


Lampiran 1

Lampiran 1

 **Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Riau

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

Nomor : PP.04.03/3.5/ 032 /2024  
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

20 Maret 2024

Yang terhormat,  
Pimpinan Klinik Pratama Jambu Mawar  
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	Rizka Oktiara	P032115401032	IIIA/ VI
2	Erica Alya Hendri	P032115401013	IIIA/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Pimpinan Klinik Pratama Jambu Mawar 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





## KLINIK JAMBU MAWAR

Jl. Jambu Mawar No.09, Tampan, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru. Telp. 0761-25924

### SURAT KETERANGAN No. 26 /KPJM / III / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pimpinan Klinik Pratama Jambu Mawar Pekanbaru,  
menerangkan bahwa :

Nama : Erica Alya Hendri

NIM : P032115401013

Jurusan : D3 Kebidanan

Judul Penelitian: Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny E Di Klinik Pratama Jambu  
Mawar Kota Pekanbaru

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian dengan judul penelitian :  
**Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny E Di Klinik Pratama Jambu Mawar Kota  
Pekanbaru.** Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan  
sebagaimana mestinya

Pekanbaru, 24 Maret 2024

Pimpinan

Klinik Pratama Jambu Mawar

Bd. Hj. Winalti, SST

Lampiran 3

Lampiran 3

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Pasien: Eggi Safitri

Umur : 28 Tahun

Pekerjaan : IRT

Alamat : Jl. Nelayan

Hubungan dengan pasien (Suami/Keluarga/Kerabat)

Nama : Sahdana

Umur : 30 Tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Jl. Nelayan

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 (Erica Alya Hendri) tanpa adanya paksaan dan semua ketentuan dan tindakan serta asuhan yang akan dilakukan telah dijelaskan dan sudah dipahami.

Pekanbaru, September 2023

Mengetahui,

Mahasiswa



(Erica Alya Hendri)

Pasien



(Eggi Safitri)

Saksi/ Suami



(Sahdana)

Lampiran 4

Lampiran 4

**Kartu Skor Poedji Rochjati  
Perencanaan Persalinan Aman**

I KEL. FR	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	SKOR	IV Tersedia			
				I	II	III	IV
		<b>Skor Awal Ibu Hamil</b>	2	2			2
I	1	Tertalu muda hamil < 16 Tahun	4				
	2	Tertalu tua hamil > 35 Tahun	4				
		Tertalu lambat hamil I kawin > 4 Tahun	4				
	3	Tertalu lama hamil lagi > 10 Tahun	4				
	4	Tertalu cepat hamil lagi < 2 Tahun	4				
	5	Tertalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Tertalu tua umur > 35 Tahun	4				
	7	Tertalu pendek > 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan a. serikan tang vakum b. uri dirogoh c. diberi infus transfuse	4				
10	Pernah operasi sesar	8					
II		Penyakit pada ibu hamil	4				
	11	TB Kencing Manis (Diabetes) Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
III	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preklampsia/kejang-kejang	8				
<b>JUMLAH SKOR</b>							<b>2</b>

**Perencanaan Persalinan Aman - Rujukan Terencana**

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RESIKO				
JML. SKOR	STATUS KEHMLN	PERAWA TAN	RUK AN	TEMPAT	PCNO LONG	RUKAN RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TDK DRUK	POLIN DES	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN	DRUK	PKMRS	BIDAN			
> 12	KRST	DOKTER	PKMRS RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER	✓	✓	✓

Lampiran 5

PENAPISAN IBU BERSALIN  
DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT

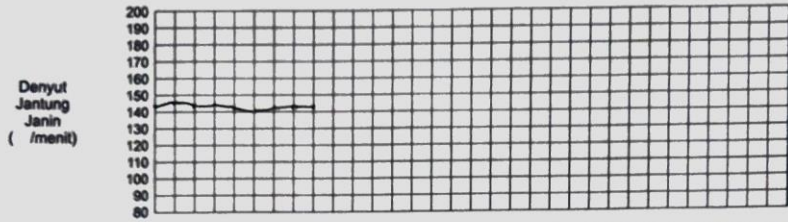
NAMA : Ny. S  
TANGGAL PENGKAJIAN : 21-12-2024  
JAM PENGAKJIAN : 10.00 WIB

NO	KRITERIA	YA	TIDAK
1	Riwayat Bedah Secar		✓
2	Perdarahan Pervaginam		✓
3	Persalinan Kurang Bulan (< 37 minggu)		✓
4	Ketuban Pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah (< 24 jam)		✓
6	Ketuban Pecah pada ppersalinan kurang bulan (< 37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia		✓
9	Tanda dan gejala infeksi		✓
10	Preeklamsi hipertensi dalam kehamilan		✓
11	Tinggi fundus 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif kepala masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi ganda (majemuk)		✓
16	Kehamilan ganda atau gamely		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓
19	Bumil TKI		✓
20	Suami Pelayaran		✓
21	Suami atau bumil bertato		✓
22	HIV/AIDS		✓
23	PMS		✓
24	Anak Mahal		✓

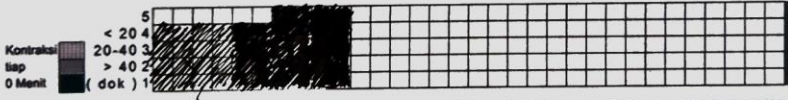
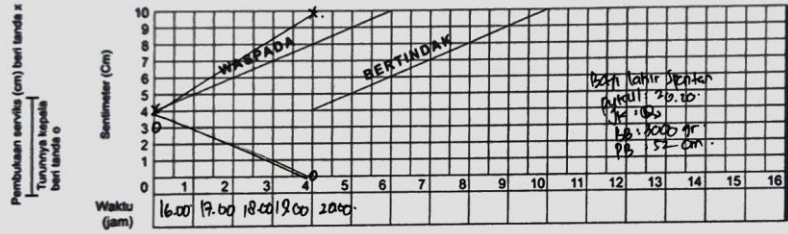
Lampiran 6

**PARTOGRAF**

No. Register  Nama Ibu : N.E Umur : 28 th G : 2 P : 1 A : 0  
 No. Puskesmas  Tanggal : 21-12-2023 Jam : 16.00 Alamat : Jl. Nelayan  
 Ketuban pecah Sejak jam  mules sejak jam

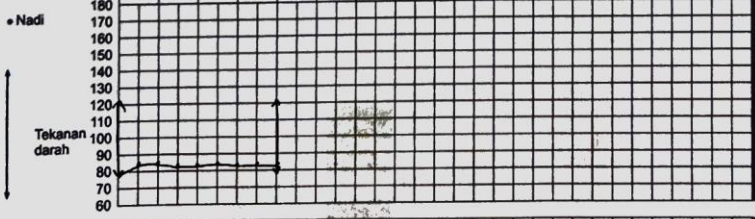


Air ketuban Penyusupan  3  0



Oksitosin U/L tetes/menit  2

Obat dan Cairan IV



Suhu °C 36,2 36,1

Urín { Protein  Aseton  Volume

**CATATAN PERSALINAN**

- Tanggal : 12 Desember 2023
- Nama bidan : Hj. Winah, Sst. Bid.
- Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya
- Alamat tempat persalinan : Jl. Kembang Mawar
- Catatan  rujuk kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
  - Bidan  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

**KALA I**

- Partogram melewati garis waspada : Y (D)
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

**KALA II**

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

**KALA III**

- Lama kala III : 5 menit
- Perubahan Oksitosin 10 U im ?
  - Ya, waktu : ..... menit sesudah persalinan
  - Tidak, alasan .....
- Perubahan ulang Oksitosin (2x) ?
  - Ya, alasan .....
  - Tidak
- Pengendalian tali pusat terkendali ?
  - Ya
  - Tidak, alasan .....

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	20.40	124/94	77	36.5°C	2 jari dbwh pst	Baik	Tidak penuh ± 100
	20.55	116/80	87		2 jari dbwh pst	Baik	Tidak penuh ± 80
	21.10	116/80	87		2 jari dbwh pst	Baik	Tidak penuh ± 90
	21.25	110/70	81		2 jari dbwh pst	Baik	Tidak penuh ± 90
2	21.55	126/71	74	36.5°C	2 jari dbwh pst	Baik	Tidak penuh ± 90
	22.20	120/70	82		2 jari dbwh pst	Baik	Tidak penuh ± 90

Masalah kala IV :  
 Penatalaksanaan masalah tersebut :  
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
  - Ya
  - Tidak, alasan .....
- Plasenta lahir lengkap (intact) ? Tidak  
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
  - .....
  - .....
  - .....
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya (Tidak)  
 Jika Ya, tindakan :
  - .....
  - .....
  - .....
- Laserasi : Sampai otot perineum.  
 Jika 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 : ± 150 ml
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

**BAYI BARU LAHIR :**

- Berat badan : 3000 gram
- Panjang : 52 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 :
    - .....
    - .....
    - .....
- Pemberian ASI
  - Ya, waktu : ..... jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan : puting datar
- Masalah lain, sebutkan :  
 Hasilnya :

### Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : N. E. Alamat : J. Nelayan.

Tanggal Lahir: \_\_\_\_\_

Tanggal Kelahiran Bayi: 21-12-2024. No. Telpon: 08 22xxxx

Dalam 7 hari terakhir :

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan
  - 0  sebanyak yang saya bisa
  - 1  Tidak terlalu banyak
  - 2  Tidak banyak
  - 3  Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan
  - 0  Sebanyak sebelumnya
  - 1  Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
  - 2  Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
  - 3  Tidak pernah sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya
  - 4  Ya, setiap saat
  - 3  Ya, kadang-kadang
  - 1  Tidak terlalu sering
  - 0  Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas
  - 0  Tidak pernah sama sekali
  - 1  Jarang-jarang
  - 2  Ya, kadang-kadang
  - 3  Ya, sering sekali
5. Saya merasa takut dan panik tanpa alasan yang jelas
  - 3  Ya, cukup sering
  - 2  Ya, kadang-kadang
  - 1  Tidak terlalu sering
  - 0  Tidak pernah sama sekali
6. Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
  - 3  Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
  - 2  Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menanggapi seperti biasanya
  - 1  Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tanggani
  - 0  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
- 0  Tidak pernah sama sekali

8. Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan

- ↳  Ya, setiap saat
- ↳  Ya, cukup sering
- ↳  Tidak terlalu sering
- 0  Tidak pernah sama sekali

9. Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis

- ↳  Ya, setiap saat
- ↳  Ya, cukup sering
- ↳  Tidak terlalu sering
- 0  Tidak pernah sama sekali

10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri

- ↳  Ya, cukup sering
- ↳  kadang-kadang
- ↳  Jarang sekali
- 0  Tidak pernah sama sekali

Diperiksa/ditelaah oleh: Erao Alpa Hendri Tanggal: 29 Desember 2022

Lampiran 8

RINGKASAN PELAYANAN KESEHATAN DOKTER SPESIALIS		
Tanggal Periksa, Stamp, dan Paraf	Keluhan, Pemeriksaan, Tindakan	Tanggal Kembali
08/02/23	Bohong sakit BB: 45 kg S: 36,7°C TD: 80/55 HPL 4-12-2023 FHT 27-3-23	Etacel Kalak 1x
10/9/23	Kontrol hamil, pinggang sakit. BB: 45 kg S: 36,8°C TD: 108/73 mmHg UK: 24 minggu	Etacel 1x Kalak 2x
20/10-23	Demam, batuk kering BB: 42 TD: 100/70 UK: 24 S: Etacel 1x/1x Pantol 2x/3x	
12-11/23	Pilek BB: 40 kg TD: 109/60 mmHg UK: 32 minggu 3 hari th ...	

RINGKASAN PELAYANAN KESEHATAN DOKTER SPESIALIS		
Tanggal Periksa, Stamp, dan Paraf	Keluhan, Pemeriksaan, Tindakan	Tanggal Kembali
2/11/23	ANC BB: 49 kg S: 36,8°C TD: 102/83 UK:	
29/11/23	ANC BB: 49 kg TD: 102/83 S: 36,8°C UK: 35 minggu 5 hari th Etacel 1x Pantol 2x/3x	
18/12-23	nyeri bagian bawah. ANC BB: 53 TD: 116/82 S: 36,7°C UK: 37 minggu 3 hari Etacel 1x/1x Kull 2x/2x	
21/12/23	nyeri perut bagian bawah, keluar lendir campur darah BB: 53 kg TD: 119/80 mmHg S: 36,7°C UK: 38 minggu 1 hari	

# Tehnik Pijat Payudara

## 2 Mulai pemijatan

### 1 Pemanasan



Hangatkan payudara dengan handuk hangat selama 2 menit, 4-5 kali

### Puting



Pijat perlahan keatas dan kebawah.

### Areola



Pijat dengan perlahan ke arah atas & bawah dari kanan ke kiri (5-6 kali untuk tiap payudara)

### Payudara



Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara (5-6 kali untuk tiap payudara)

### Dari ujung



Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola (3-4 kali untuk tiap payudara)

# Leaflet Senam Hamil

## 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 ditebuk di depan dan lengan kiri letakkan di belakang.



6. Bermiring-miring, kedua lutut dan kedua lengan ditebuk, 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.



Activate

## 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



Activate

# Leaflet Pijat Bayi

### 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



**PIJAT BAYI**

Erica Alya Hendri

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 bokon


# Leaflet Senam Nifas

### 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 HARI 1

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 tot-otot panggul, perut dan perenium
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot
6. Merelaksasikan otot-otot

## SENAM NIFAS

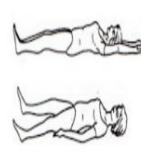


Kementerian Kesehatan  
Politeknik kesehatan Riau



### 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. Bangun 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 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 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 dikurutkan. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali



### HARI KE 7

1. Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus, kaki diangkat keatas dalam keadaan lurus Turunkan kedua kaki secara perlahan. 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



## Leaflet KB



**6. Alat kontrasepsi alami (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, pembuahan tidak dapat terjadi selama 10 minggu pertama, sehingga kehamilan dapat dicegah.

**Kelebihan:**  
Sama seperti sistem kalender.

**Kekurangan:**  
Kurang efektif. Biasanya pasangan yang menggunakan metode ini menunggu haid pertama setelah melahirkan untuk berhenti berhubungan seks, padahal masa pembuahan terjadi sebelum adanya menstruasi.



**Keluarga Berencana**



A  
**KB**  
PIL

B  
**KB**  
SUNTIK

C  
**KB**  
SPIRAL

D  
**KB**  
ALAMI

Activate  
Go to Set!



**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. (Sulistiyawati, Ari, 2011)

**Menurut WHO 1970**  
adalah tindakan yang membantu individu atau 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 (dr. Hartanto, Hanafi, 2004)

**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

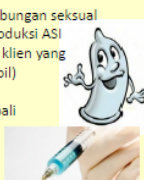
**2. Kontrasepsi suntikan atau KB suntik**

**Kelebihan**


- ☐ Tidak mengganggu hubungan seksual
- ☐ Tidak mengganggu produksi ASI
- ☐ Cocok digunakan bagi klien yang pelupa (lupa minum pil)

**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) Mengantalkan 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**

- ☐ Memerlukan 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 ke dalam 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.

Lampiran 10

**Dokumentasi Asuhan Kebidanan**

Asuhan Kehamilan





Asuhan Persalinan



Asuhan Masa Nifas



## Asuhan Neonatus

