

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

20 Maret 2024

Yang terhormat,  
Pimpinan PMB Rosita  
Di  
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2023/2024 Prodi D-III Kebidanan bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Prodi Diploma III Kebidanan. Sebelum penyusunan LTA tersebut mahasiswa wajib melakukan pemantauan kasus pada ibu mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus dan KB secara berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada ibu bahwa mahasiswa dibawah ini :

NO	NAMA	NIM	TINGKAT/SEMESTER
1	Adelia Putri	P032115401001	IIIA/ VI
2	Amelia Fajriani	P032115401004	IIIA/ VI
3	Audry Zesika Putri	P032115401008	IIIA/ VI
4	Beauty Grashella Manurung	P032115401009	IIIA/ VI
5	Fanny Enjelia Putri	P032115401015	IIIA/ VI
6	Lily Asrianti	P032115401022	IIIA/ VI
7	Melani Dwi Astuti	P032115401024	IIIA/ VI
8	Nadillasari	P032115401025	IIIA/ VI
9	Nazwa Shifa Saharani	P032115401026	IIIA/ VI
10	Ovia Ramadhani	P032115401027	IIIA/ VI
11	Ranny Syahfira	P032115401030	IIIA/ VI
12	Siti Nuramelia Afsari	P032115401037	IIIA/ VI
13	Wika Suci Sasela	P032115401041	IIIA/ VI
14	Yana Karlina	P032115401042	IIIA/ VI
15	Aulia Nada	P032115401050	IIIB/ VI
16	Gita Marsellyna Pratama	P032115401058	IIIB/ VI
17	Jihan Siddiqiyah	P032115401061	IIIB/ VI
18	Paramita Insani	P032115401069	IIIB/ VI
19	Rani Aulia Lubis	P032115401072	IIIB/ VI
20	Rizka Adriana	P032115401073	IIIB/ VI
21	Sufina Nur Aliyani Nasution	P032115401080	IIIB/ VI
22	Zidni Ilman Azifah	P032115401086	IIIB/ VI

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

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

Ketua Jurusan Kebidanan,



Ani Laila, SST, Bdn, M.Biomed  
NIP 197808052002122003

**BIDAN PRAKTIK MANDIRI**

**Bidan : Rosita, S.Tr.Keb**

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

**Telp 081378366648**

Pekanbaru, Maret 2024

Nomor : 7 / BPS-PS/III / 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 : Rani Aulia Lubis  
NIM : P032115401072  
Tingkat : III B  
Semester : 6 (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. M di PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



**SURAT PERNYATAAN  
PERSEJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nurhamidah  
Umur : 19 Tahun  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jl. Taman Karya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, Maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dalam studi kasus mahasiswa:

Nama : Rani Aulia Lubis  
Nim : P032115401072  
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.N di PMB  
Rosita Kota Pekanbaru


Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 1 Oktober 2023


Yang menyatakan,

Menyetujui

Suami/Keluarga

  
(Ari Wijayanti.....)

Klien/Pasien

  
(Nurhamidah.....)

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

Nama Mahasiswa : Rani Aulia Lubis  
 NIM : P032115401072  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. N di PMB  
 Rosita Pekanbaru Tahun 2024  
 Pembimbing : Yeni Aryani, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	01-10-2023	Kontrak dengan pasien dan pembimbing saat kunjungan kehamilan ke-1 di PMB Rosita	Melanjutkan pendokumentasian	Rn.	↑
2.	13-10-2023	Kunjungan kehamilan ke-2 di PMB Rosita	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn	↑
3.	20-10-2023	Kunjungan kehamilan ke-3 di PMB Rosita	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	↑
4	29-10-2023	Kunjungan kehamilan ke-4 di PMB Rosita	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	↑
5.	17-11-2023	Konsultasi INC, dan KN 1 di PMB Rosita	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	↑
6.	18-11-2023	Kunjungan KF 1 di rumah pasien	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	↑
7.	21-11-2023	Kontak dengan pembimbing kunjungan KF 2 dan KN 2 di rumah pasien	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	↑
8.	07-12-2023	Kunjungan KF 3 dan KN 3 di rumah pasien	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	↑

9.	24-12-2023	Kunjungan KF 4 di rumah pasien	Melanjutkan Pendokumentasian	Rn.	✓
10.	14-03-2024	BAB 1 – BAB 4	Penghapusan AKI di latar belakang, perbaiki penulisan kata dan tabel, penambahan teori, SOAP	Rn.	✓
11.	04-04-2024	Revisi BAB 1 – BAB 4	Perbaiki penggunaan kalimat dan SOAP	Rn.	✓
12.	24-04-2024	Revisi BAB 1 – BAB 5	Perbaiki penggunaan kalimat dan penulisan, SOAP	Rn.	✓
13.	26-04-2024	Revisi BAB 1 – BAB 5	Perbaiki penggunaan kalimat, penulisan laporan, SOAP	Rn.	✓
14.	30-04-2024	Lembar Pengesahan	ACC ujian Pra LTA	Rn.	✓
15.	20-05-2024	Revisi BAB 1 – BAB 5	Penambahan teori, perbaiki penggunaan kalimat, SOAP	Rn.	✓
16.	21-05-2024	Revisi BAB 2,4, 5	Penambahan teori, perbaiki penggunaan kalimat, SOAP	Rn.	✓
17.	25-05-2024	Revisi Abstrak, BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki penggunaan kalimat dan penulisan laporan	Rn.	✓
18.	26-05-2024	Revisi Abstrak, BAB 4 dan BAB 5	ACC ujian Hasil LTA	Rn.	✓
19.	07-06-2024	Revisi Abstrak – Daftar Pustaka	Perbaiki penggunaan kalimat, penulisan laporan, SOAP	Rn.	✓
20.	10-06-2024	Lembar Pengesahan	ACC revisi SEMHAS	Rn.	✓

Pekanbaru, Juni 2024















Pembimbing Utama



Yeni Aryani, S.Si.T., Bdn., M.Keb

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

Nama Mahasiswa : Rani Aulia Lubis  
 NIM : P032115401072  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. N di PMB  
 Rosita Pekanbaru Tahun 2024  
 Pembimbing : Okta Vitriani, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	18-03-2024	BAB 1 – BAB 4	Perbaiki Penulisan Laporan dan Tabel, SOAP		
2.	25-03-2024	BAB 4	Perbaiki Penulisan SOAP		
3.	01-04-2024	Daftar Pustaka	Perbaiki Penulisan Laporan		
4.	30-04-2024	Lembar Pengesahan	ACC Pra Hasil		
5.	15-05-2024	Revisi Pra Hasil	ACC Revisi Pra Hasil		
6.	22-05-2024	BAB 4	Perbaiki Penulisan Laporan		
7.	24-05-2024	Daftar Pustaka	Perbaiki Penulisan Laporan		

8.	27-05-2024	Lembar Pengesahan	ACC Ujian Hasil LTA	Rn.	4
9.	10-06-2024	Abstrak, BAB 1	Perbaiki Penulisan	Rn.	4
10.	11-06-2024	Lembar Pengesahan	ACC Revisi Semhas	Rn.	4
11.	20-06-2024	Revisi Lembar Pengesahan	Perbaiki Penulisan	Rn.	4
12.	24-06-2024	Revisi Lembar Pengesahan	ACC Lembar Pengesahan	Rn.	4

Pekanbaru, Juni 2024

Pembimbing Pendamping



Okta Vitriani, SKM, M.Kes



# SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: M. N Alamat: Jl. Amanan Karang  
 Umur Ibu: 19 th Kec. Kab: \_\_\_\_\_  
 Pendidikan: SMP Pekerjaan: IRT  
 Hamil Ke: 1 Hari Terakhir Ugi: 04-02-23 Perkiraan Persalinan Ugi: 11-11-23

Periksa I  
 Usia Kehamilan: 36-37 bbh

KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribalan			
				I	E	UE1	UE2
		Skor awal ibu hamil	2				
I	1	Terlalu muda, hamil $\geq 16$ th	4				
	2	Terlalu tua, hamil $\geq 35$ th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin $\geq 4$ th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ( $\geq 10$ th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ( $< 2$ th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur $\geq 35$ th	4				
	7	Terlalu pendek $\leq 145$ cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan					
		a. Tindakan tang / vakum	4				
		b. Uti drogah	4				
		c. Diberi insul / 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 III	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang 2	8				
		JUMLAH SKOR				6	

# KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal: \_\_\_\_\_

RIJUK DARI: 1. Sendiri 2. Dukul 3. Bidan 4. Puskesmas  
 RIJUK KE: 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS

RIJUKAN: 1. Rujukan Diri Berencana (RDB) 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

Gawat Obstetrik:  
 Kel. Faktor Risiko I & II

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Gawat Obstetrik:  
 Kel. Faktor Risiko I & II

1. Perdarahan antepartum
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
3. Perdarahan postpartum
4. Uti tertinggal
5. Persalinan Lama

TEMPAT:

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

PENOLONG:

1. Dukul
2. Bidan ✓
3. Dokter
4. Lain-lain

MACAM PERSALINAN

1. Normal ✓
2. Tindakan Pervagnum
3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN:

IBU:

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

TEMPAT KEMATIAN IBU

1. Rumah Ibu
2. Rumah Bidan
3. Polides
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 MPAS (42 Hari Pasca Salin)

1. Sehat
2. Sakit
3. Mati, penyebab: \_\_\_\_\_

Keluarga Berencana: 1. Ya \_\_\_\_\_ 2. Sterilisasi \_\_\_\_\_

Kategori Keluarga Miskin: 1. Ya \_\_\_\_\_ 2. Tidak \_\_\_\_\_

## PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RIJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RISIKO		
JML SKOR	JML DOKTER	PEDAWA TAN	RIJUKAN	TEMPAT	PEMULO NO	RIJUKAN
						PDB RDR RTW
1-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM RS	BIDAN DOKTER	
11-20	KRT	DOKTER	RUHAH SAKIT	RUHAH SAKIT	DOKTER	

**Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi  
Gawat Darurat**

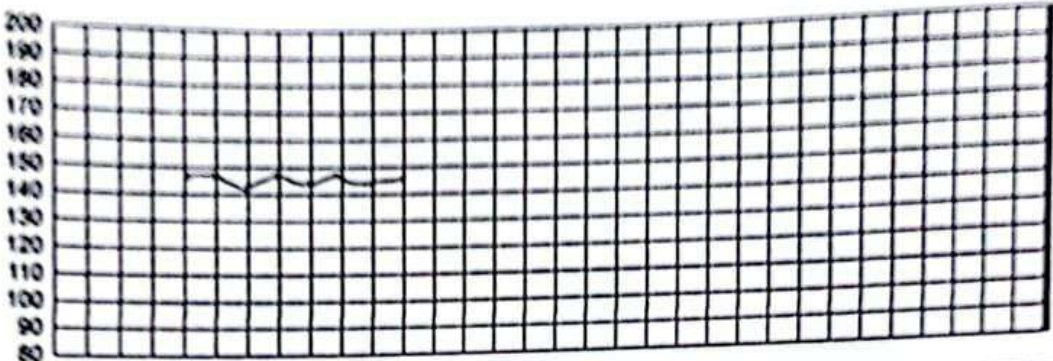
NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (> 12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklampsia		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		✓
11	Demam > 38°C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menumbung		✓
15	Gemelli		✓
16	Presentasi majemuk		✓
17	Primipara fase aktif palpasi 5/5		✓
18	Shock		✓
19	Hipertensi		✓
20	Kehamilan dengan penyulit sistemik (Asma, DM, Jantung, Kelainan Darah)		✓
21	Tinggi badan < 140 cm		✓
22	Kehamilan di luar kandungan		✓
23	Posterm pregnancy		✓
24	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, Kala II tak maju)		✓
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		✓

**PARTOGRAF**

No. Register  
No. Puskesmas  
Kebudayaan pecah


Nama Ibu: Hy H Umur: 15 th G: J P: O A D  
Tanggal: 16-11-1973 Jam: 20.00 WIB Alamat: Jl. Terebi  
Sejak jam: \_\_\_\_\_ mules sejak jam: 15.00 WIB Karya

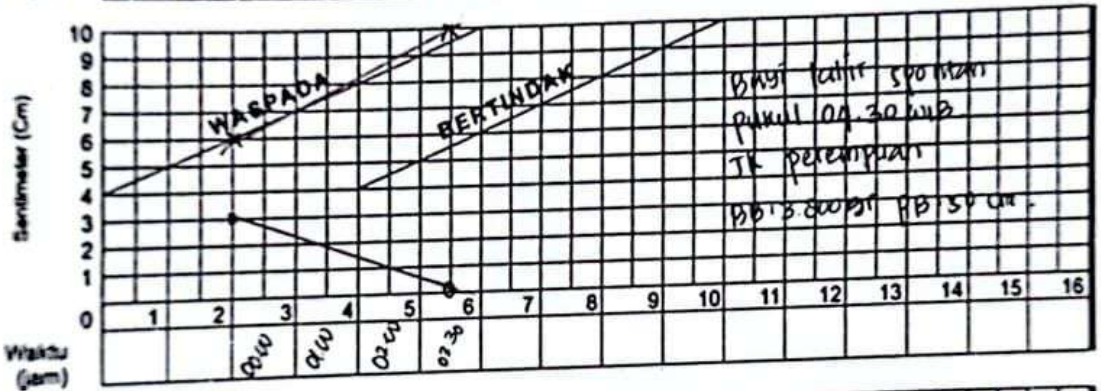
Denyut Jantung Janin ( /menit)



Air ketuban Penyusutan

		<u>U</u>		<u>J</u>			
		<u>0</u>		<u>0</u>			

Pertumbuhan serviks (cm) saat melahirkan  
Tumbuhnya kepala saat melahirkan



Kontraksi Iap ( dok )

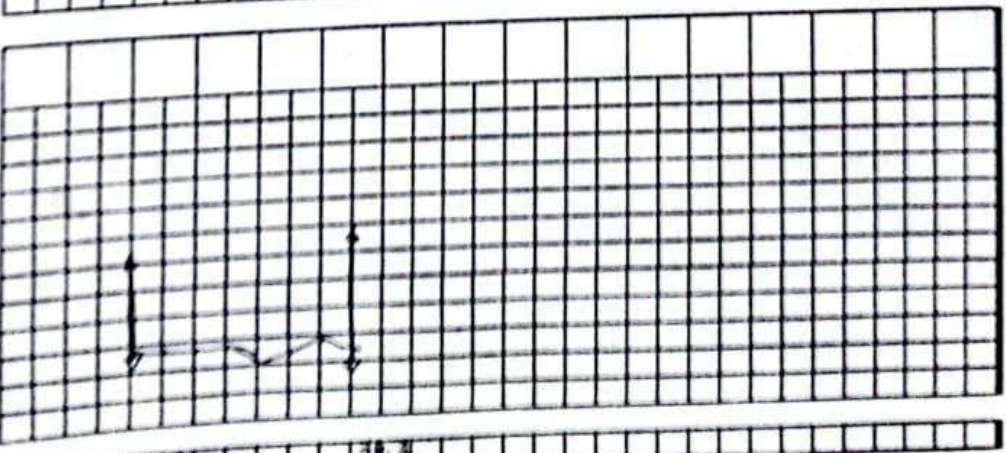


Obat dan Cairan IV

--	--	--	--	--	--	--	--

Nadi

Tekanan darah



Suhu °C

		<u>36.6</u>		<u>38.3</u>			
--	--	-------------	--	-------------	--	--	--

Urin

Protein  
Aseton  
Volume

--	--	--	--	--	--	--	--

**CATATAN PERSALINAN**

1. Tanggal : 17 November 2023  
 2. Nama bidan : Rosa, S.Tr.Keb.  
 3. Tempat Persalinan :  
 Rumah Ibu  Puskesmas  
 Polindes  Rumah Sakit  
 Klinik Swasta  Lainnya :  
 4. Alamat tempat persalinan : Jl. Taman Kuning  
 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. Progrom melewati garis waspada : Y / P  
 10. Masalah lain, sebutkan :  
 11. Penatalaksanaan masalah Tsb :  
 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 : 15 menit  
 21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?  
 Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan  
 Tidak, alasan :  
 22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?  
 Ya, alasan :  
 Tidak  
 23. Pegangan tali pusat terkendali ?  
 Ya,  
 Tidak, alasan :

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	04.35	115/72	82x	36,10	2 Jm	baik	tidak penuh	± 300
	04.50	117/73	82x		2 Jm ↓ pit	baik	tidak penuh	± 100
	05.05	120/83	85x		2 Jm ↓ pit	baik	tidak penuh	± 100
	05.20	120/88	88x		2 Jm ↓ pit	baik	tidak penuh	± 100
2	05.50	120/85	85x	36,50	2 Jm ↓ pit	baik	tidak penuh	± 100
	06.20	118/85	82x		2 Jm ↓ pit	baik	tidak penuh	± 100

- Masalah kala IV :  
 Penatalaksanaan masalah tersebut :  
 Hasilnya :

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 :  
 Tidak.  
 28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4  
 Tindakan :  
 Penjahitan, dengan / tanpa anestesi  
 Tidak dijahit, alasan :  
 29. Atoni uteri :  
 Ya, tindakan  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....  
 Tidak  
 30. Jumlah perdarahan : ± 200 ml  
 31. Masalah lain, sebutkan :  
 32. Penatalaksanaan masalah tersebut :  
 33. Hasilnya :

**BAYI BARU LAHIR :**

34. Berat badan 3.800 gram  
 35. Panjang 50 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 :  
 Cacat bawaan, sebutkan :  
 Hipotermi, tindakan :  
 a. ....  
 b. ....  
 c. ....  
 39. Pemberian ASI  
 Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir  
 Tidak, alasan :  
 40. Masalah lain, sebutkan :  
 Hasilnya :

Lampiran

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

Nama : Ry. N  
Tanggal Lahir : 11 NOVEMBER 2009.  
Tanggal Kelahiran bayi : 17 NOVEMBER 2023  
Alamat : Jl. Taman Kuryk.  
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 jawapan nya.

Saya merasa Bahagia:

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

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

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

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan

- Sebanyak yang saya bisa
- Tidak terlalu banyak
- Tidak banyak
- Tidak sama sekali

2. Saya melihat segala sesuatu nya kedepan sangat menyenangkan

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

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



Jarang sekali  
Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh : \_\_\_\_\_ Tanggal : 21 November 2023

# Leaflet Senam Hamil

## 3. SENAM KEGEL/KAYANG



Senam kegel dapat memperkuat dasar panggul. Baringkan tubuh di atas matras. Kemudian tekuk kedua kaki. Letakkan kedua tangan di sisi badan. Selanjutnya, angkat tangan serta kaki sebagai tumpuannya. tahan posisi tersebut kurang lebih 10 detik.

## 4. GERAKAN MERANGKAK



Gerakan ini dapat membantu bayi untuk segera masuk ke jalan lahir. Selain itu, gerakan ini juga dapat membantu ibu hamil mengelola rasa sakit dan meningkatkan fokus selama proses persalinan. Pastikan tubuh dalam posisi seperti merangkak, dengan kedua tangan dan lutut sebagai tumpuannya. Kemudian, mulailah menahan perut dan mengembungkannya kembali seperti menarik serta mehan napas. lakukan 3-5 kali

## 6. GAYA KUPU-KUPU



Gerakan kupu-kupu ini termasuk gerakan yang cukup mudah dilakukan. Gerakan kupu-kupu ini dapat mengurangi kelelahan, meregangkan lutut dan paha, serta dapat meningkatkan fleksibilitas di daerah selangkangan dan pinggul. Melakukan gerakan ini secara teratur selama kehamilan akan membantu melahirkan dengan lancar. Cara melakukannya gerakan kupu-kupu sebagai berikut :

- Duduklah dengan posisi telapak kaki saling bersentuhan, dan punggung tegak lurus
- Pegang kaki dan jaga agar tulang belakang tetap lurus
- Ambil napas panjang, dan rasakan paha bagian dalam meregang.

## Senam hamil

Senam hamil adalah gerakan senam yang memberikan beragam manfaat untuk ibu hamil serta janin yang dikandungnya. Mulai dari otot-otot tubuh yang lebih rileks, bayi yang bisa lebih cepat masuk ke panggul, bahkan mempersiapkan tubuh lebih fit saat hari persalinan tiba.

## 1. JALAN SANTAI

Ini adalah salah satu metode paling umum dan paling mudah di lakukan, sering berjalan kaki dapat membantu posisi bayi untuk masuk ke jalan lahir. Lakukan jalan kaki minimal 10-15 menit setiap hari.



## 2. JONGKOK



Gerakan ini dapat memperkuat otot-otot panggul, dan dapat membuka daerah panggul, sehingga membuat bayi lebih mudah untuk masuk ke jalan lahir. Melakukan gerakan jongkok secara teratur mempersiapkan tubuh secara alami untuk melahirkan. lakukan gerakan posisi jongkok selama 10 detik, kemudian ulangi 3-5 kali



# SENAM HAMIL



ULIA ASIHRAHAYU  
P032015401074

DIII KEBIDANAN  
POLTEKES  
KEMENKES RIAU

## 5. RELAKSASI DAN DUDUK SILA



Gerakan ini sama dengan yoga berguna untuk mengencangkan otot sekaligus merelaksasikan dan mencegah stres selama kehamilan. Duduklah secara bersila, gunakan matras atau alas, lalu ikuti gerakan di bawah ini:

- letakan kedua tangan di atas paha
- Tarik dan hembuskan nafas secara berulang.
- Lakukan gerakan lain seperti mengangkat kedua tangan ke arah atas kepala sambil menarik nafas secara perlahan. Lalu turunkan tangan sambil menghembuskan nafas.



# 6 ASI EKSLUSIF bulan



## Pengertian ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan kepada bayi sebagai bahan makanan pokok. Sampai umur 6 bulan bayi hanya diberikan ASI saja tanpa makanan tambahan lainnya.



## Manfaat ASI Eksklusif

### 1) Manfaat ASI Bagi Bayi

ASI merupakan makan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi sampai 6 bulan.

### 2) Manfaat ASI Untuk Ibu Menyusui

Hisapan bayi membantu rahim menciut atau mengecil, mempercepat kondisi ibu untuk kembali kemasa prakemhamilan dan mengurangi risiko perdarahan.

### 3) Manfaat ASI Untuk Keluarga

Tidak perlu uang untuk membeli susu formula, botol susu kayu bakar atau minyak untuk merebus air, susu atau peralatan lainnya.



## Keunggulan ASI Eksklusif dibandingkan Susu Formula



- ASI lebih terjamin kebersihannya, karena ASI tidak perlu penyajian khusus. ASI diberikan secara mudah dan praktis setiap saat bayi membutuhkan.
- ASI diproduksi dan diberikan secara gratis.
- ASI dapat menghindarkan bayi dari kegemukan atau obesitas di kemudian hari.
- Pemberian ASI menjaga dari bayi serangan infeksi.
- ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi.

## 9 Hal yang Perlu diperhatikan saat pemberian ASI Perdana

1. Inisiasi Menyusui Dini (IMD).
2. Produksi ASI mungkin masih sedikit.
3. Posisi menyusui yang tepat.
4. Ketahui masalah yang mungkin muncul.
5. Si kecil menyusui 10-15 menit.
6. Bayi baru lahir umumnya menyusu delapan kali setiap hari.
7. Ibu bekerja tetap dapat menyusui.
8. Tidak boleh sembarangan mengonsumsi obat.
9. Menyusui membuat Ibu bahagia.

## Alasan Pemberian ASI Segera Setelah Bayi Lahir

1. Menurunkan risiko Hipotermia pada bayi.
2. Menurunkan hormon stres pada bayi.
3. Meningkatkan hormon prolaktin Ibu (mempercepat produksi ASI).
4. Meningkatkan hormon oksitosin Ibu (menurunkan risiko baby blues).
5. Menyalurkan bakteri baik dari dada Ibu ke bayi.
6. Memberikan kesempatan bonding Ibu-bayi.
7. Bayi cenderung akan menyusu lebih banyak dikemudian hari.

# Leaflet Senam Nifas

Posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan ditekuk lalu dipanjangkan lagi, lakukan secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan



Posisi kaki dipanjangkan keduanya, kemudian kaki kiri berjauhan dengan kaki kanan dan dirapatkan lagi, dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan.



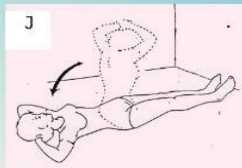
Posisi kaki diangkat keduanya secara tegap lurus lalu ditahan sebentar lalu diturunkan lagi.



Merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul



Posisi badan terlentang kemudian badan dan tangan dibawah kepala lalu diangkat kaki lurus kedepan dilakukan sampai beberapa kali.



## SENAM NIFAS



AUDRY ZESIKA PUTRI

D3 KEBIDANAN  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
2023

## SENAM NIFAS

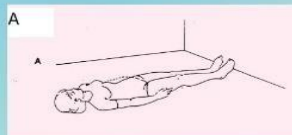
*Senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.*

**Tujuan senam nifas :**

1. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan pada kondisi semula seperti kondisi sebelum hamil.
2. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas
3. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan
4. Memperlancar terjadinya involusi uteri
5. Memperbaiki sirkulasi darah, skap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah.
6. Meningkatkan kesadaran untuk melakukan relaksasi otot dasar panggul.

### LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

Dengan mulut tertutup, tarik dan tiupkan nafas dengan lembut, juga cukup santai serta biarkan dinding perut naik dengan tarikan nafas dan turun dengan pengeluaran nafas.



Posisi tidur lurus, kedua tangan diangkat dan diluruskan ke atas kemudian telapak tangan saling bertepuk



Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan otot-otot pinggang bahwa untuk membuat saluran dibawahnya.



Posisi tidur, kaki ditekuk keduanya, tangan sebelah kanan diletakkan di atas perut, tarik napas lalu kepala diangkat kemudian diturunkan lagi, lakukan sampai beberapa kali.



Posisi kaki sebelah kiri ditekuk, kaki sebelah kanan dipanjangkan dan tangan sebelah kanan diangkat ke atas sambil leher diangkat sedikit keatas dilakukan smlil bergantian dengan tangan kiri.



# Leaflet Keluarga Berencana

**Metode Kontrasepsi**  
Merupakan cara alat, obat-obatan, yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan.

1. MAL (Metode Amenore Laktasi)
  - Menyusui bayinya secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sesering mungkin)
  - Belum haid
  - Efektif hanya sampai 6 bulan



2. Kondom
  - Efektif bila digunakan dengan benar
  - Tida mengganggu ASI
  - Mudah dan murah di dapat
  - Mencegah penyakit menular seksual



### 3. Pil KB

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Harus di minum setiap hari

Ada 2 jenis pil KB, yaitu :

- a. Pil Kombinasi (berisi 2 hormon, yaitu progesteron dan estrogen)
  - Tidak cocok untuk ibu menyusui
- b. Mini Pil (berisi 1 hormon, yaitu progesteron)
  - Tidak mengganggu produksi ASI, Cocok untuk ibu menyusui



### 4. KB Suntik

- Efektifitas tinggi
- Tidak mengganggu hubungan seksual



Terdapat 2 macam :

- 1 . Suntikan 1 bulan
  - Mengandung estrogen dan progesteron
  - Mengganggu produksi ASI
  - Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik
- 2 . Suntikan 3 bulan
  - Mengandung progesteron saja
  - Tidak mengganggu produksi ASI
  - Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik
  - Dapat terjadi gangguan haid

## APA ITU KB?

KB (Keluarga Berencana adalah Suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

### MANFAAT KB

- \* Menghindari kehanilan resiko tinggi.
- \* Menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
- \* Meringankan beban ekonomi keluarga.
- \* Membentuk keluarga bahagia sejahteta

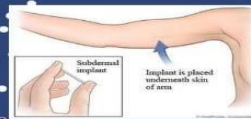
### Siapa yang harus ber KB?

Pasangan usia subur yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan.

**Keluarga Berencana (KB)**

Oleh : Lilis Setianingsih  
Tingkat 3b kebidanan

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKES KEMENKES RIAU  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI D-III KEBIDANAN  
TAHUN 2022**



### 5. Implant / Susuk KB

- Dipasang di lengan atas bagian dalam
- Efektif selama 3 tahun
- Mengandung hormon progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Dapat di cabut setiap saat sesuai kebutuhan, dan kesuburan kembali cepat
- Dapag terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan berat badan

### 6. IUD (Intra Uterine Device) / Spiral

- Spiral di tanam di dalam rahim, untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma
- Efektifitas tinggi
- Jangka panjang (5-10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak



### 7. Kontrasepsi Mantap (Steril)

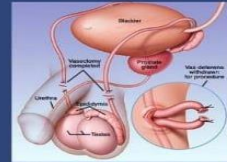
- Khusus di gunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi
- Dilakukan dengan cara pembedahan (bisa bius lokal)
- Dilakukan oleh dokter terlatih
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

Contohnya :

- 1 . Metode Operasi Wanita (MOW) / Tubektomi



2. Metode Operasi Pria (MOP) / Vasektomi



### Kapan harus ber-KB?

- 1 . 6 minggu setelah melahirkan
- 2 . Dalam 7 hari saat haid
- 3 . Setiap saat jika tidak hamil



Lampiran 8 Dokumentasi  
Kunjungan ANC K1



Kunjungan ANC K2



### Kunjungan ANC K3



### Kunjungan ANC K4



Dokumentasi INC



Kunjungan KF 1 dan KN 1



Kunjungan KF 2 dan KF 3



Kunjungan KF 3 dan KN 3



Kunjungan KF 4

