



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/ 027 /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 : AMELIA PUSPITA SARI
NIM : P032115401005
Tingkat/Semester : IIIA / 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

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 : Amelia Puspita Sari

NIM : P032115401005

Jurusan : DIII Kebidanan

Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.R 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.R 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

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

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Riani
Umur : 38 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Garuda Sakti KM.6

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 : Amelia Puspita Sari
Nim : P032115401005
Judul :Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.R di PMB
Marlina R.Siahaan Garuda Sakti KM 9 Kabupaten Kampar.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

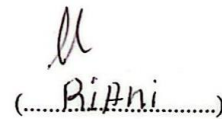
Pekanbaru, November 2023

Yang menyatakan,

Menyetujui
Suami/ Keluarga


(.....)















Klien/Pasien


(..... Riani.....)

Lampiran 4

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

Nama Mahasiswa : Amelia Puspita Sari
 NIM : P032115401005
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R G4P3A0H3 di
 PMB Marlina R.Siahaan. Garuda Sakti Km 9 Kabupaten
 Kampar Tahun 2023
 Pembimbing I : Isye Fadmiyanor, S.Si.T, M.Kes

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	7-2-2024	-BAB 1 -BAB 3 -BAB 4	Perbaiki isi dari setiap BAB		
2.	8-3-2024	-BAB 1 - Latar Belakang	-ACC BAB 3 -Perbaiki Latar Belakang dan sesuaikan dengan isi yang di bahas		
3.	10-3-2024	-BAB 4 SOAP ANC	-Perbaiki penulisan SOAP		
4.	15-3-2024	-BAB 4 SOAP ANC dan Pembahasan	-Tambahkan Referensi jurnal penelitian pembahasan -Perbaiki Penulisan -ACC SOAP ANC		
5.	20-3-2024	-BAB 4 Pembahasan ANC -BAB 2	-Tambahkan referensi jurnal yang masih kurang lengkap		
6.	31-3-2024	-BAB 4 SOAP INC dan Pembahasan	-Perbaiki Penulisan -Tambahkan referensi yang masih kurang pada pembahasan		
7.	1-4-2024	ACC	ACC Seminar Prahasil		

8.	7-5-2024	Revisi Prahasil	Perbaiki penulisan dan isi dari setiap perbaikan	<i>Amul</i>	<i>f</i>
9.	16-5-2024	-Bab 4 SOAP Nifas dan Pembahasan Nifas	-Revisi SOAP Nifas -Revisi Pembahasan Nifas -ACC Revisi Prahasil	<i>Amul</i>	<i>f</i>
10.	17-5-2024	-BAB 2,BAB 4, BAB 5 -SOAP Neonatus -Pembahasan Neonatus	-ACC SOAP Nifas -Perbaiki pembahasan nifas dan neonatus	<i>Amul</i>	<i>f</i>
11.	21-5-2024	-Abstrak -BAB 1-5 -Cover	-ACC BAB 1-5 -Revisi Abstrak -Perhatikan penulisan dan isi abstrak -Perbaiki Hal	<i>Amul</i>	<i>f</i>
12.	22-5-2024	-Abstrak -BAB 1-5	-ACC Abstrak -ACC BAB 5	<i>Amul</i>	<i>f</i>
13.	22-5-2024	ACC	ACC Seminar Hasil	<i>Amul</i>	<i>f</i>
14.	26-6-2024	Revisi Seminar Hasil	-Perbaiki Penulisan isi Abstrak -Perbaiki Pembahasan -Perbaiki Cover	<i>Amul</i>	<i>f</i>
15.	27-6-2024	Revisi Seminar Hasil	ACC Revisi Seminar Hasil	<i>Amul</i>	<i>f</i>




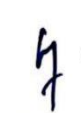







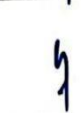
Pekanbaru, 27 Juni 2024
Pembimbing Utama











Isye Fadmiyanor, S.Si.T., Bdn., M.Kes.
NIP.197905052001122003

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

Nama Mahasiswa : Amelia Puspita Sari
 NIM : P032115401005
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R G4P3A0H3 di PMB
 Marlina R.Siahaan. Garuda Sakti Km 9 Kabupaten Kampar
 Tahun 2023
 Pembimbing II : Lailiyana, SKM. MKM

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	15-12-2023	BAB 1	-Perbaiki Penulian dan spasi -Perbaiki Halaman		
2.	8-3-2024	-Kata Pengantar -BAB 1-4 -Daftar Pustaka	-Perbaiki Mrgins, spasi dan penomoran -Perhatikan kesalahan penulisan (typo)		
3.	22-3-2024	-BAB 1-4 -Dapus	-Perbaiki spasi BAB -Perbaiki layout -Daftar Pustaka ditambahkan lagi		
4.	1-4-2024	BAB 1-5	Perbaiki kesalahan penulisan		
5.	1-4-2024	ACC ujian prahasil	ACC ujian prahasil		
6.	21-5-2024	-Bab 1-5 -Abstrak	-Perbaiki cover -Perbaiki Abstrak		

7.	21-5-2024	ACC ujian hasil	ACC ujian hasil		
8.	5-6-2024	-Revisi ujian hasil -Bab 1-5	-Perbaiki penulisan dan typo		
9.	12-6-2024	-Bab 1-5 -Abstrak	Perbaiki Abstrak dan kesalahan spasi		
10.	13-6-2024	Bab 1-5	ACC		

Pekanbaru, 28 Mei 2024

Pembimbing Pendamping



Latihyana, S.K.M., M.Si

Kartu Skor Poedji Rochjati

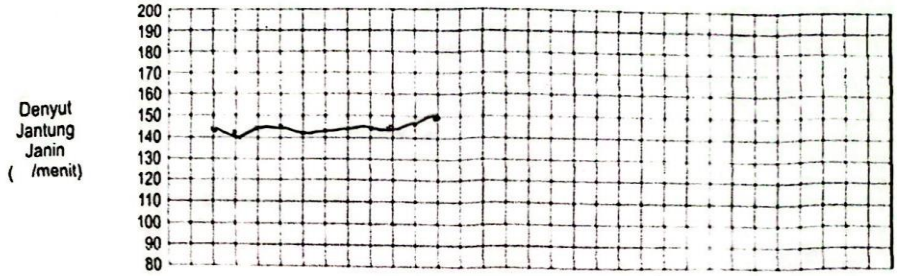
I KEL F.R	II NO.	III Masalah/Faktor Resiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III.I	III.2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2	2			
I	1	Terlalu muda hamil 1 ≤ 16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil 1 ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil 1 kawin > 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4			4	
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4			4	
	7	Terlalu pendek < 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan a) Tarikan tang/vakum b) Uri dirogoh c) Diberi infus/transfuse	4 4 4				
	10	Pernah operasi sesar	4				
II	11	Penyakit pada ibu hamil a) Kurang Darah b) Malaria c) TBC Paru d) Payah Jantung e) Kencing manis (Diabetes) f) Penyakit Menular Seksual	4 4 4 4 4 4				
		12	Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4			
		13	Hamil kembar	4			
		14	Hydramnion	4			
		15	Bayi mati dalam kandungan (IUFD)	4			
		16	Kehamilan lebih bulan	4			
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
	III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8			
20		Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR				10.	

Lampiran 6

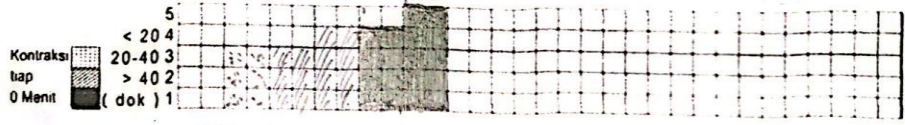
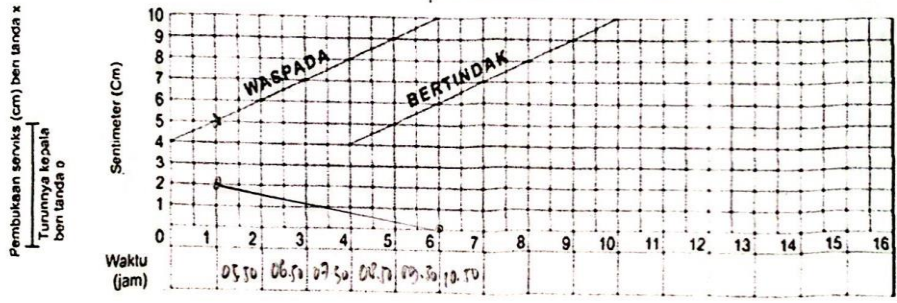
N O	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan Per vaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan usia kehamilan kurang dari 37 minggu		✓
4	Ketuban pecah disertai dengan mekonium yang kental		✓
5	Ketuban pecah lama		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (usia kehamilan kurang dari 37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda/gejala infeksi		✓
10	Pre-eklamsi/Hipertensidalam kehamilan		✓
11	Tinggi fundus 40 cm/lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif kala satu persalinan dan kepala janin masih 5/5		✓
14	Presentase bukan belakang kepala		✓
15	Presentase ganda (majemuk)		✓
16	Kehamilan ganda atau gemelli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓

PARTOGRAF

No. Register Nama Ibu : M. P. Umur : 38th G. 4 P. 3 A. D
 No. Puskesmas Tanggal : 10/12/2024 Jam : 06.50 WIB Alamat : Jl. Gondolokki km.6
 Ketuban pecah Sejak jam mules sejak jam 00.00 WIB

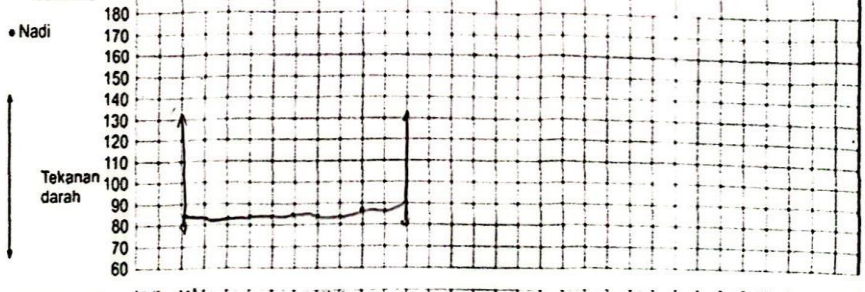


Air ketuban Penyusupan



Oksitosin U/L tetes/menit

Obat dan Cairan IV



Suhu C

Urin Protein
 Aseton
 Volume

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 10 Desember 2023
- Nama bidan : Marlina R. Hafidun A.M.A KEB
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Jl. Merdeka Sekeloa KM 9
- 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 / (P)
- 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
 -
 -
 -
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 15 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 2 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - Ya
 - Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	11.25	120 / 70 mmHg	88x	36.8	2jrd pusat	Baik	Tidak penuh	100
	11.40	120 / 70 mmHg	86x		2jrd P/lat	Baik	Tidak penuh	50
	11.55	120 / 70 mmHg	86x		2jrd Pusat	Baik	Tidak penuh	50
	12.10	120 / 80 mmHg	86x		2jrd pusat	Baik	Tidak penuh	50
2	12.40	130 / 80 mmHg	84x		2jrd pusat	Baik	Tidak penuh	50
	13.10	130 / 80 mmHg	84x		2jrd pusat	Baik	Tidak penuh	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 :
 -
 -
 - Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - Tidak
 - Laserasi :
 - Ya, dimana kulit perineum
 - Tidak
 - Jika laserasi perineum, derajat : 0 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
 - Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
 - Jumlah perdarahan : 100 ml
 - Masalah lain, sebutkan :
 - Penatalaksanaan masalah tersebut :
 - Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 3000 gram
 - Panjang : cm
 - Jenis kelamin : L / (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 : segera jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
 - Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :



KUESIONER

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan Anda ?
 Karena Anda baru saja melahirkan, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda sekarang. Silahkan mencentang jawaban yang paling mirip dengan perasaan Anda selama 7 hari terakhir, tidak hanya perasaan Anda hari ini. Berikut adalah satu contoh yang sudah dijawab:

Saya merasa senang :

<input type="checkbox"/>	Ya, hampir setiap saat
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, sering
<input type="checkbox"/>	Kadang-kadang
<input type="checkbox"/>	Tidak pernah sama sekali

Hal ini berarti : "sepanjang minggu lalu, saya sering merasa senang".

Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut sebagaimana di atas.

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucu dari berbagai hal :	
<input checked="" type="checkbox"/>	Ya, seperti biasanya
<input type="checkbox"/>	Sekarang tidak terlalu sering
<input type="checkbox"/>	Sekarang agak jarang
<input type="checkbox"/>	Tidak sama sekali
	0

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :	
<input type="checkbox"/>	Seperti yang pernah saya lakukan dulu
<input type="checkbox"/>	Agak kurang dari biasanya
<input type="checkbox"/>	Jelas kurang dari biasanya
<input type="checkbox"/>	Hampir tidak sama sekali
	0

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :	
<input type="checkbox"/>	Ya, hampir selalu
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang
<input type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak pernah
	0

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :	
<input type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali
<input type="checkbox"/>	Hampir tidak pernah
<input type="checkbox"/>	Ya, kadang-kadang
<input type="checkbox"/>	Ya, sangat sering
	0

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak, tidak sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	1
2	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	
1	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik	
0	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, kadang-kadang	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Hanya sesekali	
0	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Kadang-kadang	
1	Hampir tidak pernah	
0	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

1

The Royal College of Psychiatrists 1987. From Cox, JL, Holden, JM, Sagovsky, R (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Reprinted with permission.

Program Pendidikan Profesi Bidan (Sarjana Terapan dan Profesi) STIKM

Lampiran 9





Gizi seimbang Ibu hamil

- **Zat Besi**
Makanan: sayuran hijau (bayam, kangkung, daun singkong) daging ikan, ayam, kacang-kacangan.
Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat 30%.
Kekurangan zat besi dapat mengganggu persalinan dan ibu menderita anemia
- **Serat**
Kekurangan serat dapat menyebabkan sembelit. Banyak memakan sayur-sayuran dan buah
- **Vitamin**
Berfungsi untuk mendukung pertumbuhan & perkembangan janin
Vitamin A meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat mencegah kematian bayi
Vitamin B1, B2, B6 & B12 untuk proses metabolisme tubuh
Vitamin C membantu penyerapan zat besi dan mencegah anemia
Vitamin D pembentukan tulang dan gigi terdapat di susu dan kacang-kacangan
Vitamin E pembentukan sel darah merah

Teknik pemberian makan pada ibu hamil yang mengalami masalah yaitu:

1. sedikit dan sering
2. Sajikan makanan dalam keadaan hangat dan menarik
3. Memilih makanan yang berganti ganti

Makanan yang sebaiknya dihindari

1. Makanan yang miskin zat gizi tetapi kaya kalori seperti gula, kue bermentega
2. Alkohol, kopi dan minuman yang mengandung soda
3. Makanan yang diolah tidak sempurna dan mentah seperti telur mentah atau setengah matang dan susu segar.

“Makanlah makanan bergizi sesuai dengan pola menu seimbang agar ibu tetap sehat dan melahirkan bayi yang sehat”



Amelia Puspita Sari
P022115401005
POLTEKESKEMENKES RIAU

Zat gizi yang harus dipenuhi antara lain:

1. **Air**
jaga ibu hamil agar tidak kekurangan air. Sebaiknya ibu hamil minum 10 gelas air putih setiap harinya. Air putih bisa divariasikan dengan jus atau yogurt
2. **Asam folat dan zat besi**
Makanan: sayur dan buah seperti jeruk, pisang, brokoli wortel, kembang kol bayam. Kekurangan zat ini dapat menyebabkan cacat bawaan pada bayi
3. **Kalori**
zat ini diperlukan untuk pembentukan sel sel baru dan pengaliran makanan dari ibu ke janin melalui plasenta
4. **Protein**
Makanan: daging, keju, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu dan tempe berguna sebagai zat pembangun. 75-100 gram/hari
5. **Kalsium**
Apabila kalsium kurang, janin akan mengambil kalsium dari ibu, itu akan menyebabkan osteoporosis pada ibu. Minumlah susu minimal 1 kali/hari



Dampak apabila nutrisi tidak terpenuhi

- Pada janin: keguguran BBLR, cacat bawaan Janin mati
- Pada ibu anemia, pendarahan, mudah terkena infeksi. Pada persalinan pendarahan setelah melahirkan, bayi lahir prematur, persalinan sulit dan lama



Anjuran

1. Sayuran 3 porsi/hari
2. Buah-buahan 3 porsi/hari
3. Pengelolaan sayur dengan tidak terlalu lama (sangat matang) agar zat besi tidak hilang
4. Mengurangi makanan/minuman kemasan dengan bahan pengawet & pewarna.

Apa itu gizi seimbang ibu hamil?

Adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur dalam susunan yang seimbang dan dalam jumlah yang sesuai, sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil (Makanan yang beragam mengandung banyak manfaat).

1. Sumber zat tenaga: beras, kentang, Singkong, roti
2. Sumber zat pembangun: ayam, ikan, daging telur dan hati
3. Sumber zat pengatur: sayuran berwarna hijau dan buah-buahan

Manfaat nutrisi ibu hamil:

1. Memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan janin
2. Menunjang tumbuh kembang janin
3. Menjegah terjadinya anemia KEK pada kehamilan



Gerakan Atasi Pegal

7 Posisi tubuh merangkak. Letakkan tangan sejajar dengan bahu. Tumpuan kaki berada pada satah satu paha. Kaki yang tidak dijadikan tumpuan, diangkat keatas. Tahan beberapa detik. Lakukan secara bergantian. Gerakan ini dapat menghilangkan pegal.



Gerakan Senam Kupu-kupu

8 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 menghiangkan stres dan melatih elastisitas otot.



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

Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit



Kontraksi uterus



Nyeri kepala



Nyeri persendian



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 Menjaga Kehamilan Sehat & Persalinan Normal*. Yogyakarta: Araska.

STTKes Panti Rapih Yogyakarta.

SENAM HAMIL



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
- Menguatkan 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

- Duduk Bersila**
Posisi duduk tegak sambil mengatur pernapasan.
- Punggung**
Posisi merangkak, tangan sejajar dengan bahu. Tumpuan pada kedua tangan dan lutut. Posisikan sejajar dengan lantai. Kepala menghadap ke atas.
- Gerakan Mencegah Sungsang**
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.



Poltekkes Riau
D3 kebidanan

Apakah anda tahu tanda bahaya kehamilan itu?

Tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang di kandungnya dalam keadaan bahaya. Gangguan tersebut dapat terjadi secara mendadak, dan biasanya tidak dapat diperkirakan sebelumnya.

Apa saja ya tanda-tanda bahaya pada kehamilan?

1. Perdarahan pervaginam
2. Sakit kepala yang hebat
3. Bengkak di wajah kaki dan jari
4. Keluar air ketuban sebelum waktunya
5. Gerakan janin tidak terasa
6. Muntah terus menerus dan menolak makanan
7. Air ketuban pecah sebelum waktunya
8. Penglihatan kabur disertai dengan sakit kepala yang hebat.
9. Demam Tinggi
10. Kejang

Bila ada tanda-tanda bahaya tersebut, maka ibu perlu mendapat pertolongan segera di rumah sakit

KENAPA TANDA-TANDANYA!!!

Sudahkah anda menghitung gerakan janin?

Jika belum yuk kita hitung !!!!

Patokan cara menghitung gerakan janin ialah selama kurun waktu 12 jam setidaknya harus terasa lebih dari 10x gerakan.

KEHAMILAN TRIMESTER III

Amalia Puslita Sari
P032115401005

Persiapan Melahirkan

Tanyakan kebidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan

Rencanakan Melahirkan akan ditolong oleh siapa

Dokumen-dokumen yang diperlukan

Tanda tanda persalinan!

Nyeri pinggang menjalar sampai ke perut bagian bawah, sebanyak 3-4x dalam 10 menit dengan durasi 45-60 detik yang semakin kuat

Keluarinya lendir bercampur darah

Keluarinya air merembes dari jalan lahir yang tidak bisa tertahankan

Persiapan Melahirkan

Tanyakan kebidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan

Rencanakan Melahirkan akan ditolong oleh siapa

Dokumen-dokumen yang diperlukan

Tanda tanda persalinan!

Nyeri pinggang menjalar sampai ke perut bagian bawah, sebanyak 3-4x dalam 10 menit dengan durasi 45-60 detik yang semakin kuat

Keluarinya lendir bercampur darah

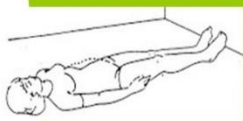
Keluarinya air merembes dari jalan lahir yang tidak bisa tertahankan

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

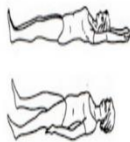


Kementerian Kesehatan
Politeknik kesehatan Riau



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



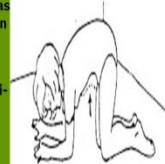
HARI KE 5

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. buang nafas melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 8x



HARI KE 3

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



HARI KE 6

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



HARI KE 9

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



HARI KE 4

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



HARI KE 7

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



HARI KE 10

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



PERSIAPAN ALAT

- A. MINYAK BAYI/ LOTION
- B. BANTAL
- C. HANDUK.
- D. ALAS KAIN YANG LEMBUT DAN BERSIH
- E. BAJU BAYI & POPOK BAYI

URUTAN PIJAT BAYI

WAJAH

1) GERAKAN CARES LOVE/ SENTUHAN CINTA

A) LETAKKAN JARI-JARI KEDUA TANGAN PADA PERTENGAHAN DAHI.

B) TEKANKAN JARI-JARI DENGAN LEMBUT MULAI DARI TENGAH DAHI KELUAR KE SAMPING KANAN DAN KIRI/ MENGARAH KE PELIPIS SEPERTI MEMBUKA BUKU

2) GERAKAN RILEKS

LETAKKAN KEDUA IBU JARI DI TENGAH DAHI, LALU GERAKKAN KEARAH PELIPIS.

3) GERAKAN SMILE/ SENYUMAN

A) LETAKKAN IBU JARI DARI ATAS BIBIR DI TENGAH-TENGAH LALU BUAT GERAKAN SEPERTI BAYI SENYUM KE ARAH PIPI

B) GERAKAN SMILE KEDUA DARI ARAH DAGU KEARAH PIPI SEPERTI BAYI TERSENYUM.

4) GERAKAN CUTE

LAKUKAN PIJATAN DARI BELAKANG TELINGA DENGAN MEMAKAI JARI-JARI KE-3 IBU JARI MULAI DARI BELAKANG TELINGA, LAKUKAN KEARAH DEPAN SAMBIL BERBUTAR, SAMPAI KEBAWAH DAGU



APA ITU PIJAT BAYI?

Tindakan stimulasi tubuh bayi dengan terapi sentuhan untuk meningkatkan sirkulasi darah, dan tumbuh kembang bayi yang lebih optimal.

TUJUAN PIJAT BAYI

- a. Merangsang syaraf motorik
- b. Memperbaiki pola tidur
- c. Membantu memperlancar sistem pencernaan
- d. Meningkatkan pertumbuhan otak dan sistem syaraf
- e. Mempercepat perkembangan tubuh
- f. Meningkatkan daya tahan tubuh
- g. Membina ikatan kasih sayang orang tua dan anak
- h. Meningkatkan berat badan

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- 1. Jangan memijat bayi setelah ia makan atau disusui
- 2. Jangan membangunkan bayi hanya untuk dipijat
- 3. Jangan memijat bayi saat sakit
- 4. Jangan memijat bayi dengan paksa
- 5. Jangan memaksakan posisi pijatan tertentu
- 7. Cuci tangan, keringkan, lalu gosok kedua telapak tangan sebelum memegang bayi agar hangat



TEKNIK PIJAT BAYI



RUANG PERINATOLOGI

RSUD BANYUMAS



LANJUTAN KAKI

PIJAT JARI-JARI KAKI SATU PERSATU DENGAN GERAKAN MEMUTAR MENJAUHI TELAPAK KAKI, AKHIRI DENGAN MENARIK SETIAP UJUNG JARI DENGAN LEMBUT.

(5) GERAKAN PEREGANGAN PIJAT TELAPAK KAKI DENGAN SISI JARI TELUNJUK, MULAI DARI JARI-JARI MENUJU TUMIT. REGANGKAN PUNGGUNG KAKI DENGAN JARI TANGAN LAIN, DARI PANGKAL KAKI HINGGA KE ARAH TUMIT



PUNGGUNG

(1) GERAKAN MAJU MUNDUR / KURSI GOYANG LETAKKAN BAYI TENGKURAP I. PIJAT PUNGGUNG BAYI DENGAN GERAKAN MAJU-MUNDUR DARI LEHER HINGGA KE PANTAT, LALU KEMBALI KE LEHER

(2) GERAKAN MENYETRIKA PEGANG PANTAT BAYI DENGAN TANGAN KANAN. PIJAT DARI LEHER KE BAWAH DENGAN TANGAN KIRI HINGGA BERTEMU DENGAN TANGAN KANAN YANG MENAHAN PANTAT BAYI, SEOLAH MENYETRIKA PUNGGUNG.

(3) GERAKAN MELINGKAR GUNAKAN JARI-JARI KEDUA TANGAN UNTUK MEMBUAT GERAKAN MELINGKAR KECIL DARI TENGKUK KE BAWAH DI SEBELAH KANAN DAN KIRI TULANG PUNGGUNG HINGGA KE PANTAT. MULAI DENGAN LINGKARAN KECIL DI LEHER, LALU PERBESAR SAAT MENUJU PANTAT.

(4) GERAKAN MENGGARUK TEKANKAN DENGAN LEMBUT KELIMA JARI - JARI TANGAN KANAN PADA PUNGGUNG BAYI. BUAT GERAKAN MENGGARUK KE BAWAH MEMANJANG SAMPAI PANTAT BAYI.



TANGAN

(1) LAKUKAN GERAKAN PERAHAN INDIA YAITU GERAKAN SEPERTI MEMERAH SUSU DARI PANGKAL TANGAN KEARAH PERGELANGAN TANGAN.



(2) LAKUKAN GERAKAN PERAHAN SWEDIA YAITU GERAKAN SEPERTI MEMERAH SUSU DARI PERGELANGAN TANGAN KE ARAH PANGKAL TANGAN

(3) GERAKAN ROLLING LAKUKAN GERAKAN SEPERTI SEDANG MEMBUAT KUE, DARI PANGKAL TANGAN SAMPAI DENGAN PERGELANGAN TANGAN

(4) GERAKAN SQUEEZING/ SEDANG MEMERAS LAKUKAN GERAKAN DARI PANGKAL Lengan SAMPAI PERGELANGAN TANGAN

KAKI

(1) PERAHAN CARA INDIA PEGANG KAKI BAYI PADA PANGKAL PAHA, SEPERTI MEMEGANG PEMUKUL SOFT BALL, LALU GERAKKAN TANGAN KEBAWAH BERGANTIAN SEPERTI MEMERAH SUSU.

(2) PERAS DAN PUTAR PEGANG KAKI BAYI PADA PANGKAL PAHA DENGAN KEDUA TANGAN SECARA BERSAMAAN, PERAS DAN PUTAR KAKI BAYI DENGAN LEBUT DARI PANGKAL PAHA KE ARAH MATA KAKI.

(3) TELAPAK KAKI URUT TELAPAK KAKI DENGAN KEDUA IBU JARI SECARA BERGANTIAN, MULAI DARI PANGKAL TUMIT KAKI MENUJU JARI-JARI DI SELURUH TELAPAK KAKI.



DADA

LAKUKAN PEMIJATAN PADA DADA YANG DIMULAI DENGAN MENGUSAP DADA KE ARAH SAMPING DENGAN KEDUA TANGAN SEPERTI MERAPIKAN KERTAS LECEK



PERUT

GERAKAN I LOVE U

(1) MULAI DENGAN MENGUSAP PERUT SECARA LEMBUT MENGGUNAKAN GERAKAN MEMBENTUK HURUF "I LOVE U."

(2) LETAKKAN TANGAN DI SEBELAH SAMPING KIRI PERUT.

(3) USAP PERUT DENGAN GERAKAN MEMBENTUK HURUF "I" (3-5 KALI GERAKAN).



(4) LANJUTKAN DENGAN MENGUBAH ARAH GERAKAN MENJADI HURUF "L TERBALIK" DARI PERUT BAGIAN ATAS KE PERUT SAMPING KIRI (3-5 KALI GERAKAN).

(5) BUAT GERAKAN MEMBENTUK HURUF "U TERBALIK" DENGAN MEMULAI DARI PERUT SAMPING KANAN ATAS, KEMUDIAN KE PERUT SAMPING KIRI (3-5 KALI GERAKAN).



Lampiran 10

Kunjungan 1 ANC



Kunjungan 2 ANC



Kunjungan 3 ANC



Asuhan Persalinan



Kunjungan KF & KN

