



Nomor : PP.04.03/3.5/ 030 /2024
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

20 Maret 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Rosita
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	Adelia Putri	P032115401001	IIIA/ VI
2	Amelia Fajriani	P032115401004	IIIA/ VI
3	Audry Zesika Putri	P032115401008	IIIA/ VI
4	Beauty Grashella Manurung	P032115401009	IIIA/ VI
5	Fanny Enjelia Putri	P032115401015	IIIA/ VI
6	Lily Asrianti	P032115401022	IIIA/ VI
7	Melani Dwi Astuti	P032115401024	IIIA/ VI
8	Nadillasari	P032115401025	IIIA/ VI
9	Nazwa Shifa Saharani	P032115401026	IIIA/ VI
10	Ovia Ramadhani	P032115401027	IIIA/ VI
11	Ranny Syahfira	P032115401030	IIIA/ VI
12	Siti Nuramelia Afsari	P032115401037	IIIA/ VI
13	Wika Suci Sasela	P032115401041	IIIA/ VI
14	Yana Karlina	P032115401042	IIIA/ VI
15	Aulia Nada	P032115401050	IIIB/ VI
16	Gita Marsellyna Pratama	P032115401058	IIIB/ VI
17	Jihan Siddiqiyah	P032115401061	IIIB/ VI
18	Paramita Insani	P032115401069	IIIB/ VI
19	Rani Aulia Lubis	P032115401072	IIIB/ VI
20	Rizka Adriana	P032115401073	IIIB/ VI
21	Sufina Nur Aliyani Nasution	P032115401080	IIIB/ VI
22	Zidni Ilman Azifah	P032115401086	IIIB/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Rosita yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

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

Ketua Jurusan Kebidanan,

Ani Laila SST, Bdn, M.Biomed
NIP 197808052002122003

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

Bidan : Rosita, S.Tr.Keb

Jl. Taman Karya XIV Perum. Citra Kencana Blok D/17, Pekanbaru

Telp 081378366648

Pekanbaru, Maret 2024

Nomor :
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 : Rosita, S.Tr.Keb

Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa

Nama : Melani Dwi Astuti

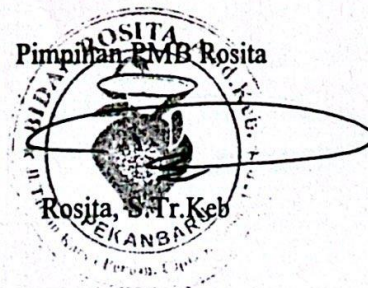
NIM : P032115401024

Tingkat : IIIA

Semester : VI (Enam)

Dengan ini 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 judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. D di PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



**SURAT/LEMBARAN PERSETUJUAN
SEBAGAI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Pasien : Delvita
Umur : 22 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Rimbo Panjang

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : Yohandi Sa'ban
Umur : 26 tahun
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jl. Rimbo Panjang

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya/istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa TK III Program Studi DIII Kebidanan Kemenkes Poltekkes Riau atas nama (Melani Dwi Astuti) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, 19 September 2023.

Mengetahui


Mahasiswa

Pasien

Saksi/Suami



(Melani Dwi Astuti)



(Delvita)



(Yohandi Sa'ban)

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHYATI'

Nama : Ny. D

Paritas : G₃P₂A₀H₁

Umur : 22 Tahun

I KEI F.R	II No	III Masalah/ Faktor Resiko	SKOR	IV TRIBULAN			
				I	II	III.1	III.2
		Skor awal ibu hamil	2				2
I	1	Terlalu muda, hamil I \leq 16 th	4				
	2	a. Terlalu tua hamil I \geq 35 th	4				
		b. Terlalu lambat hamil I, kawin \geq 4th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (\geq 10 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi (\leq 2 th)	4				4
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur \geq 35 th	4				
	7	Terlalu pendek \leq 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan:					
	a. Tarikan tang atau vacuum	4					
	b. Uri dirogoh	4					
	c. Diberi infuse atau transfusi	4					
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil:	4				
		a. Kurang darah b. Malaria	4				
		c. TBC paru d. Payah jantung	4				
		e. Kencing manis (diabetes)	4				
		f. Penyakit menular seksual	4				
	12	Bengkak pada muka atau tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
			4				
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydramion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
16	Kehamilan lebih bulan	4					
	17	a. Letak sungsang	8				
		b. Letak lintang	8				
III	18	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	19	Preeklamsia berat atau kejang-kejang	8				
JUMLAH SKOR							6

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 20-11-2023
- Nama bidan : Rofita, & Tr. Keb.
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Jl. Taman Karya
- Catatan : rujuk, kala : 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 : Y / T
- 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 : 15 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - 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	12.30	102 / 68	88	2jr & pusat	Baik	Tidak penuh	30cc
	12.45	108 / 71	88	2jr & pusat	Baik	Tidak penuh	20cc
	13.00	113 / 72	86	2jr & pusat	Baik	Tidak penuh	15cc
	13.15	110 / 69	86	2jr & pusat	Baik	Tidak penuh	10cc
2	13.45	118 / 70	84	2jr & pusat	Baik	Tidak penuh	5cc
	14.15	121 / 73	86	2jr & pusat	Baik	Tidak penuh	5cc

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
 - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak djahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 - /
 - /
 - /
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : 200 ml
- Masalah lain, sebutkan : /
- Penatalaksanaan masalah tersebut : /
- Hasilnya : /

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 2.800 gram
- Panjang : 48 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/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 : /

PENAPISAN IBU BERSALIN
DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT

Nama : Ny. D
Tanggal : 21 November 2023

No	PENYULIT	YA	TIDAK
1.	Riwayat bedah sesar.		✓
2.	Perdarahan pervaginam.		✓
3.	Persalinan kurang bulan (usia kehamilan kurang dari 37 minggu)		✓
4.	Ketuban pecah dengan mekonium yang kental.		✓
5.	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam).		✓
6.	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (kurang dari 37 minggu usia kehamilan).		✓
7.	Ikterus.		✓
8.	Anemia Berat.		✓
9.	Tanda / gejala infeksi.		✓
10.	Preeklamsia / Hipertensi dalam kehamilan.		✓
11.	Tinggi fundus 40 cm atau lebih.		✓
12.	Gawat janin.		✓
13.	Primipara dalam fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14.	Presentari bukan belakang kepala.		✓
15.	Presentasi majemuk.		✓
16.	Kehamilan gemeli.		✓
17.	Tali pusat menumbung.		✓
18.	Syok		✓

Lampiran

Kuesioner EPDS Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Delvita
Tanggal Lahir : 22 Juni 2001
Tanggal Kelahiran bayi : 21 November 2023
Alamat : 11. Rimbo Panjang
No. Telepon : 0838xxxx xxxx

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini. Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawaban nya.

Saya merasa Bahagia:

- Ya, Setiap Saat
- Ya, Hampir setiap saat
- Tidak, tidak terlalu Sering
- Tidak pernah sama sekali

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

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama dengan memberi tanda \checkmark 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 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 : Melani Dwi Astuti Tanggal : 25 November 2023



PIJAT BAYI PADA BAYI 0-3 BULAN



Pijat bayi adalah kombinasi bentuk stimulasi (rangsangan) raba dan gerak yang dilakukan oleh orang tua, tenaga kesehatan atau anggota keluarga lainnya

Manfaat Pijat Bayi:

1. Mengoptimalkan tumbuh kembang bayi
2. Meningkatkan frekuensi menyusui
3. Membantu bayi untuk berlatih relaksasi
4. Meningkatkan berat badan bayi
5. Membuat bayi tidur nyenyak dan tenang

Teknik Pemijatan

Langkah 1



Pijat bagian kaki bayi. berikan tekanan lembut dari tumit sampai ujung kaki

Langkah 2



Beri usapan lembut pada pergelangan kaki, sampai paha dan pinggul, hindari area kemaluan. pegang kaki bayi dibawah lutut dan tekan perlahan ke arah perut, dan tekan perlahan untuk mengeluarkan gas

Langkah 3



Pijat lembut dari dada kiri bayi ke arah perut bawah, seperti huruf "i", lakukan 6 kali pengulangan

Langkah 4



Gerakan pijatan seperti huruf "L" terbalik dari dada kanan ke dada kiri, turun ke perut bawah kiri. lakukan 6 kali pengulangan

Langkah 5

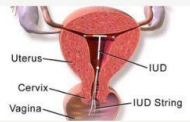


Pada bagian perut, pijat menyerupai huruf "U" terbalik, mulai perut bawah sebelah kanan ke arah perut bawah kiri.

Langkah 6



Pijat wajah bayi. gunakan bantalan jari, tekan lembut melalui jari tengah ke kening bayi, ke bagian luar wajah nya lanjut ke pipi, lalu pijat kulit kepala dengan gerakan memutar



- Kelebihan:**
- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
 - Bisa digunakan untuk klien yang mempunyai tekanan darah tinggi
 - Tidak mengganggu produksi ASI

- Kekurangan:**
- Mengganggu hubungan seksual
 - Harus datang ketenaga kesehatan untuk memasang, melepas dan kontrol
 - Mahal
 - Tidak bisa mencegah dari PMS

- Efek Samping:**
- Amenorhea
 - Spotting/ Pendarahan bercak
 - Nyeri

5. Kontrasepsi Mantap

Saluran telur pada wanita disumbat dengan cara diikat, dipotong atau dilaser. Sterilisasi pada wanita ini juga bisa dilakukan dengan cara pengangkatan rahim. Cara Kontrasepsi ini bersifat permanen.

Sedangkan pada pria, sterilisasi dilakukan dengan cara memotong saluran sperma (HR. Siswosudarmo, Hj. Anwar, Mocha, Emelia ova, 2011)

6. Alat kontrasepsi alami (kalender)

Metode ini menggunakan perhitungan masa subur wanita, dan menghindari berhubungan seks pada masa subur tersebut.

- Kelebihan:**
- Murah
 - Tidak menggunakan alat atau hormon

- Kekurangan:**
- Kurang efektif kegagalan metode ini pada tahun pertama mencapai 20%

7. Kb alami (MAL)

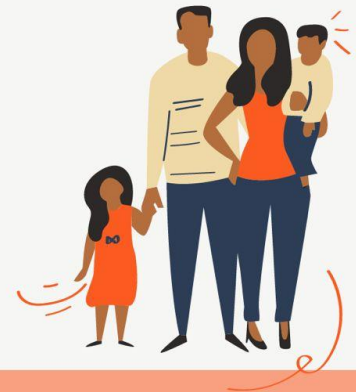
Pada ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif, pembuahan tidak dapat terjadi selama 10 minggu pertama, sehingga kehamilan dapat dicegah.

Kelebihan sama seperti sistem kalender

- Kekurangan**
- Kurang efektif, biasanya pasangan yang menggunakan metode ini menunggu haid pertama setelah melahirkan untuk berhenti berhubungan seks, padahal pembuahan terjadi sebelum adanya mentrusuasi



KELUARGA BERENCANA



DISUSUN OLEH:

NISA NABILA P032015401025
POLTELKES KEMENKES RIAU
PRODI DIII KEBIDANAN
2022

KELUARGA BERENCANA

APA ITU KB?

Menurut Sarwono Prawiroharjo PKBI KB adalah: "Menjarangkan kehamilan yang diusahakan mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dengan menggunakan alat kontrasepsi"

TUJUAN PROGRAM KB

Tujuan Umum
Meningkat kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan keluarga kecil yang bahagia, sejahtera yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera

Tujuan khusus
Menurunkan angka kelahiran setiap tahunnya

MANFAAT KB

- Menurunkan angka kematian ibu
- Mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium
- Memberikan kontribusi pembangunan berkelanjutan yang berwawasan kependudukan

JENIS JENIS, CARA KERJA, KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KB

1. PIL KB KOMBINASI PROGESTIN DAN ESTROGEN



- Kelebihan:**
- Mengurangi pendarahan saat menstruasi
 - Mengurangi gejala PMS
 - Membuat siklus haid lebih teratur
 - Meningkatkan kepadatan tulang
 - Mengurangi resiko penyakit kanker ovarium dan endometrium, stroke, salpingitis, rematik

- Kekurangan**
- Meningkatkan resiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular
 - Peningkatan berat badan
 - Dapat mengganggu produksi ASI
 - Tidak mengurangi resiko infeksi menular seksual

2. KONTRASEPSI SUNTIKAN ATAU KB SUNTIK

- Kelebihan:**
- Tidak mengganggu hubungan seksual
 - Tidak mengganggu produksi ASI
 - Cocok digunakan bagi klien yang lupa (lupa minum pil)

- Kekurangan:**
- Kesuburan lama kembali
 - Tidak melindungi dari PMS
 - Kegemukan



3. IMPLANT

Alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil dibawah kulit, pada bagian tangan, yang dilakukan oleh dokter anda.

- Cara Kerja:**
- Mengentalkan lendir serviks
 - Mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi.
 - Implantasi
 - Menenkn ovulasi

Evektivitas:
Sangat evektif (kegagalan 0.2 sampai 1 kehamilan per 100 perempuan)

- Keuntungan:**
- Daya guna tinggi
 - Pelindungan jangka panjang
 - Kesuburan cepat kembali
 - Tidak memerlukan pemeriksaan Dalam

- Kerugian:**
- Membutuhkan tindakan insisi
 - Tidak melindungi dari PMS
 - Tidak dapat menghentikan pemakaian sendiri



4. ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR) / IUD

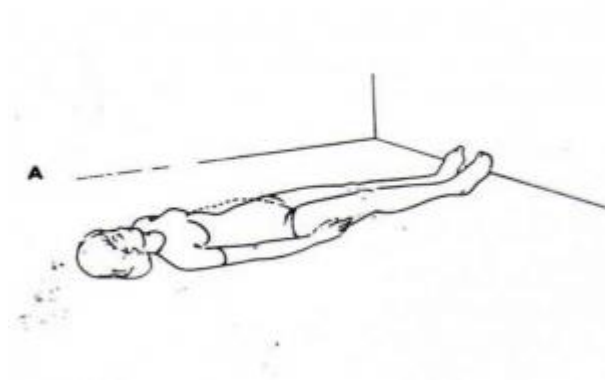
Teknik kontrasepsi ini adalah dengan cara:
Memasukkan alat yang terbuat dari tembaga kedalam rahim.

- Cara Kerja:**
- Menimbulkan reaksi peradangan lokal dalam endometrium, kavum uteri sehingga menghambat terjadinya penempelan sel telur yang telah dibuahi kedinding rahim.
 - IUD jangan menghambat motilitas tuba sehingga memaksa sperma "berenang" melawan arus.

Cara melakukan gerakan senam nifas

Sebelum melakukan senam nifas, pastikan menggunakan pakaian yang longgar, agar tidak kesulitasn saat menggerakkan anggota tubuh. pastikan juga untuk menyiapkan tempat yang aman. Berikut merupakan urutan latihan senam nifas.

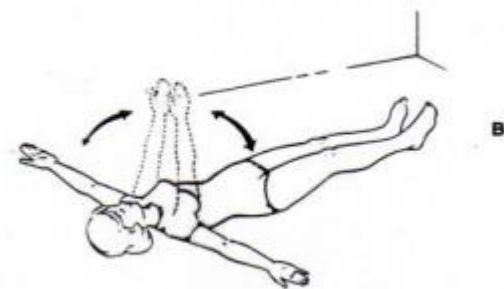
1. Hari Pertama (Olah napas)



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.

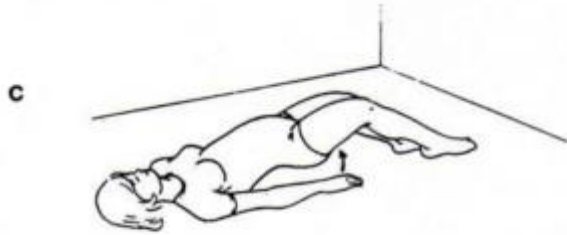
2. Hari Kedua (tangan membuka dan menutup)



Pada hari kedua, gerakan mulai ditingkatkan. Posisi ibu masih sama, yaitu berbaring pada tempat yang datar dan aman. 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 menggerakkan 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.

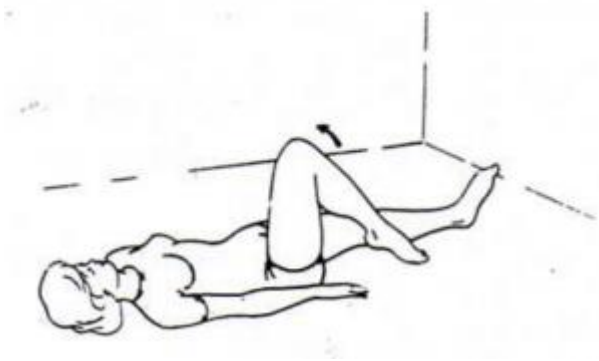
5. Hari Kelima (gerak atas dan tangan)



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 ditekuk sebelah kiri, maka tangan yang digunakan yaitu sebelah kanan (begitu juga sebaliknya).

Usahakan tangan yang berlawanan, mampu menyentuh lutut yang ditekuk. Lakukan gerakan ini secara bergantian, sebanyak 5 sampai 10 kali.

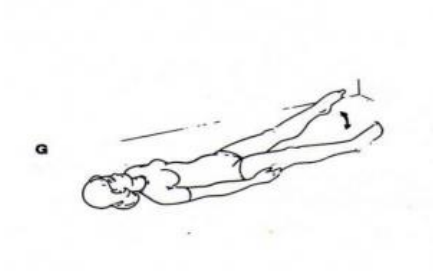
6. Hari Keenam (gerak tekuk kaki)



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 terbaring (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.

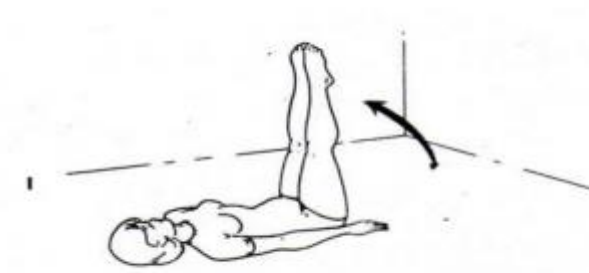
Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 sampai 10 kali gerakan.

8. Hari Kedelapan (gerak perut)



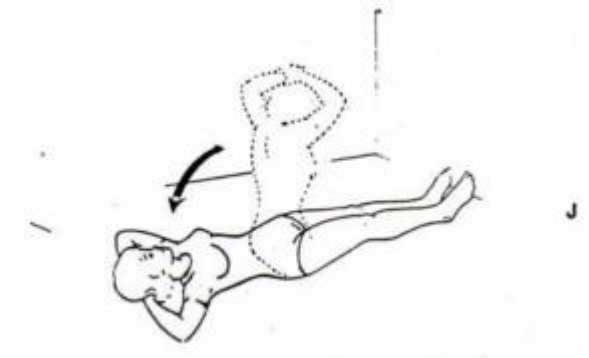
Pada hari ke delapan, posisi sudah tidak berbaring lagi. Dimana posisi tubuh tampak seperti bayi yang merangkak. Angkat perut ibu ke atas dan kebawah (gerakan dilakukan hanya otot perut saja), lakukan gerakan ini sebanyak 5 sampai 10 kali.

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.

Dokumentasi

Kunjungan Kehamilan pertama



Kunjungan Kehamilan Kedua



Kunjungan Kehamilan Ketiga



Persalinan Kala I



Persalinan Kala II



Persalinan Kala III



Persalinan Kala IV



KF 1 dan KN 1



KF 2 dan KN 2



KF 3 dan KN 3



KF 4

