

# Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Pasien



Kementerian Kesehatan

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukejati,  
Pekanbaru, Riau 28122  
(0761) 36581  
<https://plr.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 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

Lampiran 2 Surat Balasan dari PMB

**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 : 4 / ~~PMB~~-RS/ Iij / 2024.  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth,  
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau  
di Pekanbaru.

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Rosita, S.Tr.Keb

Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa

Nama : Fanny Enjelia Putri

NIM : P032115401015

Tingkat : III A

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. P di PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Pimpinan PMB Rosita



Lampiran 3 Surat Perstujuan dari Pasien (*Informed Consent*)

**SURAT LEMBAR PERSTUJUAN  
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya

Nama : Bunga Raisya

Umur : 23 Tahun

Pekerjaan : Wirausaha

Alamat : Jl.kualu Panam

Hubungan dengan pasien (suami /keluarga/kerabat)

Nama : Yedi Putra

Umur : 38 Tahun

Pekerjaan : Wirausaha

Alamat : Jl.kualu Panam

Dengan ini menyatakan dan menyetujui saya/istri/anak/saudara bersedia untuk menjadi pasien asuhan komprehensif mahasiswa Tk.3 program studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau atas nama (Fanny Enjelia Putri) tanpa adanya paksaan dan semua ketentuan dan Tindakan setra asuhan yang akan di lakukan telah di jelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru,23 November 2023

Yang Menyetujui,

Suami/ Keluarga



( Yedi Putra )

Klien/Pasien



( Bunga Raisya )

Mahasiswa



( Fanny Enjelia )



## Lampiran 4 Kartu Skor Poedji Rochjati

**Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)**

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

**PENAPISAN IBU BERSALIN**  
**DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT**

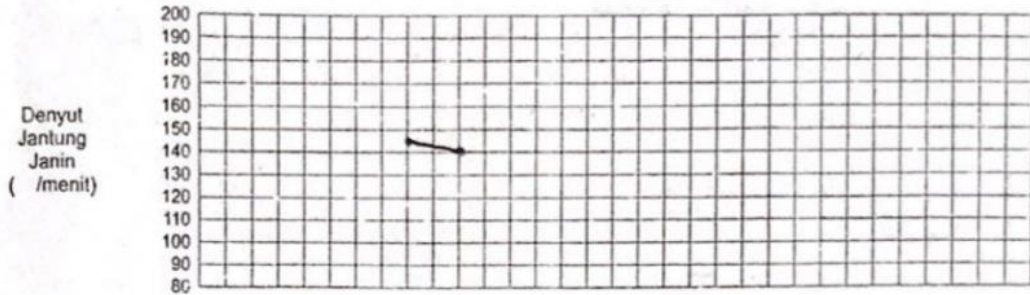
---

	YA	TIDAK
1. Riwayat bedah sesar	1. <input type="checkbox"/>	1. <input checked="" type="checkbox"/>
2. Perdarahan Pervaginam	2. <input type="checkbox"/>	2. <input checked="" type="checkbox"/>
3. Persalinan kurang bulan (< 37 minggu)	3. <input type="checkbox"/>	3. <input checked="" type="checkbox"/>
4. Ketuban pecah dengan mekonium yang kental	4. <input type="checkbox"/>	4. <input checked="" type="checkbox"/>
5. Ketuban pecah lama ( lebih 24 jam )	5. <input type="checkbox"/>	5. <input checked="" type="checkbox"/>
6. Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (< 27 minggu )	6. <input type="checkbox"/>	6. <input checked="" type="checkbox"/>
7. Ikterus	7. <input type="checkbox"/>	7. <input checked="" type="checkbox"/>
8. Anemia berat	8. <input type="checkbox"/>	8. <input checked="" type="checkbox"/>
9. Tanda / gejala infeksi	9. <input type="checkbox"/>	9. <input checked="" type="checkbox"/>
10. Pre eklampsia / hipertensi dalam kehamilan	10. <input type="checkbox"/>	10. <input checked="" type="checkbox"/>
11. TFU 40 cm atau lebih	11. <input type="checkbox"/>	11. <input checked="" type="checkbox"/>
12. Gawat janin	12. <input type="checkbox"/>	12. <input checked="" type="checkbox"/>
13. Primi para fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5	13. <input type="checkbox"/>	13. <input checked="" type="checkbox"/>
14. Presentasi bukan belakang kepala	14. <input type="checkbox"/>	14. <input checked="" type="checkbox"/>
15. Presentasi kepala ganda	15. <input type="checkbox"/>	15. <input checked="" type="checkbox"/>
16. Kehamilan gemeli	16. <input type="checkbox"/>	16. <input checked="" type="checkbox"/>
17. Tali pusat menumbung	17. <input type="checkbox"/>	17. <input checked="" type="checkbox"/>
18. Syok	18. <input type="checkbox"/>	18. <input checked="" type="checkbox"/>

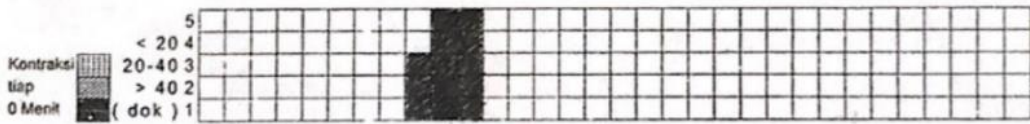
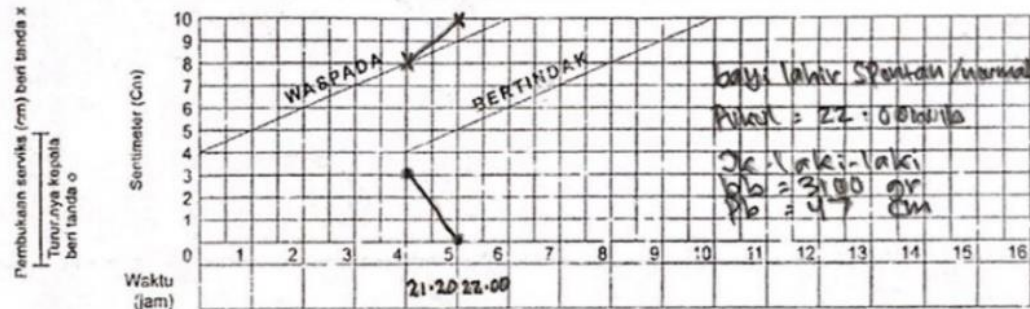
Lampiran 6 Partograf

PARTOGRAF

No. Register  Nama Ibu : NY.B Umur : 23 G 3 P 2 A 0  
 No. Puskesmas  Tanggal : 27-12-2023 Jam : 21:20 Alamat : Jl. Kuala  
 Kelurahan pecah Sejak jam 22:00 mules sejak jam 21:10

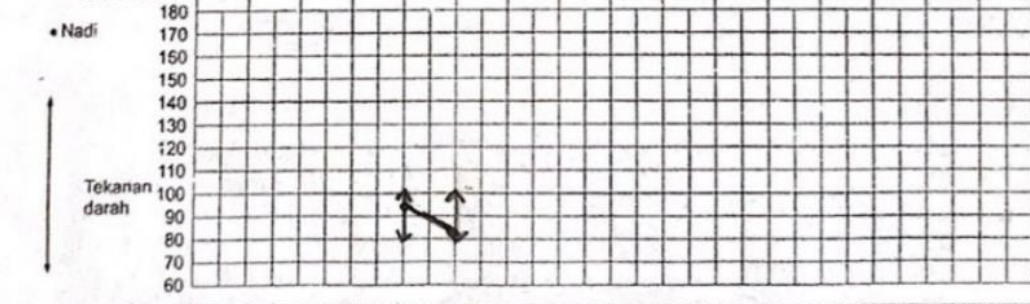


Air ketuban  Penyusupan



Oksitosin U/L tetes/menit

Obat dan Cairan IV



Suhu °C  36.6

Urin Protein  Aseton  Volume



**CATATAN PERSALINAN**

- Tanggal : 27-12-2023
- Nama bidan : Yosita
- Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya : Pmb
- Alamat tempat persalinan : Jamankeanga
- Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk : -
- Tempat rujukan : -
- Pendamping pada saat merujuk : X
  - Bidan  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

**KALA I**

- Partogram melewati garis waspada : Y / 1
- Masalah lain, sebutkan : tidak
- Penatalaksanaan masalah tsb : -
- Hasilnya : -

**KALA II**

- Episiotomi :
  - Ya, indikasi
  - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
  - Suami  Teman  Tidak ada
  - Keluarga  Dukun
- Gawat Janin : tidak
  - Ya, tindakan yang dilakukan
  - a. -
  - b. -
  - c. -
  - Tidak
- Distosia batu :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
  - a. -
  - b. -
  - c. -
  - Tidak
- Masalah lain, sebutkan : -
- Penatalaksanaan masalah tersebut : -
- Hasilnya : -

**KALA III**

- Lama kala III : 10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
  - Ya, waktu : - 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	Perdsrehan
1	22.15	110/85	80	36.8	2 Jr b Pst	baik	tidak penuh ± 50 cc
	22.30	110/80	80		2 Jr b Pst	baik	tidak penuh ± 48 cc
	22.45	110/85	82		2 Jr b Pst	baik	tidak penuh ± 46 cc
	23.00	110/75	82		2 Jr b Pst	baik	tidak penuh ± 44 cc
2	23.30	110/85	80	36.7	2 Jr b Pst	baik	tidak penuh ± 41 cc
	00.00	110/85	80		2 Jr b Pst	baik	tidak penuh ± 37 cc

Masalah kala IV : -  
 Penatalaksanaan masalah tersebut : -  
 Hasilnya : -

- Masase fundus uteri ?
  - Ya
  - Tidak, alasan -
- Plasenta lahir lengkap (intact) Ya Tidak
  - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
    - a. -
    - b. -
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya Tidak
  - Ya, tindakan :
    - a. -
    - b. -
    - c. -
  - Tidak
- Laserasi :
  - Ya, dimana -
  - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat 1/2/3/4
  - Tindakan :
    - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
    - Tidak dijahit, alasan -
- Atoni uteri :
  - Ya, tindakan :
    - a. -
    - b. -
    - c. -
  - Tidak
- Jumlah perdarahan : 100 cc
- Masalah lain, sebutkan : -
- Penatalaksanaan masalah tersebut : -
- Hasilnya : -

**BAYI BARU LAHIR :**

- Berat badan : 3100 gram
- Panjang : 47 cm
- Jenis kelamin : P
- Penilaian bayi baru lahir : baik, ada penyulit
- Bayi lahir :
  - normal, tindakan :
    - mengeringkan
    - menghangatkan
    - rangsang taktil
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas/tindakan :
    - mengeringkan  bebaskan jalan napas
    - rangsang taktil  menghangatkan
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
    - lain - lain sebutkan -
  - Cacat bawaan, sebutkan : -
  - Hipotermi, tindakan :
    - a. -
    - b. -
    - c. -
- Pemberian ASI
  - Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan -
- Masalah lain, sebutkan : -
- Hasilnya : -

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

Nama : Ny.B  
Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_  
Tanggal Kelahiran bayi : 27-12-2023  
Alamat : D.kuala  
No. Telepon : 08 xxx xx

---

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  $\surd$  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

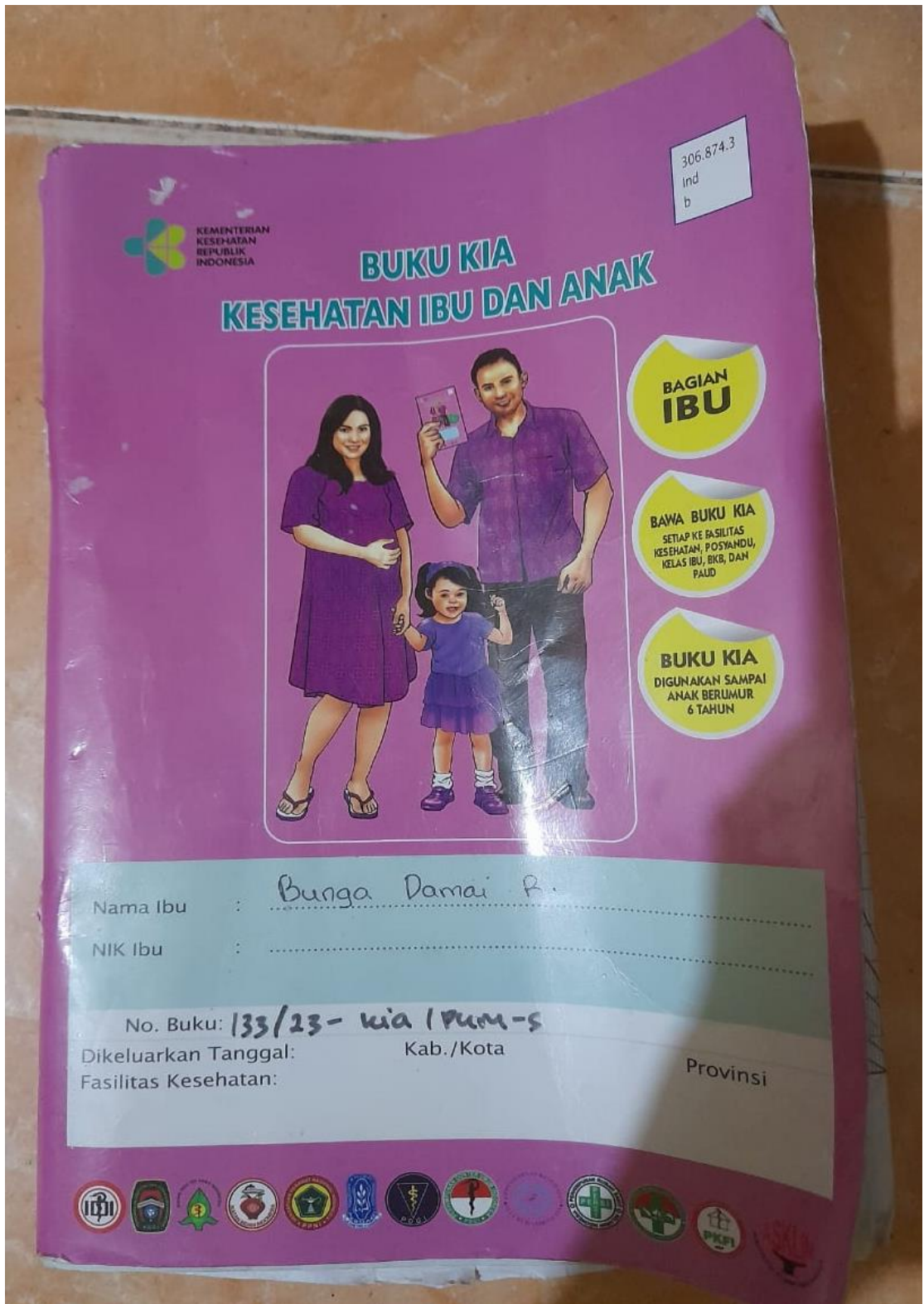
- Sebanyak sebelumnya  
 Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya  
 Kurang dibandingkan sebelumnya  
 Tidak sama sekali



3. \* Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagai mana mestinya
- 4 Ya, setiap saat
  - 3 Ya, kadang kadang
  - 2 Tidak terlalu sering
  - 1 Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa hawatir tanpa alasan yang jelas
- 4 Tidak pernah sama sekali
  - 3 Jarang jarang
  - 2 Ya, kadang kadang
  - 1 Ya, sering sekali
5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas
- 4 Ya, cukup sering
  - 3 Ya, kadang kadang
  - 2 Tidak terlalu sering
  - 1 Tidak pernah sama sekali
6. \* Segala ssuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
- 4 Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
  - 3 Ya, kadang kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
  - 2 Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
  - 1 Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
- 4 Ya, setiap saat
  - 3 Ya, kadang kadang
  - 2 Tidak terlalu sering
  - 1 Tidak pernah sama sekali
8. \* Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
- 4 Ya, setiap saat
  - 3 Ya, cukup sering
  - 2 Tidak terlalu sering
  - 1 Tidak pernah sama sekali
9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
- 4 Ya, setiap saat
  - 3 Ya, cukup sering
  - 2 Disaat tertentu saja
  - 1 Tidak pernah sama sekali
10. \* Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
- 4 Ya, cukup sering
  - 3 Kadang kadang
  - 2 Jarang sekali
  - 1 Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh : \_\_\_\_\_ Tanggal : \_\_\_\_\_

Lampiran 8 Buku KIA



## Lampiran 9 Leaflet

# SENAM HAMIL



### APA ITU SENAM HAMIL

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.



### Manfaat senam hamil

1. Meningkatkan kebutuhan udara dalam otot
2. Meningkatkan peredaran darah
3. Meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot
4. melancarkan persalinan
5. menjadikan bentuk tubuh yang baik setelah persalinan

### Kapan diperbolehkan senam hamil?

Jika kandungan mencapai 6 bulan ke atas, lakukan senam hamil, kecuali ada sembelit kelainan tertentu pada kehamilan.

Sebelum memutuskan mengikuti senam hamil diskusikan kondisi kehamilan dengan **dokter atau bidan**.



POLTEKES KEMENKES RIAU  
TAHUN AJARAN 2023/2024

## Latihan senam hamil

1. Latihan nafas dalam  

2. Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan santai. lakukan sebanyak mungkin dalam posisi sehari-hari.  

3. Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dengan badan dengan badan sejajar lantai.  

4. Lakukan sikap merangkak dengan meletakkan kepala di antara kedua tangan lalu menoleh ke samping kanan/kiri, selanjutnya turunkan badan hingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping.  

5. Berbaring miring ke kiri (lebih baik ke arah punggung bayi), lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal). Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri letakkan di belakang.  

6. Bermiring-miring, kedua lutut dan kedua lengan ditekuk, bawah kepala diberi bantal, demikian juga bawah perut agar perut tidak menggantung. Tutup mata, tenang, atur nafas dengan berirama.  

7. Berbaring telentang, pegang kedua lutut dengan kedua tangan dan rileks. Lakukan kegiatan berikut: Buka mulut secukupnya, tarik nafas dalam semaksimal mungkin, ditiupkan. Mengejanlah seperti buang air besar, gerakan badan ke bawah dan kedepan. Setelah tidak dapat menahan lelah, kembali.  




## INDIKASI SENAM NIFAS

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

## GERAKAN SENAM NIFAS HARI1

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



## SENAM NIFAS

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

### TUJUAN SENAM

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

## SENAM NIFAS

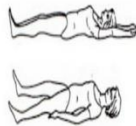


Kementerian Kesehatan  
Politeknik kesehatan Riau



### HARI KE 2

1. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
2. Kedua tangan ditarik lurus keatas, turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang) Ulangi gerakan sebanyak 8x



### HARI KE 5

1. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
2. Lakukan Gerakan Tersebut Secara Bergantian Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan. Ulangi sebanyak 8x



### HARI KE 8

1. Posisi nungging. Nafas melalui pernafasan mulut.
2. Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan
3. buang nafas melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 8x



### HARI KE 3

1. Posisi tidur terlentang. Kedua tangan berada di samping badan Kedua kaki ditekuk 45 derajat.
2. Bokong diangkat ke atas Kembali ke posisi semula Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak



### HARI KE 6

1. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai keatas, kedua tangan disamping badan
2. Lakukan gerakan secara bergantian, ulangi sebanyak 8x



### HARI KE 9

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan
2. Kedua kaki diangkat 90 derajat kemudian diturunkan secara perlahan. Atur pernafasan. Ulangi sebanyak 8x



### HARI KE 4

1. Posisi tidur terlentang, kaki ditekuk 45 derajat.
2. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
3. Gerakan anus dikerutkan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



### HARI KE 7

1. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus. kaki diangkat ketas dalam keadaan lurus Turunkan kedua kaki secara perlahan.
2. Atur pernafasan lakukan sebanyak 8x



### HARI KE 10

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk kebelakang kepala.
2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk kebelakang Atur pernafasan. Ulangi 8x
- 3.



**WAKTU PEMIJATAN**

Pijat bayi dapat dilakukan sejak bayi usia 0 - 12 bulan, dan dapat dilakukan setiap hari, sebanyak 2 kali sehari.

**LANGKAH-LANGKAH PIJAT BAYI**

Persiapkan bayi anda di tempat yang nyaman, minyak telon dan jangan dipijat sesaat setelah makan



Kemudian dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari tumit sampai jari-jari kaki. Lakukan pada kedua kaki



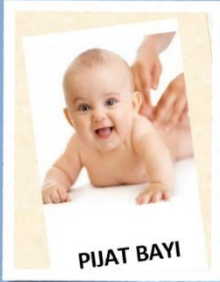
**MANFAAT PIJAT BAYI**

1. Membuat bayi merasa lebih tenang dan nyaman
2. Melancarkan pencernaan
3. Meningkatkan berat badan
4. Meningkatkan berat badan
5. Memperkuat ikatan dengan orang tua
6. Menurunkan resiko terjadinya kolik / kembung
7. Bayi tidak mudah rewel
8. Meningkatkan kepadatan tulang

**KONTRAINDIKASI**

1. Memijat bayi langsung setelah selesai makan
2. Memijat saat bayi tidur
3. Memijat dalam keadaan demam
4. Memaksa bayi yang tidak mau di pijat
5. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi
6. Membangunkan bayi kusus untuk pemijatan.

**PIJAT BAYI**



**Fanny Enjelia Putri**

**D III Kebidanan  
Polteknik Kesehatan Riau**



Dilanjutkan pada telapak kaki, mulai dari memijat punggung kaki sampai jari-jari kaki



dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari tumit sampai jari-jari kaki. Lakukan pada kedua kaki



**TANGAN:** mulai dari lengan bayi anda, lakukan gerakan pijat melingkar mulai dari ketiak sampai pergelangan tangan bayi anda secara berulang



Pada telapak tangan, pijat sambil telusuri telapak tangan bayi, lakukan berulang pada tiap tangan bayi anda.



Secara lembut usap mulai dari pangkal jari sampai ujung jari bayi anda. Rasakan setiap ruas jari dan lakukan pada setiap jari tangan bayi anda



**DADA:** posisikan kedua telapak tangan anda di atas dada bayi, kemudian gosok ke arah atas secara lembut lakukan gerakan secara berulang



Kemudian lakukan gerakan menggosok dada bayi anda dengan lembut ke bawah sampai paha



**PUNGGUNG:** balikkan bayi anda, dengan menggunakan ujung jari, pijat tulang punggung bayi dari leher menuju bokor



## Macam-macam nutrisi pada Ibu Hamil?

**Karbohidrat**  
Sebagai sumber energi.  
Sumber : nasi, jagung, kentang, roti, gandum.



**Protein**  
Membantu proses tumbuh kembang. Sumber : daging, ayam, telur, tempe, susu, kacang-kacangan



**Lemak**  
Sebagai sumber omega 3 & 6 untuk perkembangan mata dan otak. Sumber: kacang dan ikan laut



### Vitamin dan Mineral

1. Asam Folat : pembentukan sel saraf dan mencegah kelainan janin. Sumber : sayuran hijau, beras merah, buah
2. Kalsium : pembentukan tulang dan gigi. Sumber : susu, biji-bijian, brokoli
3. Zat besi : pembentukan darah dan mencegah anemia. Sumber : hati, daging, kuning telur, ikan



**Air**  
Mencegah dehidrasi dan mempercepat proses metabolisme tubuh. Minum air 8-10 gelas per hari



## Tips mengatur pola makan pada Ibu Hamil?



## Apa itu nutrisi pada Ibu Hamil?

Nutrisi pada ibu hamil yaitu makanan yang bergizi dan dikonsumsi ibu hamil atau zat energi yang dibutuhkan dalam mempertahankan kesehatan menjaga pertumbuhan dan juga membuat organ dengan menjalankan tugasnya secara normal.



## Tujuan pemenuhan nutrisi pada Ibu Hamil?

Memenuhi kebutuhan ibu dan janin

Membantu proses tumbuh kembang janin

Sumber tenaga ibu dan janin

Mengurangi resiko komplikasi

Persiapan menghadapi persalinan



JURUSAN  
D III KEBIDANAN  
POLTEKES KEMENKES  
RIAU



## Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Di Susun Oleh :  
Erica Alya Hendri  
(P032115401013)

## Tanda gejala kurang gizi pada ibu hamil

1. Pusing
2. Kelelahan dan kurang energi
3. Sistem kekebalan tubuh rendah
4. gusi bengkak dan berdarah
5. Kulit kering
6. Sulit untuk berkonsentrasi dan reaksi yang lambat
7. Berat badan kurang
8. pertumbuhan lambat
9. Kelemahan pada otot

## Frekuensi makan dalam sehari

Kategori	Porsi per hari
Nasi/pengganti	4-6 piring
Lauk-paku hewani (Ayam/daging/ikan)	4-5 porsi
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	2-4 potong sedang
Sayuran	2-3 mangkok
Buah-buahan	3 porsi

## Akibat kekurangan nutrisi pada ibu hamil

- Akibat Pada janin :
1. Pertumbuhan dan perkembangan janin terganggu
  2. Resiko keguguran dan cacat pada janin
  3. BBLR



## Akibat Pada Ibu hamil :

1. Anemia
2. Pendarahan
3. mudah terjangkit infeksi
4. Tidak nafsu makan
5. KEK (kekurangan energi kalori)



## Tips untuk ibu hamil

1. Ibu harus minum lebih banyak dari pada saat tidak hamil
2. Ibu hamil sebaiknya minum 1 butir tablet Fe atau tablet tambah darah dalam 1 hari.
3. Saat hamil makan, makanan beragam dengan jumlah yang cukup.
4. Hindari pantangan terhadap makanan
5. Kenali tanda anemia yaitu , pucat, pusing lemah dan mata berkeruh kuning
6. jangan merokok dan minum minuman keras
7. konsultasi ke bidan atau tenaga kesehatan lain selama kehamilan.

## Kebutuhan zat gizi selama hamil

Triemeter	Energi	Protein	Lemak	KH	Setera dengan
Triemeter 1	180 Kkal	20 gram	6 gram	25 gram	Biskuit 1 buah besar (30 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram) susu sapi segar 1/2 gelas (100 gram)
Triemeter 2 dan 3	300 Kkal	20 gram	10 gram	40 gram	1 mangkuk biskuit kacang hijau -kacang hijau 5 sendok makan (50 gram) -santan 1/2 gelas (50 gram) -gula merah 1 sendok makan (13 gram) dan Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)

## Jumlah porsi dlm 1 kali makan

Kategori	Berat	Setera dengan
Nasi/pengganti	200 gram	1 piring
Lauk-paku hewani (Ayam/daging/ikan)	40 gram	Ikan: 1/3 ekor sedang Ayam: 1 potong sedang daging: 2 potong kecil
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gram Tahu : 100 gram Kacang-kacangan: 25 gram	Tempe: 2 potong sedang Tahu: 2 potong sedang Kacang-kacangan: 2 sendok makan
Sayuran	100 gram	1 gelas / 1 piring / 1 mangkuk (jikalau masak ditiriskan)
Buah-buahan	100 gram	2 1/4 potong sedang





## ASI EKSKLUSIF

**Poltekkes  
Kemenkes Riau**

### Apa itu ASI EKSKLUSIF?

ASI eksklusif adalah Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi dari lahir sampai berusia enam bulan tanpa makanan tambahan lain. Pemberian ASI eksklusif adalah tidak memberikan bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui, kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes.

### Apa saja kandungan ASI ?



Mengandung zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan otak.

Mengandung zat anti infeksi terutama pada saluran pencernaan.



Mengandung zat kekebalan tubuh sehingga bayi tidak akan mudah sakit.

ASI dibedakan menjadi 3 jenis

#### • Kolostrum

Kolostrum adalah cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar mammae yang mengandung tissue debris dan residual material, yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar mammae sebelum dan sesudah melahirkan anak. Kolostrum diproduksi pada beberapa hari pertama setelah bayi dilahirkan.

#### • Foremilk

Air susu yang keluar pertama kali disebut susu awal ( foremilk ). Air susu ini hanya mengandung sekitar 1-2 % lemak dan terlihat encer, serta tersimpan dalam saluran penyimpanan. Air susu tersebut sangat banyak dan membantu menghilangkan rasa haus pada bayi.

#### • Hindmilk

Keluar setelah foremilk habis, yakni saat menyusui hampir selesai. Hindmilk sangat kaya, kental, dan penuh lemak bervitamin. Air susu ini memberikan sebagian besar energy yang dibutuhkan oleh bayi.



### Manfaat ASI bagi bayi

1. Mengandung nutrient (zat gizi) yang sesuai untuk bayi
2. Mengandung zat protektif
3. Efek psikologis yang menguntungkan
4. Mengurangi karies dentis
5. Mengurangi kejadian maloklusi

### Manfaat ASI bagi Ibu

1. Mengurangi perdarahan setelah melahirkan
2. Mencegah anemia
3. Menjarangkan kehamilan
4. Rahim ibu kembali ke ukuran sebelum hamil
5. Lebih ekonomis/murah
6. Tidak merepotkan & menghemat waktu
7. Mengurangi kemungkinan kanker payudara
8. Memberi kepuasan pada ibu



### Tanda Bayi Cukup ASI

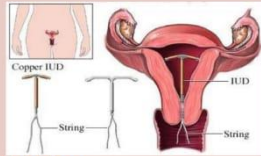
1. Adanya pertambahan berat badan yang cukup signifikan
2. Pada awal bulan kehidupannya bayi setidaknya mengeluarkan 3 kali pup setiap harinya
3. Bayi sering menyusui, setiap 2-3 jam, minimal 8-12 kali menyusui dalam sehari.
4. Ibu mendengar bayi menelan susu dan terkadang melihat susu di ujung mulutnya.
5. Bayi terlihat sehat dan aktif.
6. Bayi pipis 7-8 kali setiap hari

### Tanda Bayi Kurang ASI

1. Berat badan bayi stabil atau kurang dibanding sebulan sebelumnya.
2. Pertumbuhan motoriknya lebih lamban dibanding bayi yang sehat.
3. Bayi sering murung menangis, rewel, yang biasanya terjadi karena bayi kelaparan.



J.E.R.G.M.A-K.A.S.A.H.



**Kelebihan:**

- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
- Bisa digunakan untuk klien yang mempunyai tekanan darah tinggi
- Tidak mempengaruhi produksi ASI

**Kekurangan:**

- Tidak dapat mencegah PMS
- Harus datang ke tenaga kesehatan untuk memasang, melepas dan kontrol
- Mahal

**Efek samping:**

- Amenorhea
- Spotting/perdarahan bercak
- Nyeri

**5. Kontrasepsi Mantap**

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

Sedangkan pada kaum pria, sterilisasi dilakukan dengan cara memotong saluran sperma. (HR. Siswosudarmo, H. Anwar, Moch, Emilia Ova, 2011).

**6. Metode Kalender**

Metode ini menggunakan penghitungan 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 (Menyusui)**

Pada ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif, pemuahan 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 masa pemuahan terjadi sebelum adanya menstruasi.



**RENCANAKAN KEHIDUPAN KELUARGA YANG BAIK DENGAN MENGIKUTI PROGRAM KB UNTUK MENCAPAI KELUARGA BERKUALITAS**



**PENGERTIAN KB**

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Agar mendapat hal tersebut, maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk mencegah ataupun menunda kehamilan.

**Menurut WHO**

adalah tindakan yang membantu individu pasangan suami istri untuk :

- Menghindari kelahiran yang tidak diinginkan
- Mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan
- Mengatur interval di antara kehamilan
- Mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri
- Menentukan jumlah anak dalam keluarga

**TUJUAN PROGRAM KB**

**TUJUAN UMUM**

Meningkatkan 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 bagi pembangunan berkelanjutan yang berwawasan kependudukan

**JENIS-JENIS, CARA KERJA, KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KB**

**1. Pil KB kombinasi progestin dan estrogen**



**Kelebihan:**

- Mengurangi perdarahan saat menstruasi
- Mengurangi gejala PMS
- Membuat siklus haid lebih teratur
- Meningkatkan kepadatan tulang
- Mengurangi risiko penyakit kanker ovarium & endometrium, stroke, salpingitis, rematik

**Kekurangan:**

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

**2. Kontrasepsi suntikan atau KB suntik**

**Kelebihan:**

- Tidak mengganggu berhubungan
- Tidak mengganggu produksi ASI



**Kekurangan:**

- Kesuburan lama kembali
- Tidak melindungi dari PMS
- Kegemukan



**3. Implant**

Alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil di bawah kulit pada bagian tangan yang dilakukan oleh dokter Anda.



**Cara Kerja**

- a) Mengentalkan lendir serviks
- b) Mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi
- c) Implantasi
- d) Menekan ovulasi



**Efektifitas**

Sangat efektif (kegagalan 0,2-1 kehamilan per 100 perempuan)

**Keuntungan**

- Daya guna tinggi
- Perlindungan 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) atau 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 ke dinding rahim.
- IUD diduga juga menghambat motilitas tuba sehingga memaksa sperma "berenang" melawan arus.



**HAL-HAL YANG HARUS DIHINDARI OLEH IBU BERSALIN DAN SELAMA NIFAS**



**Kebidanan**  
POLTEKES KEMENKES RIAU



*Tanda Bahaya Masa Nifas*

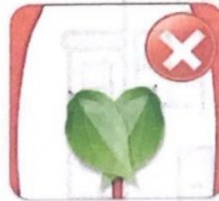
Membuang ASI yang pertama keluar (kolostrum) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak



Membersihkan payudara dengan alkohol/povidon iodine/obat merah atau sabun karena bisa terminum oleh bayi



Latihan fisik dengan posisi telungkup



Menempelkan daun-daunan pada kemaluan karena akan menimbulkan infeksi



Mengikat perut terlalu kencang

**TANDA BAHAYA PADA IBU NIFAS**

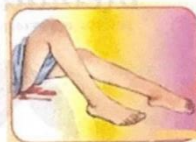
Segera bawa ibu nifas ke fasilitas kesehatan bila ditemukan salah satu tanda bahaya di bawah ini :

Demam lebih dari 2 hari



Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)

Pendarahan lewat jalan lahir



Keluar cairan berbau dari jalan lahir



Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit



Bengkak di wajah, tangan dan kaki, atau sakit kepala dan kejang-kejang



Lampiran 10 Dokumentasi Asuhan Kebidanan

**Kunjungan ANC I**



## Kunjungan ANC II



### Kunjungan ANC III





## Kunjungan INC



**KN 1**



**KN 2**





KN 3



KN 4

