

## Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Kasus LTA



**Kemenkes**

KEMENTERIAN KESATUAN

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 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 Karolina	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.



## 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 KETERANGAN**

NO : /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 ini :

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

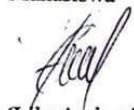
Alamat : Jl. Budi Daya

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 : STIA		Pekerjaan : I LT							
Hamil Ke ... 3		Haid Terakhir tgl: 13/12/23		Perkiraan Persalinan tgl: 20/11/27					
Periksa I									
Umur Kehamilan : 7 bln		Di: PTA B. Pujita							
KEL F.R.	NO.	Masalan/Faktor Risiko	SKOR	TRIBULAN					
				I	II	III	IV	III.1	III.2
I	1	Skor awal ibu hamil	2			✓			
	2	Terlalu muda hamil $\leq$ 16 th	4						
	3	Terlalu tua hamil $\geq$ 35 th	4						
	4	Terlalu lambat hamil I. kawin $\geq$ 4 th	4						
	5	Terlalu lama hamil lagi ( $\geq$ 10 th)	4						
	6	Terlalu cepat hamil lagi ( $<$ 2 th)	4						
	7	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4						
	8	Terlalu tua, umur $\geq$ 35 th	4						
	9	Pernah gagal kehamilan	4						
	10	Pernah melanirkan dengan :	8						
II	11	a. Tarihan tang. vakum	4						
		b. Uri dirogoh	4						
		c. Diben infus / Transfusi	4						
		12 Pernah Operasi Sesar	8						
		13 Penyakit pada ibu hamil :	4						
	14	a. Kurang Darah b. Malana	4						
		c. TBC Paru d. Payah Jantung	4						
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4						
		f. Penyakit Menular Seksual	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 SKOR	PERAWA		RUU KAN	TEMPAT	PENOLO NG	RUJUKAN		
		TAN	PKM				ROB	RDR	RTW
KAT		BIDAN DOKTER		BIDAN PKM		POLINDES PKM RS		BIDAN DOKTER	
5-10	KAT	BIDAN DOKTER		BIDAN PKM		POLINDES PKM RS		BIDAN DOKTER	
≥12	KAT	DOKTER		RUMAH SAKIT		DOKTER			

**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		
3. Bidan	4. Puskesmas				
RUJUKAN :		1. Rujukan Dini Berencana (RDB) / 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)			
Gawat Obstetrik :		Gawat Obstetrik :			
Ket. Faktor Risiko I & II		Ket. Faktor Risiko I & II			
1. Perdarahan antepartum		1. Perdarahan antepartum			
2. ....		2. ....			
3. ....		3. Perdarahan postpartum			
4. ....		4. Uri teringgal			
5. ....		5. Persalinan Lama			
Komplikasi Obstetrik					
6. ....					
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			
6. Perjalanan					
PASCA PERSALINAN :				TEMPAT KEMATIAN IBU	
IBU :					
1. Hidup				1. Rumah Ibu	
2. Mati, dengan penyebab				2. Rumah Bidan	
a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia				3. Polindes	
c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2				4. Puskesmas	
f. ....				5. Rumah Sakit	
6. Perjalanan				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. Kelaran bawaan : tidak ada / ada .....					
KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)					
1. Sehat		2. Sakit		3. Mati, penyebab .....	
Keluarga Berencana		1. Ya .....		2. Stenilasi .....	
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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ potong singkong 1 porsi = 70 g atau 3 irisan 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 mengoreng, 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

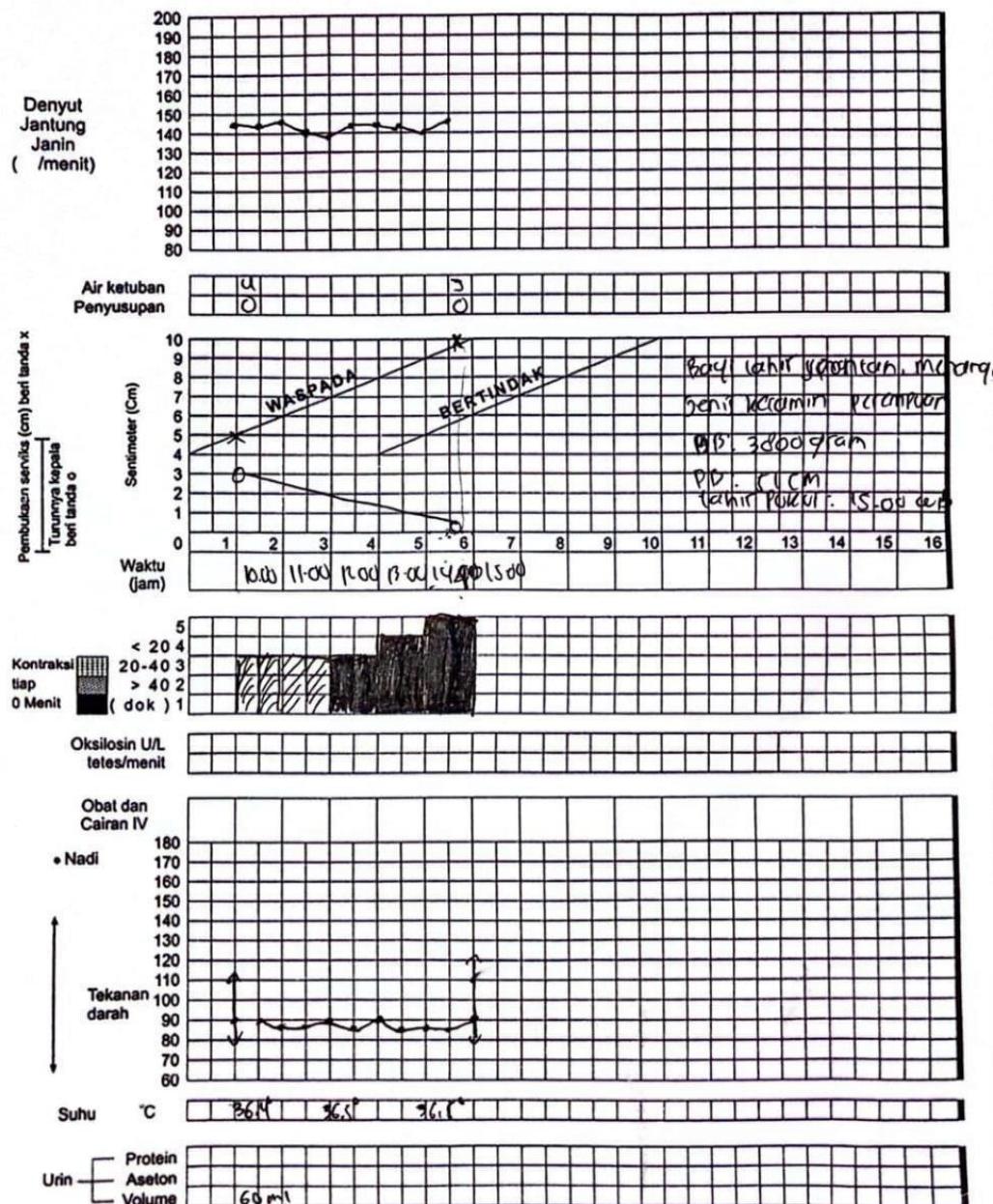
## Catatan:

Petugas kesehatan menjelaskan porsi makan disesuaikan dengan bahan lokal

## Lampiran 6. Partografi

## PARTOGRAF

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



**CATATAN PERSALINAN**

1. Tanggal : 3 September 2023  
 2. Nama bidan : Bidan Kosher  
 3. Tempat Persalinan :  
 Rumah ibu  Puskesmas  
 Poliodes  Rumah Sakit  
 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 waspeda :  Ya 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 : ..... menit sesudah persalinan  
 Tidak, alasan : /

22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?  
 Ya, alasan : /  
 Tidak

23. Penegangan tali pusat terkendali ?  
 Ya,  
 Tidak, alasan : /

24. Masasse fundus uteri ?  
 Ya.  
 Tidak, alasan : /

25. Plasenta lahir lengkap (intact)  Ya  
 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 : atau perineum, kuir perineum, vulva vagina  
 Tidak.

28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 (2) 3 / 4  
 Tindakan :  
 Penjahanan dengan tanpa anestesi  
 Tidak dijalih, alasan : /

29. Atori uteri :  
 Ya, tindakan :  
 a. /  
 b. /  
 c. /

Tidak

30. Jumlah perdarahan : 5 150 ml ml  
 31. Masalah lain, sebutkan :  
 32. Penatalaksanaan masalah tersebut : /

33. Hasilnya : /

**SAYI BARU LAHIR :**

34. Berat badan 2800 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 taktik  
 bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu  
 Aspirasia ringan/putus/biru/emas, tindakan :  
 mengeringkan  bebaskan jalan napas  
 rangsang taktik  menghangatkan  
 bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu  
 lain - lain sebutkan : /  
 Cacat bawaan, sebutkan :  
 Hipotermi, tindakan :  
 a. /  
 b. /  
 c. /

39. Pemberian ASI  
 Ya, waktu : ..... jam setelah bayi lahir  
 Tidak, alasan : /

40. Masalah lain, sebutkan : /  
 Hasilnya : /

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi		Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	15.20	120/80	84		22 cm buah tisu	baik	Tidak Penuh	30 ml
	15.35	120/70	91		—	baik	Tidak Penuh	30 ml
	15.50	110/70	90		—	baik	Tidak Penuh	20 ml
	16.05	110/70	90		—	baik	Tidak Penuh	30 ml
2	16.25	110/80	85		—	baik	20 ml	30 ml
	16.05	110/70	89		—	baik	Tidak Penuh	20 ml

Masalah kala IV : Tidak adaPenatalaksanaan masalah tersebut : /Hasilnya : /

## Lampiran 7. EPDS

## Lampiran

**Kuesioner EPDS**  
**Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)**

Nama : Ny. S  
 Tanggal Lahir : 27 Februari 1996  
 Tanggal Kelahiran bayi : 09 November 2023  
 Alamat : 76 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 √ 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 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 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 menyediakan

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



Jurang sekitar  
Tidak pernah naik sekitar

Diperbaiki/tidak sekitar

Ung Alitante

Tanggal

16/12/23

## Lampiran 8. Leaflet

6. Muntah terus menerus dan menolak makanan





7. Penglihatan kabur Karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu dapat borubah 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.

9. Kejang

Pada umumnya kejang didahului oleh makin memburuknya keadaan ibu dan terjadinya 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 !!!**

**WASPADA GEJALANYA !!!**



**TANDA BAHAYA KEHAMILAN**



oleh :

LILY ASRIANTI (P032II5401022)  
2A KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
2023

**APAKAH TANDA BAHAYA KEHAMILAN ITU?**

Tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang di kandungnya 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 sejgama pada ibu hamil setelah 28 minggu disebut perdarahan antepartum.



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 menunjukkan suatu masalah yang serius adalah sakit kepala 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.



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.

**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.

**7**



**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 menghilangkan stres dan melatih elastisitas otot

**8**



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

**STOP** **STOP**

**Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit**



**Nyeri kepala**



**Kontraksi uterus**



**Nyeri persendian**



**Mual dan muntah**



**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.

**SENAM HAMIL**



**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
- Menguatkan otot perut, mengencangkan otot panggul dan paha
- Menenangkan hati dan pikiran, agar tidak stress
- Merealisasikan 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 sungang.

**Langkah-langkah gerakan senam hamil**

**1** **Duduk Bersila**  
Posisi duduk tegak sambil mengatur pernapasan.



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



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



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



**5** **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.



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



## 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?

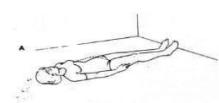
1. senam kegel - dapat membantu merelaksasikan otot-otot panggul dan perut
2. squat - kekuatan tubuh
3. pelvic tilt - meregangkan otot di bawah punggung
4. bridge - memperkuat otot perut dan mengencangkan otot panggul
5. clamshell - memperkuat pinggul



### Cara melakukan gerakan senam nifas

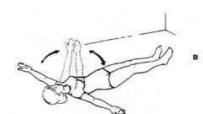
#### Hari Pertama (Olah napas)

Ibu berbaring dengan nyaman di tempat yang datar, lalu melakukan tarik napas dalam, tahan napas dalam hitungan 5 atau hitung sampai 8, setelah itu keluarkan secara perlahan. Lakukan latihan sebanyak 5 sampai 10 kali.



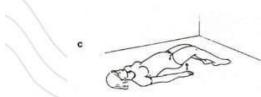
#### Hari Kedua (tangan membuka dan menutup)

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.



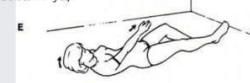
#### Hari Keempat (gerak atas)

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 membetuk 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 setengah 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian.



## SENAM NIFAS

### MEMBUAT IBU KEMBALI PERCAYA DIRI SETELAH PERSALINAN

#### 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://riputi.com/rencana-senam-nifas/>

<https://hellosehat.com/kehamilan/melahirkan/mengolah-senam-nifas/>

<https://positif62.com/gerakan-senam-nifas-yang-mudah-dipraktikkan/>

<https://www.sehatq.com/article/gerakan-senam-nifas-yang-mudah-dipraktikkan.html>

## 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



## RAGAM ALAT KONTRASEPSI



## ALAT KONTRASEPSI ITU PENTING!!!

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

## 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.

## 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



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) TEKANJAN 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 GERAKAN KEARAH PELIPIS.

3) GERAKAN SMILE/ SENYUMAN

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

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

4) GERAKAN CUTE

LAKUKAN PIJATAN DARI BELAKANG TELUNGA DENGAN MEMAKAI JARI-JARI KE-3 IBU JARI MULAI DARI BELAKANG TELUNGA, LAKUKAN KEARAH DEPAN SAMBIL BERBURAT, 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**

- a. Merangsang syaraf motorik
- b. Memperbaiki pola tidur
- c. Membantu memperlancar sistem pencernaan
- d. Meningkatkan pertumbuhan
- e. Mempercepat perkembangan otak dan sistem syaraf
- f. Meningkatkan daya tahan tubuh
- g. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak

Meningkatkan berat badan

**HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN**

1. Jangan memijat bayi setelah ia makan atau disusui
2. Jangan membangunkan bayi hanya untuk dipojat
3. Jangan memijat bayi saat sakit
4. Jangan memijat bayi dengan paksa
5. Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu
6. 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 MENJAUHI 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. REGANGAN PUNGKUNG KAKI DENGAN JARI TANGAN LAIN, DARI PANGKAL KAKI HINGGA KE ARAH TUMIT

**PUNGKUNG**

(1) GERAKAN MAJU MUNDUR / KURSI GOYANG LETAKKAN BAYI TENGKURAP, PIJAT PUNGKUNG 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 MEMAHAM PANTAT BAYI, SEOLAH MENYETRIKA PUNGKUNG.

(3) GERAKAN MELINGKAR

GUNAKAN JARI-JARI KEDUA TANGAN UNTUK MEMBUAT GERAKAN MELINGKAR KECIL DARI TENGKURAP KEPADA BAWAH DARI SEBELAH KANAN DAN KIRI TULANG PUNGKUNG 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 PUNGKUNG BAYI. BUA 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

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

**BerAKHLAK**

**pongo**





Lampiran 9. Dokumentasi

**a. Kunjungan ANC pertama**



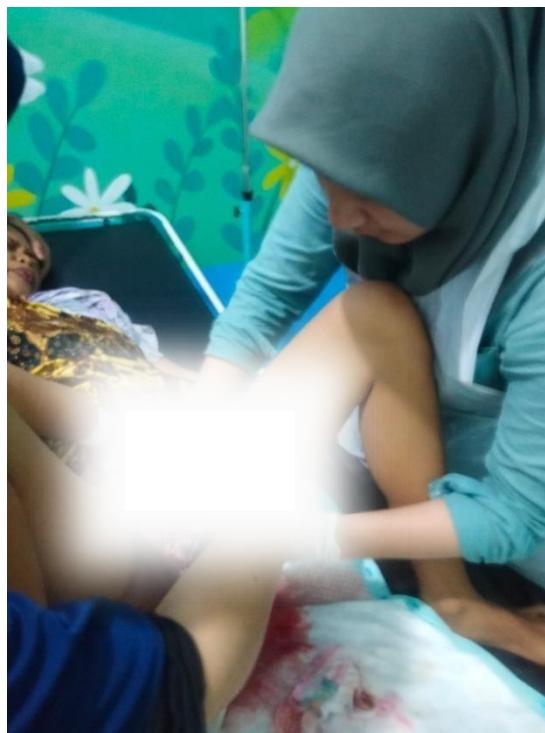
**b. Kunjungan ANC kedua**



**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

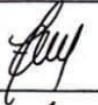
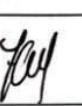
Judul LTA

: 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	<i>lily</i>	<i>f</i>
2	22 Maret 2024	BAB 1 dan BAB 2	Revisi Latar Belakang dan SOAP ANC	<i>lily</i>	<i>f</i>
3	28 Maret 2024	BAB I dan BAB 3	Revisi Latar Belakang dan SOAP ANC dan INC	<i>lily</i>	<i>f</i>
4	02 April 2024	BAB 1 – BAB 5	Revisi penulisan, pembahasan dan daftar pustaka	<i>lily</i>	<i>f</i>
5	24 Maret 2024	BAB 1 – BAB 5	ACC	<i>lily</i>	<i>f</i>
6	15 Mei 2024	BAB 1 – BAB 5	Revisi Pra Hasil LTA	<i>lily</i>	<i>f</i>
7	17 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Revisi pembahasan dan kasus	<i>lily</i>	<i>f</i>
8	20 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Revisi pembahasan dan kasus	<i>lily</i>	<i>f</i>

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	<i>lily</i>	<i>+</i>
2	25 April 2024	BAB 1 - BAB 5	Revisi Penulisan	<i>lily</i>	<i>+</i>
3	29 April 2024	BAB 1 dan Daftar Pustaka	Revisi spasi	<i>lily</i>	<i>+</i>
4	29 April 2024	BAB 1 - BAB 5	ACC PRA HASIL LTA	<i>lily</i>	<i>+</i>
5	20 Mei 2024	Revisi PRA HASIL LTA	Revisi Penulisan	<i>lily</i>	<i>+</i>
6	22 Mei 2024	BAB 1 - BAB 5	Revisi Penulisan	<i>lily</i>	<i>+</i>
7	27 Mei 2024	BAB 1 - BAB 5	ACC HASIL LTA	<i>lily</i>	<i>+</i>
8	10 Juni 2024	Revisi ujian Hasil LTA	ACC HASIL LTA	<i>lily</i>	<i>+</i>

Pekanbaru, Maret 2024

Pembimbing Utama / Pendamping

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

## Lampiran 12. Lembar Rekapan Target

### REKAPITULASI CAPAIAN TARGET ASUHAN KEBIDANAN

DOSEN PA	No	Nama Mahasiswa	ANC			PNC			BBL			KS			Patologi		
			Jumlah	Diritulis	TTD PA	Jumlah	Diritulis	TTD PA									
1. Liy Aisyah	50	50	50	25	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

#### 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, ditandatangan bidan dan atau dosen PA Ditulis : adalah jumlah keseluruhan pasien/target yang dicapai sampai saat ini 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 ditandatangan 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 Fadmiyani, S.SiT, Bdn, M.Kes)