

Nomor : PP.06.02/F.LII/3563/2024
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

1 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Siti Juliaeha
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2024/2025 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	NIM	Nama	Tingkat / Semester
1	P03221540 1086	Aida Syafitri	III C/ VI
2	P03221540 1097	Eka Rahma Wahyuni	III C/ VI
3	P03221540 1034	Sabrina Ulya Fatikah	III A/ VI
4	P03221540 1013	Diani Lestari	III A/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Siti Juliaeha 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.

Direktur Politeknik Kesehatan Riau



Rully Hevriani

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.





BIDAN PRAKTIK MANDIRI SITI JULAHA

Jalan Delima VII No. 14 Panam, Pekanbaru
No. Telp. 081371217135

SURAT KETERANGAN

Nomor : 06/pmb STJ / IV / 2025

Kepada Yth,

Direktur Poltekkes Kemenkes Riau

Di Pekanbaru

Yang bertandatangan dibawah ini adalah penanggung jawab praktik mandiri bidan Siti Juliaha Kota Pekanbaru menyatakan bahwa:

Nama : Alda Syafitri

NIM : P032215401086

Jurusan/Prodi : Kebidanan D-III Kebidanan

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau tersebut adalah benar yang bersangkutan melakukan pengambilan Laporan Tugas Akhir dan telah selesai melaksanakan Asuhan di PMB Siti Juliaha dengan Judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny I di PMB Siti Juliaha Kota Pekanbaru"

Pekanbaru, April 2025

Pimpinan PMB

Hj. Siti Juliaha S. Tr. Keb

**LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, adalah bertindak sebagai diri saya/orang tua/suami/keluarga dari klien:

Nama : Iramatika

Umur : 32 tahun

Alamat : Jl. Serasi V

Menyetujui untuk menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan *CoMC* dan menyetujui jika terdapat tindakan medis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Alda Syafitri

NIM : P032215401086

Pendidikan : DIII Kebidanan

Judul : Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. I di PMB Siti Juliaha

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa tersebut, bersama dengan ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi klien dan akan memberikan jawaban yang sebenarnya sebagaimana diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Oktober 2024

Suami, Klien/Pasien

Febrina

Klien/Pasien

Iramatika

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU
T.A 2024/2025

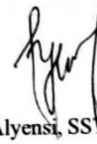
Nama Mahasiswa : Alda Syafitri
 NIM : P032215401086
 Judul LTA : Asuhan kebidanan Komprehensif pada Ny. I di PMB Siti Julacha Kota Pekanbaru
 Pembimbing I : Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes
 Pembimbing II : Ani Laila, SST, M. Biomed

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	Kamis (6 Januari) 2025	BAB IV	Perbaikan BAB IV		
2	Perbu 25 Januari 2025	BAB I	Perbaikan BAB I (Lainn Belatan)		
3	Selasa 25 Maret 2025	BAB I	Perbaikan BAB I Perbaikan BAB IV		
4	Jumat 04 April 2025	BAB IV	Perbaikan BAB IV		
5	Jumat 11 April 2025	BAB IV dan BAB V	Perbaikan BAB IV (Pembahasan) Perbaikan BAB V		
6	Selasa 15 April 2025	BAB IV	Melengkapi Perbaikan		
7	Jumat 17 Mei 2025		Acc Upon Pm Hara		
8	Kamis 26 Mei 2025	BAB IV	Perbaikan SOAP		
9	Jumat 27 Mei 2025	BAB I-IV	Perbaikan SOAP		

10	Semin 2 Juni 2025	BAB I BAB V	Perbaikan Pembahasan dan Renp.		f
11	Selasa 3 Juni 2025		Acc Upen Hami		f
12					

Pekanbaru, Juni 2025

Pembimbing I



Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes.

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU
T.A 2024/2025

Nama Mahasiswa : Alda Syafitri
NIM : P032215401086
Judul LTA : Asuhan kebidanan Komprehensif pada Ny. I di PMB Siti Julacha Kota Pekanbaru
Pembimbing I : Fatiyani Alyensi, SST, M.Kes
Pembimbing II : Ani Laila, SST, M. Biomed

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukkan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa 15 April 2025	BAB I-V	- Perbaiki margin - Perbaiki tulisan - Cari referensi		
2	Senin 5 Mei 2025	BAB I-V	- Perbaiki tulisan - Perbaiki tulisan - Cari referensi		
3	Kamis 8 Mei 2025	BAB I-V	- Perbaiki Tulisan - Perbaiki label		
4	Rabu 10 Mei 2025		Acc Ujian Pra Hari		
5	Senin 02 Juni 2025	BAB I-V	- Perbaiki tulisan - Perbaiki jumlah Ang		
6	Selasa 03 Juni 2025	BAB I-V	Perbaiki Tulisan		
7	Selasa 03 Juni 2025		Acc Ujian Hari		

Pekanbaru, Juni 2025

Pembimbing II



Ani Laila, SST, M. Biomed

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. I Alamat : Jl. Serab. V
 Umur Ibu : 32 th Kec/Kab :
 Pendidikan : SMP Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 4 Haid Terakhir tgl : 25/03/2024 Perkiraan Persalinan tgl : 02/01/2025

Periksa I :
 Umur Kehamilan : 8 bin Di : PMB 8th Jubreka

I	II	III	IV				
KEL	NO.	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
F.R.				I	II	III.1	III.2
		Skor awal ibu hamil	2			2	
I	1	Terlalu muda, hamil ≤ 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil ≥ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan :					
	a. Tarikan tang / vakum	4					
	b. Un dirogon	4					
	c. Diberi infus / Transfusi	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 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8			8	
	18	Letak lintang	8				
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
		JUMLAH SKOR				10	

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO			
JML SKOR	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN
					NG	RDB RDR RTW
2	KRT	BIDAN	YDAR DIRJUK	YDAR DIRJUK	BIDAN	
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM / RS	BIDAN DOKTER	
≥ 12	KRT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER	

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal :

RUJUK DARI : 1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
 RUJUK KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS

RUJUKAN :
 1. Rujukan Dini Berencana (RDB) 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II
 1. Perdarahan antepartum
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 Komplikasi Obstetrik
 3. Perdarahan postpartum
 4. Uri tertinggal
 5. Persalinan Lama

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

PASCA PERSALINAN :
 IBU : TEMPAT KEMATIAN IBU
 1. Hidup 1. Rumah Ibu
 2. Mati, dengan penyebab 2. Rumah Bidan
 a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia 3. Polindes
 c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2... 4. Puskesmas
 5. Rumah Sakit
 6. Perjalanan
 BAYI :
 1. Berat lahir : gram, Laki-2 / Perempuan
 2. Lahir hidup : APGAR Skor
 3. Lahir mati, penyebab
 4. Mati kemudian, umur hr, penyebab
 5. Kelainan 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

LEMBAR PENAPISAN

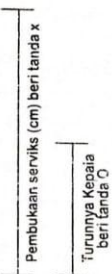
NO	PENYULIT	YA	TIDAK
1.	Riwayat bedah sesar.		✓
2.	Perdarahan pervaginam.		✓
3.	Persalinan kurang bulan (usia kehamilan kurang dari 37 minggu)		✓
4.	Ketuban pecah dengan mekonium yang kental.		✓
5.	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam).		✓
6.	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (kurang dari 37 minggu usia kehamilan).		✓
7.	Ikterus.		✓
8.	Anemia Berat.		✓
9.	Tanda / gejala infeksi.		✓
10.	Preeklamsia / Hipertensi dalam kehamilan.		✓
11.	Tinggi fundus 40 cm atau lebih.		✓
12.	Gawat janin.		✓
13.	Primipara dalam fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14.	Presentari bukan belakang kepala.		✓
15.	Presentasi majemuk.		✓
16.	Kehamilan gemeli.		✓
17.	Tali pusat menumbung.		✓
18.	Syok		✓

PARTOGRAPH

Ketuban Pecah

Nama Ibu : Ny I Umur : 52 th G : 4 P : 5 A : 0
 Tanggal : 04 Januari 2025 Pukul : 10.00 WIB
 _____ Mules sejak pukul (10.00 WIB)

Sejak pukul _____ Mules sejak pukul 18.00 WIB

[illegible]

Bayr: 10hr sport/hm
Alkal 20-43 W/S
Jens keldam: perampuan
BB: 3100gr PB: 50cm

[illegible][illegible][illegible][illegible]

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 04 Januari 2019
- Nama bidan : Sri Mulya
- Tempat persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu
 - ☐ Puskesmas
 - ☐ Polindes
 - ☐ Rumah Sakit
 - ☐ Klinik Swasta
 - ☒ Lainnya : RSF
- Alamat tempat persalinan :
- Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat persalinan :
 - ☐ Bidan
 - ☐ teman
 - ☐ suami
 - ☐ dukun
 - ☐ keluarga
 - ☐ tidak ada
- Masalah dalam kehamilan / persalinan ini :
 - ☐ Gawat darurat
 - ☐ Perdarahan
 - ☐ HDK
 - ☐ Infeksi
 - ☐ PMTCT

KALA I

- Partograf melewati garis waspada : Y (T)
- 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
 - ☐ Pemantauan DJJ setiap 5-10 menit selama kala II. Hasil :
- Distosia bahu :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan :
 - ☒ Tidak
- Masalah lain, penatalaksanaan masalah tsb dan hasilnya :

KALA III

- Inisiasi Menyusui Dini :
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasannya :
- Lama kala III : 10 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - ☒ Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - ☐ Tidak, alasan :
- Penejepitan tali pusat : 3 menit setelah bayi lahir
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - ☐ Ya, alasan :
 - ☒ Tidak
- Penegangan tali pusat terkendali ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan :

24. Masase fundus uteri?

- ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan :
25. Plasenta ahri lengkap (infact) (Ya) / Tidak
Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
- -
26. Plasenta tidak lahir, 30 menit :
☒ Tidak
☐ Ya, tindakan :

27. Laserasi :

- ☐ Ya, dimana
 - ☒ Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
Tindakan :
☐ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
☐ Tidak dijahit, alasan :
29. Atonia uteri :
☐ Ya, tindakan :
☒ Tidak
30. Jumlah darah yang keluar / perdarahan : ± 150 ml
31. Masalah dan penatalaksanaan masalah tersebut :
hasilnya :

KALA IV

- Kondisi ibu : KU : baik TD : 20/30 mmHg Nadi : 80 x/mnt Napas : 20 x/m
- Masalah dan penatalaksanaan masalah :

BAYI BARU LAHIR

- Berat badan : 3.500 gram
- Panjang : 50 cm
- Jenis kelamin : LE
- Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
- Bayi lahir :
 - ☒ Normal, tindakan :
 - ☒ mengeringkan
 - ☒ menghangatkan
 - ☒ rangsang taktil
 - ☒ memastikan IMD atau naluri menyusu segera
 - ☐ Asfiksia ringan / pucat / biru / lemas, tindakan :
 - ☐ mengeringkan
 - ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ rangsangan taktil
 - ☐ menghangatkan
 - ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ lain-lain sebutkan :
 - ☐ pakaian/selimut bayi dan tempatkan disisi ibu
 - ☐ Cacat bawaan, sebutkan :
 - ☐ Hipotermi, tindakan :
 -
 -
 -
- Pemberian ASI setelah jam pertama bayi lahir :
 - ☒ Ya, waktu : 1 jam setelah bayi lahir
 - ☐ Tidak, alasan :
- Masalah lain, sebutkan :
Hasilnya :

TABEL PEMANTAUAN KALA IV

Jam ke	Waktu	Tekanan Darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Darah Yang Keluar
1	21-00	120/80	86	36,5°C	2 paruh bawah penuh	Baik	Tidak penuh	± 30 cc
	21-23	120/80	82		2 paruh bawah penuh	Baik	Tidak penuh	± 20 cc
	21-30	120/80	86		2 paruh bawah penuh	Baik	Tidak penuh	± 15 cc
2	21-53	120/80	82		2 paruh bawah penuh	Baik	Tidak penuh	± 15 cc
	22-23	110/70	84	37,2°C	2 paruh bawah penuh	Baik	Tidak penuh	± 10 cc
	22-53	110/70	82		2 paruh bawah penuh	Baik	Tidak penuh	± 10 cc

Kuesioner EPDS
Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : M. I
Tanggal Lahir : 12 Juni 1992
Tanggal Kelahiran bayi : 04 Januari 2025
Alamat : Jl. Semar V
No. Telepon : 0822 - xxx - xxx

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 di hampir 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/ditelaah oleh : Adi Syafir
Tanggal : 14/01/2015

tanda olahraga harus di hentikan



Nyeri kepala



Nyeri bengkak Pada betis



Sesak nafas



Kontraksi rahim yang teratur & terus menerus



Nyeri dada



Adanya cairan yang keluar dari vagina



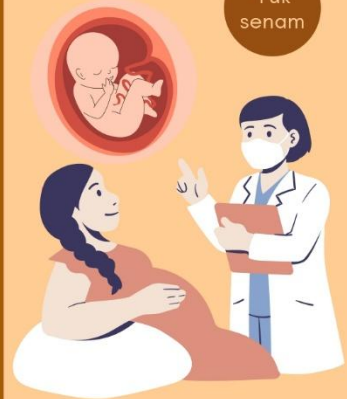
Beberapa gerakan senam hamil telah diteliti dapat ;
1. mempermudah persalinan pervaginam atau persalinan normal.
2. Gerakan-gerakan tersebut dapat memperkuat dan melatih otot-otot sekitar panggul.
3. Pengaturan pernapasan selama senam hamil dan yoga juga dapat membuat ibu hamil lebih rileks, tenang, tidak cemas, dan bisa lebih mudah dalam mengatur napasnya selama proses persalinan pervaginam nantinya
4. Mencegah komplikasi kehamilan Seperti diabetes gestasional serta dapat mengurangi nyeri punggung



Eka Rahma Wahyuni
P032215401097

Senam Hamil TM 3

Yuk senam



Beberapa gerakan senam ibu hamil:

1. Pemanasan dengan meluruskan kaki ke depan lalu gerakan memutar dari pergelangan kaki hingga jari jari kaki



2. Mengatur pola nafas dengan duduk bersila kedua telapak kaki saling berhadapan lalu atur nafas



3. Butterfly Kedua telapak kaki saling berhadapan lalu tangan berada di lutut kemudian tarik lutut ke atas ke bawah



4. Gerakan malasana Kedua kaki saling berhadapan tangan berada di telapak kaki kemudian tumpu kan badan pada tangan dengan gerakan ke depan dan ke belakang



5. Gerakan sufi rotation Gerakan memutar kan badan dengan posisi sama dengan gerakan diatas



6. Gerakan squat Berdiri tegak rentangkan tangan atau letakkan tangan di pinggang lalu tekuk ke dua lutut kebawah seperti duduk ,hingga paha dan bokong sejajar dengan lutut.



7. Berjalan jongkok gerakan berjalan tetapi posisinya jongkok dilakukan dengan hitungan

Tips sebelum melakukan senam hamil :

1. Gunakan Pakaian nyaman
2. Pastikan tempat untuk senam aman
3. hidrasi ibu cukup
4. senam dapat dilakukan 20-30 menit/ hari
5. Perhatikan sinyal tubuh



Kelelahan

- Trimester I

Cara mengatasi:
Dorong ibu untuk sering beristirahat di sela aktivitas kehamilan. tetapi hindari istirahat yang berlebihan dan yakinkan bahwa hal ini normal terjadi dalam kehamilan.

Mual Muntah

- Trimester I

- Penyebab : peningkatan kadar HCG, estrogen, progesteron, dan relaksasi otot - otot polos.

Cara Mengatasi
Hindari faktor penyebab, seperti makanan yang berbau menyengat dan berminyak. Makan biskuit atau kue kerin sebelum bangun dari tempat tidur dipada pagi hari,

keputihan

- Trimester I, II dan III
- Penyebab : peningkatan produksi lendir, sebagai akibat dari peningkatan kadar estrogen.

Cara mengatasi:
meningkatkan personal hygiene ibu hamil, dan gunakan pakaian dalam dari jenis kain katun

Nocturia

- Trimester I dan III
- Penyebab: tekanan uterus pada kandung kemih.

Cara mengatasi:
Segera kosongkan kandung kemih bila terasa penuh, perbanyak minum siang hari dan batasi minum pada malam hari.

Chloasma Gravidarum

- Trimester II
- Penyebab : kecenderungan genetis, peningkatan hormone estrogen, dan mungkin progesteron.

Cara meringankan:
hindari sinar matahari yang berlebihan dan gunakan bahan pelindung kulit non alergi

Hiperventilasi (Sesak Nafas)

- Trimester II dan III.
- Penyebab: uterus yang semakin membesar dan menekan diafragma.

Cara mengatasi:
Anjurkan secara periodik berdiri dengan merentangkan lengan di atas kepala dan menarik nafas panjang serta tidur dengan bantal ditinggikan.

Nyeri Ligamentum Rotundum

- Trimester II dan III.
- Penyebab: hipertropi dan peregangan ligamentum selama kehamilan, tekanan dari uterus pada ligamentum

Cara mengatasi:
Mandi air hangat, topang uterus dengan bantal di bawahnya, dan sebuah bantal di antara lutut pada waktu berbaring miring.

Pusing/ Sakit Kepala

- Trimester I, II dan III.
- Penyebab: hipertensi postural yang berhubungan dengan perubahan-perubahan hemodinamis, kadang dihubungkan dengan hipoglikemia.

Cara mengatasi:
Bangun secara perlahan dari posisi istirahat, hindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang sumpek

Varises pada Kaki dan Vulva

- Trimester II dan III.
- Penyebab: kongesti vena, kerapuhan jaringan elastic yang diakibatkan oleh estrogen, dan faktor herediter.

Cara mengatasi:
Tinggikan kaki sewaktu berbaring atau duduk, jaga supaya posisi kaki jangan bersilangan dan tidur dengan posisi miring ke kiri.



Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil & Cara Mengatasinya

Keluhan Yang Wajib Diwaspadai!!!

Perdarahan Melalui Vagina

Mual dan Muntah Berlebihan

Demam Tinggi

Perih Saat Buang Air Kecil

Sakit Kepala Berat



Tips Memiliki Kehamilan Yang Nyaman

Rutin Memeriksa Kehamilan

Perbanyak Minum Air Putih

Konsumsi Makanan Bergizi

Cukupi Kebutuhan Asam Folat

Rutin Melakukan Aktivitas Fisik

Konsumsi Vitamin Penambah Darah

Banyak Bertanya pada Dokter

KENAPA PENTING?

Persiapan persalinan sangat penting sebab hal ini dapat membantu ibu dan ayah untuk bersiap dari jauh hari sehingga akan mengurangi kekacauan dan kebingungan saat hari persalinan tiba dan meningkatkan kemungkinan ibu mendapatkan asuhan tepat waktu



TANDA-TANDA PERSALINAN

- ★ Kontraksi yang semakin sering dan lama dan nyeri yang menjalar dari pinggang hingga paha
- ★ Keluarnya cairan berwarna bening, tak berbau yakni air ketuban
- ★ Adanya lendir bercampur darah

PERSIAPAN PERSALINAN ADALAH SEGALA USAHA YANG DITUJUKAN UNTUK KESIAPAN IBU DAN KELUARGA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

PERSIAPAN PERSALINAN DAPAT DIPERSIAPKAN SEDINI MUNGKIN

PERSIAPAN PERSALINAN



APA SAJA PERSIAPAN PERSALINAN?

1. METODE PERSALINAN

Ibu dan ayah dapat memilih metode persalinan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan namun tetap memperhatikan resiko setelahnya misalnya persalinan normal, caesar, dan waterbirth

2. TEMPAT MELAHIRKAN

Tempat melahirkan hendaknya disesuaikan dengan jarak tempuh dari rumah untuk memperkirakan waktu sampai ke fasilitas kesehatan. Persiapkan jalur alternatif untuk sampai ke faskes untuk menghindari terkena kemacetan

3. PENOLONG PERSALINAN

Dokter kandungan maupun bidan yang sekiranya akan menangani proses persalinan sebaiknya ditentukan dari jauh-jauh hari. Ada baiknya menciptakan kesinambungan antara tenaga medis yang memantau kehamilan ibu sedari awal, sehingga dapat tahu betul perihal perkembangan ibu dan janin.



4. TABUNGAN

Ibu dan ayah mulailah persiapan tabungan untuk persalinan seperti adanya tabulin (tabungan ibu bersalin)

5. KENDARAAN

Sebaiknya suami, keluarga ataupun masyarakat sekitar menipakan kendaraan yang dapat digunakan sewaktu waktu jika persalinan tiba

6. DONOR DARAH

Sebaiknya ibu dan suami mempersiapkan donor darah misalnya saudara ataupun orang yang bergolongan darah yang sama dengan ibu, untukantisipasi jika sewaktu-waktu diperlukan



7. PAKAIAN

hendaknya ibu sudah mempersiapkan pakaian ibu dan bayi sebelum persalinan tiba sehingga persiapan lebih matang dan kebutuhan ibu dapat disiapkan dengan sempurna

PAKAIAN IBU

- Sarung
- Celana dalam bersih
- Gurita Ibu
- Pembalut
- Handuk
- Kain panjang
- Baju Ganti (Daster)
- Bra menyusui yang nyaman dan menopang
- Alat Mandi

PAKAIAN BAYI

- Pakaian bayi
- Sarung tangan
- Sarung kaki
- Kain bedong
- Selimut
- Handuk
- Popok bayi
- Minyak telon
- Perlak
- Washlap
- Alat mandi bayi

Pandangan Kabur

Masalah penglihatan yang bersifat mendadak, pandangan berbayang, bisa disebabkan adanya migrain, ataupun preeklampsia jika disertai dengan nyeri kepala hebat



Bengkak wajah dan jari tangan

Bengkak merupakan masalah serius apabila muncul di daerah muka dan tangan yang tidak hilang jika sudah beristirahat. Bengkak pada kaki perlu dikhawatirkan apabila disertai dengan gejala lain

Keluar cairan pervaginam

Keluarnya cairan pervaginam menjadi tidak normal pada kehamilan lanjut jika keluarnya cairan berupa air-air pada TM 3

Gerakan Janin tidak terasa

Janin tidak bergerak bisa menandakan bahwa janin kekurangan oksigen, normalnya bergerak 10 kali dalam 12 jam

Nyeri Perut hebat

Apabila sudah beristirahat nyeri juga tidak kunjung hilang

Perdarahan Pervaginam

Perdarahan yang tidak normal, adanya keluar darah dari vagina berwarna segar, berwarna kehitaman, dan disertai nyeri

Sakit Kepala Hebat

Sakit kepala yang hebat, bersifat menetap dan tidak hilang jika diistirahatkan, bila ditambah dengan adanya pandangan kabur kemungkinan adanya tanda pre eklamsi



Kejang

Pada umumnya kejang didahului oleh semakin memburuknya keadaan dan ada gejala mual, nyeri ulu hati, dan muntah, bila nyeri kepala hebat dan pandangan kabur kemudian terjadi kejang merupakan gejala eklampsia

**SEGERA
MEMERIKSAKAN DIRI KE
TENAGA KESEHATAN
APABILA MENGALAMI
TANDA TERSEBUT**



TANDA BAHAYA KEHAMILAN

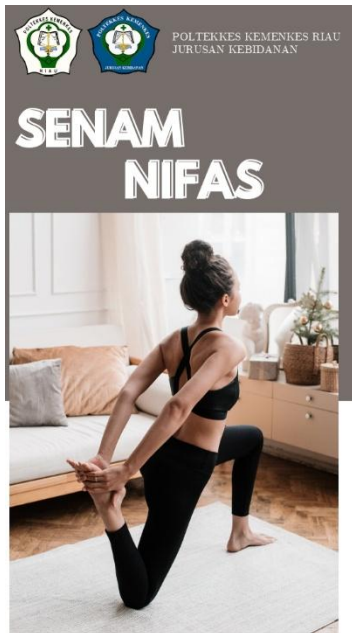


Alda Syafitri
P032215401086

KENALI TANDANYA!

WASPADAI GEJALA!





Nama Kelompok

Annisa Ramadhani
Delfia Safira
Cristina Romauli Saragih
Erma Indriyani
Fanny Naomi Siahaan

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.

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

TUJUAN SENAM NIFAS

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. Memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut, dan perineum
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot
6. Merelaksasi otot-otot

GERAKAN SENAM NIFAS

Hari Pertama



- Posisi tidur terlentang tangan dengan kedua kaki lurus ke depan
- Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil merelaksasikan otot perut kemudian keluarkan perlahan
- Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi lakukan sebanyak 8x

Hari Kedua



Dimulai dari prosedur senam hari 1, ditambah dengan :

- Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
- Kedua tangan ditarik lurus keatas, turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang). Ulangi sebanyak 8x

Hari Ketiga



Dimulai dari prosedur senam hari 1-2, ditambah dengan :

- 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 menghentak

Hari Keempat



Dimulai dari senam hari 1-3, ditambah dengan :

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

Hari Kelima



Dimulai dari prosedur senam hari 1-4, ditambah dengan :

- Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45 derajat gerakan tangan kiri kearah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
- Lakukan gerakan Tersebut Secara Bergantian Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut, atur pernafasan. Ulangi sebanyak 8x

Hari Kelima



Dimulai dari prosedur senam hari 1-5, ditambah dengan :

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

Hari Ketujuh



Dimulai dari prosedur senam hari 1-6, ditambah dengan :

- Posisi tidur terlentang kedua kaki lurus. Kaki diangkat ketas dalam keadaan lurus
- Turunkan kedua kaki secara perlahan. Atur pernafasan lakukan sebanyak 8x

Hari Kedelapan



Dimulai dari prosedur senam hari 1-7, ditambah dengan :

- Posisi nungging. Nafas melalui pernafasan mulut.
- Kerutkan anus tahan 5-10 hitungan, kemudian lepaskan
- buang nafas saat melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak 8x

Hari Kesembilan



Dimulai dari prosedur senam hari 1-8, ditambah dengan :

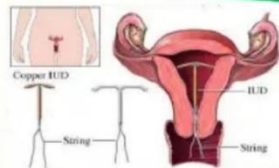
- Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan. Kemudian lakukan gerakan seperti hari ke 7

Hari Kesepuluh



Dimulai dari prosedur senam hari 1-9, ditambah dengan :

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



Kelebihan

- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
- Bisa digunakan untuk klien yang mempunyai tekanan darah tinggi
- Tidak mengganggu produksi ASI

Kekurangan

- Mengganggu hubungan seksual
- Harus datang ke tenaga kesehatan untuk memasang, melepas, dan kontrol
- Mahal
- Tidak bisa mencegah darib PMS

Efek Samping

- Amenorhea
- Spotting / perdarahan bercak
- Nyeri

5. Kontrasepsi Mantap

Saluran telur pada wanita disumbat dengan cara dilikat, dipotong atau dilaser. Sterilisasi pada wanita ini juga bisa dilakukan dengan pengangkatan rahim. Cara kontrasepsi ini bersifat permanent.

Sedangkan pada kaum pria, sterilisasi dilakukan dengan cara memotong saluran sperma.

(HR. Siswosudarmo, H. Anwar, Moch, Emilia Ova, 2011)

6. Alat kontrasepsi alami (Kalender)

Metode ini menggunakan penghitungan masa subur wanita, dan menghindari berhubungan seks pada masa subur tersebut.

Kelebihan:

Murah.
Tidak menggunakan alat atau hormon.

Kekurangan:

Kurang efektif, kegagalan metode ini pada tahun pertama mencapai 20%.

7. KB Alamai (Menyusui)

Pada ibu yang menyusui anaknya secara eksklusif, pembuahan tidak dapat terjadi selama 10 minggu pertama, sehingga kehamilan dapat dicegah.

Kelebihan:

Sama seperti sistem kalender.

Kekurangan:

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



Rencanakan kehidupan keluarga yang baik dengan mengikuti program KB untuk mencapai keluarga berkualitas



Keluarga Berencana



oleh:
YURI WULANDARI
2A KEBIDANAN POLTEKKES RIAU

PENGERTIAN KB

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Agar mendapat hal tersebut, maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk mencegah ataupun menunda kehamilan. (Sulistiyawati, Ari, 2011)

Menurut WHO 1970

adalah tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk :

- Menghindari kelahiran yang tidak diinginkan
- Mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan
- Mengatur interval di antara kehamilan
- Mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur suami istri
- Menentukan jumlah anak dalam keluarga (dr. Hartanto, Hanafi, 2004)

TUJUAN PROGRAM KB

TUJUAN UMUM

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan keluarga kecil yang bahagia, sejahtera yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera

TUJUAN KHUSUS

Menurunkan angka kelahiran setiap tahunnya

MANFAAT KB

Menurunkan angka kematian ibu

Mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium memberikan kontribusi bagi pembangunan berkelanjutan yang berwawasan kependudukan

JENIS-JENIS, CARA KERJA, KEUNTUNGAN DAN KERUGIAN KB

1. Pil KB kombinasi progestin dan estrogen



Kelebihan:

- Mengurangi perdarahan saat menstruasi
- Mengurangi gejala PMS
- Membuat siklus haid lebih teratur
- Meningkatkan kepadatan tulang
- Mengurangi risiko penyakit kanker ovarium & endometrium, stroke, salpingitis, rematik

Kekurangan:

- Meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular
- Peningkatan berat badan
- Dapat mengganggu produksi ASI
- Tidak mengurangi risiko infeksi menular seksual

2. Kontrasepsi suntikan atau KB suntik

Kelebihan

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

Kekurangan

- Kesuburan lama kembali
- Tidak melindungi dari PMS
- Kegemukan

3. Implant

Alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil di bawah kulit pada bagian tangan yang dilakukan oleh dokter Anda.



Cara Kerja

- Mengantalkan lendir serviks
- Mengurangi proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi
- implantasi
- Menekan ovulasi

Efektifitas

Sangat efektif (kegagalan 0,2-1 kehamilan per 100 perempuan)

Keuntungan

- Daya guna tinggi
- Perlindungan jangka panjang
- Kesuburan cepat kembali
- Tidak memerlukan pemeriksaan dalam

Kerugian

- Membutuhkan tindakan insisi
- Tidak melindungi dari PMS
- Tidak dapat menghentikan pemakaian sendiri

4. Alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) atau IUD

Teknik kontrasepsi ini adalah dengan cara memasukkan alat yang terbuat dari tembaga ke dalam rahim.

Cara Kerja

- Menimbulkan reaksi peradangan lokal dalam endometrium kavum uteri sehingga menghambat terjadinya penempelan sel telur yang telah dibuahi ke dinding rahim.
- IUD diduga juga menghambat motilitas tuba sehingga memaksa sperma "berenang" melawan arus.

