

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir



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/3550/2024
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

1 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Lilis Sugianti
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 1090	Atikah Nuzulya Ariani	III C/ VI
2	P03221540 1092	Azela Rahma Febria	III C/ VI
3	P03221540 1095	Destia Corry Artanty	III C/ VI
4	P03221540 1103	Indah Dwi Putri	III C/ VI
5	P03221540 1120	Sri Wandari	III C/ VI
6	P03221540 1122	Velia Nugianti	III C/ VI
7	P03221540 1087	Ananda Azharra	III C/ VI
8	P03221540 1109	Nada Syifa Luqyana Hakim	III C/ VI

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

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

Direktur Politeknik Kesehatan Riau



Rully Hevriani

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



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

Lampiran 2 : Surat Balasan Pengambilan Pasien

Pekanbaru, 09 November 2024



Praktek Mandiri Bidan
LILIS SUGIANTI, S.Tr. Keb

ALAMAT PRAKTEK :
Jl. Cipta Karya Ujung Perum. Villa Karya Gading Permai 2
Blok D No. 11 (Sebelum RPH) Panam – Pekanbaru
HP. 0813 7855 5393

ALAMAT KANTOR :
Puskesmas Sidomulyo
Jl. HR. Soebrantas KM. 10,5 Panam
Pekanbaru

Nomor :
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	: Bd. Lilis Sugianti, S. Tr. Keb.
NIP	: 198012032010012021
Jabatan	: Pimpinan PMB Lilis Sugianti

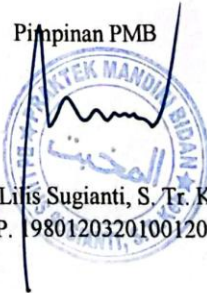
Menyatakan bahwa,

Nama	: Destia Corry Artanty
NIM	: P032215401095
Tingkat	: III C
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 Lilis Sugianti Kota Pekanbaru”.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB



Bd. Lilis Sugianti, S. Tr. Keb.
NIP. 198012032010012021

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Pasien

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN/PASIEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rahmatillah Annisa

Umur : 22 Tahun

Pekerjaan : IRT

Alamat : Jl. Gading Permai 5

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosuder 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 : Destia Corry Artanty

Nim : P032215401095

Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di PMB Lilis Sugianti kota Pekanbaru

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Pekanbaru, Mei 2025

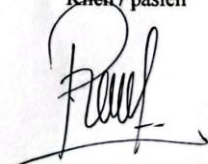
Yang Menyatakan

Klien / Suami



Selamet Maulana

Klien / pasien



Rahmatillah Annisa

Lembar 4 : Lembar Konsultasi

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

Nama Mahasiswa : Destia Corry Artanty
NIM : P032215401095
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di PMB
Lilis Sugianti Kota Pekanbaru
Pembimbing 1 : Fathunikmah S.Pd.M.Biomed

NO.	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	21 Mar 2025	LOKET, latar belakang.	pengertian, Spasi LB - cek - > perbaikan		
2.	19 Mar 2025 Ganti.	Bab I kembali	cek Bab I Hg kembali bab I		
3.	20 Mei 2025	Bab III kembali.	Cek dan perbaikan Data yg ada dan tambah t		
4.	21 Mei 2025 pmb	Bab IV tinjauan SWOT, tabel	perbaiki tabel teori Data bab III		
5.	22 Mei 2025 pmb.	Konsul Bab III	perbaiki data di bab 13. Pembahasan -> revisi		
6.	23 Mei 2025 sumut-	Konsul Perbaikan	Revisi Majin Pro LTA		
7.					
8.					
9.					

10					
11.					
12.					

Pekanbaru, Mei 2025

Pembimbing Utama



Fathunimah S.Pd.M.Biomed

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

Nama Mahasiswa : Destia Corry Artanty
 NIM : P032215401095
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di PMB
 Lilis Sugianti Kota Pekanbaru
 Pembimbingan 2 : Yan Sartika, SST. M. Keb

NO.	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	20 Mei 2025 selam	Kata pengantar cover	Perbaikan kata		
2.	21 Mei 2025 Pembu.	Materi, daftar pustaka	Daftar pustaka		
3.	22 Mei 2025 Kunin	tabel rump.	Perbaiki tabel		
4.	25/05/2025 Jum'at		ACC utian dan hasil		
5.					

Pekanbaru, Mei 2025

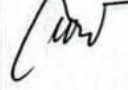
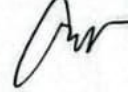
Pembimbing Pendamping



Yan Sartika, SST. M. Keb

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

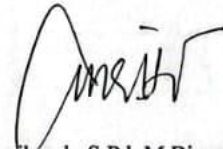
Nama mahasiswa : Destia Corry Artanty
 NIM : P0322145401095
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.R Di PMB Lilis Sugianti
 Kota Pekanbaru
 Pembimbing : 1. Fathunikmah, S.Pd, M.Biomed
 2. Yan Sartika, SST, Bdn. M.Keb.

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	9 Juni 2025 Prenu.	Parisi Ren LTA Prenomun. Kata Pengantar	Perbaiki penomoran kata Pengantar dan kepujian 1 & 2		
2.	10 Juni 2025 Selasa.	SOAP ripus BAB 1.	Abstrak cek lagi SOAP perbaikan		
3.	11 Juni 2025 Rabu.	Pemantauan	Pembahasan : apa nervous trap x Nilai sesuai ?		
4.	12 Juni 2025 Kamis	Revisi SOAP	Ace Majin LTA		
5.					
6.					

7.					
8.					
9.					
10.					

Pekanbaru, Juni 2025

Pembimbing Utama



Fathunimah, S.Pd, M.Biomed

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

Nama mahasiswa : Destia Corry Artanty
 NIM : P0322145401095
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.R Di PMB Lilis Sugianti
 Kota Pekanbaru
 Pembimbing : 1. Fathunikmah, S.Pd, M.Biomed
 2. Yan Sartika, SST, Bdn. M.Keb.

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	11 Juni 2025 Rum	BAB 1-2	Pertemuan sesuai arahan.		
2.	12 Juni 2025 Rum	abstrak. soal	Pertemuan sesuai arahan.		
3.					
4.					

Pekanbaru, Juni 2025
 Pembimbing Pendamping



Yan Sartika, SST, Bdn. M.Keb.

Lampiran 5 : KSPR

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: M. P. Alamat: N. Anding, Perum C.
 Umur ibu: 24 tahun Kec. Kab:
 Pendidikan: Pekerjaan: IRT
 Hamil Ke: 2 Halat Terakhir: 35/01/79 Penilaian Persalinan: 31/08/2015

Periksa I
 Umur Kehamilan: bin Di: PMB ULS Cumiati

I		II		III		IV	
KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
I	II			I	II	III	IV
		Skor awal ibu hamil	0				
1	1	Tertau muka. hamil < 16 th	4				2
2	2	Tertau tua. hamil > 35 th	4				
3	3	Tertau lambat hamil I. kewan > 4 th	4				
4	4	Tertau lama hamil lagi (> 10 th)	4				
5	5	Tertau cepat hamil lagi (< 2 th)	4				4
6	6	Tertau banyak anak. > 4 anak	4				
7	7	Tertau tua. umur > 35 th	4				
8	8	Tertau pendek < 145 cm	4				
9	9	Pernah gagal kehamilan	4				
10	10	Pernah melahirkan dengan:	4				
		a. Tindakan tang. vakum	4				
		b. Un direboh	4				
		c. Diben intus / Transfus	4				
11	11	Pernah Operasi Sesar	8				
12	12	Penyakit pada ibu hamil:	4				
		a. Kurang Garam b. Malaria	4				
		c. TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
13	13	Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
14	14	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
15	15	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
16	16	Bay mati dalam kandungan	4				
17	17	Kehamilan lebih bulan	4				
18	18	Letak sungsang	8				
19	19	Letak miring	8				
20	20	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
		Preeklampsia Berat / Kejang 2	8				
JUMLAH SKOR							6

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN		KEHAMILAN DENGAN RISIKO				
JAL SKOR	JAL BIKOR	PERAWA TAN	RUJUK KAN	TEMPAT	PENGOLO NG	RUJUKAN
						RUB / NDR / RTW
1-10	KET	BIDAN DOKTER	BIDAN PMW	PUSKESMAS	PUSKESMAS	BIDAN DOKTER
1-15	KET	BIDAN DOKTER	RUJUKAN SAKIT	RUJUKAN SAKIT	RUJUKAN SAKIT	BIDAN DOKTER

KARTU SKOR "POEDJI ROCHJATI" PENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal: 31/08/2015

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

RUJUKAN
 1. Rujukan Diri Berencana (RDB) / 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Risiko I & II	Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Risiko I & II
1.	1. Perdarahan antepartum
2.	
3.	
4.	Komplikasi Obstetrik
5.	4. Perdarahan postpartum
6.	4. Un teringgal
	5. Persalinan Lama

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

PASCA PERSALINAN :
IBU :

TEMPAT KEMATIAN IBU
1. Midip
2. Mati dengan penyebab
a. Perdarahan b. Preeklampsia Eklampsia
c. Panas Lama d. Infeksi e. Lain 2...
1. Rumah Ibu
2. Rumah Bidan
3. Puskesmas
4. Puskesmas
5. Rumah Sakit
6. Persalinan

BAYI :
 1. Berat lahir : gram Laki / Perempuan
 2. Leher hidup : APGAR Skor
 3. Lahir mati, penyebab : hr penyebab
 5. Kelahiran bawahan : tidak ada / ada

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

Keluarga Berencana 1. Ya 2. Tidak

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya 2. Tidak

Lampiran 6 : Partograf

PARTOGRAF

No. Register Nama Ibu/Bapak : / Umur: / *GP Astand Gs mingsy*

RS/Puskesmas/WR Masuk Tanggal : Puluk: WIB

Ketuban Pecah sejak puluk WIB Mules sejak puluk WIB Alamat:

Diagram 1: Janin (Jantung)

Y-axis: Jantung (detik/menit) 80 to 200. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 2: Air ketuban penyusutan

Y-axis: 0 to 10. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 3: Kontraksi

Y-axis: 1 to 5. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 4: Oksitosin U/I tetes/menit

Y-axis: 1 to 5. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 5: Obat dan cairan IV

Y-axis: 1 to 5. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 6: Nadi

Y-axis: 60 to 180. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 7: Tekanan darah

Y-axis: 60 to 180. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 8: Temperatur °C

Y-axis: 36.0 to 42.0. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Diagram 9: Urine

Y-axis: Protein, Aseton, Volume. X-axis: Waktu (Pukul) 1 to 16.

Makan terakhir: Pukul Jenis: Porsi:

Minum terakhir: Pukul Jenis: Porsi:

Penolong

Lampiran 7 : Dokumentasi ANC

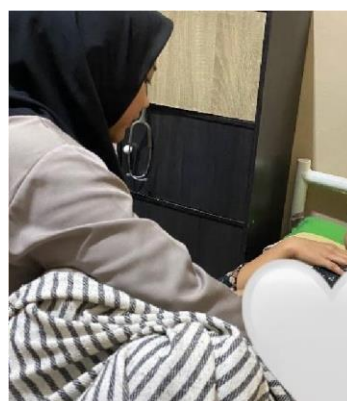
Kunjungan 1



Kunjungan 2



Kunjungan 3





Asuhan Persalinan





Lampiran 8 : Leaflet



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.

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.

Nyeri Ligamentum Rotundum

- Trimester II dan III.
- Penyebab: hipertropi dan peregangan ligamentum selama kehamilan, tekanan dari uterus pada ligamentum
- Cara mengatasi: Mandi air hangat, topang uterus dengan bantal di bawahnya, dan sebuah bantal di antara lutut pada waktu berbaring miring.

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.

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 alergis

Pusing / Sakit Kepala

- Trimester I, II dan III.
- Penyebab: hipertensi postural yang berhubungan dengan perubahan-perubahan hemodinamis, kadang dihubungkan dengan hipoglikemia.
- Cara mengatasi: Bangun secara perlahan dari posisi istirahat, hindari berdiri terlalu lama dalam lingkungan yang sumpek

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

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.

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.

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





Pengertian

Senam hamil adalah suatu gerakan/ olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga menjadi sehat fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinan dengan aman dan alami

Manfaat

- Membantu dalam proses persalinan, Melatih pernapasan
- Memperkuat otot perut mengencangkan otot
- Gerakan Otot Panggul panggul dan paha
- Menenangkan hati dan pikiran, agar tidak stress
- Merelaksasikan tubuh dan mengatasi pegal-pegal

Senam ibu hamil

Langkah-langkah senam hamil



Langkah 1
Puduk bersila posisi duduk tegak sambil mengatur pernafasan



Langkah 2
Punggung posisi berbaring, tangan sejajar dengan 2 bahu, tumpuan pada kedua tangan dan lutut, posisikan dengan lentur, kepala menghadap ke atas



Langkah 3
Gerakan Mencegah Bungkang Posisi tubuh sujud, dengan tangan diletakkan disamping kepala. Durasi 5-10 menit



Langkah 4
Gerakan Tidur Posisi tubuh berbaring miring kanan, lutut kiri ditekuk. Tangan kanan dijulurkan keatas. Beri bantal dibawah. Gerakan tubuh kedepan perlahan. Lakukan secara bergantian



Langkah 5

Senam Hamil

Sehat, kuat, bahagia



CONTOH SENAM

rekomendasi dari dokter / bidan

- Kehamilan berusia minimal 5 bulan
- Latihan dilakukan harus secara teratur dalam suasana yang tenang
- Berpakaian cukup longgar
- Menggunakan kasur atau matras / jangan dilantai

Hentikan Senam Hamil Apabila Mengalami Tanda dan Gejala seperti berikut Ini!



Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit

Kontraksi uterus





Nyeri persendian