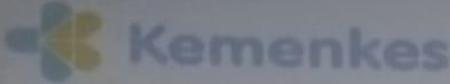


Lampiran 1

Surat Izin Pengambilan Kasus

 **Kemenkes**
Kementerian Kesehatan
Jalan Mela No.103, Harjoso, Sukopli,
Pekanbaru, Riau 28122
0761 36581
https://pkra.id

Nomor : PP.04/03/3.5/126/2024
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir
20 Maret 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Nila Trisnawati
Di
Pekanbaru

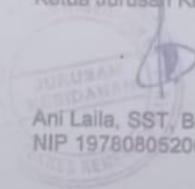
Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2023/2024 Prodi D-III Kebidanan bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Prodi Diploma III Kebidanan. Sebelum penyusunan LTA tersebut mahasiswa wajib melakukan 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	IIIA/ VI
2	Andhieni Regita Fitri	P032115401047	IIIB/ VI
3	Anisatul Afifah	P032115401048	IIIB/ VI
4	Aristie Nur Azlinda Achar	P032115401049	IIIB/ 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 Balasam PMB

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, 28 Maret 2024

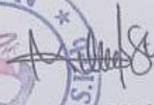
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth:
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 : Anisatul Afifah
Nim : P032115401048
Tingkat : III B
Semester : VI (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. N di Praktik Mandiri Bidan Nila Trisnawati Kota Pekanbaru"

Pekanbaru, 28 Maret 2024
Pimpinan PMB


Nila Trisnawati, S.Keb



Lampiran 3

Surat Informed Consent

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIHEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nur Afni
Umur : 28 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Badak Ujung

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. Maka dengan ini saya setuju menjadi Klien/Pasien dalam studi kasus Mahasiswa :

Nama : Anisatul Afifah
NIM : P032115401048
Jurusan : D-III Kebidanan

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 14 Oktober 2023

Yang menyatakan

Menyetujui
Suami/Keluarga


Agus

Klien/Pasien

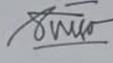
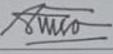
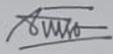
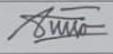

Nur Afni

Lampiran 4

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

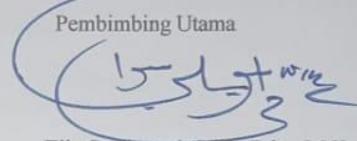
Nama mahasiswa : Anisatul Afifah
NIM : P032115401048
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. N di Praktik Mandiri
Bidan Nila Trisnawati Kota Pekanbaru
Pembimbing : Elly Susilawati, SST., Bdn., M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	27-03-2024	BAB I - BAB III	Revisi Penulisan, Tabel, Bahasa Asing, Istilah Kata		
2.	01-04-2024	BAB IV	Revisi Penulisan SOAP		
3.	02-04-2024	Pembahasan BAB IV Daftar Pustaka	Dilengkapi, Revisi Penulisan		
4.	03-04-2024	BAB I - BAB IV Daftar Pustaka Lampiran	ACC Pra Hasil		
5.	06-05-2024	Revisi Pra Hasil	ACC Revisi Pra Hasil		
6.	13-05-2024	BAB II dan BAB IV	Perbaiki Penulisan, rapikan tanda baca dan rapikan Tabel		
7.	17-05-2024	Pembahasan PNC dan BBL Daftar Pustaka Lampiran	Penulisan Bahasa Asing dan Tanda Baca		
8.	20-05-2024	BAB I- BAB IV Daftar Pustaka Lampiran	ACC Maju Ujian Hasil LTA		

9	04-06-2024	Revisi Ujian Hasil Abstrak Tinjauan Kasus Pembahasan	Perbaiki Penulisan		
10	05-06-2024	Abstrak	Penulisan		
11	06-06-2024	Tinjauan Kasus Pembahasan	Penulisan		
12	07-06-2024	BAB IV	ACC Hasil LTA		

Pekanbaru, Mei 2024

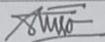
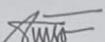
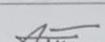
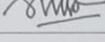
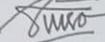
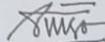
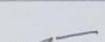
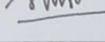
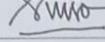
Pembimbing Utama

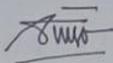
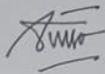
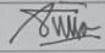


Elly Susilawati, SST., Bdn., M.Keb

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

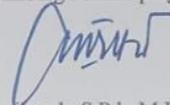
Nama mahasiswa : Anisatul Afifah
 NIM : P032115401048
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. N di Praktik Mandiri
 Bidan Nila Trisnawati Kota Pekanbaru
 Pembimbing : Fathunikmah, S.Pd., M.Biomed.

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	13-12-2023	BAB I	Latar Belakang		
2.	14-03-2024	BAB IV	SOAP : Evaluasi hasil penkes yang lalu pada SOAP terbaru		
3.	21-03-2024	BAB II dan BAB IV	Tambahkan materi Partograf Lengkap dan materi Laserasi		
4.	22-03-2024	BAB IV	Jelaskan tentang IMD, Kala IV dan Cek lagi koreksi		
5.	25-03-2024	Daftar Pustaka	Sesuaikan Bab II dan cek Daftar Pustaka		
6.	28-03-2024	Konsul Kelengkapan dan Lapor Sidang	ACC Maju Ujian		
7.	26-04-2024	Revisi Pra Hasil	Pembahasan dikoreksi lagi dan revisi penulisan Manfaat Keilmuan dan Manfaat Aplikatif		
8.	06-05-2024	BAB IV	Perbaiki SOAP dan Penulisan		
9.	07-05-2024	Revisi SOAP dan Pembahasan	Revisi Pembahasan dan Lihat Teori Menyusui dan Pijat Bayi.		
10.	15-05-2024	Pembahasan	Jelaskan Pembahasan KB dan Jabarkan Kehilangan Panas pada Bayi		

11	16-05-2024	Abstrak Daftar Pustaka Lampiran	ACC Maju Ujian Hasil		
12	04-06-2024	Revisi Ujian Hasil Abstrak SOAP Pembahasan PNC	Revisi Abstrak kata kunci dimiringkan SOAP Pembahasan buat Penapisan KB		
13	07-06-2024	Abstrak	ACC		

Pekanbaru, Mei 2024

Pembimbing Pendamping



Fathunkmah, S.Pd., M.Biomed.

Lampiran 5

Kartu Skor Poedji Rochjati

Lampiran 5. Kartu Skor Poedji Rochjati

Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

Kelompok Faktor Risiko	No.	Masalah/Faktor Risiko	Skor	Nilai Skor
		Skor awal ibu hamil	2	2
I	1	Terlalu muda, hamil \leq 16 tahun	4	
	2	Terlalu tua, hamil \geq 35 tahun	4	
		Hamil pertama terlalu lambat (\geq 4 tahun)	4	
	3	Usia anak terkecil \geq 10 tahun	4	
	4	Usia anak terkecil $<$ 2 tahun	4	
	5	Mempunyai anak berjumlah 4 atau lebih	4	
	6	Hamil pada umur \geq 35 tahun	4	
	7	Tinggi badan \leq 145 cm	4	
	8	Pernah gagal hamil	4	
	9	Pernah melahirkan dengan tindakan - Jarikan tang/Vakum - Uri dirogoh/pengeluaran plasenta dengan tangan - Diberi infus/Transfusi	4 4 4	
10	Pernah melakukan operasi sesar	8		
II	11	Riwayat penyakit pada ibu hamil	4	
		Kurang darah/anemia	4	
		Tuberkulosa paru	4	
		Kencing manis(Diabetes)	4	
		Penyakit menular seksual	4	
		Malaria	4	
		Payah jantung	4	
	12	Bengkak pada muka/tungkai, dan tekanan darah tinggi	4	
	13	Hamil kembar dua atau lebih	4	
	14	Hamil kembar air (Hydroamnion)	4	
15	Janin mati dalam kandungan	4		
16	Kehamilan lebih bulan	4		
17	Letak sungsang	8		
18	Letak lintang	8		
III	19	Pernah mengalami perdarahan dalam kehamilan ini	8	
	20	Preeklamsia berat/kejang-kejang	8	
		JUMLAH SKOR		2

Lampiran 6

Penapisan Persalinan

PENAPISAN PERSALINAN

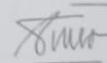
Nama : Nur Afni RS/RB : PMB Nila Trisnawati
Umur : 28 tahun Tanggal : 23 November 2023
G3P2A0H2

APABILA DIDAPATI SALAH SATU ATAU LEBIH PENYULIT SEPERTI BERIKUT DI BAWAH INI PASIEN HARUS **DIRUJUK** :

NO	PENYULIT	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.	Preeklamps/ Hipertensi dalam kehamilan		√
11.	TFU 40 cm 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 Menumpang		√
18.	Syok		√

Rujuk Ibu :
Apabila terdapat lebih dari satu atau lebih penyulit

Pemeriksa,



Anisatul Afifah

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal: 23-11-2023
- Nama bidan: Mila Trisnawati
- Tempat Persalinan:
 - Rumah Ibu
 - Puskesmas
 - Polindes
 - Rumah Sakti
 - Klinik Swasta
 - Lainnya: PMB
- Alamat tempat persalinan:
- Catalan: rujuk, kata I/II/III/IV
- Alasan merujuk:
- Tempat rujukan:
- Pendamping pada saat merujuk:
 - Bidan
 - Teman
 - Suami
 - Dukun
 - Keluarga
 - Tidak ada

- KALA I**
- Partogram melewati garis waspada: T
 - Masalah lain, sebutkan:
 - Penatalaksanaan masalah Tsb:
 - Hasilnya:

- KALA II**
- Epsiotomi:
 - 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: 10 menit
 - Pemberian Oksitosin 10 U in?
 - Ya, waktu: 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan:
 - Pemberian ulang Oksitosin (2x)?
 - Ya, alasan:
 - Tidak
 - 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	21:25	110/70	82x1	36,8°C	2 jant pusat	Baik	Tidak penuh ± 50 cc
	21:40	110/80	80x1		2 jant pusat	Baik	Tidak penuh ± 50 cc
	21:55	110/70	78x1		2 jant pusat	Baik	Tidak penuh ± 50 cc
2	22:10	110/70	76x1		2 jant pusat	Baik	Tidak penuh ± 50 cc
	22:40	100/60	84x1	36,8	2 jant pusat	Baik	Tidak penuh ± 50 cc
	23:10	110/70	88x1		2 jant pusat	Baik	Tidak penuh ± 50 cc

Masalah kala IV:

Penatalaksanaan masalah tersebut:

Hasilnya:

- Masase fundus uteri?
 - Ya
 - Tidak, alasan:
- Plasenta lahir lengkap (intact) Ya/Tidak
 - Ya
 - Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan:
- Plasenta tidak lahir > 30 menit: Ya/Tidak
 - Ya, tindakan:
 - Tidak
- Laserasi: mukosa hingga otot perineum
 - Ya, dimana: 1/2 3/4
 - Tidak
 Jika laserasi perineum, derajat 1/2/3/4
- Tindakan:
 - Penjahitan, dengan tanpa anestesi
 - Tidak jahit, alasan:
- Atoni uteri:
 - Ya, tindakan:
 - Tidak
- Jumlah perdarahan: 150 ml
- Masalah lain, sebutkan:
- Penatalaksanaan masalah tersebut:
- Hasilnya:

BAYI BARU LAHIR:

- Berat badan: 2300 gram
- Panjang: 44 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
 - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, 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: segera jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan:
- Masalah lain,sebutkan:
- Hasilnya:

Lampiran 8

Edinburgh Postnatal Depression Scale

Kuesioner EPDS

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : M.Y. N Alamat : Jl. Badakujung
Tanggal Lahir : _____ No Telp : _____
Tanggal Kelahiran bayi : 23-11-2023

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama dengan memberi tanda pada kotak sebelah kiri yang sesuai.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa 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 sebagaimana mestinya

- Ya, setiap saat
 Ya, kadang kadang
 Tidak terlalu sering
 Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau merasa hawatir tanpa alasan yang jelas

- Tidak pernah sama sekali
 Jarang jarang
 Ya, kadang kadang
 Ya, sering sekali

5. * Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas

- Ya, cukup sering
 Ya, kadang kadang
 Tidak terlalu sering
 Tidak pernah sama sekali

6. * Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan

- Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
 Ya, kadang kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
 Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
 Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik

7. * Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur

- Ya, setiap saat
- Ya, kadang kadang
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

8. * Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan

- Ya, setiap saat
- Ya, cukup sering
- Tidak terlalu sering
- Tidak pernah sama sekali

9. * Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis

- Ya, setiap saat
- Ya, cukup sering
- Disaat tertentu saja
- Tidak pernah sama sekali

10. * Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri

- Ya, cukup sering
- Kadang kadang
- Jarang sekali
- Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh : Amisatul Afifah

Tanggal : 30-11-2023

PERTANYAAN 1,2&4 (tanpa*)

Diberi skor 0,1,2 atau 3 dengan kotak atas diberi skor 0 dan kotak bawah diberi skor 3.

PERTANYAAN 3,5,6,7,8,9,10 (ditandai dengan *)

Skor terbalik,dengan kotak atas diberi skor 3 dan kotak bawah diberi skor 0.

Skor maksimum : 30

Kemungkinan depresi : 10 atau lebih Selalu

Lihat item 10 (Pikiran untuk bunuh diri)

Perawatan bayi Sehari-hari

Aulia nada
(P032115401050)



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



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 sebbelum menggunakan popok yang baru



2. Memandikan bayi

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



4. 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.



Leaflet Senam Nifas



POLITEKNIK KEMENKES RI AU
JURUSAN KEBIDANAN

SENAM NIFAS



PRODI DIII KEBIDANAN

Anissa Ramadhani
Delfia Safira
Cristina Romauli Saragih
Ema Indriyani
Fanny Naomi Siahaan
Siti Solia Simbolon

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.

INDIKASI SENAM NIFAS

1. Untuk ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan
2. Senam ini dilakukan setelah 6 jam setelah persalinan normal dan 8 jam setelah persalinan Sectio Caesarea

TUJUAN SENAM NIFAS

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. Memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot
6. Merelaksasi otot-otot

GERAKAN SENAM NIFAS

Hari Pertama



- Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan
- Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut kemudian keluarkan perlahan
- Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi lakukan sebanyak 8x

Hari Kedua



- Dimulai dari prosedur senam hari 1, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
 - Kedua tangan ditarik lurus keatas, turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang). Ulangi sebanyak 8x

Hari Ketiga



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-2, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang. Kedua tangan berada di samping badan Kedua kaki ditekuk 45 derajat.
 - Bokong diangkat ke atas Kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak

Hari Keempat



- Dimulai dari senam hari 1-3, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat.
 - Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
 - Gerakan anus dikerutkan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali

Hari Kelima



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-4, ditambah dengan :
- Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
 - Lakukan gerakan tersebut secara bergantian Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan. Ulangi sebanyak 8x

Hari Keenam



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-5, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan
 - Lakukan gerakan secara bergantian, ulangi sebanyak 8x

Hari Ketujuh



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-6, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus. Kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus
 - Turunkan kedua kaki secara perlahan. Atur pernafasan lakukan sebanyak 8x

Hari Kedelapan



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-7, ditambah dengan :
- Posisi nungging. Nafas melalui pernafasan mulut.
 - Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan
 - buang nafas saat melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 8x

Hari Kesembilan



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-8, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan. Kemudian lakukan gerakan seperti hari ke 7

Hari Kesepuluh



- Dimulai dari prosedur senam hari 1-9, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala.
 - Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk kebelakang
 - Atur pernafasan. Ulangi 8x

Leaflet Alat Kontrasepsi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



Manfaat Keluarga Berencana (KB)



TIPS & TRIK MEMILIH KONTRASEPSI

Mahasiswa Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau T.A 2023/2024

APA ITU KONTRASEPSI?

Kontrasepsi merupakan pengaturan kehamilan dengan menggunakan alat atau metode dengan tujuan mencegah kehamilan.

TUJUAN PENGGUNAAN KONTRASEPSI

Tujuan pemakaian kontrasepsi adalah

- Menunda Kehamilan**
Biasanya dilakukan oleh wanita yang menikah dibawah usia 20 tahun. Penundaan kehamilan dapat dilakukan karena alasan kesehatan seperti tingginya resiko komplikasi pada usia reproduksi < 20 tahun. Atau karena alasan lain misalnya pekerjaan atau pendidikan
- Menjarangkan Kehamilan**
Masa ini berkisar antara umur 20-35 tahun. Jarak kehamilan harus diatur untuk mencegah komplikasi kehamilan
- Menghentikan Kehamilan**
Usia 35 tahun keatas merupakan masa yang berisiko untuk hamil sehingga perlu penggunaan alat kontrasepsi.

Bagi Pasangan Suami Istri

- Menurunkan risiko kehamilan
- Menurunkan risiko kanker pada wanita
- Tidak mengganggu tumbuh kembang anak
- Menjaga kesehatan mental

Bagi Anak

- Dapat mengetahui pertumbuhan anak dan kesehatannya.
- Memperoleh perhatian, pemeliharaan dan makanan yang cukup.
- Perencanaan masa depan dan pendidikan yang baik.

JENIS-JENIS KONTRASEPSI



KONTRASEPSI HORMONAL

Kontrasepsi hormonal misalnya, suntikan, pil, dan implant.

KONTRASEPSI NON-HORMONAL

Kontrasepsi non-hormonal misalnya KB sederhana (Kondom), KB alami (MAL, Metode Kalender, Metode lendir Serviks, Metode Suhu Basal), MKJP (IUD)

KB SUNTIK

Jenis jenis KB Suntik:

- KB Suntik 3 Bulan (PROGESTIN)**
Untuk suntikan yang diberikan 3 bulan sekali, memiliki keuntungan mengurangi resiko lupa minum pil dan dapat bekerja efektif selama 3 bulan.
- KB suntik 1 bulan (KOMBINASI)**
Suntikan ini diberikan 1 bulan sekali, dimana suntikan yang diberikan merupakan kombinasi hormon medroxyprogesterone acetate (hormon progestin) dengan estradiol cypionate (hormon estrogen)

KB PIL

Jenis jenis KB PIL

KB PIL KOMBINASI

yang dapat menggunakan PIL Progestin:

- Usia reproduksi
- Telah atau belum memiliki anak
- Gemuk atau kurus
- Menginginkan metoda KB dg efektivitas tinggi
- Setelah melahirkan dan tidak menyusui
- Setelah melahirkan & tidak membeikan
- ASI eksklusif, sedangkan metode KB yang dianjurkan tidak cocok.

KB PIL PROGESTIN

- Cocok untuk ibu menyusui yg ingin memakai pil KB
- Sangat efektif pada masa laktasi
- Dosis rendah
- Tidak menurunkan produksi ASI
- Tidak menimbulkan efek samping estrogen

KONTRASEPSI JANGKA PANJANG

Intra Uterine Device (IUD)



Bisa digunakan bagi Usia reproduktif, Menginginkan kontrasepsi jangka panjang, Ibu menyusui, Ibu dengan riwayat penyakit jantung, hipertensi, kanker payudara., Ibu yang tidak cocok dengan kontrasepsi hormonal.

Kelebihan IUD antara lain :

- Jangka pemakaian lama 8-10 tahun
- Hemat dari segi waktu dan biaya karena pemasangan hanya sekali untuk jangka waktu yang lama
- Efektifitas tinggi
- Menstruasi tetap lancar
- Tidak mempengaruhi hormonal
- Kesuburan pasca pencabutan dapat kembali dengan mudah

Kekurangan IUD antara lain :

- Pemasangan tidak dapat dilakukan sendiri, harus mengunjungi fasilitas kesehatan
- Tidak mencegah dari IMS
- Dapat terjadi komplikasi saat proses pemasangan seperti infeksi (bila alat yang digunakan tidak steril) dan perforasi.

IMPLANT

Implant merupakan metode kontrasepsi jangka panjang yang mengandung hormone progesterone, berbentuk batang, yang dipasang dibawah kulit.

Kelebihan Implant:

Implant memiliki efektifitas yang tinggi yaitu mencapai 99% dan jangka waktu penggunaan yang lama yaitu 3-5 tahun, bebas dari pengaruh estrogen sehingga tidak mengganggu produksi ASI, kesuburan dapat kembali dengan cepat setelah pencabutan implant, serta tidak mengganggu hubungan seksual.

Kekurangan Implant:

Sedangkan kekurangan implant antara lain calon akseptor tidak dapat memasang atau mencabut implant sendiri (harus dengan bantuan tenaga kesehatan), ada kemungkinan terjadi infeksi pada tempat pemasangan, serta akseptor tidak dapat mengangkat beban berat dengan tangan yang terpasang implant sampai 3 hari pasca pemasangan.



Dokumentasi Kegiatan

ANC 1
14 Oktober 2023



Mengukur Tinggi Badan Ny. N



Mengukur Lila Ny. N

ANC 2
29 Oktober 2023



Foto bersama Ny. N, Bidan Nila dan Dosen Pembimbing

ANC 3
12 November 2023



Melakukan Palpasi Abdomen pada Ny.
N



Mendengarkan DJJ Ny. N

ANC 4
16 November 2023



Foto bersama Ny. N dan Bidan Nila

INC
23 November 2023



Melakukan Asuhan Persalinan Normal



Melakukan PTT



Melakukan IMD

INC
23 November 2023



Melakukan pengukuran antropometri pada Bayi Ny. N



Pemberian Suntikan Vit. K

KF 1 dan KN 1
24 November 2023



Foto bersama By. Ny. N setelah dimandikan dan dibedong



Foto bersama Ny. N dan bayinya setelah pemeriksaan fisik

**KF 2 dan KN2
30 November 2023**



Skrining EPDS dan Pemeriksaan Fisik pada Ny. N



Perawatan setelah memandikan bayi

**KF 3 dan KN 3
12 Desember 2023**



Mengajarkan Ibu Senam Nifas



Memberikan Konseling Imunisasi pada Bayi Ny. N

KF 4
04 Januari 2024



Konseling KB yang telah digunakan pada Ny. N