

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Kasus LTA



KEMENTERIAN KESEHATAN

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

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 Enjelina 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 Inisani	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, S.T, Bdn, M.Biomed
NIP 197808052002122003

Lampiran 2. Surat Balasan PMB

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

Rosita, S.Tr.Keb

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

Telp. 081378366648

SURAT KETERANGANNO : /BPS-RS/ *IV* / 2024 .

Yang Bertanda Tangan dibawah ini, Pimpinan Klinik Bidan Rosita Pekanbaru,
Menerangkan Bahwa :

Nama : Lily Asrianti
NIM : P032115401080
Jurusan : DIII Kebidanan

Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.S Di Klinik Bidan Rosita
Kota Pekanbaru

Adalah Benar yang Bersangkutan Telah Melakukan Penelitian dengan Judul Penelitian
"Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.S Di Klinik Bidan Rosita Kota Pekanbaru".
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 28 April 2024

Pimpinan

Klinik Bidan Rosita Pekanbaru



Lampiran 3. Surat Persetujuan Pasien

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

Saya yang bertanda tangan dibawah in :

Nama pasien : Siti Hajar

Umur : 27 tahun

Pekerjaan : IRT

Alamat : Jl. Budi daya

Hubungan dengan pasien suami/keluarga/kerabat

Nama : Riko Andika

Umur : 27 tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Jl. Budi Daya

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya/istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa TK.3 Program studi DIII Kebidanan Kemenkes Poltekkes Riau atas nama (Lily Asrianti) tanpa adanya paksaan, dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami. Pekanbaru, 6 September 2023.

Pekanbaru, 7 September 2023

Mengetahui

Mahasiswa


(Lily Asrianti)

Pasien


(Siti Hajar)

Saksi/Suami


(Riko Andika)

Lampiran 4. Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: N.H.S Alamat: Jl. Budi Daya
 Umur Ibu: 27 tahun Kec.Kab:
 Pendidikan: SLTA Pekerjaan: IRT
 Hamil Ke: 3 Haid Terakhir tgl: 13/2/23 Perkiraan Persalinan tgl: 20/11/23

Periksa I
 Umur Kehamilan: 7 bln Di: PRB Rajita

KEL NO.	F.R.	Masa/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
				I	II	III 1	III 2
		Skor awal ibu hamil	2				✓
I	1	Terlalu muda, hamil ≤ 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil ≥ 35 th	4				
	3	Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
	5	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	6	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	7	Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
	8	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	9	Pernah gagal kehamilan	4				
		Pernah melahirkan dengan:					
		a. Tarikan tang / vakum	4				
		b. Uri dirohon	4				
		c. Diberi infus / Transfusi	4				
	10	Pernah Operasi Sesar	8				
II	11	Penyakit pada ibu hamil:					
		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/tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
		JUMLAH SKOR	2				

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO				
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
				NG	RDB	RDR	RTW
0-10	KRT	BIDAN	POLINDES	BIDAN			
11-20	KRT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT			
≥21	KRT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT			

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal:

RUJUK DARI :	1. Sendiri	RUJUK KE :	1. Bidan
	2. Dukun		2. Puskesmas
	3. Bidan		3. RS
	4. Puskesmas		

RUJUKAN :

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

Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II

1. Perdarahan antepartum

Komplikasi Obstetrik

3. Perdarahan postpartum
4. Uri tertinggal
5. Persalinan Lama

TEMPAT :	PENOLONG :	MACAM PERSALINAN
1. Rumah Ibu	1. Dukun	1. Normal
2. Rumah Bidan	2. Bidan	2. Tindakan Pervaginam
3. Polindes	3. Dokter	3. Operasi Sesar
4. Puskesmas	4. Lain-lain	
5. Rumah Sakit		
6. Perjalanan		

PASCA PERSALINAN :

IBU :

1. Hidup
2. Mati, dengan penyebab:
a. Perdarahan b. Preeklampsia Eklampsia
c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2

TEMPAT KEMATIAN IBU

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

BAYI :

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

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)

1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab



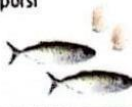
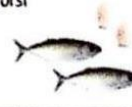








Keluarga Berencana 1. Ya Sterilisasi

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya 2. Tidak

Lampiran 5. Dokumentasi Buku KIA

IBU HAMIL

PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 g atau ¼ gelas nasi 1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang 1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang 1 porsi = 120 g atau 1 ½ potong singkong 1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih 1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein hewani seperti: ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

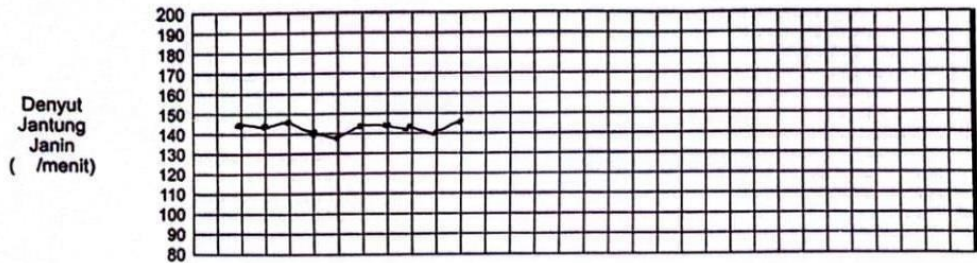
Batasi konsumsi garam(hingga 1 sendok teh/ hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari

Catatan:
Petugas kesehatan menjelaskan porsi makan disesuaikan dengan bahan lokal

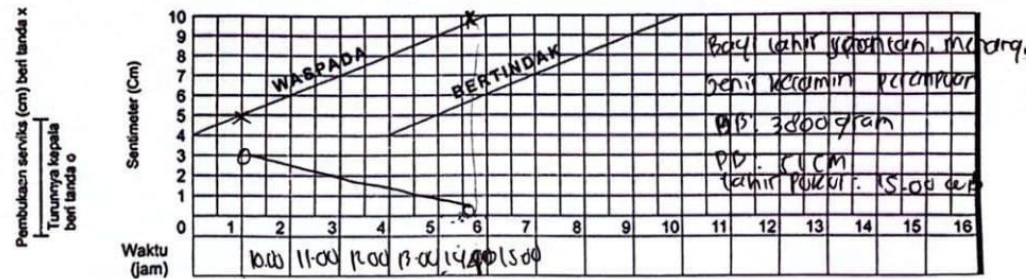
Lampiran 6. Partograf

PARTOGRAF

No. Register Nama Ibu : M.S Umur : 27th G. 3 P. 2 A. 0
 No. Puskesmas Tanggal : 09-09-23 Jam : 10:00 wib Alamat : Jl. Budi Daya
 Kelurahan pecah Sejak jam mules sejak jam 04:00 wib

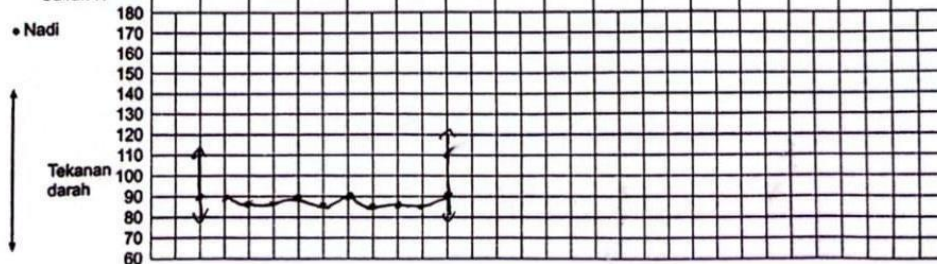


Air ketuban 0 3
 Penyusupan 0 0



Oksitosin U/L tetes/menit

Obat dan Cairan IV



Suhu °C 36.4 36.5 36.1

Urin Protein
 Aseton
 Volume 60 ml

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 9 September 2023
2. Nama bidan : Bidan Kusri
3. Tempat Persalinan :
 Rumah Ibu Puskesmas
 Polindes Rumah Sekit
 Klinik Swasta Lainnya :
4. Alamat tempat persalinan :
5. Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk :
7. Tempat rujukan :
8. Pendamping pada saat merujuk :
 Bidan Teman
 Suami Dukun
 Keluarga Tidak ada

KALA I

9. Partogram melewati garis waspada : Y (T)
10. Masalah lain, sebutkan :
11. Penatalaksanaan masalah Tab :
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 : 0 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 Ya, waktu : 1 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	15.20	120/80	88	22cm	baik	tidak penuh	30ml
	15.35	120/70	91	---	baik	tidak penuh	20ml
	15.50	110/70	90	---	baik	tidak penuh	20ml
	16.05	100/60	90	---	baik	tidak penuh	30ml
2	16.35	110/80	85	---	baik	20ml	30ml
	17.05	110/70	89	---	baik	tidak penuh	20ml

Masalah kala IV : Tidak ada
 Penatalaksanaan masalah tersebut :

24. Masase fundus uteri ?
 Ya.
 Tidak, alasan
25. Plasenta lahir lengkap (intact) Ya Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 a.
 b.
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya Tidak
 Ya, tindakan :
 a.
 b.
 c.
27. Laserasi :
 Ya, dimana agak perineum kulit perineum, mukosa vagina
 Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 2 3 / 4
 Tindakan :
 Penjahitan, dengan tanpa anestesi
 Tidak dijahit, alasan
29. Aloni uteri :
 Ya, tindakan
 a.
 b.
 c.
 Tidak
30. Jumlah perdarahan : ± 150 ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

SAYI BARU LAHIR :

34. Berat badan : 2.800 gram
35. Panjang : 51 cm
36. Jenis kelamin : L (P)
37. Penilaian bayi baru lahir baik ada penyulit
38. Bayi lahir :
 Normal, tindakan :
 mengeringkan
 menghangatkan
 rangsang taktil
 bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 Aspiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 mengeringkan bebaskan jalan napas
 rangsang taktil menghangatkan
 bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 lain - lain sebutkan
39. Cacat bawaan, sebutkan :
40. Hipotermi, tindakan :
 a.
 b.
 c.
39. Pemberian ASI
 Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 Tidak, alasan
40. Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Lampiran 7. EPDS

Lampiran

Kuesioner EPDS
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : N.Y.S
 Tanggal Lahir : 27 Februari 1996
 Tanggal Kelahiran bayi : 09 November 2023
 Alamat : Jl Budi Daya
 No. Telepon : _____

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:

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

Ulf Aftiane

Tanggal

16/12/23

Lampiran 8. Leaflet

6. Muntah terus menerus dan menolak makanan



7. Penglihatan kabur Karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu dapat berubah dalam kehamilan. Masalah visual yang mengindikasikan keadaan yang mengancam jiwa ibu adalah perubahan visual mendadak, misalnya pandangan kabur atau berbayang. Perubahan penglihatan ini mungkin disertai dengan sakit kepala yang hebat.

8. Demam Tinggi

Jika suhu ibu hamil lebih dari 38 C merupakan masalah. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya infeksi dalam kehamilan.



9. Kejang

Pada umumnya kejang didahului oleh makin memburuknya keadaan ibu dan terjadinya ge- jala-gejala sakit kepala, mual, nyeri ulu hati, sehingga muntah. Bila semakin berat, penglihatan semakin kabur, kesadaran menurun kemudian kejang.

Bila ada tanda-tanda bahaya tersebut, maka ibu perlu mendapat pertolongan segera di rumah sakit

KENALI TANDA- TANDANYA !!!

WASPADAI GEJALANYA !!!



TANDA BAHAYA KEHAMILAN



oleh :

LILY ASRIANTI (P032115401022)
2A KEBIDANAN
POLTEKES KEMENKES RIAU
2023

APAKAH TANDA BAHAYA KEHAMILAN ITU?

Tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang di kandungannya dalam keadaan bahaya. Gangguan tersebut dapat terjadi secara mendadak, dan biasanya tidak dapat diperkirakan sebelumnya.

APA SAJA TANDA-TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN??

1. Perdarahan pervaginam Tiap perdarahan keluar dari liang vagina pada ibu hamil setelah 28 minggu disebut perdarahan antepartum.



KAKI SAKIT... BENGKAK... KEPALA SAKIT...

4. Keluar air ketuban sebelum waktunya

Pecahnya selaput ketuban merupakan tanda bahaya karena dapat menyebabkan terjadinya infeksi langsung pada janin.

5. Gerakan janin tidak terasa

Gerakan janin akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik. Bila gerakan janin mulai berkurang bahkan tidak ada sama sekali, kemungkinan yang dapat terjadi adalah kematian janin.



Perdarahan antepartum harus mendapat perhatian penuh, karena merupakan tanda bahaya yang mengancam nyawa ibu dan atau janinnya.

2. Sakit kepala yang hebat

Sakit kepala bisa terjadi apabila ibu kurang istirahat, kelelahan, atau menderita tekanan darah tinggi. Sakit kepala yang hebat yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat

3. Bengkak di wajah kaki dan jari tangan

Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah yang serius jika muncul pada wajah, kaki dan tangan.

Gerakan Atasi Pegal
Posisi tubuh merangkak. Letakkan tangan sejajar dengan bahu. Tumpuan kaki berada pada salah satu paha. Kaki yang tidak dijadikan tumpuan, diangkat keatas. Tahan beberapa detik. Lakukan secara bergantian. Gerakan ini dapat menghilangkan pegal.



Hentikan Senam Hamil Apabila Mengalami Tanda dan Gejala seperti berikut Ini!

STOP

Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit



STOP

Nyeri kepala



Kontraksi uterus



Nyeri persendian



Mual dan muntah



STIKes Panti Rapih Yogyakarta

SENAM HAMIL



Gerakan Senam Kupu-kupu
Duduk tegak. Punggung lurus dan menempel di dinding. Kedua telapak kaki menghadap saling bersentuhan. Dorong lutut ke bagian bawah, hingga lutut menyentuh lantai. Lakukan berulang dan tahan 10-12 detik. Gerakan ini dapat menghiangkan stres dan melatih elastisitas otot



Daftar Pustaka :
Wahyu, Nimah L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 145-152.
Ayu, S. (2012). Kursus Kilat Senam Hamil untuk Menjaga Kehamilan Sehat & Persalinan Normal. Yogyakarta: Araska.

Pengertian
Senam hamil adalah bentuk latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental pada proses persalinan yang cepat dan spontan.

Manfaat

- Membantu dalam proses persalinan anak
- Melatih pernapasan
- Memperkuat otot perut, mengencangkan otot panggul dan paha
- Menenangkan hati dan pikiran, agar tidak stress
- Merelaksasikan tubuh dan mengatasi pegal-pegal

Kapan senam hamil dimulai?

- Setelah dinyatakan hamil
- Keluhan-keluhan sudah hilang
- Semua wanita yang sehat dan memasuki usia kehamilan 4-6 bulan
- Kehamilan normal

Indikasi:

- Ibu dalam kondisi sehat dan stabil
- Ibu yang tidak memiliki riwayat penyakit seperti jantung, diabetes, hipertensi.

Kontraindikasi:

- Ibu dengan penyakit jantung, hipertensi.
- Ibu yang mengandung janin kembar.
- Ibu dengan DM, dan letak bayi sungsang.

Langkah-langkah gerakan senam hamil

- Duduk Bersia**
Posisi duduk tegak sambil mengatur pernapasan.

- Punggung**
Posisi merangkak, tangan sejajar dengan bahu. Tumpuan pada kedua tangan dan lutut. Posisikan sejajar dengan lantai. Kepala menghadap ke atas.

- Gerakan Mencegah Sungsang**
Posisi tubuh sujud, dengan tangan diletakkan disamping kepala. Durasi 5-10 menit


Gerakan Tidur
Posisi tubuh berbaring miring kanan. Lutut kiri ditekuk. Tangan kanan dijulurkan keatas. Beri bantal dibawah. Gerakkan tubuh kedepan perlahan. Lakukan secara bergantian

4



Gerakan Otot Panggul
Posisikan tubuh berbaring. Kedua kaki ditekuk dan tangan diletakkan disamping tubuh. Angkat panggul keatas sambil mengatur pernapasan. Gerakan ini untuk mengencangkan otot panggul.

5



Gerakan Jongkok
Posisi berdiri dengan lurus, kemudian jongkok perlahan. Tahan selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri. Gerakan ini dapat memperkuat otot panggul dan paha.

6



MANFAAT SENAM NIFAS

- Memulihkan kondisi otot-otot di area perut dan panggul. Hal ini bisa membantu mengurangi pegal dan nyeri otot setelah melahirkan.
- Meningkatkan energi dan staminamu. Hal ini bisa membantu agar kamu lebih semangat mengurus bayimu yang baru lahir.
- Membantu menurunkan berat badan.
- Meningkatkan kadar hormon endorfin yang bisa membuatmu merasa bahagia.
- Mengurangi stres dan mencegah depresi usai melahirkan.
- Membuat tidurmu lebih nyenyak.
- Membantu mengatasi inkontinensia urine, yaitu kondisi yang membuatmu sulit untuk menahan buang air kecil.
- Mengencangkan vagina.



APA SAJA SIH GERAKAN YANG AMAN UNTUK IBU NIFAS?

1. senam kegel - dapat membantu merelaksasikan otot-otot panggul dan perut
2. squat - kekuatan tubuh
3. pelvic tilt - meregangkan otot di bawah punggung
4. bridge - memperkuat otot perut dan mengencangkan otot panggul
5. clamshell - memperkuat pinggul



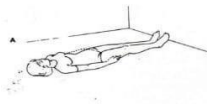
SENAM NIFAS

MEMBUAT IBU KEMBALI PERCAYA DIRI SETELAH PERSALINAN

Cara melakukan gerakan senam nifas

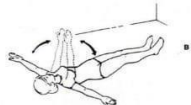
Hari Pertama (Olah napas)

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 sebanyak 5 sampai 10 kali.



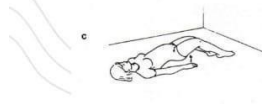
Hari Kedua (tangan membuka dan menutup)

Gerakan 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.



Hari Ketiga (gerak pantat)

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



Hari Keempat (gerak atas)

Posisi tubuh terlentang, dengan telapak kaki menyentuh lantai, dan lutut ditekuk 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.



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).



Hari Keenam (gerak tekuk kaki)

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. Lakukan gerakan 5-10 kali.



Hari Ketujuh (gerak angkat kaki)

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.



Hari Kedelapan (gerak perut)

posisi tubuh ibu 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.



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 - 10 kali



Hari Kesepuluh (gerak 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.



Referensi :
<https://spati.com/news/senam-nifas/>
<https://helsehat.com/kehamilan/melahirkan/manfaat-senam-nifas/>
<https://postif62.com/gerakan-senam-nifas-1>
<https://www.sehatia.com/artikel/gerakan-senam-nifas-yang-mudah-dilakukan-di-rumah>

penyakit yang timbul akibat tidak menggunakan alat kontrasepsi



Raja singa atau sifilis adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri. Penyebab sifilis juga dikarenakan berhubungan seks dengan banyak orang dan tanpa menggunakan alat kontrasepsi (kondom). Gejala sifilis diawali dengan munculnya luka yang tidak terasa sakit di area kelamin, mulut, atau dubur.

Tanpa penanganan yang cepat dan tepat, sifilis dapat merusak otak, jantung, dan organ lain. Pada ibu hamil, infeksi juga berbahaya karena dapat menyebabkan kondisi janin tidak normal, bahkan kematian pada bayi. Oleh karena itu, kondisi ini perlu didiagnosis dan diobati sedini mungkin.

KEUNTUNGAN MENGGUNAKAN ALAT KONTRASEPSI

Alat kontrasepsi digunakan untuk menjarangkan kehamilan atau menjaga jarak kelahiran. Dengan demikian, penggunaan alat kontrasepsi juga dapat mengurangi risiko kematian ibu dan bayi karena jarak kelahiran yang terlalu dekat atau terlalu sering



pendudukan Keluarga Berencana Nasional

RAGAM ALAT KONTRASEPSI

Alat kontrasepsi

ALAT KONTRASEPSI ITU PENTING!!!

Ayo!! Dukung program KB untuk mensejahterakan keluarga Indonesia!!!



jenis - jenis alat kontrasepsi

1. Kondom
2. IUD
3. Pil KB
4. Suntik KB
5. Tubektomi
6. KB implan
7. Senggama Terputus (coitus interruptus)
8. vasektomi
9. Spermisida
10. diafragma

APA ITU ALAT KONTRASEPSI???

Alat kontrasepsi umumnya digunakan untuk pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan atau tidak memungkinkan, misalnya saat kondisi tubuh wanita tidak memungkinkan untuk hamil.

Secara umum, alat ini digunakan untuk mencegah kehamilan atau mencegah penularan penyakit seksual. Alat ini digunakan sebelum hubungan intim dengan pasangan.

setiap orang mempunyai alasan tersendiri enggan menggunakan alat kontrasepsi. Penyebabnya meliputi:

- Ingin hamil dan punya anak
- Seks terasa lebih nikmat tanpa alat kontrasepsi
- Alasan kepercayaan
- Takut efek samping alat kontrasepsi
- Sudah steril sehingga merasa tidak perlu pakai alat KB lagi



PERSIAPAN ALAT

A. MINYAK BAYI/ LOTION
 B. BANTAL
 C. HANDUK
 D. ALAS KAIN YANG LEMBUT DAN BERSIH
 E. BAJU BAYI & POPOK BAYI

URUTAN PIJAT BAYI

WAJAH

1) GERAKAN CARES LOVE/ SENTUHAN CINTA

A) LETAKKAN JARI-JARI KEDUA TANGAN PADA PERTENGAHAN DAHI.

B) TEKANKAN JARI-JARI DENGAN LEMBUT MULAI DARI TENGAH DAHI KELUAR KE SAMPING KANAN DAN KIRI MENGARAH KE PELIPIS SEPERTI MEMBUKA BUKU

2) GERAKAN RILEKS

LETAKKAN KEDUA IBU JARI DI TENGAH DAHI, LALU GERAKKAN KEARAH PELIPIS.

3) GERAKAN SMILE/ SENYUMAN

A) LETAKKAN IBU JARI DARI ATAS BIBIR DI TENGAH-TENGAH LALU BUAT GERAKAN SEPERTI BAYI SENYUM KE ARAH PIPI

B) GERAKAN SMILE KEDUA DARI ARAH DAGU KEARAH PIPI SEPERTI BAYI TERSENYUM.

4) GERAKAN CUTE
 LAKUKAN PIJATAN DARI BELAKANG TELINGA DENGAN MEMAKAI JARI-JARI KE-3 IBU JARI MULAI DARI BELAKANG TELINGA, LAKUKAN KEARAH DEPAN SAMPIL BERBUTAR, SAMPAI KEBAWAH DAGU

APA ITU PIJAT BAYI?

Tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah, dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal.

TUJUAN PIJAT BAYI

- Merangsang syaraf motorik
- Memperbaiki pola tidur
- Membantu memperlancar sistem pencernaan
- Meningkatkan pertumbuhan
- Mempercepat perkembangan otak dan sistem syaraf
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak
- Meningkatkan berat badan

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Jangan memijat bayi setelah ia makan atau disusui
- Jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat
- Jangan memijat bayi saat sakit
- Jangan memijat bayi dengan paksa
- Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu
- Cuci tangan, keringkan, lalu gosok kedua telapak tangan sebelum memegang bayi agar hangat



TEKNIK PIJAT BAYI



RUANG PERINATOLOGI
RSUD BANYUMAS



LANJUTAN KAKI

PIJAT JARI-JARI KAKI SATU PERSATU DENGAN GERAKAN MEMUTAR MENJALHI TELAPAK KAKI, AKHIRI DENGAN MENARIK SETIAP UJUNG JARI DENGAN LEMBUT.

(5) GERAKAN PEREGANGAN
 PIJAT TELAPAK KAKI DENGAN SISI JARI TELunjuk, MULAI DARI JARI-JARI MENUJU TUMIT. REGANGKAN PUNGGUNG KAKI DENGAN JARI TANGAN LAIN, DARI PANGKAL KAKI HINGGA KE ARAH TUMIT

PUNGGUNG

(1) GERAKAN MAJU MUNDUR / KURSI GOYANG
 LETAKKAN BAYI TENGURAP I. PIJAT PUNGGUNG BAYI DENGAN GERAKAN MAJU-MUNDUR DARI LEHER HINGGA KE PANTAT, LALU KEMBALI KE LEHER

(2) GERAKAN MENYETRIKA
 PEGANG PANTAT BAYI DENGAN TANGAN KANAN. PIJAT DARI LEHER KE BAWAH DENGAN TANGAN KIRI HINGGA BERTEMU DENGAN TANGAN KANAN YANG MENAHAN PANTAT BAYI, SEOLAH MENYETRIKA PUNGGUNG.

(3) GERAKAN MELINGKAR
 GUNAKAN JARI-JARI KEDUA TANGAN UNTUK MEMBUAT GERAKAN MELINGKAR KECIL DARI TENGGUK KE BAWAH DI SEBELAH KANAN DAN KIRI TULANG PUNGGUNG HINGGA KE PANTAT. MULAI DENGAN LINGKARAN KECIL DI LEHER, LALU PERBESAR SAAT MENUJU PANTAT.

(4) GERAKAN MENGGARUK
 TEKANKAN DENGAN LEMBUT KELIMA JARI-JARI TANGAN KANAN PADA PUNGGUNG BAYI. BUAT GERAKAN MENGGARUK KE BAWAH MEMANJANG SAMPAI PANTAT BAYI.

TANGAN

(1) LAKUKAN GERAKAN PERAHAN INDIA YAITU GERAKAN SEPERTI MEMERAH SUSU DARI PANGKAL TANGAN KEARAH PERGELANGAN TANGAN.

(2) LAKUKAN GERAKAN PERAHAN SWEDIA YAITU GERAKAN SEPERTI MEMERAH SUSU DARI PERGELANGAN TANGAN KE ARAH PANGKAL TANGAN

(3) GERAKAN ROLLING
 LAKUKAN GERAKAN SEPERTI SEDANG MEMBUAT KUE, DARI PANGKAL TANGAN SAMPAI DENGAN PERGELANGAN TANGAN

(4) GERAKAN SQUEEZING/ SEDANG MEMERAS
 LAKUKAN GERAKAN DARI PANGKAL Lengan SAMPAI PERGELANGAN TANGAN

KAKI

(1) PERAHAN CARA INDIA
 PEGANG KAKI BAYI PADA PANGKAL PAHA, SEPERTI MEMEGANG PEMUKUL SOFT BALL, LALU GERAKAN TANGAN KE BAWAH BERGANTIAN SEPERTI MEMERAH SUSU.

(2) PERAS DAN PUTAR
 PEGANG KAKI BAYI PADA PANGKAL PAHA DENGAN KEDUA TANGAN SECARA BERSAMAAN. PERAS DAN PUTAR KAKI BAYI DENGAN LEBUT DARI PANGKAL PAHA KE ARAH MATA KAKI

(3) TELAPAK KAKI
 URUT TELAPAK KAKI DENGAN KEDUA IBU JARI SECARA BERGANTIAN, MULAI DARI PANGKAL TUMIT KAKI MENUJU JARI-JARI DI SELURUH TELAPAK KAKI.

DADA

LAKUKAN PEMIJATAN PADA DADA YANG DIMULAI DENGAN MENGUSAP DADA KE ARAH SAMPING DENGAN KEDUA TANGAN SEPERTI MERAPIKAN KERTAS LECEK

PERUT

GERAKAN I LOVE U

(1) MULAI DENGAN MENGUSAP PERUT SECARA LEMBUT MENGGUNAKAN GERAKAN MEMBENTUK HURUF "I LOVE U."

(2) LETAKKAN TANGAN DI SEBELAH SAMPING KIRI PERUT.

(3) USAP PERUT DENGAN GERAKAN MEMBENTUK HURUF "I" (3-5 KALI GERAKAN).

(4) LANJUTKAN DENGAN MENGUBAH ARAH GERAKAN MENJADI HURUF "L" TERBALIK "DARI PERUT BAGIAN ATAS KE PERUT SAMPING KIRI (3-5 KALI GERAKAN).

(5) BUAT GERAKAN MEMBENTUK HURUF "U" TERBALIK "DENGAN MEMULAI DARI PERUT SAMPING KANAN ATAS, KEMUDIAN KE PERUT SAMPING KIRI (3-5 KALI GERAKAN).

Lampiran 9. Dokumentasi

a. Kunjungan ANC pertama



b. Kunjungan ANC kedua



c. Kunjungan ANC ketiga



d. Dokumentasi Persalinan



e. Dokumentasi Nifas dan Bayi Baru Lahir





Lampiran 10. Surat Rekomendasi Ujian PA

REKOMENDASI PEMBIMBING AKADEMIK
PRODI D.III KEBIDANAN JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2023/2024

Nama : Isye Fadmiyanor, S.Si.T, Bdn, M.Kes

NIP : 197905052001122003

NO	NIM	NAMA MAHASISWA	KET
1	P032115401022	Lily Asrianti	Rekomendasi

Nama yang tersebut diatas telah / belum memenuhi syarat yang telah ditentukan untuk mengikuti ujian Pra Hasil/Hasil Laporan Tugas Akhir T.A 2023/2024

Pekanbaru, 29 April 2024

Pembimbing Akademik



















Isye Fadmiyanor, S.Si.T, Bdn, M.Kes









NIP. 197905052001122003

Lampiran 11. Lembar Konsultasi Pembimbing

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

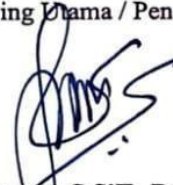
Nama mahasiswa : Lily Asrianti
 NIM : P032115401022
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. S di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing : Isye Fadniyanor, S.SiT., Bdn., M.Kes

No	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	16 Maret 2024	BAB 3	Revisi format SOAP ANC		
2	22 Maret 2024	BAB 1 dan BAB 2	Revisi Latar Belakang dan SOAP ANC		
3	28 Maret 2024	BAB I dan BAB 3	Revisi Latar Belakang dan SOAP ANC dan INC		
4	02 April 2024	BAB 1 – BAB 5	Revisi penulisan, pembahasan dan daftar pustaka		
5	24 Maret 2024	BAB 1 – BAB 5	ACC		
6	15 Mei 2024	BAB 1 – BAB 5	Revisi Pra Hasil LTA		
7	17 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Revisi pembahasan dan kasus		
8	20 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Revisi pembahasan dan kasus		

9	21 Mei 2024	BAB 1 – BAB 5	Revisi Abstrak, isi, pembahasan, daftar pustaka		
10	22 Mei 2024	Abstrak	ACC UJIAN HASIL		
11	06 Juni 2024	BAB 1 – BAB 5	Revisi penulisan, kasus, pembahasan dan kesimpulan		
12	25 Juni 2024	BAB 4	ACC		

Pekanbaru, Maret 2024

















Pembimbing Utama / Pendamping



Isve Fadmiyanor, S.SiT., Bdn., M.Kes
NIP. 197905052001122003

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

Nama mahasiswa : Lily Asrianti
 NIM : P032115401022
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. S di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2023
 Pembimbing : Septi Indah Permata Sari, SST., Bdn., M.Keb

No	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	26 Maret 2024	BAB 1 - BAB 4	Revisi penulisan, tulisan miring dan rata kiri kanan		
2	25 April 2024	BAB 1 - BAB 5	Revisi Penulisan		
3	29 April 2024	BAB 1 dan Daftar Pustaka	Revisi spasi		
4	29 April 2024	BAB 1 - BAB 5	ACC PRA HASIL LTA		
5	20 Mei 2024	Revisi PRA HASIL LTA	Revisi Penulisan		
6	22 Mei 2024	BAB 1 - BAB 5	Revisi Penulisan		
7	27 Mei 2024	BAB 1 - BAB 5	ACC HASIL LTA		
8	10 Juni 2024	Revisi ujian Hasil LTA	ACC HASIL LTA		

Pekanbaru, Maret 2024

Pembimbing Utama / Pendamping


Septi Indah Permata Sari, SST., Bdn., M.Keb
 NIP. 199209072019022001

Lampiran 12. Lembar Rekap Target

REKAPITULASI CAPAIAN TARGET ASUHAN KEBIDANAN

: Isye Fadmiyanor, S.ST, Bdn, M.Kes

DOSEN PA

No	Nama Mahasiswa	ANC		INC		PNC		BBL		KB		Patologi	
		Jumlah	Ditulis	Jumlah	Ditulis	Jumlah	Ditulis	Jumlah	Ditulis	Jumlah	Ditulis	Jumlah	Ditulis
1.	Lily Astuti	50	50	25	25	25	25	30	30	30	30	5	5

Keterangan :
Jumlah Target

- ANC : 50
- INC : 25
- PNC : 30
- BBL : 30
- KB : 30
- Patologis : 5

Jumlah : adalah jumlah keseluruhan pasien/target yang dicapai sampai saat ini, baik yang sudah maupun yang belum ditulis, di tandatangan bidan dan atau dosen PA Ditulis : adalah jumlah keseluruhan pasien/target yang dicapai sampai saat ini yang sudah ditulis, baik yang sudah maupun belum di tandatangan bidan dan atau dosen PA TTD Bd : adalah jumlah keseluruhan pasien/target yang dicapai sampai saat ini yang sudah ditulis dan telah di tandatangan bidan, namun belum ditandatangani dosen PA TTD PA : adalah jumlah keseluruhan pasien/target yang dicapai sampai saat ini yang sudah ditulis dan telah di tandatangan bidan dan ditandatangani dosen PA

Pekanbaru, 29 April 2024
Pembimbing PA



(Isye Fadmiyanor, S.ST, Bdn, M.Kes)