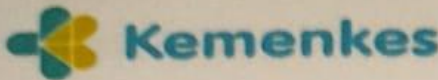


Lampiran 1 : Surat Pengambilan Kasus



Kementerian Kesehatan
Politeknik Kesehatan
Jalan Meteor No. 103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 20122
(0761) 36561
<https://pkk.ac.id>

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

1 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Siti Juliaha
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	Alda Syafitri	III C/ VI
2	P03221540 1097	Eka Rahma Wahyuni	III C/ VI
3	P03221540 1020	Hesty Aisya Meilina J	III A/ VI
4	P03221540 1013	Diani Lestari	III A/ VI
5	P03221540 1031	Rahma Diah	III A/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Siti Juliaha 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>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 2 : Surat balasan Pengambilan kasus



BIDAN PRAKTIK MANDIRI SITI JULAEHA
Jalan Delima VII No. 14 Panam, Pekanbaru
No. Telp. 081371217135

SURAT KETERANGAN

Nomor : 07/PMB SJS/IV/2024

Kepada Yth,

Direktur Poltekkes Kemenkes Riau

Di Pekanbaru

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

Nama : Eka Rahma Wahyuni

NIM : P032215401097

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 Julaeha dengan Judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny I G₃P₂A₀H₂ UK 28-41 Minggu di PMB Siti Julaeha Kota Pekanbaru"

Pekanbaru, April 2025

Pimpinan PMB

Hj. Siti Julaeha S. Tr. Keb

Lampiran 3 : Surat Persetujuan Menjadi Pasien

LEMBAR PERSETUJUAN (*Informed Consent*)

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

Nama : Irma Novianti
Umur : 34 tahun
Alamat : Jl. Naga sakti

Menyetujui untuk menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan COMC dan menyetujui jika terdapat tindakan medis yang di lakukan oleh

Nama : Eka Rahma Wahyuni
NIM : P032215401097
Pendidikan : DIII Kebidanan
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I di PMB Siti Juleha

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

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

Pekanbaru, Oktober 2024

Suami klien/Pasien



Beny Candra

Klien/Pasien



Irma Novianti

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Eka Rahma Wahyuni

NIM : P032215401097

Dosen Pembimbing 1 : Fatiyani Alyensi SST, Bdn, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	TTD Pembimbing	TTD Mahasiswa
1.	Senin, 13 - 01 2025	- Bab IV (Tinjauan kasus) - Persalinan Kehamilan		
2.	Rabu, 15 - 01 2025	- Perbaikan Bab IV (Tinjauan kasus) - Kehamilan		
3.	Kamis, 16 - 01 2025	- Perbaikan Bab IV (Tinjauan kasus)		
4.	Jumat, 17 - 01 2025	- Latar belakang - Bab I		

5.	Jumat, 21-03 2025	- BAB IV (Tinjauan Kasus) - Persewaan - Perbaikan later belakang	fp	af
6.	Selasa, 27/03 2025	- Pembahasan - Penutup	fp	af
7.	Rabu, 03/04 2025	- Pembahasan - Penutup	fp	af
8.	Jumat 11/4/ 2025.	- Perbaiki penlit & pembahasan - ACC ulang	fp	

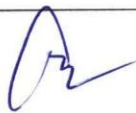
LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU
T.A 2024/2025

Nama Mahasiswa : Eka Rahma Wahyuni
 NIM : P032215401097
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. I di PMB
 Siti Juliaha Kota Pekanbaru
 Pembimbing : Fatiyani alyensi SST. Bdn.M kes

NO.	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	8 Mei 2024	- Revisi Laporan sempur			
2.	13 Mei 2024	- SOAP NIFAS & BAB L			
3.	16 Mei 2024	- SOAP NIFAS & BAB L			
4.	22 Mei 2024	- BAB 1 - Pembahasan - BAB 2 - BAB 3			
5.	27 Mei 2024	- BAB 4 - Abstraks.			
6.	28 Mei 2024	- BAB 4 Pembahasan - BAB 5			
7.					
8.					

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

Nama Mahasiswa : Eka Rahma Wahyuni
 NIM : P032215401097
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. I di PMB
 Siti Julaeha Kota Pekanbaru
 Pembimbing : Fathunikmah S.Pd.M.Biomed

NO.	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	20/mei/2024	- Bab 1 - Bab 2 - Bab 3	RL masukkan data USG. cek lagi bab 3		
2.	22 mei 2024	- Revisi Bab 1 - IV	lengkap Cele Lap		
3.	22 mei 2024	- Bab 4 - Pembahasan	Pembahasan ke rasional dg suatu tindakan yg & taklukan		
4.	28 mei 2024	- Keseluruhan Bab 1 - BAB 4 - Ekapus & abstrak	abstrak ! penomoran		
5.					

Pekanbaru, April 2025

Pembimbing Utama

Fathunikmah S.Pd.M.Biomed

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Eka Rahma Wahyuni

NIM : P032215401097

Dosen Pembimbing 2 : Fathunnikmah S.Pd.M.Biomed

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	TTD Pembimbing	TTD Mahasiswa
1.	Senin 24-03 2025	Penyusunan Bab I - Bab V - Hal. sampul (cover) - judul penelitian status M- - Halaman pd judul akhir - babsh -		
2.	15 april 2025	Acc ujian		

Lampiran 5 : KSPR

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. P
 Umur Ibu : 34 tahun th
 Pendidikan : SMA
 Hamil Ke : 3
 Periksa I
 Umur Kehamilan : 28 mg bln
 Alamat : Jl. Nagasari
 Kec./ Kab : Pampayan, Panam
 Pekerjaan : RT
 Haid Terlambat tgl : 6-4-2014
 Perkiraan Persalinan tgl : 13-01-2015
 Di : RMB Sugiluh

I KEL F.R.	II NO.	III		IV			
		Masalah/ Faktor Resiko	SKOR	TRIBULAN			
		Skor Awal Ibu Hamil	2	I	II	III.1	III.2
I		Terlalu muda, hamil 1 ≤ 16 th	4				
		Terlalu tua, hamil 1 ≥ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
		Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
		Terlalu cepat hamil lagi (2 th)	4				
		Terlalu banyak anak, 4/ lebih	4				
		Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
		Terlalu pendek < 145 cm	4				
		Pernah gagal kehamilan	4				
		Pernah melahirkan dengan :					
		a. Tarikan tang/ Vakum	4			✓	
		b. Uri dirogoh	4				
		c. Diberi Infus/ Tranfusi	4				
II		Pernah Operasi Sesar	8				
		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				
		Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
		Hamil Kembar 2 Atau lebih	4				
		Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
		Bayi Mati dalam Kandungan	4				
		Kehamilan Lebih bulan	4				
		Letak Sungsang	8				
		Letak Lintang	8				
III		Perdarahan dalam kehamilan	8				
		Preeklampsia dalam kehamilan	8				
		Preeklampsia Berat / Kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR				6	

PENYULUHAN KEHAMILAN / PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN				PERSALINAN DENGAN RISIKO				
JML SKOR	KEL RISIKO	PERAWATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	RUMAH POLINDES	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM/ RS	BIDAN DOKTER			
≥12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

Lampiran 6 : Penapisan Persalinan

PENAPISAN PERSALINAN

Nama : Irma Novianti

Umur : 34 tahun

G3P0A0H2

Faskes : PMB Siti Juleha

Alamat : Jl. Naga Sakti

Tanggal : 22 Januari 2025

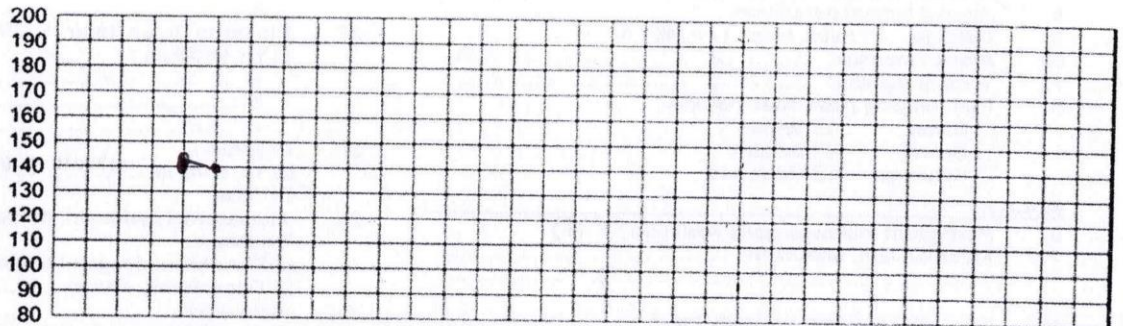
No	Penyulit	Ya	Tidak
1.	Riwayat bedah sesar		✓
2.	Perdarahan pervaginam		✓
3.	Persalinan kurang bulan < 37 minggu		✓
4.	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5.	Ketuban pecah lama > 24 jam		✓
6.	Ketuban pecah pada persalinan <37 minggu		✓
7.	Ikterus		✓
8.	Anemia		✓
9.	Tanda/gejala infeksi		✓
10.	Preklamsia/hipertensi dalam kehamilan		✓
11.	Tfu 40 cm atau lebih		✓
12.	Gawat janin		✓
13.	Primipara, fase aktif penurunan kepala 5/5		✓
14.	Presentasi belakang kepala		✓
15.	Presentasi majemuk		✓
16.	Kehamilan gameli		✓
17.	Tali pusat menumbung		✓
18.	syok		✓
19.	hipertermi		✓
20.	Kehamilan dengan penyulit sistemik (asma,DM,Jantung, kelainan darah)		✓
21.	Tinggi badan < 140cm		✓
22.	Kehamilan diluar kandungan		✓
23.	Postterm pregnancy		✓
24.	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, kala II tak maju)		✓
25.	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26.	Kehamilan dengn penyakit terntu (hepatitis ,HIV)		✓

PARTOGRAF

No. Register
No. Puskesmas
Ketuban pecah

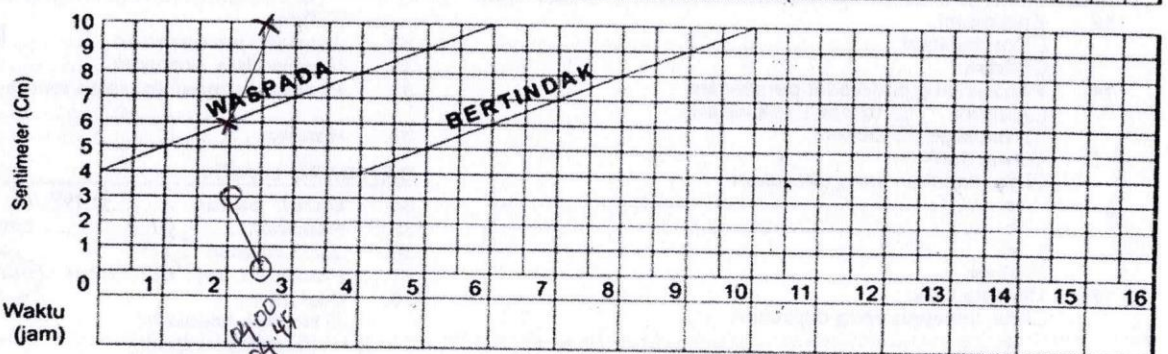
Nama Ibu : NY. 1 Umur : 34 thn G. 3 P. 2 A. 2
 Tanggal : 22 Januari 2015 Jam : 04.00 wib Alamat : Jl. Naga Sakti
 hulu mules sejak jam 21.00 wib

Denyut Jantung Janin (/menit)

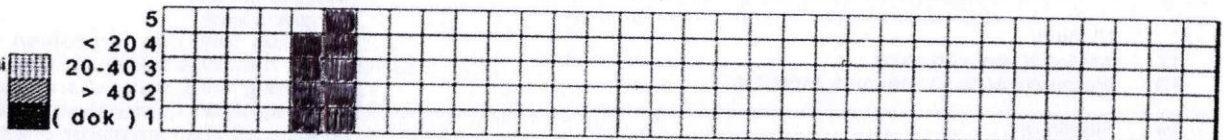


Air ketuban
Penyusupan

Pembukaan serviks (cm) beri tanda x
Turunnya kepala
beri tanda o



Kontraksi
tiap
0 Menit



Oksilosin U/L
tetes/menit

Obat dan Cairan IV

- Nadi

Tekanan darah

Suhu

Urin -

Protein
Aseton
Volume

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 12/1/2024
2. Nama bidan :
3. Tempat Persalinan :
☐ Rumah Ibu ☐ Puskesmas
☐ Polindes ☐ Rumah Sakit
☒ Klinik Swasta ☐ Lainnya :
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 : 8 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
☒ Ya, waktu : segera... menit sesudah persalinan
☐ Tidak, alasan :
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
☐ Ya, alasan :
☒ Tidak
23. Pepegangan 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	05.21	100/60 mmHg	91	3615	2jr bawah pusat	Baik	baik penuh	normal
	06.36	110/90 mmHg	99		2jr bawah pusat	Baik	tidak penuh	normal
	09.51	120/60 mmHg	87		3jr bawah pusat	Baik	tidak penuh	normal
	06.06	110/90 mmHg	83		2jr bawah pusat	Baik	tidak penuh	normal
2	06.36	100/75 mmHg	91	3616	2jr bawah pusat	Baik	baik penuh	normal
	07.06	120/90 mmHg	03		2jr bawah pusat	Baik	baik penuh	normal

Masalah kala IV : tidak ada masalah

Penatalaksanaan masalah tersebut :

Hasilnya :

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.
27. Laserasi :
☒ Ya, dimana : dikunt & otot perineum
☐ 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 : 150 cc / ml
31. Masalah lain, sebutkan :
32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
33. Hasilnya :

BAYI BARU LAHIR :

34. Berat badan : 3.700 gr gram
35. Panjang : 51 cm
36. Jenis kelamin : L / P
37. Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyulit
38. Bayi lahir :
☒ Normal, tindakan :
☒ mengeringkan
☒ menghangatkan
☒ rangsang taktil
☒ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
☐ Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
☐ mengeringkan ☐ bebaskan jalan napas
☐ rangsang taktil ☐ menghangatkan
☐ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
☐ lain - lain sebutkan :
☐ Cacat bawaan, sebutkan :
☐ Hipotermi, tindakan :
 a.
 b.
 c.
39. Pemberian ASI
☐ Ya, waktu : jam setelah bayi lahir
☐ Tidak, alasan :
40. Masalah lain, sebutkan :
 Hasilnya :



KUESIONER

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

Bagaimana perasaan Anda ?

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

Saya merasa senang :

- ☐ 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



Lampiran 10 : Leaflet

Kelompok 1

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

Apa itu Nutrisi?

Nutrisi adalah zat-zat yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Nutrisi yang dibutuhkan tubuh meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik adalah nutrisi yang seimbang.

Selama nutrisi tersebut memiliki peran penting dalam membangun dan menjaga sel-sel 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 dikonsumsi sehari-hari.
4. Asam Folat
Asam folat dapat membantu mengurangi risiko cacat lahir pada bayi karena mengalami cacat tabung saraf serta cacat 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. Makan makanan dalam porsi kecil, tapi sering
3. Pastikan mendapatkan segala asupan nutrisi yang dibutuhkan

Piramida Makanan Sehat pada Ibu Hamil

tanda olahraga harus di hentikan

- Nyeri kepala
- Nyeri bengkak pada betis
- Sesak nafas
- Kelelahan rahim yang berat & terus menerus
- Nyeri dada
- Aliran cairan yang tebal dan 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
105221540097

Senam Hamil TM 3

Yuk senam

Beberapa gerakan senam ibu hamil:

1. Pemanasan dengan meluruskan kaki ke depan lalu gerakan memutar dan 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 dengan hitungan tarik lutut ke atas ke bawah

4. Gerakan malasana Kedua kaki saling berhadapan tangan berada di telapak kaki kemudian tumpukan badan pada tangan dengan gerakan ke depan dan ke belakang
5. Gerakan suli rotasi Gerakan memutar kan badan dengan posisi sama dengan gerakan diatas
6. Gerakan squat Berdiri tegak rentangkan tangan atau letakkan tangan di pinggang lalu tarik ke dua lutut labirin seperti duduk hingga paha dan bokong sejajar dengan lutut
7. Gerakan pengkil gerakan berputar kanan dan kiri dilakukan dengan lutut

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

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 harus memilih terlebih dahulu metode persalinan yang sesuai dengan kondisi ibu dan keluarga. Ada beberapa metode persalinan yang dapat dipilih, yaitu persalinan normal, persalinan dengan bantuan alat, dan persalinan dengan operasi.

2. TEMPAT MELAHIRKAN

Tempat melahirkan sebaiknya dipilih dengan pertimbangan biaya, jarak, dan fasilitas. Ada beberapa pilihan tempat melahirkan, yaitu rumah sakit, klinik persalinan, dan rumah kelahiran.

3. PENOLONG PERSALINAN

Orang yang akan menolong persalinan sebaiknya dipilih dengan pertimbangan pengalaman, keterampilan, dan sikap. Ada beberapa pilihan penolong persalinan, yaitu dokter, bidan, dan dukun.



4. TABUNGAN

Ibu dan ayah mulailah menyiapkan tabungan untuk persalinan seperti adanya tabung (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
- Ganti 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



POLITEKNIK KESEHATAN
RIAU

SENAM NIFAS



Nama Kelompok

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

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 merelaksasi kan 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 Keenam



- 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



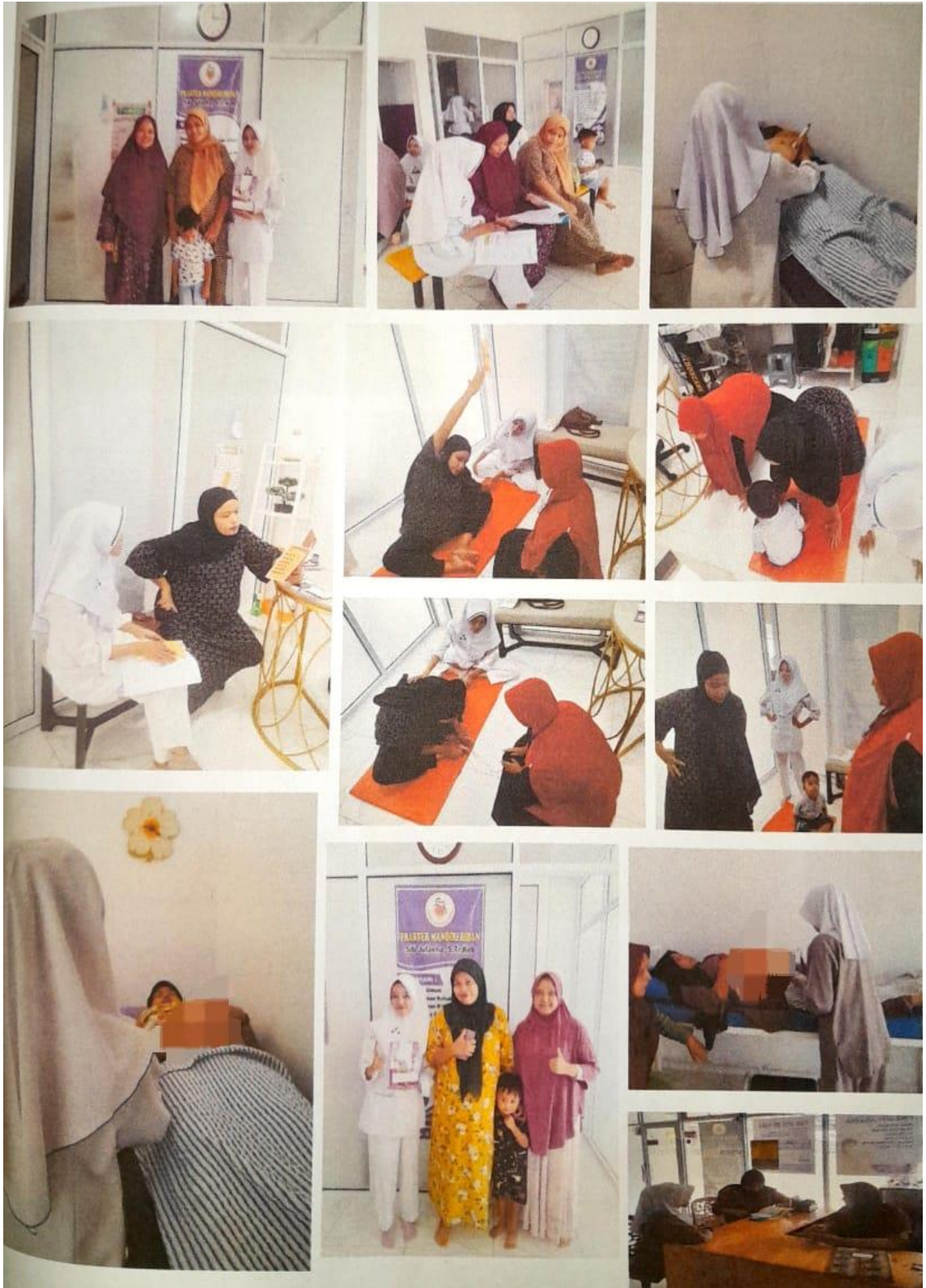
- Dimulai dari prosedur senam hari 1-8, ditambah dengan :
- Posisi tidur terlentang kedua tangan disamping badan. Kemudian lakukan gerakan seperti hari ke 7

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 kebelakan
 - Atur pernafasan. Ulangi 8x

Lampiran 11 : Dokumentasi Kunjungan ANC



Dokumentasi Kunjungan Nifas dan Neotatus

