

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Kasus LTA



Kementerian Kesehatan
Politeknik Kesehatan

Jalan Melur No.103, Harjasari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 365013
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.LII/3543/2024
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

1 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Erma Surianti
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 1076	Samsia Simanjuntak	III B/ VI
2	P03221540 1068	Nabila Khairunnisa	III B/ VI
3	P03221540 1047	Anisa Unazifah	III B/ VI
4	P03221540 1066	Melisa Anatalia	III B/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Erma Surianti 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://whs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



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

Lampiran 2 Surat Balasan PMB

BIDAN PRAKTIK MANDIRI
BIDAN ERMA SURIANTRI, S.KEB
JL. PERTANIAN VILLA TANI BLOK B NO 5 KELURAHAN DELIMA
KACAMATAN BINAWIDYA KOTA PEKANBARU PROVINSI RIAU
TELP 081268107483

Pekanbaru, 12 Oktober 2024

Nomor : 005/PMB/IV/2025
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth,
Ketua Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Riau
di Pekanbaru

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama : Bdn. Erma Surianti, S.Keb
Jabatan : Pimpinan PMB Erma Surianti Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa;

Nama : Samsia Simanjuntak
NIM : P032215401076
Tingkat : III B
Semester : VI (Enam)

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

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Erma Surianti



Bdn. Erma Surianti, S.Keb

Lampiran 3 Surat Pernyataan Persetujuan

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIHEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya

Nama : Rinta
Umur : 28 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Pertanian

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami 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 : Samsia Simanjuntak
NIM : P032215401076
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.R Di PMB Erma
Surianti Kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, 2025

Yang Menyetujui,

Suami/Keluarga


Dirson

Klien/Pasien


Rinta

Lampiran 4 Lembar Konsultasi

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

Nama Mahasiswa : Samsia Simanjuntak
 NIM : P032215401076
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R di
 PMB Erma Surianti Kota Pekanbaru
 Pembimbing I : Findy Hindratni, SST, M.Keb

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	12/10/2024	Kunjungan ANC	Lanjutkan ASKOB		
2	27/11/2024	Kunjungan NIFAS	Lanjutkan ASKOB		
3	09/04/2025	BAB I, II, III	Revisi		
4	16/04/2025	BAB IV	Revisi		
5	07/05/2025	BAB I - IV	Revisi		
6	16/05/2025	BAB V - VI	Revisi		

7	19/05/2025	BAB I - V	Acc Ujian Per hasri	Findy	
8	20/06/2025	BAB I - V	Revisi Lampiran	Findy	
9	11/06/2025	BAB IV	Revisi Pembahasan	Findy	
10	11/06/2025	Revisi BAB II - V	Acc Seminar hasri	Findy	
11	03/07/2025	BAB I - V	Revisi Seminar hasri	Findy	
12	08/07/2025	BAB I - V	Acc Laporan	Findy	

Pekanbaru, 2025

Pembimbing 1



Findy Hindratni, SST, M.Keb.

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

Nama Mahasiswa : Samsia Simanjuntak
 NIM : P032215401076
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R di
 PMB Erma Surianti Kota Pekanbaru
 Pembimbing : 1. Findy Hindratni, SST, M.Keb.
 2. Yanti, SST, M.Keb.

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	16 April 2025	BAB I	Revisi		
2	15 Mei 2025	BAB I - III	• BAB I Acc • BAB II & III Revisi		
3	16 Mei 2025	BAB II - III	• BAB II & III Acc		
4	19 Mei 2025	BAB IV	• Perbaiki teori dan Pembahasan		
5	20 Mei 2025	BAB IV	• Acc • Uraian Praktek		
6	03 Juni 2025	• Revisi Pra LTA • BAB I - V	• Tata cara Pembuatan Abstrak • Penambahan Pembahasan		

7	05 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> • Daftar isi • Revisi Per km BAB I-V 	<ul style="list-style-type: none"> • HCC Uraan • Hasil Ura 	Judi	
8	10 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> • Daftar isi • Daftar tabel • Lampiran 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisi sesuai arahan 	Judi	

Pekanbaru, Juni 2025
Pembimbing 2



Yanti, SST, M.Keb.

Lampiran 5 Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR)

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Ny. Rr. Alamat: Jl. Perakman
 Umur: 20 tahun Kel. Klaten
 Pendidikan: SMA Pendidikan: IPA
 No. Krt: 2 No. Teks: 062 2799 Perkiraan Persalinan: 17-01-2024
 Perksal: 9 di PMB Etna Seranti

No	Masalah Faktor Risiko	Skala	Tipe			
			I	II	III	IV
1	1. Berat badan ibu hamil > 16 kg	2				2
2	2. Tinggi ibu hamil > 160 cm	4				
3	3. Tinggi umbilikal hamil I > 30 cm	4				
4	4. Tinggi umbilikal hamil I > 10 cm	4				
5	5. Tinggi kepala hamil I > 2 cm	4				
6	6. Tinggi bahu anak > 4 cm	4				
7	7. Tinggi bahu umur > 10 cm	4				
8	8. Tinggi periton > 140 cm	4				
9	9. Memarah dengan	4				
10	10. Memarah dengan	4				
11	11. Penyakit pada ibu hamil	8				
12	12. Penyakit pada ibu hamil	4				
13	13. Penyakit pada ibu hamil	4				
14	14. Penyakit pada ibu hamil	4				
15	15. Penyakit pada ibu hamil	4				
16	16. Penyakit pada ibu hamil	4				
17	17. Penyakit pada ibu hamil	4				
18	18. Penyakit pada ibu hamil	4				
19	19. Penyakit pada ibu hamil	4				
20	20. Penyakit pada ibu hamil	4				
JUMLAH SKOR		2				

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

JUL. SKOR	PELAYANAN	KEHAMILAN DENGAN RISIKO			
		RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN
1-10	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN
11-20	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN	RUJUKAN

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Merupakan tanggal

RUJUKAN: 1. Sendir, 2. Dukun, 3. Bidan, 4. Puskesmas

RUJUKAN: 1. Bidan, 2. Puskesmas, 3. Bidan, 4. Puskesmas

RUJUKAN: 1. Rujukan Dini Berencana, 2. Rujukan Tidak Waktu RTW

Gawat Obstetrik: Kel. Faktor Risiko I & II

Gawat Obstetrik: Kel. Faktor Risiko I & II

Komplikasi Obstetrik: 1. Perdarahan postpartum, 2. Umur terganggu, 3. Persalinan Lama

TEMPAT: 1. Rumah Ibu, 2. Rumah Bidan, 3. Pondek, 4. Puskesmas, 5. Rumah Sakti, 6. Perawatan

PENOLONG: 1. Dukun, 2. Bidan, 3. Dokter, 4. Lantian

MACAM PERSALINAN: 1. Normal, 2. Traksi Per vagina, 3. Ceraas Besar

PASCA PERSALINAN: IBU: 1. Halus, 2. Mati dengan penyebab, 3. Perawatan, 4. Partus Lama, 5. Infeksi, 6. Lain 2...

TEMPAT KEMATIAN IBU: 1. Rumah Ibu, 2. Rumah Bidan, 3. Pondek, 4. Puskesmas, 5. Rumah Sakti, 6. Perawatan

BAWI: 1. Berat lahir gram, 2. Berat, 3. Lahir mati, 4. Mati kemudian umur, 5. Kelahiran abnormal

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin): 1. Sehat, 2. Sakit, 3. Mati penyebab

Keluarga Berencana: 1 Ya, 2 Tidak

Kategori Keluarga Maskin: 1 Ya, 2 Tidak

Lampiran 6 Penapisan Persalinan

18 PENAPISAN IBU BERSALIN

NO	PENAPISAN	Ya	Tidak
1	Riwayat SC		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan (UK<37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah disertai mekonium yang kental		✓
5	Ketuban pecah lama		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (UK<37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda infeksi		✓
10	Preeklamsia (HT dalam kehamilan)		✓
11	TFU 40cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif kala I persalinan kepala janin 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi ganda (majemuk)		✓
16	Kehamilan ganda/ gemeli		✓
17	Tali pusat menumpang		✓
18	Syok		✓

Lembar partograf bagian belakang

CATATAN PERSALINAN

Tanggal: 26/11/2025 Penolong Persalinan: Bfdan
 Tempat persalinan: [] rumah ibu [] Puskesmas [] Klinik Swasta [] Lainnya PMB
 Alamat tempat persalinan:

KALA I

[] Partograf melewati garis waspada
 [] Lain-lain, Sebutkan:
 Penatalaksanaan yang dilaksanakan untuk masalah tersebut:
 Bagaimana hasilnya? :

KALA II

Lama Kala II: 30 menit Episiotomi: [] tidak [] ya. Indikasi:
 Pendamping pada saat persalinan: [] suami [] keluarga [] teman [] dukun [] tidak ada
 Gawat Janin: [] miringkan ibu ke sisi kiri [] minta ibu menarik na. oo [] episiotomi
 Distosia Bahu: [] Manuver Mc Robert [] ibu morangkang [] Lainnya
 Penatalaksanaan untuk masalah tersebut:
 Bagaimana hasilnya? :

KALA III

Lama Kala III: 10 menit Jumlah Perdarahan: ± 2.50 ml
 a. Pemberian Oksitosin 10 U IM < 2 menit? [] ya [] tidak, alasan:
 Pemberian Oksitosin ulang (2x)? [] ya [] tidak, alasan:
 b. Pemegangan tali pusat terkendali? [] ya [] tidak, alasan:
 c. Masase fundus uteri? [] ya [] tidak, alasan:
 Laserasi perineum derajat Tindakan: [] mengeluarkan secara manual [] merujuk
 [] tindakan lain
 Atonia uteri: [] Kompresi bimanual Intema [] Metil Ergometrin 0,2 mg IM [] Oksitosin dri
 Lain-lain, sebutkan:
 Penatalaksanaan yang dilakukan untuk masalah tersebut:
 Bagaimana hasilnya? :

BAYI BARU LAHIR

Berat Badan: 3100 gram Panjang: 49 cm Jenis Kelamin: LP Nilai APGAR:
 Pemberian ASI < 1 jam [] ya [] tidak, alasan:
 Bayi baru lahir pucat/biru/emas: [] mengeringkan [] menghangatkan [] bebaskan jalan napas
 [] stimulasi rangsang aktif [] Lain-lain, sebutkan:
 [] Cacat bawaan, sebutkan:
 [] Lain-lain, sebutkan:
 Penatalaksanaan yang dilaksanakan untuk masalah tersebut:
 Bagaimana hasilnya? :

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam ke	Pukul	tekanan Darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	15-20	120/80	78x/m	36,5	2jtr & PST	Baik	Kosong	FLB
	15-35	120/78	81x/m		2jtr & PST	Baik	Kosong	+ 20
	15-50	110/74	80x/m		2jtr & PST	Baik	Kosong	+ 10
	16-05	110/78	79x/m		2jtr & PST	Baik	Kosong	+ 20
2	16-25	120/79	80x/m	36,5	2jtr & PST	Baik	Kosong	+ 20
	17-05	119/80	80x/m		2jtr & PST	Baik	Kosong	+ 40

Masalah Kala IV:
 Penatalaksanaan yang dilaksanakan untuk masalah tersebut:
 Bagaimana hasilnya? :

KIE

No	Tanggal	Materi	Pelaksana	Keterangan
		• Semua nifas		
		• Breast care		
		• ASI		
		• Perawatan Tali Pusat		
		• KL		
		• Gizi		
		• Imunisasi		

Lampiran 8 Leaflet



Nyeri pinggang

Sementara itu, yang bisa dilakukan agar keluhan membaik yakni:

- Kompres hangat pinggang yang nyeri atau oleskan krim pereda nyeri ke atas permukaan kulitnya
- Istirahat lebih banyak
- Minum banyak air putih dan makan yang teratur
- Jangan pernah menahan buang air besar dan kecil
- Batasi dulu mengangkat benda berat
- Perbaiki postur tubuh supaya ergonomis saat beraktifitas
- Kenakan pakaian dan alas kaki yang nyaman



Keram pada perut bagian bawah

Berikut ini adalah beberapa penyebab perut bawah sakit saat hamil trimester 3:

1. Ukuran janin makin besar
Seiring bertambahnya usia kehamilan, ukuran janin makin bertambah besar sehingga menekan panggul yang menimbulkan rasa sakit di perut bawah. Namun, kondisi ini merupakan hal yang normal dan bukanlah sesuatu yang perlu dikhawatirkan karena tidak membahayakan kesehatan ibu hamil maupun janin.

2. Peregangan otot perut
Dengan bertambahnya ukuran bayi, otot dan ligamen yang menjadi penyangga rahim akan mengalami peregangan guna memaksimalkan ruang bagi janin untuk berkembang. Kondisi inilah yang bisa menyebabkan perut bawah sakit saat hamil trimester 3.

Namun, Bumil tidak perlu khawatir, karena kondisi ini normal terjadi. Untuk mengurangi keluhan, Bumil disarankan untuk tidak terlalu lama duduk atau berdiri.

3. Sembelit
Peregangan pada rahim akibat ukuran janin yang makin besar bisa menimbulkan tekanan di organ sekitar, termasuk usus. Adanya tekanan pada usus bisa mengganggu pergerakan normal usus sehingga menyebabkan sembelit, dengan salah satu keluhannya perut bawah sakit.

4. Kontraksi palsu
Perut bawah sakit saat hamil trimester 3 juga bisa disebabkan oleh adanya kontraksi palsu atau dikenal dengan Braxton-Hicks. Meski sekilas mirip dengan kontraksi yang merupakan tanda persalinan, kontraksi palsu biasanya terjadi dalam waktu singkat dan akan hilang begitu Bumil mengubah posisi tubuh.



KETIDAK NYAMANAN TRIMESTER III



Makanan yang tak tepat

salah makanan dapat menyebabkan kontraksi palsu, misalnya makanan pedas atau terlampau asam.



Stress

frustasi, stres atau khawatir yang berlebihan bisa memicu kontraksi palsu

KONTRAKSI PALSU

Gerakan Bayi yang terlalu aktif

Gerakan itu bisa memicu kontraksi otot rahim, bila itu terjadi, ibu harus membatasi aktivitas yang berat.

Dehidrasi

Saat dehidrasi otot rahim mengencang. Bisa dihindari dengan memenuhi kebutuhan cairan tubuh





2. Sesak nafas

1. Kebutuhan oksigen ibu lebih banyak dibandingkan sebelumnya karena bernafas untuk 2 orang
2. Janin menekan organ perut kearah dada menekan diafragma, sehingga paru-paru tidak dapat mengembang penuh seperti semula karena ruang untuk mengembang lebih sempit

Cara meringankan:

1. Merentangkan tangan diatas kepala serta menarik nafas panjang secara periodic.
2. Memakai pakaian yang longgar
3. Hindari perjalanan dari rendah ke tinggi
4. Hindari aerobik.

1. Sering BAK

PENYEBABNYA:

1. Adanya tekanan pada kandung kemih karena membesarnya rahim
2. Meningkatnya hormon progesteron yang menyebabkan fungsi kandung kemih menurun sehingga tidak kuat memompa urine keluar, jadi setiap BAK tidak semua urine keluar (ada tersisa), sehingga kandung kemih cepat penuh.
3. Produksi urine yang banyak

Cara meringankan:

1. Tidak minum 1-2 jam sebelum tidur
2. Kosongkan kandung kemih sesaat sebelum tidur
3. Perbanyak minum pada siang hari agar kebutuhan cairan ibu tetap terpenuhi
4. Batasi konsumsi minuman kopi, teh, cola dan kafein dll



KETIDAK NYAMANAN

Ibu Hamil Trimester 3

3. Hemoroid/Wasir

PENYEBABNYA:

Karena konstipasi (susah BAB) dan adanya tekanan dari rahim terhadap vena hemoroida sehingga mengganggu sirkulasi darah

Cara meringankan:

1. Mengonsumsi makanan yang mengandung serat seperti buah dan sayuran.
2. Mandi air hangat atau kompres hangat.
3. Senam kagel, untuk memperkencang otot parineal.

4. Oedem/bengkak

PENYEBABNYA:

Ada tekanan pembesaran rahim terhadap pembuluh darah saat duduk maupun berdiri dan terganggunya sirkulasi darah pada ekstremitas bawah

Cara meringankan :

1. Hindari posisi berbaring terlentang dan hindari posisi berdiri untuk waktu yang lama, istirahat dengan berbaring ke kiri dengan kaki yang di tinggikan .
2. Kurangi konsumsi makanan yang banyak sekali mengandung garam-garaman.
3. Lebih banyak minum air atau jus buah.

5. Nyeri Panggul

1. Janin yang semakin besar menekan saraf dan sendi-sendi
2. Adanya hormone relasin yang memperlunak tulang rawan pada sendi panggul sehingga tulang agak meregang dan tersedia tempat yang cukup bagi janin.

Cara meringankan/mengatasi :

1. Hindari membawa barang-barang berat
2. Hindari aerobik atau olahraga lain yang memberikan ketegangan/beban pada panggul atau lutut.
3. Lakukan pijatan punggung bagian bawah atau letakkan kantung air panas atau es pada titik tekanan bagian bawah.

6. Badan Terasa Lemas

Penyebabnya :

1. Perut yang semakin besar sehingga ibu hamil kesulitan mencari posisi nyaman untuk istirahat.
2. Peningkatan tekanan pada kandung kemih sehingga ibu hamil sering buang air kecil.
3. Faktor emosional karena bersemangat sekaligus khawatir terhadap waktu persalinan yang semakin dekat.
4. Kekurangan zat gizi tertentu, seperti zat besi atau asam folat.

Cara Mengatasi

1. Tidur yang cukup
 - Batasi asupan cairan sekitar 2 jam sebelum tidur.
 - Pilih posisi tidur miring ke kiri dan gunakan bantal untuk menahan punggung.
 - Biasakan tidur siang selama 30 menit sampai 1 jam, jangan terlalu lama
2. Penuhi kebutuhan gizi harian
3. Lakukan olahraga ringan
3. Hindari aktivitas berat

Apa itu Gizi ?

Gizi seimbang adalah keseimbangan antara zat-zat penting yang terkandung di dalam makanan maupun minuman yang dikonsumsi oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang harus makan makanan dan minum minuman yang mengandung tiga zat gizi utama yang cukup jumlahnya, baik zat tenaga, zat pembangun maupun zat pengatur. Tidak seimbang ataupun kurang asupan gizi akan dapat mempengaruhi tubuh seseorang.

Bagaimana gizi pada Ibu Hamil ?

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Resiko akan kesehatan janin yang sedang dikandung dan ibu yang mengandung akan berkurang jika ibu hamil mendapatkan gizi dan nutrisi yang seimbang. Oleh karena itu, keluarga dan ibu hamil haruslah memperhatikan mengenai hal ini. Gizi atau nutrisi ibu hamil kondisinya sama saja dengan pengaturan gizi mengenai pola makan yang sehat. Cuman saja, ibu hamil harus lebih hati-hati dalam memilih makanan karena mengingat juga kesehatan janin yang sedang dikandungnya.



Agar perkembangan janin berjalan dengan baik, dan ibu hamil dapat menjalani hari-hari kehamilannya dengan sehat, makan konsumsi ibu hamil harus mengandung gizi sebagai berikut:

Kalori Selama kehamilan konsumsi kalori haruslah bertambah dikisaran 300-400 kkal perharinya. Kalori yang di dapat haruslah berasal dari sumber makanan yang bervariasi, dimana pola makan 4 sehat 5 sempurna harus sebagai acuan. Baiknya, 55% kalori di peroleh dari umbi-umbian serta nasi sebagai sumber karbohidrat, lemak baik nabati maupun hewani sebanyak 35%, 10% dari protein dan sayuran serta buah-buahan bisa melengkapi.

Asam Folat Janin sangat membutuhkan asam folat dalam jumlah banyak guna pembentukan sel dan sistem syaraf. Selama trimester pertama janin akan membutuhkan tambahan asam folat sebanyak 400 mikrogram per harinya. Jika janin mengalami kekurangan akan asam folat, maka hal ini akan membuat perkembangan janin menjadi tidak sempurna dan dapat membuat janin terlahir dengan kelainan seperti **m e n g a l a m i a n e n c e p h a l y** (tanpa batok kepala), mengalami bibir sumbing dan menderita spina bifida (kondisi dimana tulang belakang tidak tersambung). Asam folat yang bisa di dapat pada buah-buahan, beras merah dan sayuran hijau.

Protein. Selain menjadi sumber bagi kalori dan zat pembangun, pembentukan darah dan sel merupakan salah satu fungsi protein. Protein dibutuhkan oleh ibu hamil dengan jumlah sekitar 60 gram setiap harinya atau 10 gram lebih banyak dari biasanya. Protein bisa didapatkan dari kacang-kacangan, tempe, putih telur, daging dan tahu.



Kalsium. Berfungsi dalam pertumbuhan dan pembentukan gigi dan tulang janin. Dengan ada kalsium yang cukup selama kehamilan, ibu hamil dapat terhindar dari penyakit osteoporosis. Kenapa hal ini bisa terjadi? karena jika ibu hamil tidak memiliki kalsium yang cukup, maka kebutuhan janin akan kalsium akan diambil dari tulang ibunya. Susu dan produk olahan lainnya merupakan sumber kalsium yang baik, selain kalsium, susu memiliki kandungan vitamin lain yang dibutuhkan ibu hamil, seperti vitamin A, Vitamin D, Vitamin B2 vitamin B3 dan vitamin C. Selain dari susu, kacang-kacangan dan sayuran hijau merupakan sumber kalsium yang baik juga.

Vitamin A. Sangat bermanfaat bagi pemeliharaan fungsi mata, pertumbuhan tulang dan kulit. Selain itu vitamin A juga berfungsi sebagai imunitas dan pertumbuhan janin. Namun meskipun vitamin A sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, namun jangan sampai berlebih dalam mengkonsumsinya, karena jika ibu hamil mengalami kelebihan vitamin A hal ini dapat membuat janin terganggu pertumbuhannya.

Zat Besi. Berfungsi di dalam pembentukan darah terutama membentuk sel darah merah hemoglobin dan mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Zat besi akan diperlukan pada saat kehamilan memasuki usia 20 minggu. Kebutuhan akan zat besi sebanyak 30 mg per harinya. Zat besi dapat diperoleh pada hati, daging atau ikan.

Vitamin C. Tubuh ibu hamil memerlukan vitamin C guna menyerap zat besi. Selain itu vitamin C sangat baik guna kesehatan gusi dan gigi. Fungsi lain dari vitamin C adalah melindungi jaringan dari organ tubuh dari berbagai macam kerusakan serta memberikan otak berupa sinyal kimia, hal terjadi karena vitamin C banyak mengandung antioksidan.

Vitamin D. Dapat menyerap kalsium sehingga sangat bermanfaat dalam pembentukan dan pertumbuhan tulang bayi. Vitamin D dapat di dapat dari sumber makanan, susu, kuning telur atau hati ikan.



1. Sumber Tenaga

Zat sumber pembangkit tenaga dalam tubuh bisa kita dapatkan dari padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, dan lain sebagainya. Berfungsi sebagai pemberi energi / tenaga untuk kegiatan hidup manusia.

2. Zat Pengatur

Zat pengatur dalam tubuh bisa kita dapatkan dari sayur-mayur dan buah-buahan. Fungsi utama dari zat pembangun adalah untuk memberi tubuh perlindungan maksimal terhadap serangan penyakit.

3 Zat Pembangun

Zat pembangun di dalam tubuh bisa kita dapatkan dari protein hewani dan nabati seperti kacang-kacangan, susu, keyu, yoghurt, dan lain-lain. Zat pembangun sangat berguna untuk meregenerasi sel-sel yang mati agar bisa berganti dengan yang baru.

Dampak kekurangan gizi pada Ibu Hamil

Dibawah ini merupakan dampak kekurangan gizi yang dialami ibu selam hamil sehingga akan menimbulkan beberapa efek, yaitu :

1. Terhadap ibu

Gizi kurang pada ibu hamil dapat mengakibatkan resiko dan komplikasi antara lain : anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi.

2. Terhadap persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan sakit dan lama, persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

3. Terhadap janin

Kekurangan gizi ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi asfiksia, intra partum (mati dalam kandungan) lahir dengan berat badan rendah (BBLR).



Gizi Ibu Hamil



RSUD TAMAN HUSADA BONTANG
Jl. Lejen. S. Parman No. 1 Bontang
Tel. 0548-22111. Fax. 0548-29111,
Tel-IGD. 0548-23000
Web: rsud.bontangkota.go.id



Apasi Keunggulan ASI?

1. Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan. 2. Melindungi bayi dari alergi.
3. Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.



Manfaat ASI Kuliner Ibu Menyusui Bagi Ibu & Bayi

Bagi Ibu

1. Hubungan Kasih sayang antara ibu dan bayi
2. Mengurangi pendarahan setelah persalinan
3. Mempercepat pemulihan kesehatan ibu
4. Menunda kehamilan berikutnya
5. Mengurangi resiko terkena kanker payudara
6. Lebih praktis karna mudah diberikan

Bagi Bayi

1. mengandung zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, garam dan mineral serta vitamin) yang cukup dan sesuai untuk bayi
2. mengandung zat pelindung terhadap infeksi oleh berbagai kuman penyakit
3. Melindungi bayi dari diare
4. Tidak menimbulkan alergi
5. mengurangi kejadian gigi keropos



Sayuran Bewarna Hijau Kaya Akan Vitamin A yang baik untuk ASI

Sereal/ Bubur Gandum Memberikan Energi yang dibutuhkan setelah begadang menjaga bayi



Kacang-kacangan Kaya akan Zat Besi dan protein non hewani

Daging Sapi tanpa Lemak Sumber Protein dan Vitamin B12 yang Baik



Telur Sumber alami vitamin D yang penting untuk menjaga tulang bayi anda tumbuh

Air Mineral Untuk menjaga tingkat produksi ASI dan terhindar dari Dehidrasi



ASI EKSLUSIF

Pastikan Bayi diberi asi saja sampai umur 6 bulan

POLTEKKES KEMENKES RIAU



Asi Eklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI atau air susu ibu untuk bayi sejak baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa digantikan oleh minuman serta makanan lain.



Apasi Asi Eksklusif Itu?

2A Kebidanan

Jenis Jenis ASI

1. ASI Kolostrum yang keluar sejak hari pertama hingga hari ke 3-5,
2. ASI transisi pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11,
3. ASI matang/matur sejak hari ke 8-11 hingga seterusnya



TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR



ASI eksklusif adalah pemberian ASI atau air susu ibu untuk bayi sejak baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa digantikan oleh minuman serta makanan lain. dari usia bayi 0 - 6 bulan, bayi cukup hanya diberi ASI saja

Apa si maksud dari Teknik menyusui yang benar??

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar

Tujuan dari teknik menyusui yang benar

1. Menjalin hubungan batin ibu dan anak
2. Kenyamanan bayi menghisap air susu
3. Memperlancar produksi ASI
4. Agar waktu menyusui air susu dapat keluar dengan lancar dan menghindari kesulitan dalam menyusui
5. Mencegah puting susu lecet



LANGKAH- LANGKAH MENYUSUI YANG BENAR



Cara memposisikan ibu saat menyusui bayi :

1. Ibu duduk santai dengan nyaman pada kursi yang mempunyai sandaran punggung dan lengan
2. Ibu duduk dengan santai kaki tidak boleh menggantung.
3. Posisikan bayi dengan benar.



Cara Perlekatan bibir bayi yang benar ke puting susu ibu



Cara pelepasan bibir bayi yang benar dari puting susu ibu

Teknik melepaskan hisapan bayi Setelah selesai menyusui, lepaskan hisapan bayi dengan cara :

1. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi
2. Menekan dagu bayi ke bawah
3. Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka
4. Jangan menarik putih susu untuk melepaskan





Perawatan Tali Pusat



Apa itu Perawatan Tali Pusat

Perawatan tali pusat adalah perawatan yang dilakukan pada tali pusat untuk menghindari terjadinya infeksi pada tali pusat

Manfaat merawat tali pusat

- menjaga kebersihan Tali pusat
- menghindari resiko infeksi dengan tanda (kulit sekitar berwarna kemerahan, bau ada nanah)
- memberikan kenyamanan pada bayi

Cara benar merawat tali agar tidak infeksi

Usahakan tali pusat tetap kering, jaga agar tidak basah dan lembab karena kondisi lembab memicu pertumbuhan kuman yang menyebabkan infeksi.

Upayakan tali pusat dalam kondisi tidak basah dan tetap menjaga kebersihan. Tali pusat tidak perlu dibersihkan oleh sabun ataupun cairan lainnya dan biarkan terbuka tanpa ditutup dengan kasa kering.

Saat memakaikan popok bayi, usahakan tali pusat tidak tertutup popok

Pemakaian popok dibawah tali pusat

Pemakaian popok dibawah tali pusat

Saat memandikan bayi dirumah, usahakan tali pusat tidak basah. Minyak, bedak, atau jamu-jamuan tidak perlu diberikan pada tali pusat karena akan membuat basah dan lembab

Jaga Kebersihan Tempat Kerja

- Cuci tangan bersih
- Cuci tali pusat dengan air hangat menggunakan waslap atau kaca
- Bersihkan dengan pelan pada pangkal tali pusat dan kulit di sekitar tali pusat

- keringkan dengan kain kering yang halus Pakaikan kembali pakaian bayi dan popok bayi tanpa membungkus tali pusat
- ikat popok pada area di bawah tali pusat agar tidak menyentuh dan menekan tali pusat
- Bereskan alat dan cuci tangan



YUK KENALAN DENGAN IUD

IUD atau AKDR(alat kontrasepsi dalam rahim)adalah alat kecil ebuat dari bahan plastik lentur yang di masukkan kedalam rongga rahim.



Keuntungan IUD

- 1.Efektif dengan proteksi jangka panjang
- 2.Tidak mengganggu hubungan suami istri
- 3.Tidak berpengaruh pada produksi ASI
- 4.Kesuburan cepat kembali setelah IUD di lepas
- 5.Tidak berpengaruh pada berat badan

KUNJUNGAN ULANG

1. 1 Minggu pasca pemasangan
2. 3 bulan kemudian
3. 6 ulan berikutnya
4. 1 tahun sekali

HAL YANG PERLU MENJADI PERHATIAN

1. Nyeri haid hebat
2. Benang IUD tidak teraba
3. Terlambat haid atau anda merasa hamil
4. perdarahan banyak dan tidak teratur,atau ada tanda infeksi
- 5.perdarahan atau nyeri setelah senggama

AYO IKUT KB

(KELUARGA BERENCANA)



POLTEKKES KEMENKES RIAU

Jurusan D3 Kebidanan

KB (Keluarga Berencana)

Keluarga Berencana adalah suatu uoaya untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi jumlah anak atau memberikan jarak kelahiran dengan menggunakan alat kontrasepsi

Manfaat KB (Keluarga Berencana)

mencegah ketidahiran yang tidak di rencanakan

Mencegah dan mengatur jarak kehamilan



menurunkan risiko kematian ibu dan bayi saat melahirkan

meningkatkan kesehatan ibu dan anak

METODE KONTRASEPSI

1.KB Pii



2.KB suntik 3 bulan dan KB suntik 1 bulan



3.MOW/MOP (steril) kontrasepsi dengan memotong atau mengikat saluran telur pada wanita atau saluran sperma pada pria melalui tindakan operasi kecil, bagi yang tidak mau mempunyai anak lagi

4. Implant atau susuk hanya mengandung hormon progesteron ,tidak mengganggu produksi asi,masa pakai hingga 3 tahun



5. Kondom terbuat dari bahan lateks(karet),plasttik (vinil) yang di psang pada penis saat berhubungan seksual



6.AKDR(alat kkontrasepsi dalam rahim)/IUD alat kecil yang di pasang dalam rahim,bekerja hingga 10 tahun tergantung jenisnya.



SENAM NIFAS

APA ITU SENAM NIFAS?

Senam Nifas adalah latihan gerak yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali ke kondisi norml.



Manfaat Senam Nifas

1. Membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
2. Membantu menormalkan sendi yang menjadi longgar, serta mencegah pelamahan dan peragangan lebih lanjut
3. Mengurangi depresi pasca persalinan

Tujuan Senam Nifas

1. Membantu memulihkan tenaga ibu
2. Mempercepat proses involusi uterus
3. Memulihkan kekuatan dan kekencangan otot
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada tot setelah melahirkan
6. Merelaksasi otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi masa nifas

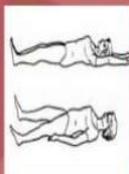
Hari Ke-1

1. Posisi tidur terlentang
2. Tarik nafas dan keluarkan perlahan
3. Tahan nafas selama 3-5 detik untuk relaksasi sebanyak



Hari Ke-2

1. Posisi tidur terlentang, kedua kaki lurus ke depan
2. Kedua tangan ditarik lurus keatas dan turunkan tangan sejajar dada (ulangi gerakan 8)



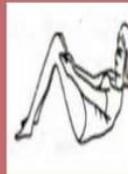
Hari Ke-3

1. Posisi tidar turlentang Kedua tanganberada di samping hadan, kedua kaki direlax
2. nokong diangkat keatas, kematian kembal he posini semula, Lakukan perlahan



Hari Ke-4

1. Posini tidur tertentang kaki di tekuk 45°
2. Tangan kanan diatas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
3. Kedua kaki dirapatkan (ulangi sebanyak 8x)



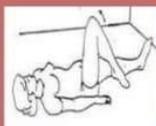
Hari Ke-5

1. Posisi tidur terlentang, kaki di tekuk 45°, gerakan tangan kiri ke arah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
2. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian sambil atur pernapasan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-6

1. Posisi tidur terlentang lutut ditarik sampe ke atas, tangan disamping badan
2. Lakukan gerakan bergantian (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-7

1. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai ke atas, dalam keadaan lurus
2. Turunkan kedua kaki secara perlahan dan atur pernapasan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-8

1. Posisi nunggang, pernapasan melalui mulut
2. Kedua kaki dirapathan tahan 5-10 hitungan lalu lepaskan
3. Buang napas saat melepas gerakan (ulangi sebanyak 8x)



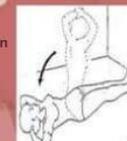
Hari Ke-9

- 1). Posisi tidur terlentang letakkan kedua tangan di tekuk ke belakang kepala
2. Kaki diangkat 90° lalu turunkan perlahan (ulangi sebanyak 8x)



Hari Ke-10

1. Posisi tidur terlentang, letakkan kedua tangan ditekuk kebelakang kepala
2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan ditekuk kebelakang





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 suatu 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 :

<input checked="" type="checkbox"/> Ya, seperti biasanya	0
<input type="checkbox"/> Sekarang tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/> Sekarang agak jarang	
<input type="checkbox"/> Tidak sama sekali	

2. Saya memandang masa depan dengan penuh harapan :

<input checked="" type="checkbox"/> Seperti yang pernah saya lakukan dulu	0
<input type="checkbox"/> Agak kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/> Jelas kurang dari biasanya	
<input type="checkbox"/> Hampir tidak sama sekali	

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

<input type="checkbox"/> Ya, hampir selalu	2
<input checked="" type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/> Tidak terlalu sering	
<input type="checkbox"/> Tidak, tidak pernah	

4. Saya cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas :

<input checked="" type="checkbox"/> Tidak, tidak sama sekali	0
<input type="checkbox"/> Hampir tidak pernah	
<input type="checkbox"/> Ya, kadang-kadang	
<input type="checkbox"/> Ya, sangat sering	

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang sangat jelas* :		
3	Ya, cukup sering	1
2	Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

6. Banyak hal menjadi beban untuk saya* :		
3	Ya, sering kali saya tidak dapat mengatasinya	0
2	Ya, kadang saya tidak dapat mengatasi seperti biasanya	
1	Tidak, saya hampir selalu dapat mengatasinya dengan baik	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, saya selalu dapat mengatasinya dengan baik seperti biasanya	

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga sulit tidur* :		
3	Ya, sering kali	1
2	Ya, kadang-kadang	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak terlalu sering	
0	Tidak, tidak sama sekali	

8. Saya merasa sedih atau menderita* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Tidak terlalu sering	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak sama sekali	

9. Saya merasa sangat tidak senang sehingga saya sering menangis* :		
3	Ya, sering kali	0
2	Ya, cukup sering	
1	Hanya sesekali	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak, tidak pernah	

10. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri telah terfikir oleh saya** :		
3	Ya, cukup sering	0
2	Kadang-kadang	
1	Hampir tidak pernah	
<input checked="" type="checkbox"/>	Tidak pernah	

TOTAL SKOR

4

**PEMERIKSAAN
ANC**



Pemeriksaan TTV



Palpasi



Pengukuran TFU



Pengukuran LILA



Pemeriksaan DDJ dengan doppler



Pemeriksaan HB



Memberikan Pendidikan Kesehatan



Kunjungan ANC dengan dosen

INC



Membantu melahirkan kepala bayi



Membantu melahirkan bayi



Memberikan HB 0



Memberikan Vit.k



Mengeluarkan Plasenta



Melakukan IMD



Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan bayi



Memandikan bayi

PNC



Kunjungan PNC dengan dosen



Pemeriksaan TTV



Penggisian EPDS



Pemeriksaan TFU



Penkes tentang nifas



Penkes tentang KB



Melakukan pengukuran suhu



Mekakukan pemeriksaan BB dan TB