akibat Jika Tidak dilakukan Perawatan Payudara

- 1) Anak susah menyusui karena payudara yang kotor.
- 2) Puting susu tenggelam sehingga bayi susah menyusui.
- 3) ASI akan lama keluar sehingga berdampak bayi.
- 4) Produksi ASI terbatas karena kurang dirangsang melalui pemi-jatan dan pengurutan.
- 5) Terjadinya pembengkakan payudara

D. Persiapan Alat

1. Handuk 2 buah
2. Waslap 2 buah
3. Waskom berisi air dingin 1 buah
4. Waskom berisi air hangat 1 buah

5. Minyak kelapa/baby oil

6. Waskom kecil 1 buah berisi kapas

7. Alas/penutup

D. Penatalaksanaan

1. Tempelkan kapas yang sudah diberi baby oil/minyak kelapa 3-5 menit, kemudian puting susu dibersihkan



2. Kedua telapak tangan dibasahi dengan baby oil/minyak kelapa
3. Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara



4. Pengurutan dimulai ke arah atas, ke samping, lalu ke arah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri ke arah sisi kiri dan telapak tangan kanan ke arah sisi kanan
5. Pengurutan diteruskan ke bawah, kesamping selanjutnya melintang lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudian kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali

6. Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada puting. Lakukan tahap yang sama pada kedua payudara sekitar 30 kali.



7. Selesai pengurutan, payudara dikompres dengan air hangat dan dingin bergantian selama ±5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.



PIJAT OKSITOSIN

Askeb Nifas

TERIMA KASIH

Semoga Bermanfaat



D3 KEBIDANAN
POLTEKES
KEMENKES RIAU



PIJAT OKSITOSIN

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI

TUJUAN PIJAT OKSITOSIN

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Atau biasa yang disebut sebagai reaksi pengeluaran ASI

MANFAAT PIJAT OKSITOSIN

1. Memberikan kenyamanan pada ibu
2. Mengurangi bengkak
3. Mengurangi sumbatan ASI
4. Merangsang pelepasan hormon oksitosin
5. Mempertahankan produksi ASI ketika Ibu dan bayi sakit

ALAT - ALAT



WAKTU MELAKUKAN PEMIJATAN

1. Sebelum menyusui atau mengurangi menyerah ASI lebih disarankan
2. Saat pikiran ibu sedang pusing, badan pegal-pegal. Cukup 3-5 menit saja per sesi

LANGKAH - LANGKAH

1. Ibu duduk rilex, tangan dilipat, kepala diatasnya
2. Lepaskan baju dan bra
3. Pijat bagian belakang leher dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3X
4. Pijat bagian sepanjang bahu gerakan memutar, diulang sebanyak 3X
5. Pijat sebelah tulang belikat dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3X
6. Pijat bagian dari atas kebawah disisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3X
7. Pijat dari bawah keatas disisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3X.
8. Pijat punggung ibu membentuk pola "love" menggunakan bagian punggung jari bergantian antara kanan dan kiri.

KEADAAN YANG MUNCUL SETELAH IMUNISASI

Hepatitis B	Kemerahan dan nyeri ditempat suntik
BCG	dua minggu setelah imunisasi, timbul pembengkakan kecil dan merah di tempat suntikan, lalu timbul bisul kecil dan menjadi luka paraf.
DPT	bayi panas sore hari setelah imunisasi, akan turun dalam 1 - 2 hari. Di tempat suntikan merah serta nyeri (tidak berbahaya dan akan sembuh sendiri). Reaksi Polio Umumnya Tidak Ada.
Campak	Anak mungkin panas dan timbul kemerahan

Hal-hal yang perlu diingat !!!

1. Demam yang tidak terlalu tinggi bukan merupakan penghalang bagi anak untuk mendapatkan imunisasi.
2. Diare ringan bukan merupakan halangan untuk mendapatkan imunisasi
3. Imunisasi ulangan sebaiknya dilakukan untuk memperkuat kekebalan yang sudah didapat pada waktu bayi. Imunisasi Ulangan antara lain :
 - Imunisasi campak ulangan saat usia 24 - 36 bulan
 - Imunisasi DPT ulangan saat usia 18 bulan, 5 tahun, dan 12 tahun

Program Baru Imunisasi PENTAVALEN

- Imunisasi pentavalen merupakan program baru dari pemerintah.
- Imunisasi ini adalah pengembangan dari imunisasi combo (DPT-HB).
- Imunisasi pentavalen berisi vaksin DPT-HB-Hib.
- Jadi, selain mencegah penyakit Difteri, Pertusis, tetanus dan Hepatitis B, tambahan vaksin Hib (Haemophilus influenzae type b) dapat mencegah penyakit radang otak/meningitis dan radang paru/ pneumonia



Usia	Imunisasi yang diberikan
0 bulan	Hepatitis B 0
1 bulan	BCG, Polio 1
2 bulan	DPT-HB-Hib 1, Polio 2
3 bulan	DPT-HB-Hib 2, Polio 3
4 bulan	DPT-HB-Hib 3, Polio 4
9 bulan	Campak
18 bulan	DPT-HB-Hib
24 bulan	Campak



Love them.
Protect them.
Immunize them.

Imunisasi Dasar Lengkap



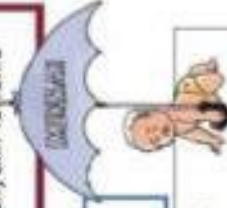


APA SAHA IMUNISASI itu?

Imunisasi adalah suatu usaha untuk memberikan kekebalan pada bayi dan anak terhadap penyakit tertentu

APA Manfaatnya?

- Daya tahan / kekebalan tubuh anak meningkat
- Mencegah timbulnya berbagai penyakit



Penyakit yang Dicegah oleh Imunisasi Dasar

- Penyakit Hepatitis B
- Penyakit TBC Paru
- Penyakit Difteri
- Penyakit Tetanus
- Penyakit Pertusis
- Penyakit Polio
- Penyakit Campak



Slopa yang harus mendapat imunisasi?

Semua bayi dan anak sehat umur 0-12 bulan harus mendapatkan imunisasi dasar lengkap

Imunisasi Dasar Lengkap



Yang termasuk imunisasi dasar bagi bayi usia 0-12 bulan:

- **Imunisasi BCG** untuk melindungi bayi dari penyakit Tuberkulosis.
- **Imunisasi Polio** untuk melindungi bayi dari penyakit Polio (lumpuh layu).
- **Imunisasi Hepatitis B (HB)** untuk melindungi bayi dari penyakit Hepatitis B.
- **Imunisasi DPT** untuk melindungi bayi dari penyakit Difteri, Pertusis (batuk rejan), Tetanus.
- **Imunisasi Campak** untuk melindungi bayi dari penyakit Campak



Di mana Imunisasi Dapat Diperoleh ??

- POSYANDU
- PUSKESMAS
- Praktek dokter/Bidan
- Rumah Sakit



KAPAN BAYI IMUNISASI ??

LIMA IMUNISASI DASAR LENGKAP (LIL) UNTUK BAYI USIA DI BAWAH 1 TAHUN.

UMUR BAYI	JENIS IMUNISASI
< 7 HARI	HEPATITIS B (HB) 0
1 BULAN	BCG, POLIO 1
2 BULAN	DPT/HB 1, POLIO 2
3 BULAN	DPT/HB 2, POLIO 3
4 BULAN	DPT/HB 3, POLIO 4
9 BULAN	CAMPAK



→ Imunisasi BCG di Lengan Kanan Atas

→ Imunisasi Campak di Lengan Kiri Atas



Imunisasi Polio diberikan ← melalui mulut



→ Imunisasi Hepatitis-DPT di Paha Bagian Luar

Kondisi yang TIDAK diperbolehkan anak diimunisasi

- Sakit berat, demam tinggi (panas lebih>38°C), diaretal kejang
- Reaksi berlebihan (alergi) setelah diberikan salah satu jenis imunisasi → imunisasi yang sama tidak dilanjutkan

1. KB SUNTIK 1 BULAN (KOMBINASI)



KB Suntik 1 bulan Adalah 25 mg Depo medroksiprogesteron asetat dan 5 mg esestradiol sipionat yang diberikan injeksi I.m sebulan sekali (Cyclofem). Dan 50 mg roretindron enantat dan 5mg Estradional Valerat yang diberikan injeksi I.m sebulan sekali.

KEUNTUNGAN

- Praktis, efektif dan aman dengan tingkat keberhasilan lebih dari 99%. Tidak membatasi umur .
- Mudah digunakan
- Dapat mengurangi resiko berbagai penyakit diantaranya adalah kanker ovarium.
- Kesuburan segera kembali setelah tidak menggunakan KB
- Tidak mengganggu proses senggama, efek samping minimal seperti gangguan siklus haid, klien tidak perlu menyimpan obat dan tidak perlu pemeriksaan dalam.

KERUGIAN

- Di bulan-bulan pertama pemakaian terjadi mual, pendarahan berupa bercak di antara masa haid, sakit kepala dan nyeri payudara
- Tidak melindungi dari IMS dan HIV AIDS
- Lapisan lendir Rahim bertambah tipis sehingga pola haid tidak teratur
- Permasalahan berat badan merupakan efek samping tersering

EFEKTIVITAS

Sangat efektif (0,1-0,4 kehamilan per 100 perempuan) selama tahun pertama penggunaan.

WAKTU MULAI PENGGUNAAN

- Suntikan pertama dapat diberikan dalam waktu 7 hari siklus haid. Tidak diperlukan kontrasepsi tambahan.
- Bila suntikan pertama diberikan setelah hari ke 7 siklus haid, klien tidak boleh melakukan hubungan seksual selama 7 hari atau menggunakan kontrasepsi lain untuk 7 hari

KB SUNTIK

Oleh

Prodi D3 Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau



- Bila klien tidak haid, suntikan pertama dapat diberikan setiap saat, asal saja dapat dipastikan ibu tersebut tidak hamil. Klien tidak boleh melakukan hubungan seksual untuk 7 hari lamanya atau menggunakan metode kontrasepsi yang lain selama masa waktu 7 hari.



2. KB SUNTIK 3 BULAN (PROGESTIN)



Depo Depo-provera ialah 6-alfa-metroksiprogesteron yang digunakan untuk tujuan kontrasepsi parenteral, mempunyai efek progesterone yang kuat dan sangat efektif. Obat ini termasuk obat depot. Noristerat termasuk dalam golongan kontrasepsi ini. Mekanisme kerja kontrasepsi ini sama seperti kontrasepsi hormonal lainnya. Depo-provera sangat cocok untuk program postpartum oleh karena tidak mengganggu laktasi.

KEUNTUNGAN

- Resiko terhadap kesehatan kecil. Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
- Tidak di perlukan pemeriksaan dalam, Jangka panjang
- Efek samping sangat kecil dan Klien tidak perlu menyimpan obat suntik
- Obat KB suntik yang 3 bulan sekali (Progesteron saja) tidak mempengaruhi ASI dan cocok untuk ibu menyusui

KERUGIAN

- Gangguan haid. Siklus haid memendek atau memanjang, perdarahan yang banyak atau sedikit, spotting, tidak haid sama sekali.
- Tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu
- Permasalahan berat badan merupakan efek samping tersering
- Terlambatnya kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian
- Terjadi perubahan pada lipid serum pada penggunaan jangka panjang
- Pada penggunaan jangka panjang dapat menurunkan densitas tulang
- Pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan kekeringan pada vagina, menurunkan libido, gangguan emosi, sakit kepala, nervositas, dan jerawat

EFEKTIVITAS

Memiliki efektivitas yang tinggi, dengan 0,5 kehamilan per 100 perempuan/tahun.

WAKTU MULAI PENGGUNAAN

- Setiap saat selama siklus haid, asal ibu tersebut tidak hamil.
- Mulai hari pertama sampai hari ke-7 siklus haid.
- Pada ibu yang tidak haid, injeksi pertama dapat diberikan setiap saat, asalkan ibu tersebut tidak hamil. Selama 7 hari setelah suntikan tidak boleh melakukan hubungan seksual.
- Ibu yang menggunakan kontrasepsi hormonal lain dan ingin mengganti dengan kontrasepsi suntikan. Bila ibu telah menggunakan kontrasepsi hormonal sebelumnya secara benar, dan ibu tersebut tidak hamil, suntikan pertama dapat segera diberikan tidak perlu menunggu sampai haid berikutnya datang.
- Bila ibu sedang menggunakan jenis kontrasepsi lain dan ingin menggantinya dengan jenis kontrasepsi yang lain lagi, kontrasepsi suntikan yang akan diberikan dimulai pada saat jadwal kontrasepsi suntikan yang sebelumnya.

Lampiran 10 : Dokumentasi Asuhan Kebidanan

a. Asuhan Kehamilan

➤ Kunjungan Pertama



Menentukan letak Punggung Janin
PUKA/PUKI



Melakukan Pemeriksaan Kehamilan



Melakukan Pemeriksaan Leopold 1-4, di
PMB Yuni Wati Amelia Jalan Teropong

➤ **Kunjungan Kedua**



Melakukan Pemeriksaan USG



Melakukan Pemeriksaan TD Ny. Y



Melakukan Pemeriksaan Reflek Patella



Melakukan Pemeriksaan Denyut Jantung Janin (DJJ)

➤ **Kunjungan Ketiga**



Melakukan Pemeriksaan TD Ny. Y



Mengukur Tinggi Fundus Uteri (TFU)



Melakukan Pengukuran Lila Ny. Y



Menentukan Letak Punggung Janin PUKA/PUKI

➤ **Kunjungan Keempat**



Melakukan Pemeriksaan TD Ny. Y



Melakukan Pemeriksaan Denyut Jantung Janin (DJJ)



Melakukan Pemeriksaan Leopold III, Kepala Bayi Sudah Masuk PAP atau belum

b. Asuhan Persalinan



Kala 1
Pembukaan 1-10



Kala 2
Pertolongan Persalinan



Kala 3
Pengeluaran Plasenta



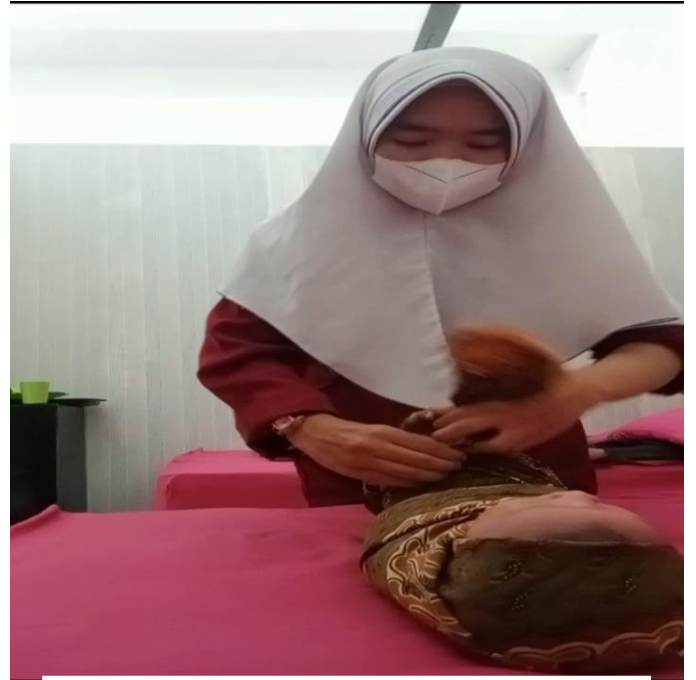
Kala 4
2 Jam Post Partum

c. Asuhan Nifas dan Neonatus

KF 1 dan KN 1



6 jam postpartum



Membedong bayi

KF 2 dan KN 2



Mengajarkan senam nifas pada ibu (nifas hari ke 6)



Menimbang berat badan bayi

KF 3 dan KN 3



Menimbang berat badan bayi



Melakukan pijat bayi

KF 4



Melakukan pemeriksaan tekanan darah Ny.Y dan melakukan konseling Kb



Foto Bersama Ny.Y dan Bayinya