

LAMPIRAN

Lampiran 1:



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.LII/3565/2024
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

1 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Rosita
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 1052	Cici Arlita Lingga	III B/ VI
2	P03221540 1012	Delima Wulandari	III A/ VI
3	P03221540 1060	Halimatu Rahmani	III B/ VI
4	P03221540 1022	Layas Cari	III A/ VI
5	P03221540 1044	Afifah Sulistiawati	III B/ VI
6	P03221540 1051	Ayu Safitri	III B/ VI
7	P03221540 1016	Emertha Natalia Br. Karo	III A/ VI
8	P03221540 1018	Gresya Agustina Tumip	III A/ VI
9	P03221540 1050	Astrit Puspita Sari	III B/ VI
10	P03221540 1033	Rindu Permata Sari	III A/ VI
11	P03221540 1071	Pija Sartika	III B/ VI
12	P03221540 1005	Andini Putri Warman	III A/ VI
13	P03221540 1006	Annisa Afistia	III A/ VI
14	P03221540 1024	Mazzaya Zalia Ramadhani	III A/ VI
15	P03221540 1081	Tiara Anggerwati	III B/ VI
16	P03221540 1100	Gita Salviana	III C/ VI
17	P03221540 1102	Helmi Hidayah	III C/ VI
18	P03221540 1026	Mutiara Sabrina	III A/ VI
19	P03221540 1001	Adelia Saraswati	III A/ VI
20	P03221540 1021	Ivo Lady Yolanda	III A/ VI
21	P03221540 1075	Riska Azizah Putri	III B/ VI
22	P03221540 1035	Sarah Firstary Jonita	III A/ VI
23	P03221540 1010	Celsy Isabel Panggabean	III A/ VI
24	P03221540 1039	Tiara Destrianti	III A/ VI
25	P03221540 1104	Juwita Ariani	III C/ VI
26	P03221540 1105	Linda Alfiani Putri	III C/ VI
25	P03221540 1028	Nurhazizah Harahap	III A/ VI
26	P03221540 1069	Natasyah Nabilah Putri	III B/ VI
27	P03221540 1085	Aisyah Putri Pinasih	III C/ VI
28	P03221540 1064	Lili Isnaya Rifananda Haris	III B/ VI
29	P03221540 1108	Mutiara Ivonicha	III C/ VI
30	P03221540 1091	Aulia Safaat	III C/ VI
31	P03221540 1037	Sofia	III A/ VI
32	P03221540 1038	Suhaila	III A/ VI
33	P03221540 1077	Sesaria Maretha Putri	III B/ VI
34	P03221540 1036	Silvia Rahma Aida	III A/ VI

No	NIM	Nama	Tingkat / Semester
35	P03221540 1074	Resi	III B/ VI
36	P03221540 1123	Widya Chantika	III C/ VI
37	P03221540 1078	Siti Marhamah Ramadani	III B/ VI
38	P03221540 1079	Sri Bulan	III B/ VI
39	P03221540 1080	Syahnaz Khairunnisa	III B/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Rosita yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Riau



Rully Hevrialni

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>.



Lampiran 2

BIDAN PRAKTIK MANDIRI

Bidan : Rosita, S.Tr.Keb

JL. Taman Karya XIV Perum. Citra Kencana Blok D/17, Pekanbaru

Telp 081378366648

Pekanbaru, Januari 2025

Nomor : 10 / BPM / RCT / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth,

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

Di Pekanbaru

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Rosita, S.Tr.Keb

Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa

Nama : Aulia Safaat

Nim : P032215401091

Tingkat : III C

Semester : VI

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, dimulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. U di PMB Rosita Kota Pekanbaru".

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Rosita



Rosita, S.Tr.Keb

Lampiran 3

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangandibawah ini, saya:

Nama : Ulfa Juliani

Umur : 24 Tahun

Pekerjaan : IRT

Alamat : Jl. Budidaya

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 : Aulia Safaat

NIM : P032215401091

Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.U di PMB
Rosita Kota Pekanbaru.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, Oktober 2024

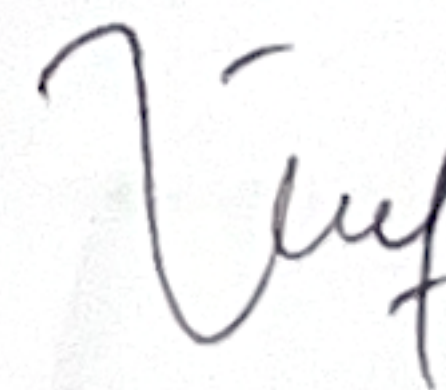
Yang menyatakan, Menyetujui

Suami/keluarga

Klien/pasien



Ardi Doni



Ulfa Juliani

Nama: Hy Ulfa
 umur: 29 tahun
 Pendidikan: SMP
 G3P2 AOK
 HPHT: 20/03-2024

Alamat: Jl. Budidaya
 Pekerjaan: RT
 UK: 31-32 minggu
 TP: 27/12-2024

I KEL FR	II NO	III Masalah / Faktor Risiko	IV SKOR	V Triwulan			
				I	II	III	IV
		Skor Awal Ibu Hamil					
I	1	Terlalu muda hamil ≤ 16 Tahun	2	2		2	2
	2	Terlalu tua hamil ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil / kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	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. tekan tang/vakum	4				
		b. un dirogoh	4				
		c. diberi infus/transfusi	4				
	10	Pernah operasi sesar	4				
II	11	Penyakit pada ibu hamil	3				
		Kurang Darah b. Malaria	4				
		TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamul kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	4				
	18	Letak Lintang	3				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	3				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	3				
		JUMLAH SKOR					2

KRR

Lampiran 5:

Penapisan (Screening) Pada Ibu Bersalin

Nama Pasien : Ulfa Juliani
Umur : 24 tahun
Alamat : Jl. Budidaya
No. MR :
Tanggal Masuk : 23/12-2024

Penapisan :

1. Riwayat bedah caesar
2. Perdarahan pervaginam
3. Persalinan kurang bulan (usia kehamilan < 37 mgg)
4. Ketuban pecah dengan mekoneum kental
5. Ketuban pecah lama (> 24 jam)
6. Ketuban pecah pada persalinan prematur (< 37 mgg)
7. Ikterus
8. Anemia berat
9. Tanda dan gejala infeksi
10. Hipertensi dalam kehamilan
11. TFU $\geq$ 40 cm
12. Gawat janin
13. Primipara pada kala I fase aktif dengan palpasi kepala janin 5/5
14. Presentasi bukan belakang kepala
15. Presentasi majemuk
16. Kehamilan kembar
17. Tali pusat menumbung
18. Syok
19. Penyakit yang menyertai

Ya

Tidak

☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒
☐	☒

Catatan : Bila pada ibu bersalin ada salah satu item diatas, lakukan konsultasi kolaborasi atau rujukan

Pekanbaru.....

Petugas yang melakukan,

(.....)

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI

Observasi Kala I (Fase Laten Ø< 4 cm)

Tanggal	Jam	His dalam 10'	DJJ	Tensi	Nadi	VT	Keterangan
23/12/2024	00.15	3x10'/30''	141	117/74	80	Ø 3 cm	Ketuban (U)
	01.15	3x10'/30''	136		86		
	02.15	4x10'/30''	140		86		
	03.15	4x10'/35''	141		88		
	04.35	4x10'/40''	142	123/84	89	Ø 7 cm	Ketuban (-) jernih

PARTOGRAF

No. Register
No. Puskesmas
Ketuban pecah

Two rows of empty boxes for writing numbers. Each row contains six boxes.

Sejak jam 09.35

Nama Ibu : Ny. Ulfa

Urður : 24

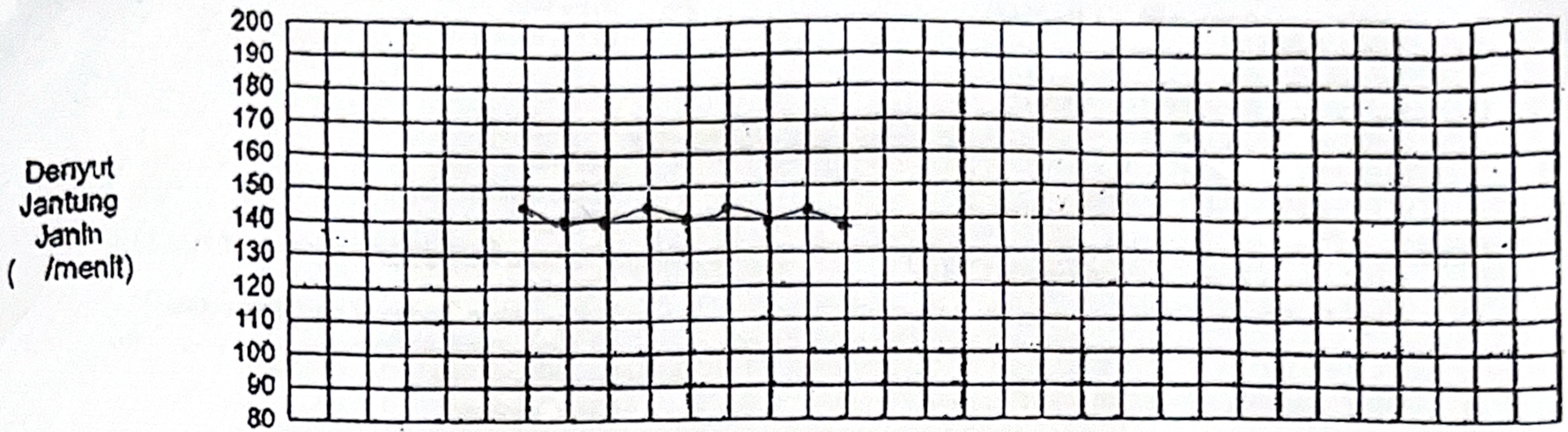
Tanggal : 23/12-2024

Jam : 00.15

mules sejak jam 17.00

G. 2 P. 2 A. 0
 Alamat : Jl. Budidaya.

Alamat : Jl. Budidaya.

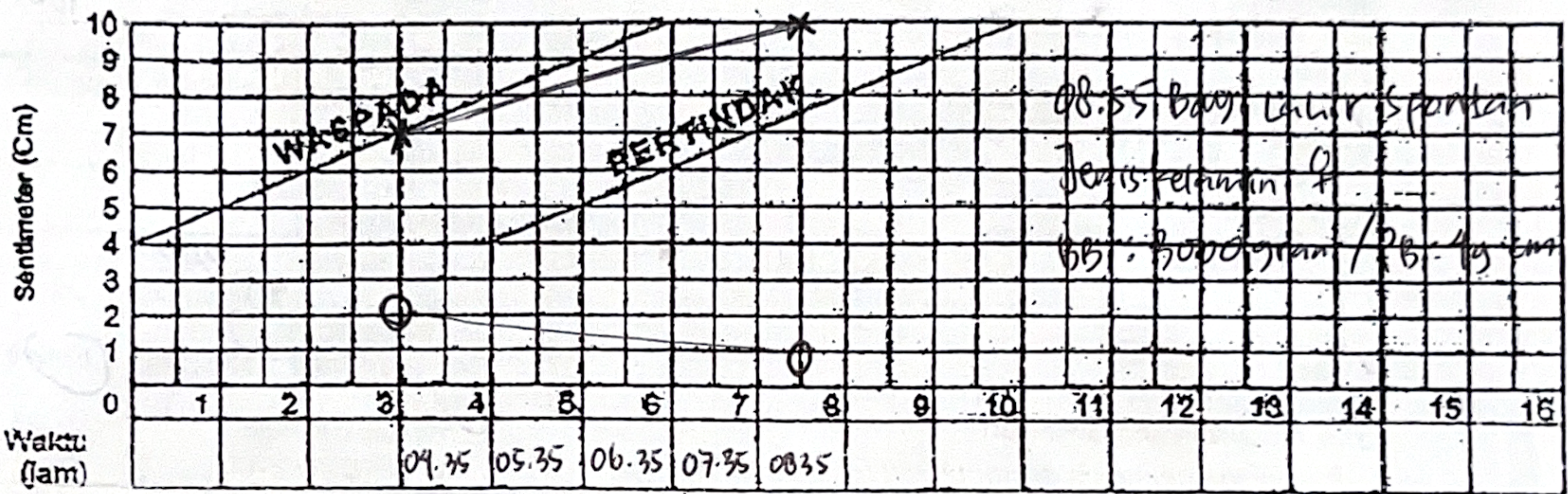


Air ketuban
Penyusupan

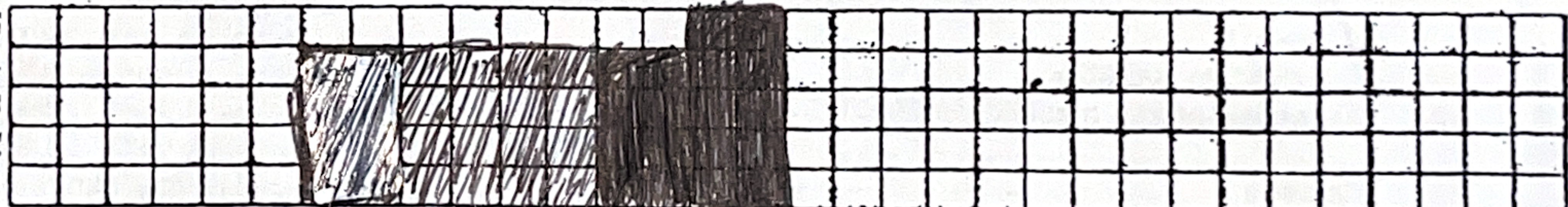
[illegible]

Pembulatan serifs (cm) ber tanda x

Turunnya kepala
ber tanda o



		5
		< 20 4
Kontrakt		20-40 3
Usp		> 40 2
0 Minut		(dok) 1

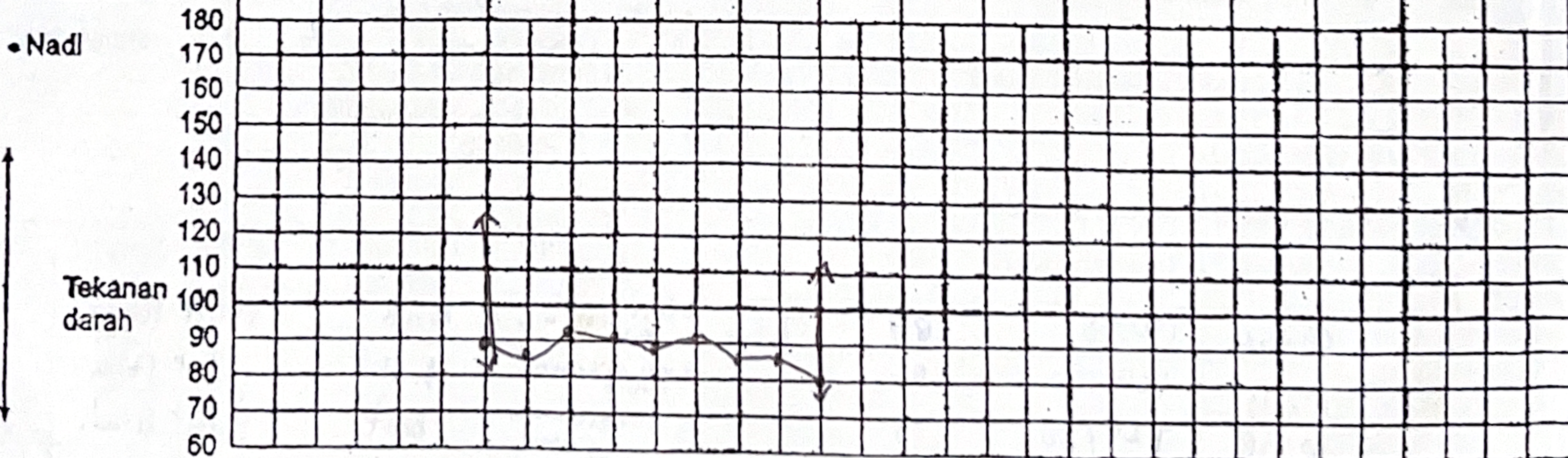


Oksidasi U/L
leles/menit

[illegible]

Obat dan Catran IV

- Nadi



Suhu °C

[illegible]

Unin — Protein
Aseton
Volume



CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 23/12-2024
2. Nama bidan : Rd. Rosita
3. Tempat Persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu ☐ Puskesmas
 - ☐ Polindes ☐ Rumah Sakit
 - ☐ Klinik Swasta ☐ Lainnya : PMB
4. Alamat tempat persalinan :
5. Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk :
7. Tempat rujukan :
8. Pendamping pada saat merujuk :
 - ☐ Bidan ☐ Teman
 - ☐ Suami ☐ Dukun
 - ☐ Keluarga ☐ Tidak ada

KALA I

9. Partogram melewati garis waspada : Y (T)
10. Masalah lain, sebutkan :
11. Penatalaksanaan masalah Tsb :
12. Hasilnya :

KALA II

13. Episiotomi :
 - ☐ Ya, Indikasi
 - ☐ Tidak
14. Pendamping pada saat persalinan :
 - ☒ Suami ☐ Teman ☐ Tidak ada
 - ☐ Keluarga ☐ Dukun
15. Gawat Janin :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - ☒ Tidak
16. Distosia bahu :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - ☒ Tidak
17. Masalah lain, sebutkan :
18. Penatalaksanaan masalah tersebut :
19. Hasilnya :

KALA III

20. Lama kala III : 7 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U lm ?
 - ☒ Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - ☐ Tidak, alasan
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - ☐ Ya, alasan
 - ☒ Tidak
23. Penegangan tali pusat terkendali ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi		Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	09.52	120/78	84	37,1°C	2 jari di bawah pusat	baik	tidak penuh	90 ml
	10.13	120/80	86		2 jari di bawah pusat	baik	tidak penuh	40 ml
	10.28	124/80	78		2 jari di bawah pusat	baik	tidak penuh	40 ml
	10.33	120/80	80		2 jari di bawah pusat	baik	tidak penuh	20 ml
2	11.03	118/78	76	36,8°C	2 jari di bawah pusat	baik	tidak penuh	20 ml
	11.33	120/84	84		2 jari di bawah pusat	baik	tidak penuh	10 ml

Masalah kala IV :

Penatalaksanaan masalah tersebut :

24. Masase fundus uteri ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan
25. Plasenta lahir lengkap (intact) (Ya) / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - ☐ Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - ☒ Tidak
27. Laserasi :
 - ☐ Ya, dimana
 - ☒ Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - ☐ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - ☐ Tidak dijahit, alasan
29. Atoni uteri :
 - ☐ Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - ☒ Tidak
30. Jumlah perdarahan : 100 ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

34. Berat badan : 3000 gram
35. Panjang : 49 cm
36. Jenis kelamin : L / P (P)
37. Penilaian bayi baru lahir : (baik) / ada pernyutit
38. Bayi lahir :
 - ☒ Normal, tindakan :
 - ☐ mengeringkan
 - ☐ menghangatkan
 - ☐ rangsang taktil
 - ☐ bungkus bayi dan tempatkan di sisi Ibu
 - ☐ Asplksi ringan / pucat / biru / temas / tindakan :
 - ☐ mengeringkan ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ rangsang taktil ☐ menghangatkan
 - ☐ bungkus bayi dan tempatkan di sisi Ibu
 - ☐ lain - lain sebutkan
 - ☐ Cacat bawaan, sebutkan :
 - ☐ Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
39. Pemberian ASI
 - ☒ Ya, waktu : 2 jam setelah bayi lahir
 - ☐ Tidak, alasan
40. Masalah lain, sebutkan :

Hasilnya :

Endinburgh Posnatal Depresion Scale (EPDS)

Nama : Ulfu Juliana Alamat : Jl. Budidaya
Tanggal Lahir: 21/7 - 2000
Tanggal Kelahiran Bayi: 23/12 - 2027 No. Telpn: 0821 3311 5093

Dalam 7 hari terakhir :

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan
 - ☒ sebanyak yang saya bisa
 - ☐ Tidak terlalu banyak
 - ☐ Tidak banyak
 - ☐ Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan
 - ☒ Sebanyak sebelumnya
 - ☐ Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - ☐ Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - ☐ Tidak pernah sama sekali
3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya
 - ☐ Ya, setiap saat
 - ☐ Ya, kadang-kadang
 - ☐ Tidak terlalu sering
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
 - ☐ Jarang-jarang
 - ☐ Ya, kadang-kadang
 - ☐ Ya, sering sekali
5. Saya merasa takut dan panik tanpa alasan yang jelas
 - ☐ Ya, cukup sering
 - ☐ Ya, kadang-kadang
 - ☐ Tidak terlalu sering
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
6. Segala sesuatunya 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
- ☐ Tidak terlalu sering
- ☒ Tidak pernah sama sekali

10. Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri

- ☐ Ya, cukup sering
- ☐ kadang-kadang
- ☐ Jarang sekali
- ☒ Tidak pernah sama sekali

skor : 2

Diperiksa/ditelaah oleh: Aulia Sefant

Tanggal : 23/12 - 2024

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU

TA. 2024/2025

Nama Mahasiswa : Aulia Safaat

NIM : P032215401091

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.U di PMB Rosita Kota
Pekanbaru

Pembimbing : 1. Lailiyana, SKM, M.K.M
2. Findy Hindratni, SST, Bdn, M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	16/04-2025	- BAB 4 (NIC) Kajian kasus	- melengkapi jenis penyakit - merencanakan penatalaksanaan	<i>Auf</i>	<i>fy</i>
2	17/04-2025	- BAB 4 Kajian kasus - Pembahasan	- menjelaskan pemeriksaan - memperbaiki diagnosis ibu - Perbaiki pembahasan.	<i>Auf</i>	<i>fy</i>
3	27/04-2025	BAB 4 Kajian kasus	Perbaiki SOAP NIC	<i>Auf</i>	<i>fy</i>
4	10/5-2025	BAB 4 Kajian kasus	Perbaiki SOAP NIC	<i>Auf</i>	<i>fy</i>
5	16/5-2025	BAB 4 Pembahasan	Sesuaikan dengan SOAP	<i>Auf</i>	<i>fy</i>

6.	18/5-2025	BAB 4 - Pembahasan BAB I. Latar belakang.	Perbaiki sesuai arahan	Cy	h
7.	19/5-2025	BAB I Latar belakang. - PARTOGRAF	Perbaiki sesuai arahan	Cy	h
8.	20/5-2025		Acc Ujian	Cy	h
9.	28/Mei-2025	BAB IV SOAP	Perbaiki SOAP PNC & BBL	Cy	h
10.	2/juni-2025	BAB I-IV 1.1	Perbaiki pembahasan	Cy	h
11	3/juni-2025	BAB I-IV	Perbaiki SOAP PNC & BBL	Cy	h
12	5/juni-2025	BAB I-IV Abstrak.	Acc Ujian	Cy	h

Pembimbing I

Lailiyana, SKM, M.K.M

LEMBAR KONSULTASI

LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

KEMENKES POLTEKKES RIAU

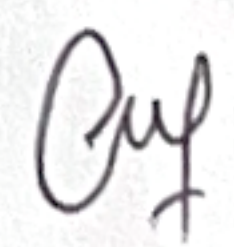
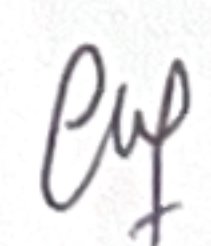
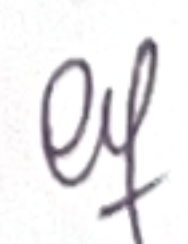
TA. 2024/2025

Nama Mahasiswa : Aulia Safaat

NIM : P032215401091

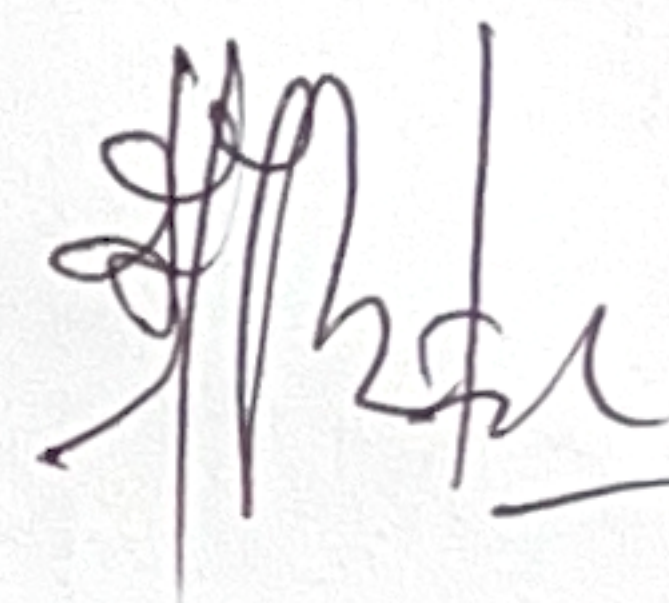
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.U di PMB Rosita Kota
Pekanbaru

Pembimbing : 1. Lailiyana, SKM ,M.K.M
2. Findy Hindratni, SST, Bdn, M.Keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	16 April 2025	- Penulisan - Spasi - Margin	Perbaiki sesuai arahan.		
2.	21/4 - 2025	- tabel - Daftar isi	Perbaiki sesuai Arahan		
3.	16/5 - 2025	- Daftar pustaka - Referensi	Perbaiki sesuai arahan.		
4.	21/5 - 2025		Acc ujian		
5.	3/ Juni 2025	BAB 1-5	- Perbaiki Judul tabel - Referensi		

6.	5/ Juni - 2025	BAB I - V	Acc Ujian	af	af
					af

Pembimbing II



Findy Hindratni, SST, Bdn, M.Keb

Manfaat nutrisi seimbang untuk ibu hamil

1. Memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan janin
2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman.
3. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu.
4. Mengatasi permasalahan selama kehamilan.
5. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi



Apa itu Nutrisi?

Nutrisi adalah sejumlah kandungan gizi atau zat yang umumnya diperoleh dari berbagai jenis bahan pangan dan makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, serat, serta air.

Seluruh nutrisi tersebut memiliki peran penting dalam membangun dan menjaga sel-sel jaringan tubuh, mendukung fungsi organ tubuh, melindungi tubuh dari radikal bebas dan dari berbagai jenis penyakit.



Nutrisi Pada Ibu Hamil



**Poltekkes
Kemenkes Riau**

Apa saja Nutrisi Yang dibutuhkan Ibu Hamil?

1. Protein

Protein adalah nutrisi untuk ibu hamil yang sangat penting untuk memperbaiki jaringan, sel, dan otot yang mengalami kerusakan

2. Karbohidrat

Protein adalah nutrisi untuk ibu hamil yang sangat penting untuk memperbaiki jaringan, sel, dan otot yang mengalami kerusakan

3. Lemak

lemak adalah bagian dari asupan gizi ibu hamil (nutrisi ibu hamil) yang harus dicukupi sehari-hari

4. Asam Folat

Asam folat dapat membantu mencegah risiko cacat lahir pada bayi karena mengalami cacat tabung saraf serta kelainan pada otak dan sumsum tulang belakang.

5. Kalsium

Janin akan mengambil kebutuhan kalsiumnya dari cadangan di tubuh ibu. Jika tidak bisa mencukupi asupan kalsium, ibu berisiko lebih besar terkena osteoporosis di kemudian hari.

6. Serat

Nutrisi yang ada di dalam makanan ibu hamil yang kaya serat membantu mengendalikan kadar gula darah dan menghindari risiko diabetes gestasional.



Tips mengatur Pola Makan Ibu Hamil!!

1. Mengonsumsi makanan yang bervariasi
2. Memakan makanan dalam porsi kecil namun sering
3. Pastikan mendapatkan segala asupan nutrisi yang dibutuhkan



Piramida Makanan
Sehat pada Ibu Hamil



Eka Rahma Wahyuni
P032215401097



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
2. 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 penggung

Senam Hamil TM 3

Yuk
senam



Activate Wi-Fi
to Settings

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



Private W
ngs

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



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

PERSIAPAN PERSALINAN DAPAT DIPERSIAPKAN SEDINI MUNGKIN

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 dan 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 han. Ada baiknya menciptakan kesinambungan antara tenaga medis yang memantau kehamilan ibu sedari awal, sehingga dapat tahu betul perihai perkembangan ibu dan janin.



4. TABUNGAN

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

5. KENDARAAN

Sebaiknya suami , keluarga ataupun masyarakat sekitar menyiapkan 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

Activate Wi-Fi
Go to Settings



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

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 genetik, peningkatan hormone estrogen, dan mungkin progesteron.
Cara meringankan:
hindari sinar matahari yang berlebihan dan gunakan bahan pelindung kulit non alergic

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 peregang 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 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

4. Pengurutan keempat

- pijat sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI tekan 2-4 jari kedinding dada, buat gerakan melingkar pada satu titik diarea payudara setelah beberapa detik pindah ke area lain
- payudara, dapat mengikuti gerakan spiral, mengelilingi payudara ke arah puting susu atau gerakan lurus dari pangkal payudara ke arah puting susu. Lakukan 20-30 kali selama 5 menit



5. Perawatan terakhir

- Lakukan gerakan melintir puting susu sampai puting susu elastis dan kenyal
- bersihkan payudara dengan air hangat dan kompres menggunakan handuk kecil yang sudah dibasahi dengan air hangat secara bergantian pada payudara yang lain selama 5 menit
- lanjutkan dengan kompres dingin

Diploma III Kebidanan



- keringkan payudara menggunakan handuk kering

6. Ibu siap untuk menyusui



Lakukan perawatan payudara 2 kali sehari sebelum mandi

AYO RAWAT
PAYUDARA ANDA
GUNA KESEHATAN
BABY ANDA

#INDONESIA SEHAT

Perawatan Payudara Untuk Ibu Menyusui



POLTEKES KEMENKES RIAU

Perawatan Payudara

Perawatan payudara (breast care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan dan masa nifas untuk produksi ASI

Manfaat perawatan payudara

Menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi

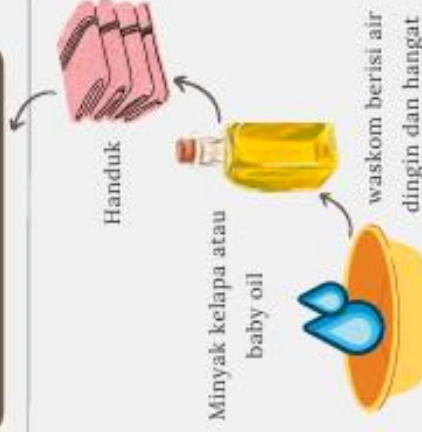
Menyalkan serta memperbaiki bentuk puting susu, sehingga bayi dapat menyusu dengan baik

Merangsang kelenjar air susu, sehingga produksi ASI lancar

Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya



Persiapan Alat



CARA PERAWATAN

1. pengurutan pertama

- Oleskan telapak tangan dengan minyak/ baby oil
- kedua tangan diletakkan diantara kedua payudara kearah atas, samping, bawah dan melintang sehingga tangan menyangga payudara, lakukan 20-30 kali selama 5 menit



2. Pengurutan kedua

- telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari tangan kanan saling dirapatkan, sisi kelingking tangan kanan memegang payudara kiri dari pangkal payudara kearah puting, demikian pula payudara kanan lakukan 20-30 kali selama 5 menit



3. Pengurutan ketiga

- telapak tangan kiri menopang payudara kiri. Jari-jari tangan kanan dikepalkan, kemudian tangan kepalan tangan kanan mengurut payudara dari pangkal kearah puting susu. Lakukan 20-30 kali selama 5 menit



PIJAT BAYI



Memiliki bayi yang sehat dan tidak rewel adalah dambaan para orang tua. Selain ASI yang cukup dan kondisi yang nyaman, terapi pijat juga dibutuhkan oleh bayi

Bagaimana langkah-langkah memijat bayi?



Persiapkan bayi anda ditempat yang nyaman, minyak telon/baby oil dan jangan dipijat setelah makan



Memulai dari kaki adalah pilihan yang terbaik. Genggam dan usap lembut mulai dari paha sampai mata kaki bayi anda. Lakukan pada kedua kaki



Dilanjutkan pada telapak kaki, mulai dari memijat punggung kaki sampai jari-jari kaki



Kemudian dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari tumit sampai jari-jari kaki. Lakukan pada kedua kaki



Mulai dari lengan bayi, lakukan gerakan memijat melingkar mulai dari ketiak sampai pergelangan tangan bayi anda secara bergantian



Pada telapak tangan, pijat sambil telusuri telapak tangan bayi, lakukan berulang pada tiap tangan bayi



Secara lembut usap mulai dari pangkal sampai ujung jari bayi. Rasakan setiap ruas jari dan lakukan pada setiap jari bayi



Posisikan kedua telapak tangan anda diatas dada bayi, kemudian gosok kearah atas secara lembut, lakukan gerakan secara berbaring



Kemudian lakukan gerakan menggosok dada bayi dengan lembut kebawah sampai paha



Balikkan bayi anda dengan menggunakan ujung jari, pijat tulang punggung bayi dari leher menuju bokong



Selesaikan dengan pijatan panjang mulai dari bahu menuju bayi kaki anda. Lakukan gerakan secara diulang

Perhatian !

- ulangi setiap 3-5 kali sebelum langkah selanjutnya
- lakukan dengan lembut dan perlahan
- gunakan minyak telon/baby oil yang sesuai dengan bayi
- hentikan apabila bayi merasa tidak nyaman
- pastikan kuku anda pendek agar bayi tidak luka
- lakukan pemijatan pada waktu tidak lagi kenyang/habis makan



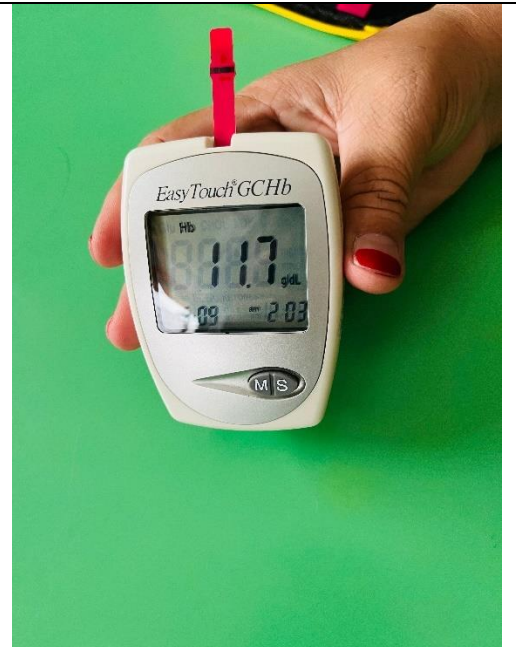
Lampiran 11

Dokumentasi Pelaksanaan Asuhan

1. Asuhan Kehamilan



Pemeriksaan Tanda-tanda Vital



Hasil Pemeriksaan HB



Pemeriksaan DJJ



Pengukuran TFU



Kunjungan Hamil



Pengukuran TFU



Pemeriksaan Palpasi Leopold



Memberikan KIE

2. Asuhan Persalinan



Pemantauan Kala II



Pemotongan Tali Pusat

3. Asuhan Nifas



Kunjungan Nifas Pemeriksaan TTV



Kunjungan Nifas Pemeriksaan TFU



Perawatan Payudara



Kunjungan Nifas dan Neonatus

4. Asuhan Neonatus



Pemberian Vit K



Perawatan Tali Pusat



Memandikan Bayi



Pengukuran Panjang Bayi



Pengukuran Berat Badan Bayi



Pijat Bayi