

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Mengambil Pasien dari PMB

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Riau Jalan Melur No 103, Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau 28122 (0761) 36581 https://pkrr.ac.id																
Nomor : PP.04.03/3 5/ 026 /2024	20 Maret 2024																
Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir																	
Yang terhormat, Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 2 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 :																	
<table border="1"><thead><tr><th>No</th><th>Nama</th><th>NIM</th><th>Tingkat / Semester</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Desvita Putri Sahira</td><td>P032115401011</td><td>IIIA/ VI</td></tr><tr><td>2</td><td>Winda Githa Wahyuni</td><td>P032115401083</td><td>IIIB/ VI</td></tr><tr><td>3</td><td>Mifty Khairani</td><td>P032115401066</td><td>IIIB/ VI</td></tr></tbody></table>	No	Nama	NIM	Tingkat / Semester	1	Desvita Putri Sahira	P032115401011	IIIA/ VI	2	Winda Githa Wahyuni	P032115401083	IIIB/ VI	3	Mifty Khairani	P032115401066	IIIB/ VI	
No	Nama	NIM	Tingkat / Semester														
1	Desvita Putri Sahira	P032115401011	IIIA/ VI														
2	Winda Githa Wahyuni	P032115401083	IIIB/ VI														
3	Mifty Khairani	P032115401066	IIIB/ VI														
akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Taman Sari 2 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 Lilia, SST, Bdn, M Biomed NIP 197808052002122003 																	

Lampiran 2. Surat Balasan Pengambilan Kasus



KLINIK PRATAMA TAMAN SARI

TAMAN SARI 1 = Jl. TAMAN SARI NO : 23, TANGKERANG SELATAN. TELP : (0761) 32830
TAMAN SARI 2 = Jl. HARAPAN RAYA NO : 55, TENAYAN RAYA. TELP : (0761) 27406
TAMAN SARI 3 = Jl. GARUDA JAYA NO : 37, PERUM SIDOMULYO. TELP : (0761) 567518
TAMAN SARI 4 = Jl. KOPKAR RAYA BLOK C 17 NO : 9, PANDAU PERMAL. TELP : (0761) 73786
TAMAN SARI 5 = Jl. BAKTI HUSADA NO : 1, TENAYAN RAYA. TELP : (0761) 7703222
TAMAN SARI 6 = Jl. BUDI LUHUR, GARUDA SAKTI, NO : 40, KM 3. TELP : (0761) 7727471

Nomor : 016/SK /KTS/III/2024
Hal : Surat Balasan pengambilan Kasus
Laporan Tugas Akhir

Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Riau
Di
Pekanbaru

Sehubungan dengan surat nomor PP.04.03/3.5/026/2024 mengenai Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA), dengan ini menerangkan bahwa Pimpinan Klinik Taman Sari memberikan izin Untuk Pengambilan Kasus di Klinik Pratama Taman Sari 2 kepada :

NO	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1.	P032115401011	Desvita Putri Sahira	III A/VI
2.	P032115401083	Winda Githa Wahyuni	III B/VI
3.	P032115401066	Mifty Khairani	III B/VI

Demikianlah surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 26 Maret 2024
Penanggung Jawab Klinik

Irda Maya Sari, Am. Keb

Lampiran 3. Lembar Konsultasi

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

Nama mahasiswa : Winda Gittha Wahyuni
 NIM : P032115401083
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. S di Klinik Taman Sari 2 Kota Pekanbaru
 Pembimbing : Findy Hindratni, SST.,Bdn.,M.Keb.

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	23/04/2024	BAB I dan II	Penulisan BAB I		
2.	24/04/2024	BAB III dan IV	Penulisan BAB III		
3.	05/05/2024	BAB V	Penulisan BAB IV		
4.	06/05/2024	BAB I-V	Acc		
5.	22/05/2024	revisi lengkap	BAB I - V		
6.	28/05/2024	BAB III	Perbaiki Fokus		
7.	29/05/2025	BAB I-V	Acc maju hasil LTA		
8.	03/06/2024	BAB III	Perbaiki Fokus		

9.	05/06/2024	BAB I	Perbaiki Abstrak		
10.	06/06/2024	BAB II	Penambahan materi		
11.	07/06/2024	BAB V	Perbaiki saran		
12.	10/06/2024	BAB II	Perbaikan penulisan Tabel		
13.	13/06/2024	BAB I	Perbaiki cover		
14.	25/06/2024	BAB I	Perbaiki Abstrak		
15.	26/06/2024	BAB I-V	ACC hasil review LTA		

Pekanbaru, Juni 2024

Pembimbing Utama / Pendamping



(Findy Hindratni, SST.,Bdn.,M.Keb)

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

Nama mahasiswa : Winda Githa Wahyuni

NIM : P032115401083

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. S di Klinik Taman Sari 2 Kota Pekanbaru

Pembimbing : Ani Laila, SST_Bdn.,M.Biomed.

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	23 / 04 / 2024	BAB I dan II	Penulisan BAB I		b
2.	24 / 04 / 2024	BAB III dan IV	Penulisan BAB III		b
3.	03 / 05 / 2024	BAB V	Penulisan Tabel		b
4.	06 / 05 / 2024	BAB I - V	revisi penulisan BAB I - V		b
5.	08 / 05 / 2024	BAB I - V	Acc maju seminar 11a hasil		b
6.	28 / 05 / 2024	BAB I - V	revisi penulisan		b
7.	19 / 06 / 2024	BAB I - V	acc maju hasil		b
8.	26 / 06 / 2024	BAB I - V	revisi kata pengantar		b

Lampiran 4. Kartu Skor Puji Rochyati

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

Keterangan :

1. Kehamilan resiko rendah : skor 2
2. Kehamilan resiko tinggi : skor 6-10
3. Kehamilan resiko sangat tinggi : skor ≥ 12

Lampiran 5. Penapisan Ibu Bersalin

Nama Pasien : Serlina Fitriani

Tanggal : 15 Maret 2024

NO.	KRITERIA	YA	TIDAK
1.	Riwayat Bedah Caesar		✓
2.	Perdarahan Pervaginam		✓
3.	Persalinan Kurang Bulan (<37 Minggu)		✓
4.	Ketuban Pecah Dengan Mekonium Kental		✓
5.	Ketuban Pecah (>24 Jam)		✓
6.	Ketuban Pecah Pada Kehamilan (<37 Minggu)		✓
7.	Ikterus		✓
8.	Anemia Berat		✓
9.	Tanda / Gejala Infeksi (Demam 38 Derajat Celcius)		✓
10.	Preeklamsi Berat / Ekslamsia		✓
11.	Tinggi Fundus >40 Cm Atau <25 Cm		✓
12.	Gawat Janin		✓
13.	Primipara Fase Aktif Palpasi 5/5		✓
14.	Presentase Bukan Belakang Kepala		✓
15.	Presentase Ganda (Majemuk)		✓
16.	Kehamilan Ganda Atau Gammeli		✓
17.	Tali Pusat Menumbung		✓
18.	Syok		✓
19.	Riwayat Bayi Besar		✓
20.	Kehamilan Dengan Penyulit Sistemik		✓
21.	Tinggi Badan <140 Cm		✓
22.	Kehamilan Diluar Kandungan		✓
23.	Partus Tak Maju		✓
24.	Kehamilan Dengan Riwayat Tertentu (Hepatitis / HIV)		✓
25.	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26.	Posterm pregnancy		✓

Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Pasien

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

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Serlina Fitriani
Umur : 22 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Naras 1 Ujung

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. S di Klinik Taman Sari 2

Demikianlah surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya tanpa paksaan.

Pekanbaru, 14 Maret 2024

Mengetahui

Pemulis



Winda Gittha W.

Yang Menyatakan

Pasien



Serlina Fitriani

Lampiran 7. Skrinning EPDS



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 :

Ya, hampir setiap saat

Ya, sering

Kadang-kadang

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 :

0 Ya, seperti biasanya

1 Sekarang tidak terlalu sering

2 Sekarang agak jarang

3 Tidak sama sekali

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :

0 Seperti yang pernah saya lakukan dulu

1 Agak kurang dari biasanya

2 Jelas kurang dari biasanya

3 Hampir tidak sama sekali

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri ketika ada hal-hal yang salah* :

3 Ya, hampir selalu

2 Ya, kadang-kadang

1 Tidak terlalu sering

0 Tidak, tidak pernah

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :

0 Tidak, tidak sama sekali

1 Hampir tidak pernah

2 Ya, kadang-kadang

3 Ya, sangat sering

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

8. Saya merasa sedih atau menderita* :	
3	Ya, sering kali
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
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
2	Kadang-kadang
1	Hampir tidak pernah
0	Tidak pernah

TOTAL SKOR



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) STIKIP

PETUNJUK PENGISIAN

1. Minta klien untuk memilih satu dari empat jawaban yang paling mendekati apa yang klien rasakan selama 7 hari terakhir (bukan hanya perasaan hari ini)
2. Skor untuk pertanyaan tanpa tanda bintang (Pertanyaan nomor 1, 2, dan 4) urutannya adalah 0 – 3
3. Skor untuk pertanyaan dengan tanda bintang (Pertanyaan nomor 3, 5-10) urutannya adalah 3 – 0
4. Skor maksimum = 30

INTERPRETASI DAN PENATALAKSANAAN

Skor EPDS	Interpretasi	Penatalaksanaan
<8	Tidak depresi	Lanjutkan pemberian dukungan pada klien
9 – 11	Kemungkinan depresi	Beri dukungan, skrining ulang dalam 2 – 4 minggu, pertimbangkan rujukan ke fasilitas kesehatan
12 – 13	Kemungkinan depresi cukup tinggi	Observasi, beri dukungan dan edukasi, rujuk ke fasilitas kesehatan
≥ 14	Depresi sangat mungkin terjadi	Perlu penilaian dan perawatan di fasilitas kesehatan/ dokter spesialis
Skor positif (1, 2 atau 3) pada pertanyaan ke-10		Kebutuhan diskusi segera, rujuk ke fasilitas kesehatan dan spesialis kesehatan mental (psikiater) untuk pemeriksaan dan intervensi lebih lanjut. Urgensi rujukan tergantung pada beberapa faktor, seperti: adanya ide bunuh diri yang disertai dengan perencanaan untuk melakukannya, adanya riwayat percobaan bunuh diri, adanya tanda gejala psikosis, atau adanya percobaan untuk mencederai bayinya.

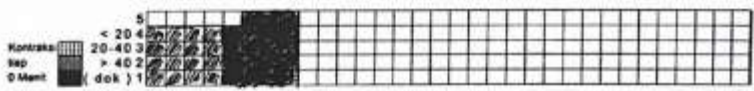
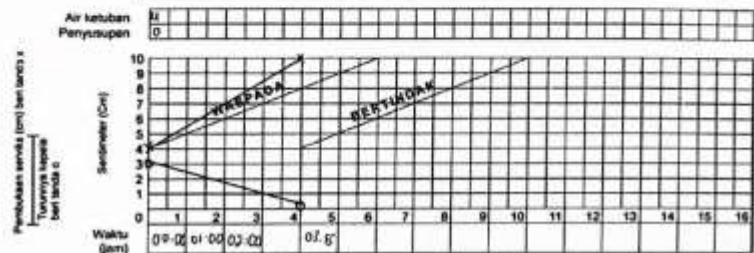
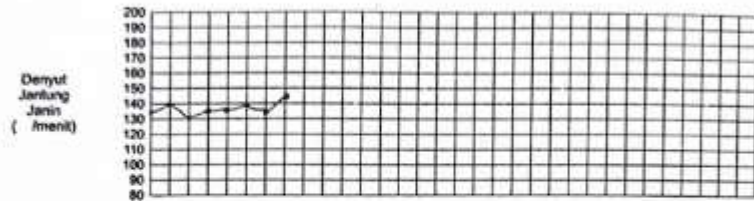
References:

Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *The British Journal of Psychiatry*. 1987; 150(6):782-786.
BC Reproductive Mental Health Program and Perinatal Services BC. (2014). *Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period*. Available at: <http://tiny.cc/MHGuidelines>
Revised March 2015

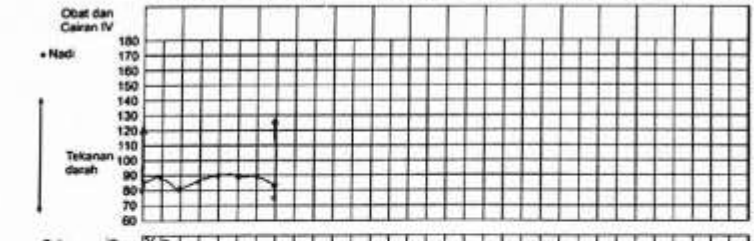
Lampiran 8. Partograf

PARTOGRAF

No. Register: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Nama Ibu: fitri s Umur: 22 thn G: J P: I A: O
 No. Puskesmas: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Tanggal: 14/03/2024 Jam: [] []
 Ketuban pecah Sejak jam: [] [] mules sejak jam: 20 op



Oksitosin U/L tetes/ment: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []



Suhu °C: 38.2 [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Urin: Protein [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Aseton [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Volume [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal: 14 Mei 2024
- Nama bidan: MBA
- Tempat Persalinan:
 - Rumah Ibu Puskesmas
 - Polindes Rumah Sakit
 - Klinik Swasta Lainnya: _____
- Alamat tempat persalinan: _____
- Catatan: Njak, 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 / T
- 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: _____
 - Tidak
- Distose lahir:
 - Ya, tindakan yang dilakukan: _____
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan: _____
- Penatalaksanaan masalah tersebut: _____
- Hasilnya: _____

KALA III

- Lama kala III: 15 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U m?
 - Ya, waktu: _____ menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan: _____
- Pemberian ulang Oksitosin (2x)?
 - Ya, alasan: _____
 - Tidak
- Pengawasan tali pusat tertandil?
 - Ya
 - Tidak, alasan: _____

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	NaB		Tingg Fundus Uteri	Kontaksi Uterus	Kandung Kemih	Pertarahan
1	04:55	110 / 70	85	36.5	2 jari ↓ Pst	Bat	Kemng	± 50 cc
	05:10	110 / 70	85		2 jari ↓ Bat	Bat	Kemng	± 100 cc
	05:25	80 / 70	85		2 jari ↓ Bat	Bat	Kemng	± 50 cc
	05:45	130 / 80	85		2 jari ↓ Bat	Bat	Kemng	± 50 cc
2	06:15	120 / 80	85	36.5	2 jari ↓ Nil	Bat	Kemng	± 50 cc
	06:45	120 / 80	85		2 jari ↓ Pst	Bat	Kemng	± 50 cc

Masalah kala IV: _____
 Penatalaksanaan masalah tersebut: _____
 Hasilnya: _____

- Mgase fungsi uteri?
 - Ya
 - Tidak, alasan: _____
 - Persenta lahir lengkap (intec): Ya Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan: _____
 - Persenta tidak lahir > 30 menit: Ya / Tidak
 - Ya, tindakan: _____
 - Tidak
 - Laporal:
 - Ya, dimana: _____
 - Tidak
 - Jika lateral perineum, derajat: 1 / 2 / 3 / 4
 Tindakan: _____
 - Pengobatan, dengan / tanpa anestesi:
 - Tidak dijahit, alasan: _____
 - Ya, tindakan: _____
 - Tidak
 - Jika lateral perineum, derajat: 1 / 2 / 3 / 4
 Tindakan: _____
 - Pengobatan, dengan / tanpa anestesi:
 - Tidak dijahit, alasan: _____
 - Ya, tindakan: _____
 - Tidak
 - Jumlah pendarahan: 1 / 100 ml
 - Masalah lain, sebutkan: _____
 - Penatalaksanaan masalah tersebut: _____
 - Hasilnya: _____
- BAYI BARU LAHIR:**
- Berat badan: 3500 gram
 - Panjang: 50 cm
 - Jenis kelamin: L / P
 - Perkiraan bayi baru lahir: baik / ada penyuli
 - Bayi lahir:
 - Normal, tindakan:
 - mengeringkan
 - menghangatkan
 - rangsang lakri
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - Aspitale ringan/pucat/biru/emas/tindakan:
 - mengeringkan bebaskan jalan napas
 - rangsang lakri menghangatkan
 - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - lain - lain sebutkan: _____
 - Cacat bawaan, sebutkan: _____
 - Hipotermi, tindakan: _____
 - S: _____
 - Pemberian ASI:
 - Ya, waktu: _____ jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan: _____
 - Masalah lain, sebutkan: _____
 - Hasilnya: _____

Lampiran 9. Leaflet

Prinsip Relaksasi Progresif

1. Kontraksikan masing-masing otot dalam 10 kali hitungan kemudian lemaskan.
2. Lakukan latihan di ruangan yang tenang dengan posisi duduk atau sembar berbaring yang nyaman.
3. Lakukan latihan dengan musik yang santai bila diperbolehkan.
4. Bayangkan seseorang yang bertukar sebagai "pesuruh" yang memberikan perintah untuk mengkontraksikan otot, menghitung sampai 10 kali dan memerintahkan untuk melemaskan otot.

Bagaimana melakukan teknik relaksasi relaksasi progresif

1. Tarik nafas panjang, pertahankan, tegangkan, dan rasakan ketegangan di daerah dada, terus tegangkan selanjutnya keluarkan nafas secara perlahan dan relaks, rasakan dalam kondisi relaks sambil mengeluarkan nafas secara perlahan lakukan berulang kali. Lalu bernafaslah seperti biasa dengan tenang selama 1 menit.
2. Angkatlah lengan kanan dengan posisi posisi tangan menggenggam. Tegangkan, lalu rasakan ketegangan tersebut. Kemudian lepaskan ketegangan tersebut dan relaks. Biarkan lengan jatuh ke sisi tubuh dan relaks, ada rasa berat, sedikit rasa panas dan kesemutan lakukan 2 kali.
3. Angkat lengan kiri dengan posisi tangan menggenggam. Tegangkan, lalu rasakan ketegangan tersebut. Kemudian lepaskan ketegangan tersebut dan relaks. Biarkan lengan jatuh ke sisi tubuh dan relaks. Ada rasa berat, sedikit rasa panas dan kesemutan lakukan 2 kali.
4. Angkat kedua lengan ke depan dengan posisi telapak tangan menggenggam, kembali tegangkan, rasakan ketegangan tersebut, terus tegangkan, lalu kembali relaks. Kedua tangan diturunkan dan dibacakan lima menit ke sisi tubuh. Rasakan untuk memfokuskan perhatian ke arah kedua lengan yang merasa relaks, berat, panas dan kesemutan.
5. Tarik nafas panjang, pertahankan, tegangkan, dan rasakan ketegangan di daerah dada, terus tegangkan selanjutnya keluarkan nafas secara perlahan dan tahan dan relaks, rasakan dalam kondisi relaks, sambil mengeluarkan nafas secara perlahan lakukan 2 kali. Lalu bernafaslah seperti biasa dengan tenang selama 1 menit.

Pengertian Relaksasi Progresif

Teknik relaksasi progresif merupakan teknik kontrol dan relaksasi pada setiap kelompok otot secara sistematis, dalam upaya untuk menurunkan nyeri.

Tujuan

Menurunkan nyeri dan kecemasan, kecemasan nyeri pada wanita dengan Daburambrata.

Syarat yang harus dipenuhi dan diperhatikan

Ada tiga hal utama yang diperlukan dalam relaksasi, yaitu posisi yang tepat, pikiran beristirahat, lingkungan yang tenang. Posisi pasien diatur se nyaman mungkin dengan semua bagian tubuh disokong (misal bantal menyokong leher, persendian fleksi, dan otot-otot tidak tertarik, misal, tangan dan kaki tidak dilangkahi). Untuk menyenangkan pikiran pasien dianjurkan pelan-pelan memandangi sekeliling ruangan, misalnya melintasi atap rumah ke dinding sepanjang jendela dll. Setelah melenturkan muka, badan dilanjutkan sedikit tersenyum atau membariskan gaham bawah kendur.

BRAND

Teknik Relaksasi Progresif

Best Seller



5. Kedua bahu dinaikkan, rasakan ketegangan pada bahu pada bahu dan tengkuk, pertahankan, dan kembalikan relaks. Sesakin relaks akan mulai akan mulai dirasakan dari lengan dari lengan kanan, kemudian lengan kiri, dan selanjutnya ke kedua bahu dan tengkuk, dan akhirnya semua ketegangan di seluruh tubuh dan pikiran akan menghilang akan menghilang, dan tubuh menjadi lebih segar.
7. Untuk relaksasi daerah tungkai dan kaki, lakukan dengan urutan seperti pada lengan, hanya saja dengan area peregangan sesuai dengan wilayah target relaksasi.

Hadistia Salsabila

Reallygreatsite

TUJUAN DAN MANFAAT

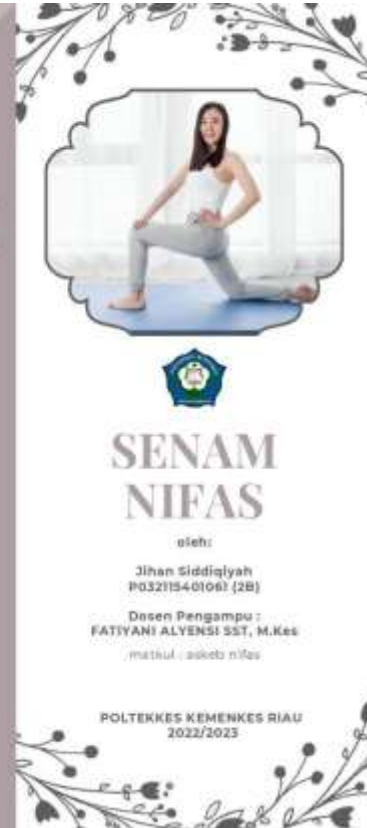
Manfaat Senam Nifas

Tujuan dari senam nifas adalah agar otot-otot dalam tubuh dapat merasa nyaman. Namun tidak hanya itu, masih banyak manfaat lain yang bisa Moms dapatkan dari melakukan senam nifas, yakni:

- Membantu proses pengembalian bentuk rahim.
- Memulihkan kondisi otot sekaligus sendi di perut dan panggul yang sebelumnya mengalami pelonggaran.
- Memperbaiki kekuatan tulang serta menghilangkan pegal dan nyeri.
- Memperbaiki sirkulasi darah pasca-persalinan dan membantu meningkatkan stamina dan energi Moms.
- Mencegah terjadinya komplikasi. Kondisi Moms cukup lemah pasca-persalinan, dengan melakukan senam nifas, tubuh akan lebih bugar.
- Membantu menurunkan berat badan dan memperbaiki postur tubuh.
- Meningkatkan kadar hormon endorfin yang bisa membuat Moms merasa bahagia.
- Mengurangi stres dan gejala depresi. Stres bisa dialami oleh wanita pasca-melahirkan, terutama bagi Moms yang baru melahirkan anak pertama.
- Membantu tidur lebih nyenyak.
- Membantu melancarkan buang air kecil dan buang air besar.
- Membantu mengentangkan kembali vagina, sehingga Moms bisa kembali berhubungan intim.



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.



SENAM NIFAS

oleh:

Jihan Siddiqiyah
P032115401061 (2B)

Dosen Pengampu :
FATIYANI ALYENSI SST, M.Kes

(matkul : askeb nifas)

POLTEKES KEMENKES RIAU
2022/2023

1. HARI PERTAMA (OLAH NAFAS)



Pada hari pertama, gerakan senam nifas dilakukan secara sederhana. Tujuannya adalah melakukan latihan pernapasan. Ini bertujuan dengan tujuan di tempat yang tenang, lalu melakukan tarik napas dalam, tahan napas dalam hitungan 2 atau 3 atau 4 atau 5, setelah itu keluarkan secara perlahan.

Lakukan latihan pernapasan tersebut, sebanyak 3 sampai 10 kali.

2. HARI KEDUA (TANGAN MEMBUKA DAN MENUTUPI)



Pada hari kedua, gerakan mulai diperkenalkan. Hari ini masih saja, yaitu berbaring pada tempat yang datar dan aman. Lakukan kedua tangan itu dengan santai dengan kedua kaki gerakan dengan satu kelan tangan kanan kearah di atas kepala.

Lakukan latihan ini sebanyak 3 sampai 10 kali gerakan.

3. HARI KETIGA (GERAK PANTAT)



Pada hari ketiga, posisi dilakukan dengan berbaring secara santai lalu mengangkat kedua kaki dengan lutut akan terangkat seperti dilakukan. Angkat pantat lurus, lalu tahan dan tahan sampai 3 atau 5, kemudian pantat secara perlahan.

Lakukan latihan ini sebanyak 3 sampai 10 kali gerakan.

4. HARI KEEMPAT (GERAK ATASI)



Pada hari keempat, yaitu mengangkat anggota badan bagian atas. Untuk tubuh terentang, dengan mengangkat kedua tungkai lurus, dan lurus diangkat dengan sudut 90 derajat. Lalu, gerakan satu tangan untuk mengangkat pantat.

Angkat tungkai ke atas dengan sudut hanya 90 derajat, lalu tahan sampai hitungan 2 atau 3. Lalu turunkan secara perlahan. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 sampai 10 kali.

5. HARI KELIMA (GERAK ATAS DAN TANGAN)



Pada hari kelima, gerakan dilakukan dengan posisi terentang. Tahan sudut satu kaki dengan sudut 90 derajat, lalu angkat kedua tungkai tangan yang berlawanan. Dua kaki yang diangkat sejajar satu, maka tangan yang berlawanan akan diangkat. Gerakan dilanjutkan ke belakang, pastikan tangan yang berlawanan, pantat diangkat lurus yang diangkat. Lakukan gerakan ini secara bergantian, sebanyak 3 sampai 10 kali.

6. HARI KEENAM (GERAK TEGUK KAKI)



Pada hari keenam, latihan dilakukan dengan mengangkat kedua kaki ke atas. Posisi kedua tungkai berbaring dengan sudut datar dan sudut diangkat kaki ke atas pantat lebih rendah 90 derajat 30 cm sampai 50 cm. Turunkan kedua tungkai, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan.

Lakukan gerakan ini sebanyak 3 sampai 10 kali gerakan.

7. HARI KEPUJUH (GERAK ANGKAT KAKI)



Pada hari ketujuh, gerakan dilakukan dengan mengangkat kaki ke atas. Posisi kedua tungkai berbaring dengan sudut datar dan sudut diangkat kaki ke atas pantat lebih rendah 90 derajat 30 cm sampai 50 cm. Turunkan kedua tungkai, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan.

Lakukan latihan ini sebanyak 3 sampai 10 kali gerakan.

8. HARI KEDELAPAN (GERAK PERUT)



Pada hari ke delapan, posisi sudah tidak berbaring lagi. Dengan posisi tubuh terangkat seperti bayi yang meringkuk. Angkat pantat dan ke atas dan belakang. Gerakan dilakukan dengan posisi satu tangan lurus, lakukan gerakan ini sebanyak 3 sampai 10 kali.

9. HARI KESEMBILAN (ANGKAT 2 KAKI)



Pada hari ke sembilan, posisi sudah kembali berbaring. Seperti pada hari kedua, lalu angkat kedua kaki secara bersamaan dengan sudut lurus atau miring sedikit sudut 90 derajat. Turunkan kedua kaki ke bawah secara perlahan, dan lakukan gerakan ini sebanyak 3 sampai 10 kali gerakan.

10. HARI KESEPULUH (GERAK SIT-UP)



Pada hari kesepuluh senam nifas, yaitu gerakan sit-up. Pada hari-tujuh sudah pada posisi berbaring, yaitu kedua tungkai diangkat lurus, dan angkat kedua tungkai sampai sudut 90 derajat. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 sampai 10 kali.

Ini dia gerakan senam nifas pada hari yang sudah dijelaskan, semoga bermanfaat untuk Moms ya, ada salah satu manfaatnya yaitu untuk memperbaiki keadaan tubuh banyak kepada orang-orang. Semoga bermanfaat dan sukses selalu.

A. Aftitas Seksual
 Seks adalah kebutuhan biologis pada pasutri, ibu nifas tetap bisa melakukan hubungan seks, tetapi harus memperhatikan beberapa hal

1. Secara fisik aman untuk memulai hubungan suami istri begitu darah merah berhenti. Dian sukajati sudah putih. Pada keluhan nyeri saat berhubungan seksual yang dialami bisa diakibatkan oleh faktor psikis atau perubahan hormon setelah melahirkan yang menyebabkan vagina menjadi lebih kering.

Keluhan yang timbul saat hubungan seksual pasca salin

Rasa Nyeri: Hal ini disebabkan fungsi pembasahan vagina yang belum kembali seperti semula, atau luka yang malah dalam proses penyembuhan.



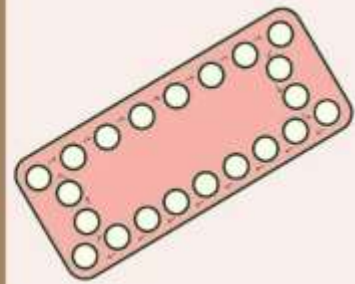
Cara Mengatasi Masalah Yang Timbul Saat Hubungan Seks

1. Bila saat hubungan terasa sakit jangan takut, beresubaring dengan suami
2. Saat berhubungan memakai pelumas / jelly
3. Saat berhubungan suami harus sabar dan hati-hati
4. Melakukan senam nifas atau olahraga ringan

Tips Pasca Persalinan Agar Gairah Seks Kembali Lagi

Tips untuk ibu pasca salin
 Agar gairah seks segera kembali berkorelasi dengan masa nifas, berikut ini hal-hal bermanfaat yang bisa dilakukan

1. Menidra agar badan tetap sehat. Hal ini badan sehat berarti hubungan seks juga sehat
2. Makan makanan yang bergizi cukup, cukup beristirahat, sekehendak dan sekuat tenaga



3. Cukup istirahat
4. Olahraga secara teratur
5. Hindari stres
6. Hindari merokok dan mengkonsumsi alkohol
7. Lakukan perawatan diri

KEKURANGAN AKDR

- Terjadi perubahan siklus haid
- Haid lebih lama
- Saat haid lebih sakit daripada sebelumnya
- Jika lewat dari 10 tahun pemakaian, maka akdr akan lengket di dinding rahim dan akan susah di lepaskan
- Bisa eksplusi (keluar sendiri)
- Akdr tidak mencegah HIV
- Jika seorang wanita terkena penyakit menular seksual saat memakai KB jenis ini, risiko penyakit radang panggul dapat meningkat jika tidak segera mendapatkan pengobatan.

KB AKDR

AKDR adalah sebuah alat yang dimasukkan melalui saluran serviks dan dipasang dalam uterus. AKDR merupakan suatu metode kontrasepsi jangka panjang yang efektif dengan angka kegagalan rendah

Kelebihan AKDR

1. Efektifitas tinggi
2. Angka kegagalannya kecil
3. Masa subur kembali dengan cepat setelah dilakukan pelepasan AKDR
4. Tidak mengganggu siklus haid
5. Dapat dipasang setelah melahirkan / abortus
6. Jangka panjang (10 tahun)
7. Tidak mempengaruhi senggama



Seks & kb Pada Ibu Masa Nifas



Winda Githa Wahyuni
 P032115401063



MESSAGE / PIJAT BAYI

DI PUSKESMAS KAMPUNG BARU TAHUN 2023

oleh :
ISYOS SARI SEMBIRING
S.Tr.Keb.Bd., M.K.M



APA SIH ITU MESSAGE BABY ??

Baby massage adalah pemijatan yang dilakukan leleh mendekati usapan-usapan halus atau rangsangan raba (taktil) yang dilakukan dipermukaan kulit, mempunyai terhadap jaringan atau organ tubuh bertujuan untuk menghasilkan efek terhadap syaraf otot, dan sistem peredaran serta memperancar sirkulasi darah

USIA BERAPA SAJA SIH PIJAT BAYI DILAKUKAN?

Usia bayi yang tepat untuk melakukan baby massage adalah mulai dari usia 6-7 bulan. Namun, untuk bayi yang kurang bulan (prematurn), pemberian pijat bayi harus dikonsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan sebelum benar-benar dilakukan



TUJUAN MESSAGE BABY



membantu bayi lebih rileks, sehingga menurunkan stres dan ketegangan yang menunjang produksi imun tubuh. Mengurangi kembung dan kaku (sakit perut). Merangsang fungsi pencernaan serta pembuangan, karena pijat bayi dapat membantu meredakan gejala kembung dan memperancar udara di perut

LANGKAH; LANGKAH PIJAT BAYI

1 meminta ijin kepada orangtua bayi untuk dilakukan pemijatan.



2 oleskan baby oil ditangan secukupnya



2 lalu letakkan dengan lembut tangan anda, dan lakukan pemijatan pada pelipis bayi



5

kemudian lakukan pemijatan dan pijatan pada bagian dada, perut dan tangan dengan telunjuk 3 kali sebanyak



6

kedua telapak tangan diletakkan di bagian dada si bayi, dengan melakukan pemijatan ke atas dan bagian sisi kekiri, dan juga melakukan pemijatan bentuk hati



7

gerakan seperti mengayuh, dan pijatan seperti LOVE YOU pada perut



8

gerakan pijatan berbentuk bulan matahari pada perut



10

gerakan berjalan dengan ujung jari pada perut



11

gerakan memutar, memerah dan menggulung pada tangan



12

gerakan memutar, memerah dan menggulung pada kaki



TERIMAKASIH

LINK VIDEO

<https://youtu.be/z8RHIT2IRM?si=UviOz1IG4ppuwH75>



Lampiran 10. Pendokumentasian

Asuhan Kehamilan Kebidanan

Kunjungan ANC



Kunjungan Asuhan Kebidanan Bersalin



Kunjungan Asuhan Kebidanan Masa Nifas



Kunjungan Asuhan Kebidanan Neonatus

