

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 : 8 / 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 : Aulia Nada

NIM : P032115401050

Tingkat : III B

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. R di PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



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

Nama Mahasiswa : Aulia Nada  
 NIM : P032115401050  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di PMB Rosita  
 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : 1. Ani Laila, SST, Bdn, M.Biomed

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	19 februari 2024	BAB 1	Perbaiki pendahuluan - Perbaiki ejaan - Perbaiki kalimat		
2.	7 Maret 2024	BAB 1 BAB 2	- Perbaiki kalimat di pendahuluan - Tambahkan materi terbaru		
3.	19 Maret 2024	BAB 2	Tambahkan materi		
4.	20 Maret 2024	BAB 3 BAB 4	- Perbaiki kalimat disoap - Perbaiki pembahasan		
5.	22 Maret 2024	BAB 4	Perbaiki pembahasan dan rapikan SOAP		
6.	25 Maret 2024	BAB 4	Tambahkan jurnal yang mendukung asuhan yang diberikan		
7.	28 Maret 2024	BAB 1 BAB 4	- Perbaiki kalimat di pendahuluan - Tambkan pembahasan		

8.	2 April 2024		ACC maju seminar Pra-LTA		b
9.	2 Mei 2024	Revisi Pra LTA	Ganti meteri terbaru pada latar belakang		b
10.	6 Mei 2024	BAB 2 BAB 4	- Gabungkan materi KB dengan Nifas - Referensi di Neonatus ditambahkan - Tambahkan penelitian tentang penambahan berat badan.		b
11.	8 Mei 2024	BAB 4	- Asesmen pada bayi diganti - Evaluasi pijat bayi di tulis dipembahasan		b
12.	13 Maret 2024	BAB 4	- Tambahkan jurnal tentang pijat bayi - Pembahasan tentang penurunan berat badab bayi ditambah		b
13.	14 Mei 2024	Abstrak	Perbaiki kalimat awal pada abstrak dan tambahkan halaman awal diatas		b
14.	15 Mei 2024		ACC Maju Hasil		b
15.	5 Juni 2024	Revisi Hasil LTA	- Perbaiki abstrak - Perbaiki pendahuluan - Perbaiki pembahasan		b

16.	7 Juni 2024		ACC Lanjut ke Penguji		
-----	----------------	--	-----------------------	--	--

Pekanbaru, 7 Juni 2024

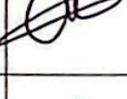
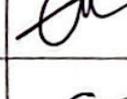
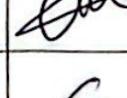
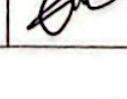
Pembimbing Utama/Pendamping



Ani Laila, SST, Bdn, M.Biomed

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

Nama Mahasiswa : Aulia Nada  
 NIM : P032115401050  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.R di PMB Rosita  
 Kota Pekanbaru  
 Pembimbing : 2. Isye Fadmiyanor, S.Si.T, Bdn, M.Kes

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at, 22-02- 2024	Cover-Dapus	Perbaiki Penulisan		
2.	Kamis, 28-03- 2024	Cover-Lampiran	Perbaiki Penulisan		
3.	Minggu, 31-03- 2024	Cover-Dapus	-Perbaiki Penulisan -Perbaiki Dapus		
4.	Senin, 01-04- 2024		ACC Pra Hasil		
5.	Selasa, 07-05- 2024	Cover-Lampiran	Revisi Pra LTA		
6.	Rabu, 08-05- 2024	Cover-Lampiran	Perbaiki Abstrak		
7.	Senin, 13-05- 2024	Cover-Lampiran	Tambahkan Teori		
8.	Selasa, 14-05- 2024	Cover-Lampiran	-Perbaiki Penulisan -Tambahkan Teori		
9.	Rabu, 15-05- 2024		ACC LTA		
10.	Senin, 03-06- 2024	Cover-Lampiran	Revisi Hasil		

11.	Rabu, 05-06- 2023	Cover-Lampiran	-Perbaiki Penulisan -Tambahkan Teori		
12.	Jum'at, 07-06- 2024		ACC Revisi Semhas		

Pekanbaru, 07 Juni 2024

Pembimbing II/Pendamping



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

**SURAT PERNYATAAN  
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rindiani  
Umur : 23 Tahun  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jl. Suka karya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosuder 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 : Aulia Nada  
Nim : P032115401050  
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di Praktek  
Mandiri Bidan Rosita

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Pekanbaru 04 November 2023

Yang Menyatakan

Klien/Suami  
  
April

Klien/Pasien  
  
Rindiani

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN RESPONDEN  
UNTUK IKUT SERTA DALAM LAPORAN TUGAS AKHIR  
(INFORM CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rindiani  
Umur : 23 Tahun  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jl. Suka karya

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam asuhan, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dan membatalkan keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju** diikutsertakan dan bersedia berperan sertadalam Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul: Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di Praktek Mandiri Bidan Rosita.

Demikianlah surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan.

Pekanbaru, 18 Oktober 2023

Mengetahui

Penulis



Aulia Nada

Yang Menyatakan

Pasien



Rindiani

### Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

Kelompok Faktor Risiko	No.	Masalah/Faktor Risiko	Skor	Nilai Skor
		Skor awal ibu hamil	2	2
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	
		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		2

## Lampiran

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

Nama : NY. R  
Tanggal Lahir : 23 thn  
Tanggal Kelahiran bayi : 8 Desember 2023  
Alamat : Jl. Suka Karya  
No. Telepon : 083190989xx

---

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 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/direleah oleh : Aulia Nada Tanggal : 13/12/2023

# Perawatan bayi Sehari-hari

Aulia nada  
(P032115401050)



## 1. Perawatan tali pusat

Pastikan Anda telah mencuci tangan hingga bersih sebelum membersihkan pusar bayi agar tidak menyebabkan infeksi. Bersihkan sisa tali pusat yang sudah puput paling tidak dua kali sehari setelah selesai mandi menggunakan air hangat. Jangan menutup bagian pusar dengan apapun termasuk memberi bedak, betadine maupun alkohol. pastikan tali pusat selalu dalam keadaan kering



## 2. Memandikan bayi

Sebelum memandikan bayi silakan terlebih dahulu alat yang diperlukan untuk memandikan bayi, mandikan mati dengan air yang hangat atur suhu ruangan supaya tidak terlalu dingin atau panas, jangan memandikan bayi terlalu lama



## 3. Menjaga kebersihan kulit daerah vital bayi

Cucitangan sesudah dan sebelum mengganti popok, rutin memeriksa dan mengganti popok bayi, gunakan air biasa untuk membersihkan kelamin, jika menggunakan tisu pilih tisu yang kering tidak mengandung sabun ataupun alkohol, tepuk dengan lembut jika ingin mengeringkan daerah kelamin pastikan kering sebelum menggunakan popok yang baru



## 4. Perawatan kuku bayi

### 1. Bersihkan saat mandi

Saat mandi, jangan lupa juga untuk selalu membersihkan kuku dan jari Si Kecil ya, Bun. Caranya adalah dengan memberikan pijatan lembut pada jari dan kukunya menggunakan tangan yang telah diolesi sabun bayi

### 2. Gunting kuku secara rutin

Bunda bisa menggunting kuku Si Kecil menggunakan gunting kuku khusus bayi. Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menggunting kuku bayi adalah memegang semua jarinya dengan lembut. Setelah itu, gunting kuku bayi satu persatu, mengikuti bentuk kukunya.

### 3. Kenakan sarung tangan khusus bayi

Untuk menjaga kesehatan kuku dan jari bayi, Bunda juga bisa memakaikan sarung tangan untuk bayi. Hal ini berguna untuk melindungi tangan bayi dan mencegahnya menggaruk kulit.



## 5. Perawatan mata bayi



Siapkan bola kapas atau cotton buds dan baskom kecil berisi air matang hangat. Cuci tangan ibu, lalu basahi kapas atau cotton buds dengan air hangat, peras kapas agar tidak berisi air terlalu banyak. Kemudian, usap mata bayi, dari sudut mata bagian dalam ke sudut sebaliknya secara teratur.

Jika terlihat kotoran yang lebih banyak dari biasanya di mata si kecil, ibu dapat mengompres matanya dengan kapas yang sudah dicelupkan ke dalam air yang hangat.

## 6. Perawatan telinga bayi

UNTUK MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI, HINDARI MENGGUNAKAN COTTON BUDS ATAU JARI ANDA KARENA JUSTRU DAPAT MENDORONG KOTORAN MASUK KE DALAM TELINGA DAN BERPOTENSI MERUSAK GENDANG TELINGA BAYI.

UNTUK MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI DENGAN AMAN DAN BENAR, IKUTILAH KEDUA CARA BERIKUT INI:

### 1. MENGGUNAKAN WASLAP DAN AIR HANGAT

GUNAKANLAH WASLAP UNTUK MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI SETIAP HARINYA. MEMBERSIHKAN TELINGA MENGGUNAKAN WASLAP MERUPAKAN CARA YANG SERING DIREKOMENDASIKAN DOKTER KARENA DIANGGAP PALING AMAN. NAMUN, CARA INI HANYA BERLAKU UNTUK TELINGA BAGIAN LUAR.

SELAIN DENGAN WASLAP DAN AIR HANGAT, CARA MEMBERSIHKAN TELINGA BAYI JUGA DAPAT DILAKUKAN DENGAN OBAT TETES TELINGA. NAMUN, PENGGUNAAN OBAT TETES TELINGA TIDAK BOLEH SEMBARANGAN. ANDA PERLU BERKONSULTASI TERLEBIH DULU DENGAN DOKTER UNTUK MENENTUKAN JENIS DAN DOSIS OBAT TETES YANG SESUAI DENGAN KONDISI SI KECIL.

# Tanda-tanda Bahaya pada Ibu Nifas

Tanda-tanda bahaya masa nifas merupakan suatu tanda yang abnormal yang mengindikasikan adanya bahaya/komplikasi yang dapat terjadi selama masa nifas, apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu.



# Tanda-tanda bahaya masa nifas

## 1. Pendarahan Per Vaginam

JENIS-JENIS Pendarahan Per Vaginam:

a. Perdarahan Post Partum Primer  
Perdarahan post partum primer adalah mencakup semua kejadian perdarahan dalam 24 jam setelah kelahiran. Penyebab perdarahan Post Partum Primer adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, lacerasi jalan lahir dan inversion uteri.

b. Perdarahan post partum sekunder  
Perdarahan post partum sekunder adalah mencakup semua kejadian perdarahan per vaginam yang terjadi antara 24 jam setelah kelahiran bayi dan 6 minggu masa postpartum.

••Faktor-faktor penyebab perdarahan post partum adalah :

- (1) Grandemultipara
- (2) Jarak persalinan pendek kurang dari 2 tahun
- (3) Persalinan yang dilakukan dengan tindakan

### c. Penanganan

Untuk mengatasi kondisi ini dilakukan penanganan umum dengan perbaikan keadaan umum dengan pemasangan infus, transfuse darah, pemberian antibiotik dan pemberian uterotonika.



## 2. Lochea yang Berbau Busuk (Bau dari Vagina)

Lochea adalah cairan yang dikeluarkan uterus melalui vagina dalam masa nifas sifat lochea alkalis, jumlah lebih banyak dari pengeluaran darah dan lendir waktu menstruasi dan berbau anyir (cairan ini berasal dari bekas melekatnya plasenta).

- a. Lochea Rubra (Cruenta) : berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban, sel-sel desidua, verniks kaseosa, lanugo, dan makoneum, selama 2 hari pasca r
- b. Lochea sanguinolenta : berwarna merah kuning berisi darah dan lender hari ke 3-7 pasca persalinan.
- c. Lochea serosa : berwarna kuning cairan tidak berdarah lagi, pada hari ke 7-14 pasca persalinan.
- d. Lochea alba : cairan putih, setelah 2 minggu
- e. Lochea purulenta : keluar cairan seperti nanah berbau busuk.
- f. Lochiostasis : lochea tidak lancar keluarinya. Bila lochea bernanah atau berbau busuk, disertai nyeri perut bagian bawah kemungkinan diagnosis nya adalah metritis. Metritis adalah infeksi uterus setelah persalinan yang merupakan salah satu penyebab terbesar kematian ibu.

### 3.SUB-INVOLUSI UTERUS (PENGECILAN RAHIM YANG TERGANGGU)

Involusi adalah keadaan uterus mengecil oleh kontraksi rahim dimana berat rahim dari 1000 gr saat setelah bersalin, menjadi 40- 60 mg 6 minggu kemudian. Bila pengecilan ini kurang baik atau terganggu disebut sub involusi.

••Faktor penyebab sub-involusi, diantara lain, infeksi (endometritis), sisa plasenta, adanya mioma uteri, beku bekuan darah

Pengobatan dilakukan dengan memberikan injeksi methergin setiap hari ditambah dengan Ergometrian per oral. Bila ada sisa plasenta lakukan kuretase. Berikan antibiotic sebagai perlindungan infeksi

### 4. NYERI PERUT DAN PELVIS

Tanda-tanda nyeri perut dan pelvis dapat menyebabkan komplikasi nifas seperti : Peritonitis adalah peradangan pada peritoneum.

••gejala klinis peritonitis dibagi 2 yaitu :

a. Peritonitis pelvio berbatas pada daerah pelvis tanda dan gejalanya demam, nyeri perut bagian bawah tetapi keadaan umum tetap baik, pada pemeriksaan dalam kavum daugles menonjol karena ada abses.

b. Peritonis umum

Tanda dan gejala : suhu meningkat nadi cepat dan kecil, perut nyeri tekan, pucat muka cekung, kulit dingin, anorexia, kadang-kadang muntah.

### 5.PUSING DAN LEMAS YANG BERLEBIHAN

pusing bisa disebabkan karena tekanan darah rendah (Sistol <100 mmHg dan diastolnya >90 mmHg). Pusing dan lemas yang berlebihan dapat juga disebabkan oleh anemia bila kadar haemoglobin <11 gr/dl.

••cara mengatasinya yaitu :

- Mengonsumsi makanan tambahan 500 kalori tiap hari.
- Makan dengan gizi seimbang untuk mendapatkan protein, mineral vitamin yang cukup.
- Minum sedikitnya 3 liter setiap hari.
- Pill zat besi harus diminum untuk menambah zat setidaknya selama 40 hari pasca persalinan.
- Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan kadar vitaminnya kepada bayinya.
- Istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.
- Kurang istirahat akan mempengaruhi produksi ASI dan memperlambat proses involusi uterus.

### 6.SUHU TUBUH IBU >38°C

apabila terjadi peningkatan melebihi 38°C berturut-turut selama 2 hari kemungkinan terjadi infeksi. Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genitalia dalam masa nifas

•• Penanganan umum bila terjadi demam :

- Istirahat baring.
- Rehidrasi peroral atau infuse.
- Kompres atau kipas untuk menurunkan suhu.
- Jika ada syok, segera beri pengobatan, sekalipun tidak jelas gejala syok, harus waspada untuk menilai berkala karena kondisi ini dapat memburuk dengan cepat.

### 7) PAYUDARA BERUBAH MENJADI MERAH, PANAS, DAN TERASA SAKIT

Gejala awal mastitis adalah demam yang disertai menggigil, nyeri dan takikardia. Pada pemeriksaan payudara membengkak, mengeras, lebih hangat, kemerahan dengan batas tegas, dan disertai rasa nyeri.

••Penanganan utama mastitis adalah :

- Memulihkan keadaan dan mencegah terjadinya komplikasi yaitu bernanah (abses) dan sepsis yang dapat terjadi bila penanganan terlambat, tidak cepat, atau kurang efektif.
- Susukan bayi sesering mungkin.
- Pemberian cairan yang cukup, anti nyeri dan anti inflamasi.
- Pemberian anti biotok 500mg/6 jam selama 10 hari.
- Bila terjadi abses payudara dapat dilakukan sayatan (insisi)

### 8) PERASAAN SEDIH YANG BERKAITAN DENGAN BAYINYA (BABY BLUES)

••Gejala-gejala baby blues antara lain :

- Menangis.
- Mengalami perubahan perasaan.
- Cemas.
- Kesepian.
- Khawatir mengenai sang bayi.

### 9) DEPRESI MASA NIFAS (DEPRESI POSTPARTUM)

Gejala-gejala depresi masa nifas adalah :

- Sulit tidur bahkan ketika bayi sudah tidur.
- Nafsu makan hilang.
- Perasaan tidak berdaya atau kehilangan control.
- Terlalu cemas atau tidak perhatian sama sekali pada bayi.
- Tidak menyukai atau takut menyentuh bayi.
- Pikiran yang menakutkan mengenai bayi.
- Sedikit atau tidak ada perhatian terhadap penampilan pribadi.
- Gejala fisik seperti banyak wanita sulit bernafas atau perasaan berdebar-debar.

Sumber tenaga (energi) : Untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein . Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan Lemak dapat diperoleh dari hewani ( lemak, mentega, keju ) dan nabati ( kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarine ).

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel – sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani ( ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju ) dan protein nabati ( kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe ).

Zat kapur : Untuk pembentukan tulang, sumbernya : susu, keju, kacang – kacangan dan sayuran berwarna hijau.

Fosfor : Dibutuhkan untuk pembentukan kerangka dan gigi anak, sumbernya : susu, keju dan daging.

Zat besi : Tambahan zat besi sangat penting dalam masa menyusui karena dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta menambah sel darah merah ( HB ) sehingga daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan. Sumber zat besi antara lain kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang – kacangan dan sayuran hijau.

## Kebutuhan Gizi Masa Nifas dan Menyusui

- Kebutuhan gizi pada masa nifas dan menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal tiap hari.
- Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya.
- Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsi nya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengansung alkohol, nikotin serta bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.

## Gizi & Nutrisi Ibu Nifas dan Menyusui

Teman Makan Sehatmu



Oleh :  
Meisya Aurellia R (P032115401065)  
2B\_D3 Kebidanan



□ Pemberian Vitamin A pada ibu nifas, yang diberikan segera setelah bayi dilahirkan sampai usia bayi 60 bulan. Terbukti dapat menaikkan status vitamin A bayi pada usia 2 bulan sampai bayi berusia enam bulan. Sehingga dengan pemberian suplementasi vitamin A pada ibu nifas dapat menurunkan resiko terjadinya gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin A, seperti buta senja. Selain berfungsi untuk kesehatan mata, Vitamin A juga berfungsi untuk kekebalan tubuh, sehingga dengan terpenuhinya Vitamin A pada ibu nifas dapat berdampak positif pada bayi yang dilahirkan, karena kemungkinan bayi akan mempunyai kekebalan tubuh yang berasal dari Vitamin A.

Vitamin B1 (Thiamin) : Dibutuhkan agar kerja syaraf dan jantung normal, membantu metabolisme karbohidrat secara tepat oleh tubuh, nafsu makan yang baik, membantu proses pencernaan makanan, meningkatkan pertahanan tubuh terhadap infeksi dan mengurangi kelelahan. Sumbernya : hati, kuning telur, susu, kacang – kacangan, tomat jeruk nanas dan kentang bakar.

Vitamin B2 (Riboflavin) :dibutuhkan untuk pertumbuhan, vitalitas, nafsu makan, pencernaan, system urat syaraf, jaringan kulit dan mata. Sumber : hati, kuning telur, susu, keju, kacang- kacangan, dan sayuran berwarna hijau.

Vitamin B6 (Pyridoksin) :Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi. Sumber : gandum, jagung, hati dan daging.

□ Vitamin B12 (Cyanocobalamin) : Dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan saraf. Sumber : telur, daging hati, keju, ikan laut dan kerang laut.

Folic Acid :untuk pertumbuhan pembentuk sel darah merah dan produksi inti sel. Sumber : hati, daging, ikan, jeroan dan sayuran hijau.

Vitamin C :Untuk pembentukan jaringan ikat dan bahan semu jaringan ikat (untuk penyembuhan luka) daya tahan terhadap infeksi, serta memberikan kekuatan pada pembuluh darah. Sumber : jeruk, tomat, melon, brokoli, jambu biji, mangga, papaya dan sayuran.

Vitamin D : untuk pertumbuhan, pembentuk tulang dan gigi serta penyerapan kalsium dan fosfor. Sumbernya antara lain : minyak ikan, susu, margarine dan penyinaran kulit dengan sinar matahari pagi ( sebelum pukul 09.00 )

□ Vitamin K : untuk mencegah perdarahan agar proses pembekuan darah normal. Sumber vitamin K adalah kuning telur, hati, brokoli, asparagus dan bayam.

# Jenis Makanan yang perlu dikonsumsi Ibu Menyusui



Ibu menyusui memerlukan tambahan energi sekitar **500** kalori/hari untuk memaksimalkan produksi ASI.

Dan, supaya kandungan ASI bernutrisi, makanan ibu menyusui idealnya harus mengandung

karbohidrat **protein**  
vitamin **zat besi**  
**kalsium** **antioksidan**

Beberapa contoh makanan berikut sangat direkomendasikan untuk ibu menyusui:

- Gandum Utuh**: Selain karbohidrat, gandum utuh juga kaya akan serat dan besi. Dua zat ini sangat penting untuk memproduksi ASI berkualitas.
- Beras Merah**: Berbeda dengan beras putih, beras merah tidak membuat gula darah naik.
- Telur**: Asam lemak esensial pada ASI akan meningkat jika bunda mengonsumsi telur.
- Produk Olahan Susu**: Susu sangat baik untuk ibu menyusui karena susu mengandung kalsium, vitamin D, protein, dan vitamin B. Selain susu murni, anda juga bisa mengonsumsi yogurt.
- Sayuran Hijau**: Sayuran hijau kaya akan vitamin, antioksidan, serat, dan zat besi yang baik untuk kesehatan ibu dan bayi.
- Air Putih**: Minum banyak air putih sangat penting, karena ibu menyusui kebanyakan merasa lebih haus daripada biasanya.
- Kurma**: Buah kurma mengandung zat Oksalat, zat besi dan kalsium yang dipercaya dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan pertumbuhan tulang dan gigi bayi.
- Salmon**: Makanan ini kaya akan DHA yang penting bagi perkembangan saraf bayi. Sebaliknya, konsumsi ikan salmon sebanyak **12 ons** per minggu, jangan berlebihan karena salmon juga mengandung merkuri meskipun dalam jumlah kecil.
- Buah-buahan**: Buah mengandung berbagai vitamin yang bermanfaat untuk menambah energi. Selain itu, kandungan mikroelemen dan serat juga sangat penting dalam pembentukan ASI. Beberapa contoh buah yang dinutrisi adalah jeruk, apel, anggur, belah ketupat, pisang, dan tomat.

\* Konsumsi makanan secara seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan jangan berlebihan.



# MANFAAT PEMBERIAN ASI

- Mencegah bayi menderita alergi. Pemberian susu formula, susu sapi, atau susu kedelai pada bayi rentan membuat bayi mengalami reaksi alergi.
- Meningkatkan kecerdasan bayi. Pemberian ASI dapat meningkatkan perkembangan kognitif bayi.
- Melindungi bayi dari obesitas. ASI eksklusif yang diberikan pada bayi dapat menurunkan risikonya untuk mengalami kegemukan saat ia remaja atau dewasa.



## APA ITU ASI

ASI adalah Air Susu Ibu yang merupakan sumber gizi utama bagi bayi yang belum bisa mengonsumsi makanan padat. Pemberian ASI untuk bayi disarankan hingga Si Kecil berusia 2 tahun. Setelah menginjak usia 6 bulan, biasanya bayi diberi makanan pendamping ASI (MPASI). Meski demikian, pemberian ASI disarankan terus berlanjut hingga usia 2 tahun.



*Cara Menyimpan  
ASI*

Salma Dwi A.N  
P032115401075  
D3 Kebidanan 2B

# CARA MENYIMPAN ASI

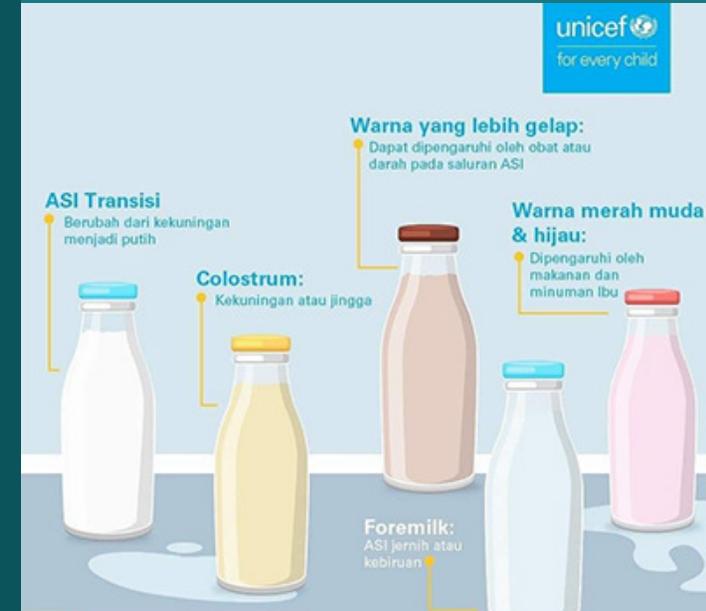
1. ASI yang sudah diperah dimasukkan ke dalam wadah steril (botol atau kantung khusus ASI). Lalu berikan label bertuliskan tanggal dan waktu saat ASI diperah.
2. ASI perah disimpan ke dalam freezer atau lemari pendingin. Hindari meletakkan ASI di bagian pintu lemari pendingin karena akan mudah terpapar udara luar ketika dibuka.
3. Rutin periksa suhu freezer dan kulkas setidaknya 3 kali dalam sehari.
4. Jika ASI diperah selama di perjalanan jauh, pastikan ASI yang disimpan tetap dalam kondisi dingin, seperti dari rumah ke kantor atau sebaliknya.

5. Penyimpanan ASI memiliki aturan khusus, yakni:

- ASI perah segar bisa bertahan di dalam freezer dengan suhu -17 derajat Celcius atau lebih rendah selama 6 bulan atau lebih.
- ASI perah segar bisa bertahan di dalam freezer dan kulkas dengan suhu rata-rata -10 derajat Celcius di waktu yang berbeda. Bila freezer dan kulkas memiliki 2 pintu, ASI segar akan awet selama 3-4 bulan. Bila hanya satu pintu, ASI segar bisa awet selama 2 minggu.
- ASI perah segar bisa awet di dalam kulkas atau lemari pendingin dengan suhu rata-rata 5-10 derajat Celcius selama kurang lebih 5-8 hari.
- ASI perah segar bisa awet di dalam suhu kamar (tanpa freezer atau kulkas) dengan suhu 27-28 derajat Celcius selama sekitar 10 jam.
- ASI beku yang keluar dari freezer tidak boleh dibekukan kembali. Namun jika ASI beku dikeluarkan dari kulkas bisa dibekukan kembali selama 24 jam dan di suhu kamar selama 1 jam.

## WARNA ASI

**Warna ASI memang bisa berubah setiap saat, ketika diperah atau menyusui langsung pada bayi. ASI bisa berwarna putih, putih kekuningan, sedikit kebiruan, coklat, hijau, hingga merah muda. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi warna ASI, tapi seringnya adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu.**



### 3. Posisi Menyangga Kepala (Football Hold)



### 4. Posisi Bersandar (Laid-Back Position)



### 1. Posisi Menggendong (Cradle Hold)



### 2. Posisi Gendong Silang (Cross-Cradle Hold)



Posisi Menyusui



DAHLIANI PERMATA PUTRI SIREGAR  
P032115401051

## 5. Posisi Tidur Bersisian (Side-Lying Position)



## 6. Posisi Bayi Duduk (Sitting Baby)



## DAMPAK BILA SALAH POSISI SAAT MENYUSUI

1. Puting susu lecet atau retak
2. Payudara bengkak
3. Pasokan ASI berkurang, sehingga bayi tidak puas dan ingin menyusui lebih lama atau bahkan menolak menyusui
4. Payudara kurang memproduksi ASI, sehingga berat badan bayi tidak naik

*Posisi menyusui merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi bisa selalu tercukupi dan menunjang tumbuh kembangnya.*



## MACAM-MACAM ALAT KONTRASEPSI

### 1. PIL KB

Adalah tablet berisi zat untuk mencegah terjadinya sel telur wanita dariindung telur



### 2. SUSUK KB/IMPLANT/ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKIK)

Adalah suatu kapsul kecil yang berisi hormone. Dipasang di bawah kulit lengan atas bagian dalam. Dipakai selama 5 tahun.



### 3. SUNTIK KB

Adalah suntikan untuk mencegah terjadinya sel telur dariindung telur.



KELUARGA BERENCANA ADALAH suatu

usaha untuk merencanakan kehamilan dalam rangka menuju norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera

*Tujuan gerakan KB Nasional*

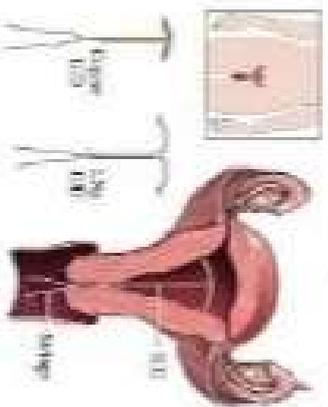
Untuk mewujudkan norma kecil bahagia dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran serta untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk



# KELUARGA BERENCANA



#### 4. SPIRAL/JUDALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIMI (AKDR)



dari plastik dan ada yang mengandung embun dan di beri benang pada ujungnya dipasang pada saat tidak hamil atau sedang haid

Adalah alat yang diletakkan di dalam Rahim atau uterus wanita. Terbuat

#### 5. KONDOM

Adalah alat kontrasepsi yang terbuat dari karet atau lateks



#### 6. STERIL/MOP/MOW

Adalah dengan cara melakukan operasi baik pada wanita / pria



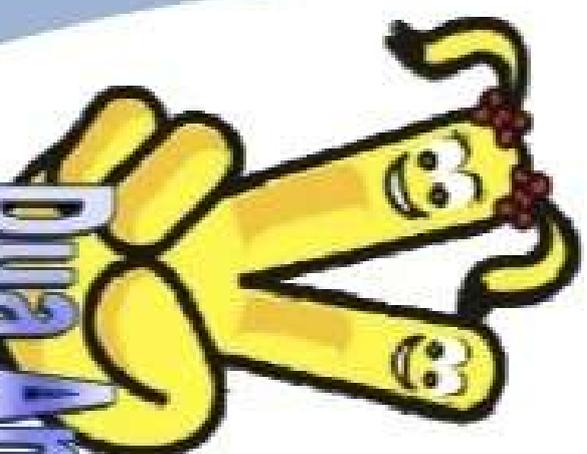
#### Pertimbangan pemakaian Alat kontrasepsi

- Usia ibu < 20 tahun: kontrasepsi yang reversible/terbalik ke kesuburan tinggi
- Usia ibu > 35 tahun: kontrasepsi efektif/kegiatan rendah dan reversible/terbalik ke kesuburan
- Usia reproduksi sehat: efektif, reversible dan tidak mengganggu ASI



Ayo...

Ikut KB



Dua Anak

Lebih Baik



Dokumentasi ANC 1



Dokumentasi ANC 2



Dokumentasi ANC 3



## Dokumentasi ANC 4



## Senam hamil



## Dokumentasi INC



Dokumentasi KN Dan KF 1



Dokumentasi KN Dan KF 2



### Kunjungan KN Dan KF 3



### Kunjungan KF 4

