

Nomor : PP.04.03/3.5/ 040 /2024
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

20 Maret 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Marlina R. Siahaan
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

Nama : ERNI NATALIA BR SIAHAAN
NIM : P032115401056
Tingkat/Semester : IIIB / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Marlina R. Siahaan 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

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

Marlina R Siahaan, S.keb.

Jl. Garuda Sakti Km. 9 Desa Karya Indah-Tapung-Kampar

Telp. 0813 7837 9400

IZIN NO : 503/DPM-PTSP.SIPB/2020/0106

SURAT KETERANGAN

Yang Bertanda Tangan dibawah ini, Pimpinan Praktik Bidan Mandiri Marlina,
Menerangkan Bahwa :

Nama : Erni Nataia Br Siahaan

NIM : P032115401056

Jurusan : DIII Kebidanan

Judul Penelitian : ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY.H DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN MARLINA GARUDA SAKTI KM 9 KAB KAMPAR

Adalah Benar yang Bersangkutan Telah Melakukan Penelitian dengan Judul Penelitian

"ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY.H DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN MARLINA GARUDA SAKTI KM 9 KAB KAMPAR".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Pekanbaru, 27 Maret 2024

Pimpinan

PMB Marlina



Marlina R Siahaan, S.Keb

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF

Saya yang bertandatangan dibawah ini


Nama Pasien : Ny. Hotnauli
Umur : 38 tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl Garuda Sakti Km.7


Menyatakan dengan sesungguhnya, Bahwa setelah memahami secara semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk asuhan Continuity Of Midwifery Care (CoMC) Mahasiswa prodi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, Maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dari Mahasiswa:


Nama : Erni Natalia Br Siahaan
NIM : P032115401056
Judul : Asuhan Kebidanan Komrehensif Pada Ny. H di PMB Marlina Garuda Sakti Km 9, Kabupaten Kampar

Pekanbaru, Maret 2024

Yang Menyatakan

Mahasiswa

(Erni Natalia S)

Pasien

(Ny. Hotnauli)

Saksi/Syami

(Tn. S. Sijinjak)

Lampiran 4

REKOMENDASI PEMBIMBING AKADEMIK
PRODI D.III KEBIDANAN JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2023/2024

Nama : Fatiyani Alyensi, SST, Bdn, M.KeS
NIP : 198001212008012010

NO	NIM	NAMA MAHASISWA	KET
1	P032115401056	ERNI NATALIA BR SIAHAAN	<i>Pelaksanaan</i>

Nama yang tersebut diatas telah / belum memenuhi syarat yang telah ditentukan untuk mengikuti ujian Pra Hasil/Hasil Laporan Tugas Akhir T.A 2023/2024

Pekanbaru, 22 Mei 2024
Pembimbing Akademik



Fatiyani Alyensi, SST, Bdn, M.KeS
NIP. 198001212008012010

Lampiran 5

Nama: NY. Helvethi Alamat: Jl. Garuda Sekeloa
 Umur ibu: 38 tahun Keokab: Takung (Kumpang)
 Pendidikan: SMA Pekerjaan: IRT
 Hamil Ke: Had Terakhir Paritas: Persalinan
 Periksa I
 Urut Kehamilan: bin Di:

KES. NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan		
			I	II	III,2
	Skor awal ibu hamil	(2)			2
1	Terbantu mudh, hamil ≤ 16 th	4			
2	Terbantu tua, hamil ≥ 35 th	(4)			4
	Terbantu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4			
3	Terbantu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4			
4	Terbantu cepat hamil lagi (< 2 th)	4			
5	Terbantu banyak anak, 4 / lebih	(4)			4
6	Terbantu tua, umur ≥ 35 th	4			
7	Terbantu pendek, ≤ 145 cm	4			
8	Pemah gagal kehamilan	4			
9	Pemah melahirkan dengan:				
	a. Tarikan tang / vakum	4			
	b. Lin dragoh	4			
	c. Diben insus / Transfus	4			
10	Pemah Operasi Sesar	8			
11	Penyakit pada ibu hamil:				
	a. Kurang Darah b. Malaria	4			
	c. TBC Paru d. Payah Jantung	4			
	e. Kenang Mans (Diabetes)	4			
	f. Penyakit Menular Seksual	4			
12	Bengkak pada muka/tangai dan tekanan darah tinggi	4			
13	Hamil kembar 2 atau lebih	4			
14	Hamil kembar air (hydramion)	4			
15	Bayi mati dalam kandungan	4			
16	Kehamilan lebih bulan	4			
17	Letak sungsang	8			
18	Letak miring	8			
19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8			
20	Prekampsia Berat / Kejang 2	8			
JUMLAH SKOR		(10)			10

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO		
JML SKOR	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG
					RUB
6-10	IRT	BIKUN DOKTER	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN
11-15	IRT	DOKTER	RUJUKAN	RUJUKAN	DOKTER

Gemban ibu dalam Kehamilan: 1. Abortus 2. Lahiran

Persalinan Melahirkan tanggal:

RUJUKAN:	1. Sondri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas	RUJUKKE:	1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS
----------	---	----------	-----------------------------------

RUJUKAN:

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

Gawat Obstetrik:
Ket. Faktor Resiko I & II

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Gawat Obstetrik:
Ket. Faktor Resiko I & II

1. Pendarahan antepartum
2.
3.
4.
5.
6.

Komplikasi Obstetrik:
3. Pendarahan postpartum
4. Uterinertinggal
5. Persalinan Lama

TEMPAT:	PENOLONG	MACAM PERSALINAN
1. Rumah Ibu 2. Rumah Bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sekt 6. Pergalan	1. Dukun 2. Bidan 3. Dokter 4. Lain-lain	1. Normal 2. Tindakan Pervegnam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN:

IBU:

1. Hidup ✓
2. Mati, dengan penyebab
a. Pendarahan b. Prekampsia Ekstamsia
c. Parus Lama d. Infeksi e. Lain-2...

TEMPAT KEMATIAN IBU:

1. Rumah Ibu
2. Rumah Bidan
3. Polindes
4. Puskesmas
5. Rumah Sekt
6. Pergalan

BAYI:

1. Berat lahir: 3100 gram, Laki-2 / Perempuan
2. Lahir hidup: APGAR Skor
3. Lahir mati, penyebab
4. Mati kemudian umur hr, penyebab
5. Kelahiran bawaan: tidak ada / ada

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)

1. Sehat ✓ 2. Sakit 3. Mati, penyebab

Keluarga Berencana 1. Ya / Sterilisasi

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya 2. Tidak ✓

Lampiran 6

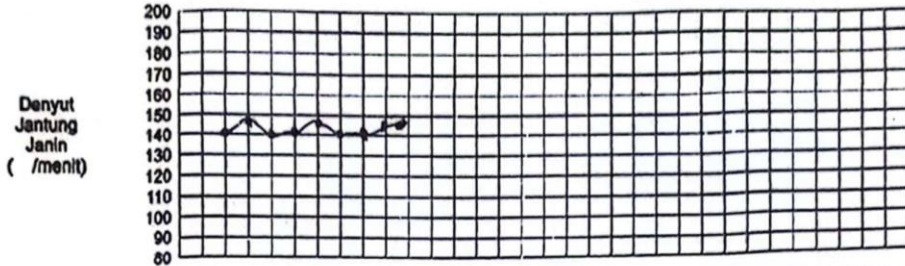
PENAPISAN IBU BERSALIN

NO	MASALAH	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginain		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama		✓
6	Ketuban pecah pada kehamilan kurang bulan		✓
7	Icterus		✓
8	Anemia berta		✓
9	Pre eklamsia berat		✓
10	Tinggi fundus uteri >40 cm		✓
11	Demam > 38°C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentasi bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menumbung		✓
15	Tanda gejala infeksi		✓
16	Fase aktif primipara kepala 5/5		✓
17	Presentasi majemuk		✓
18	Kehamilan kembar		✓
19	Anak mahal		✓
20	Kondisi ibu syok		✓

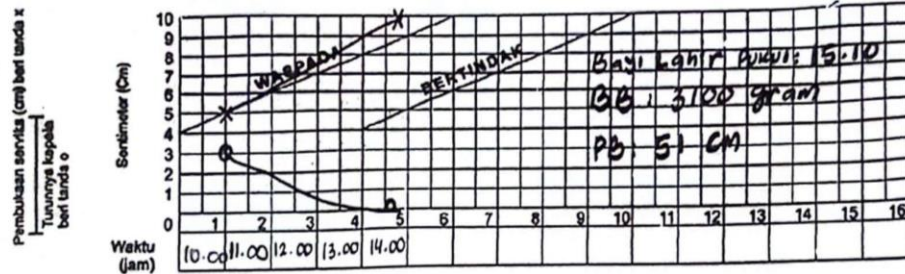
Lampiran 7

PARTOGRAF

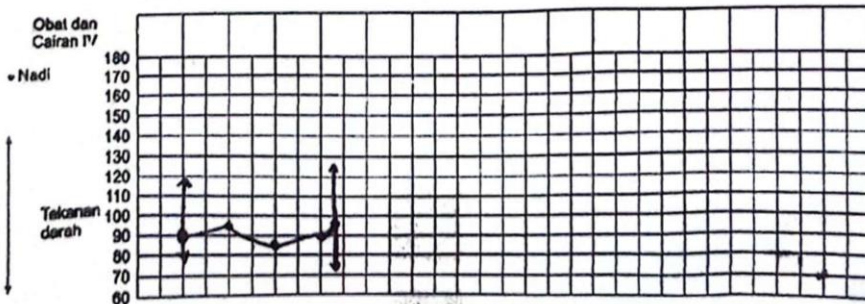
No. Register Nama Ibu : Ny. H Umur : 28 th G 5 P 4 A 0
 No. Puskesmas Tanggal : 02.12.23 Jam : 07.00 WIB Alamat : St. Gusrijo
 Kelurahan pecah Sejak jam mules sejak jam 05.00 WIB Sakit kmj



Air ketuban Penyusupan



Oksitosin U/L tetes/menit



Suhu °C

Urin { Protein
 Aseton
 Volume

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal :
- Nama bidan :
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya : PMB MAALINA
- Alamat tempat persalinan :
- 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 : YIT
 - Masalah lain, sebutkan :
 - Penatalaksanaan masalah Tab :
 - 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
 - Ditosis beku :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.
 - Tidak
 - Masalah lain, sebutkan :
 - Penatalaksanaan masalah tersebut :
 - Hasilnya :

- KALA III**
- Lama kala III : 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

PEMAHTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	S	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
15 Menit	15.12	120/85	81	36.1°		Baik	-	200
	15.27	110/90	85			Baik	-	150
	15.32	115/95	78			Baik	-	150
	15.47	100/80	80			Baik	-	100
30 Menit	16.17	125/90	88	35.8°		Baik	-	100
	16.47	120/95	90			Baik	-	50

- 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.
 - 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 : ± 200 ml
 - Masalah lain, sebutkan :
 - Penatalaksanaan masalah tersebut :
 - Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 3100 gram
 - Panjang : 50 cm
 - Jenis kelamin : L
 - Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyulit
 - Bayi lahir :
 - Normal, tindakan :
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang taktil
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Aspihata ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang taktil menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan
 - Cecat bawaan, sebutkan :
 - Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Pemberian ASI
 - Ya, waktu : jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
 - Masalah lain, sebutkan :
 - Hasilnya :

Lampiran 8

Kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Bagaimana perasaan anda dalam tujuh hari terakhir termasuk hari ini setelah melahirkan bayi? Beri tanda silang (X) pada pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan perasaan Anda.

No.	Pertanyaan
1	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu: a) Sering ✓ b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah
2	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang: a) Sering ✓ b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah
3	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan: * a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang ✓ d) Tidak pernah
4	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas: a) Tidak pernah ✓ b) Jarang c) Kadang-kadang d) Sering
5	Saya merasa ketakutan atau panik tanpa alasan yang jelas: * a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah ✓
6	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga: * a) Hampir selalu saya merasa tidak bersemangat b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik d) Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya ✓
7	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur: * a) Hampir setiap hari b) Kadang-kadang c) Jarang ✓ d) Tidak pernah

8	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan:*
	a) Hampir setiap waktu
	b) Kadang-kadang
	c) Jarang ✓
	d) Tidak pernah
9	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis:*
	a) Hampir setiap waktu
	b) Kadang-kadang
	c) Jarang
	d) Tidak pernah ✓
10	Pernah ada pikiran putus asa:*
	a) Sering
	b) Kadang-kadang
	c) Jarang
	d) Tidak pernah ✓

Cara Menggunakan EPDS.

- Responden diminta untuk memeriksa respon paling dekat yang datang dengan apa yang dia rasakan dalam 7 hari.
- Semua item harus diselesaikan.
- Responden tidak diskusi dengan orang sekitar agar jawaban keluar dari responden itu sendiri.
- Ibu harus menyelesaikan skala sendiri, kecuali dia memiliki keterbatasan bahasa atau memiliki kesulitan dengan membaca.

Cara Skoring EPDS

Pernyataan 1,2, dan 4 (Tidak ada tanda bintang) skornya :

- 0 ✓
- 1
- 2
- 3

Pernyataan 3,5,6,7,8,9, dan 10 (Ditandai dengan tanda bintang) skornya :

- 3
- 2
- 1 ✓
- 0 -

Penghitungan skor : 1

Skor maksimal : 30

- 0-8 : Tidak mengalami *baby blues*. ✓
- >8 : mengalami *baby blues*.

Penegakan Bayi Kering Bergerak seperti biasa
FAUGET

ya mencegah kematian janin, khususnya yang sudah mendekati aterm adalah bila ibu merasakan gerakan menurun, tidak bergerak, atau gerakan janin terhalu as, perlu dilakukan pemeriksaan ultrasonografi

NYERI ABDOMEN YANG HEBAT



Nyeri abdomen yang tidak berhubungan dengan persalinan normal adalah tidak normal. Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah nyeri yang hebat, menetap, dan tidak hilang setelah beristirahat



Itahu ibu untuk tidak membungkuk, atau tengkurap zih makan, sanga tubuh dengan tumpukan bantal k mengurangi nyeri tersebut

DEMAM TINGGI

hamil menderita demam suhu tubuh lebih 38°C m kehamilan merupakan tu masalah. Demam tinggi ot merupakan gejala adanya iki dalam kehamilan.



SELAPUT KELOPAK MATA MENJADI PUCAT (ANEMIA)



oksigen yang dibutuhkan oleh bayi. Anemia sering terjadi pada kehamilan karena volume darah meningkat kira kira 50% selama kehamilan.

Anemia adalah masalah medis yang umum terjadi pada banyak wanita hamil. Jumlah sel darah merah dalam keadaan rendah, kuantitas dari sel ini tidak memadai untuk memberikan

AIR KETUBAN KELUAR SEBELUM WAKTUNYA



Keluarnya cairan berupa air dari vagina setelah kehamilan 22 minggu, ketuban dinyatakan pecah dini jika terjadi sebelum proses persalinan berlangsung. Pecahnya selaput ketuban dapat terjadi pada kehamilan preterm sebelum kehamilan 37 minggu maupun kehamilan aterm.

MUAL-MUNTAH YANG BERLEBIHAN (HIPEREMESIS)

Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari.



TANDA-TANDA BAHAYA Dalam Kehamilan



©Mh

Erni Natalia Siahaan

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN RIAU
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI D-III KEBIDANAN
PEKANBARU
2023**

PENGETIAN

Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang bisa terjadi selama kehamilan atau periode antenatal, yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu

Tanda-Tanda Bahaya Dalam Kehamilan

PERDARAHAN PERVAGINAM



Perdarahan yang terjadi di bawah usia 5 bulan disebut abortus. Jika terjadi di usia 7-8 bulan disebut hemorejik antepartu

Pencegahan

Langkah-langkah untuk mengurangi resiko adalah, menghindari stress fisik yang berlebihan, menghindari gaya hidup yang meningkatkan resiko keguguran, berhati-hati menggunakan obat.

SAKIT KEPALA YANG HEBAT



Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah yang serius adalah sakit kepala yang hebat, yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau berbayang

Pencegahan

Bangun secara perlahan dari posisi istirahat, hindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang hangat dan sesak, hindari berbaring dalam posisi telentang, rileks, mendapatkan cukup istirahat, makan dengan teratur, carilah damai dan ketenangan, udara segar, kompres panas dan dingin dan menggerakkan tubuh

PENGLIHATAN KABUR

Perubahan penglihatan kabur yang ringan adalah normal, tetapi apabila masalah penglihatan ini terjadi secara mendadak ataupun tiba-tiba, misalnya pandangan yang tiba-tiba menjadi kabur atau berbayang, perlu diwaspadai karena bisa mengacu pada tanda bahaya kehamilan



BENGKAK DI WAJAH DAN JARI-JARI TANGAN



Hampir dari separuh ibu hamil akan mengalami bengkak yang normal pada kaki, yang biasanya muncul pada sore hari, dan biasanya hilang setelah beristirahat dan meninggikan kaki. Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat, dan disertai dengan keluhan fisik lain

Pencegahan

Sebaiknya lakukan kunjungan ulang secara rutin, guna mendapatkan informasi tanda-tanda bahaya kehamilan dan penanganan keluhan yang ada dan istirahat yang cukup

BAYI KURANG BERGERAK SEPERTI BIAJA



Ibu mulai merasakan gerakan bayinya selama bulan ke-5 atau ke-6. Beberapa Ibu dapat merasakan gerakan bayinya lebih awal. Jika bayi tidur gerakannya akan melambat. Bayi harus bergerak paling sedikit 3 kali dalam periode 3 jam. Biasanya diukur dalam waktu selama 12 jam yaitu sebanyak 10 kali



Gerakan Aktasi Pegel

Posisi tubuh **tidak tegak**. Letakkan tangan sejajar dengan bahu. Tumpuhan kaki berada pada salah satu paha. Kaki yang tidak dijadikan tumpuan, diangkat keatas. Tahan beberapa detik. Lakukan secara bergantian. Gerakan ini dapat menghilangkan pegel.



7

Gerakan Senam Kupu-kupu

Duduk tegak. Punggung lurus dan menempel di dinding. Kedua telapak kaki menghadap saling bersentuhan. Dorong lutut ke bagian bawah, hingga lutut menyentuh lantai. Lakukan berulang dan tahan 10-12 detik. Gerakan ini dapat menghilangkan stres dan melatih elastisitas otot.



8

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

Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit

Nyeri kepala



Nyeri persendian



Kontraksi uterus



Mual dan muntah



Daftar Pustaka :

Wahyu: Nimah L. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 145-152.
Ayu, S. (2012). Kursus Kilat Senam Hamil untuk

SENAMI HAMIL



Erni Natalia Siahaan

Pengertian

Senam hamil adalah bentuk latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental pada proses persalinan yang cepat dan spontan.

Manfaat

- Membantu dalam proses persalinan anak
- Melatih pernapasan
- Memperkuat otot perut, mengencangkan otot panggul dan paha
- Menenangkan hati dan pikiran, agar tidak stress
- Merelaksasikan tubuh dan mengatasi pegal-pegal

Kapan senam hamil dimulai?

- Setelah dinyatakan hamil
- Keluhan-keluhan sudah hilang
- Semua wanita yang sehat dan memasuki usia kehamilan 4–6 bulan
- Kehamilan normal

Indikasi:

- Ibu dalam kondisi sehat dan stabil
- Ibu yang tidak memiliki riwayat penyakit seperti jantung, diabetes, hipertensi.

Kontraindikasi:

- Ibu dengan penyakit jantung, hipertensi.
- Ibu yang mengandung janin kembar.
- Ibu dengan DM, dan letak bayi sungsang.

Langkah-langkah gerakan senam hamil

1

Duduk Bersila

1. Posisi duduk tegak sambil mengatur pernapasan.



Punggung

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



Gerakan Mengegah Sungsang

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



Gerakan Tidur

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



Gerakan Otot Panggul

5. Posisikan tubuh berbaring. Kedua kaki ditekuk dan tangan diletakkan disamping tubuh. Angkat panggul keatas sambil mengatur pernapasan. Gerakan ini untuk mengencangkan otot panggul.



Gerakan Jongkok

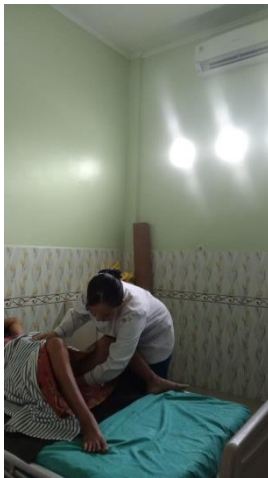
6. Posisi berdiri dengan lurus, kemudian jongkok perlahan. Tahan selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri. Gerakan ini dapat menguatkan otot panggul dan paha.



Lampiran 10



kunjungan ANC



persalinan































PNC

Lampiran 11

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

Nama mahasiswa : ERNI NATALIA BR SIAHAAN
NIM : P032115401056
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. H di Praktek Bidan Mandiri Marlina
Kabupaten Kampar
Pembimbing : Fatiyani Alyensi, SST.,Bdn.,M.Kes.

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	14/03/2024	BAB 1 & 4	Perbaiki penulisan dan diperjelas tinjauan teorinya		
2.	20/03/2024	BAB 2 & COVER	Tambahkn teori dan perbaiki cover		
3.	25/03/2024	BAB 4	Perbaiki pembahasan		
4.	27/03/2024	LAMPIRAN	Tambahkan lampiran		
5.	28/03/2024	ACC	ACC		
6.	03/05/2024	REVISI PRA LTA	Perbaiki penulisan bab 2		
7.	05/05/2024	REVISI PRA LTA & BAB 1	Perbaiki daftar pustaka		

8.	07/05/2024	BAB II & BAB IV	Tambahkan bagian persalinan dan		
9.	08/05/2024	BAB III	Tambahkan bagian cara pengambilan kasus		
10.	12/05/2024	BAB IV	Perbaiki dokumentasi kasus dan pembahasan		
11.	18/05/2024	ABSTRACT	Perbaiki abstract		
12.	21/05/2024	ABSTRACT	Perbaiki abstract		
13.	22/05/2024	ABSTRACT	Perbaiki abstract		
14.	Revisi LTA	BAB IV	ACC		

Pekanbaru, Juni 2024















Pembimbing Utama / Pendamping









(Fatiyani Alyensi, SSF.,Bdn.,M.Kes)

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

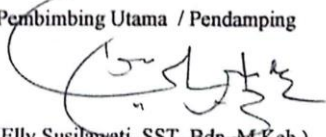
Nama mahasiswa : ERNI NATALIA BR SIAHAAN
 NIM : P032115401056
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. H di Praktek Bidan Mandiri Marlina
 Kabupaten Kampar
 Pembimbing : Elly Susilawati, SST.,Bdn.,M.Keb.

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	18/03/2024	BAB IV	Perbaiki tinjauan kasus pada anc		
2.	01/04/2024	BAB I & BAB II	Perbaiki penulisan pada latar belakang		
3.	02/04/2024	BAB IV & DAFTAR PUSTAKA	Penulisan pada catatan perkembangan inc		
4.	02/04/2024	PEMBAHASAN	Tambahkan kutipan		
5.	03/04/2024	ACC	ACC		
6.	05/05/2024	REVISI PRA LTA	Perbaiki penulisan bab 2		
7.	06/05/2024	DAFTAR PUSTAKA	Sesuaikan daftar pustaka dengan urutannya		

8.	16/05/2024	BAB I & BAB II	Tambahkan teori, perbaiki penulisan tanda (.)		Zk
9.	20/05/2024	BAB III & BAB IV	Tambahkan kata asuhan persalinan dan nifas		Zk
10.	27/05/2024	PEMBAHASAN	Perbaiki pembahasan pada Persalinan		Zk
11.	27/05/2024	PEMBAHASAN	Perbaiki pembahasan pada Nifas		Zk
12.	27/05/2024	ACC	ACC		Zk
13.	12/06/2024	Revisi LTA	ACC		Zk

Pekanbaru, Juni 2024

Pembimbing Utama / Pendamping


(Elly Susilawati, SST.,Bdn.,M.Keb.)