



Kementerian Kesehatan
Politeknik Riau

Jalan Mela No. 103, Harjosari, Sukajadi
Pekanbaru, Riau 28122
07611 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.LII/3564/2024
Hal : Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

1 November 2024

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Zurrahmi
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 1043	Adinda Febriana	III B/ VI
2	P03221540 1077	Sesaria Maretha Putri	III B/ VI
3	P03221540 1023	Lola Leoni Silalahi	III A/ VI
4	P03221540 1007	Anoraga Nur Viraini	III A/ VI
5	P03221540 1048	Annisa Azahra	III B/ VI
6	P03221540 1070	Nunna Zafira	III B/ VI
7	P03221540 1030	Putri Savana	III A/ VI
8	P03221540 1031	Rahma Diah	III A/ VI
9	P03221540 1032	Reni Wahyuliana	III A/ VI
10	P03221540 1064	Lili Isnaya Rifananda Haris	III B/ VI
11	P03221540 1041	Yuni Wulandari	III A/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Zurrahmi 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://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



BIDAN PRAKTIK MANDIRI
BIDAN ZURRAHMI,SST,SKM
JL.CEMPEDAK, NO.24,WONOREJO, KEC. MARPOYAN, KOTA PEKANBARU

Pekanbaru, 15 November 2024

Nomor : 4/IV/Bctn/25
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 : Zurrahmi,SST,SKM
Jabatan : Pimpinan PMB Zurrahmi Kota Pekanbaru

Menyatakan bahwa;

Nama : Lola Leoni Silalahi
NIM : P032215401023
Tingkat : III A
Semester : VI (Enam)

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

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Zurrahmi

Zurrahmi,SST,SKM

**Surat Pernyataan
Persetujuan Menjadi Klien/Pasien**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Deri
Umur : 27 Tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Taskurun

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Kemenkes Poltekkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi klien/pasien dalam studi kasus mahasiswa:

Nama : Lola Leoni Silalahi
NIM : P032215401023
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. D di PMB Zurrahmi Kota Pekanbaru

Pekanbaru, 15 Oktober 2024

Yang Menyatakan

Suami/Keluarga


Rengki

Klien/Pasien



Deri

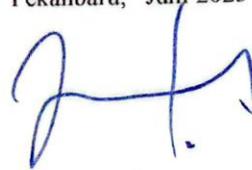
LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
2024/2025

Nama Mahasiswa : Lola Leoni Silalahi
 NIM : P032215401023
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. D di PMB Zurrahmi
 Pembimbing 1 : Fauziah Yulfitria, SST, M.Keb

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1	21-01-2025	Bab I dan SOAP ANC, INK	Revisi latar belakang (Bab I) dan SOAP (Bab IV) s/d masukan		
2.	23-01-2025	Revisi Bab I dan SOAP	WIKM BAB II & BAB III		
3.	01-02-2025	Bab 2 dan Bab 3	Revisi Formasi (Bab I - Bab V)		
4.	09-04-2025	Bab IV Pembahasan dan Bab V	Revisi Bab IV Pembahasan		
5.	17-04-2025	Tambahan Pembahasan	Revisi		
6.	18-04-2025	Revisi Pembahasan	Revisi		
7.	21-04-2025	Revisi Pembahasan	Revisi		
8.	23-04-2025	Bab I - Bab V	AEC		
9.	25/04-2025	Bab I - bab V NIFAC NEO	Revisi		
10.	27/04-2025	SOAP RE NIFAS dan NEO	Revisi		

11.	28/06-25	Revisi SOAP	Revisi Pembahasan		7
12.	02/06-25	Revisi Pembahasan	ACC LTA		7

Pekanbaru, Juni 2025



Fauziah Yulfitriah, SST, M.Keb.

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

Nama Mahasiswa : Lola Leoni Silalahi
 NIM : P032215401023
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. D di
 PMB Zurrahmi Kota Pekanbaru
 Pembimbing 2 : Yanti ,SST., Bdn., M.Keb.

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	10-04-25	Penulisan Bab I	Revisi Paragraf Logo		
2	15-04-25	Penulisan Bab I-IV	Revisi Penulisan Bab I-V		
3	17-04/25	Daftar Isi dan Halaman	Revisi Halaman		
4	15-05/25	Cover, Bab I-V	ACC		
5	28-05/25	Bab I-V Nifas dan Neo	Revisi Penulisan		
6	02/06/25	Revisi Penulisan Nifas dan Neo	ACC LTA		

Pekanbaru, Juni 2025

Pembimbing II



Yanti ,SST., Bdn., M.Keb.

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: **NY. D** Alamat: **Jl. Tasikun**
 Umur Ibu: **29 tahun** Kec. Kab:
 Pendidikan: **SMA** Pekerjaan: **IRT**
 Hamil Ke: **2** Hari Terakhir tgl: **23/02/24** Persalinan tgl: **30/11/24**

Periksa I
 Umur Kehamilan: _____ Di: **PMB Zurraini**

KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan	
				I	II
		Skor awal ibu hamil	2		2
I	1	Terlalu muda, hamil \leq 16 th	4		
	2	Terlalu tua, hamil \geq 35 th	4		
	3	Terlalu lambat hamil I, kesin \geq 4 th	4		
	4	Terlalu lama hamil lagi (\geq 10 th)	4		
	5	Terlalu cepat hamil lagi ($<$ 2 th)	4		
	6	Terlalu banyak anak, 4+ lebih	4		
	7	Terlalu tua, umur \geq 35 th	4		
	8	Terlalu pendek \leq 145 cm	4		
	9	Pernah gagal kehamilan	4		
		Pernah melahirkan dengan			
		a. Tindakan tang. vakum	4		
		b. Uri drogoh	4		
		c. Diben infus / Transfus	4		
	10	Pernah Operasi Sesar	8		
II	11	Penyakit pada ibu hamil			
		a. Kurang Darah b. Malaria	4		
		c. TBC Paru d. Payah Jantung	4		
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4		
		f. Penyakit Menular Seksual	4		
	12	Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4		
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4		
	14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4		
	15	Bayi mati dalam kandungan	4		
	16	Kehamilan lebih bulan	4		
	17	Letak sungsang	8		
	18	Letak lintang	8		
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8		
	20	Preeklampsia Berat / Kejang 2	8		
		JUMLAH SKOR			2

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

JML SKOR	KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO			RUJUKAN		
	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN	RDB	RDR	RTW
0-10	KR	SIKAW DOKTER	BIKAW PKM	POLINDES	BIKAW DOKTER				
11-15	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER				

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal: _____

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

RUJUKAN :

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

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Resiko I & II

1

2

3

4

5

6

Gawat Obstetrik :

Kel. Faktor Resiko I & II

1. Perdarahan antepartum

2. Perdarahan postpartum

3. Un tertinggal

4. Persalinan Lama

5. Komplikasi Obstetrik

6. Komplikasi Obstetrik

TEMPAT :

1. Rumah Ibu

2. Rumah Bidan

3. Polindes

4. Puskesmas

5. Rumah Sakit

6. Perjalanan

PENOLONG :

1. Dukun

2. Bidan

3. Dokter

4. Lain-lain

MACAM PERSALINAN

1. Normal

2. Tindakan Pervaginam

3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :

IBU :

1. Hidup

2. Mati, dengan penyebab

a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia

c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2...

3. Polindes

4. Puskesmas

5. Rumah Sakit

6. Perjalanan

TEMPAT KEMATIAN IBU

1. Rumah Ibu

2. Rumah Bidan

3. Polindes

4. Puskesmas

5. Rumah Sakit

6. Perjalanan

BAYI :

1. Berat lahir _____ gram, Laki 2 / Perempuan

2. Lahir hidup APGAR Skor _____

3. Lahir mati, penyebab _____

4. Mati kemudian, umur _____ hr, penyebab _____

5. Kelainan bawaan, tidak ada / ada _____

KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)

1. Sehat 2. Sakit 3. Mati, penyebab _____

Keluarga Berencana 1. Ya _____ Sterilisasi _____

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya 2. Tidak

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 13 November 2024
2. Nama bidan : Zuri Rahmi
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 : Ya
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 : 6 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
23. Peregangan 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	07.42	110/70 mmHg	80	36,5 °C	2 jari ↓ pst	Baik	tidak penuh 150 cc
	07.57	112/70	78		2 jari ↓ pst	Baik	tidak penuh 50 cc
	08.12	112/70	78		2 jari ↓ pst	Baik	tidak penuh 50 cc
	08.27	112/78	80		2 jari ↓ pst	Baik	tidak penuh 30 cc
2	08.57	120/80	82	36,7 °C	2 jari ↓ pst	Baik	tidak penuh 30 cc
	09.29	120/80	82		2 jari ↓ pst	Baik	tidak penuh 50 cc

- Masalah kala IV :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

24. Menses fundus uteri ?
 - Ya
 - Tidak, alasan
 25. Plasenta lahir lengkap (intact) ? Ya Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
 - c.
 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 : ml
 31. Masalah lain, sebutkan :
 32. Penatalaksanaan masalah tersebut :
 33. Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
34. Berat badan : 3400 gram
 35. Panjang : 46 cm
 36. Jenis kelamin : 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 : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
 40. Masalah lain, sebutkan :
 - Hasilnya :

**PENAPISAN PERSALINAN
DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT**

Nama : Ny. D
Tanggal : 13-11-2024

No	Kriteria	Ya	Tidak
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (<27 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Tanda / gejala infeksi		✓
10	Pre eklampsia / hipertensi dalam kehamilan		✓
11	TFU 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi kepala ganda		✓
16	Kehamilan gemelli		✓
17	Tali pusat menubung		✓
18	Syok		✓

Kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Bagaimana perasaan anda dalam tujuh hari terakhir termasuk hari ini setelah melahirkan bayi? Beri tanda silang (X) pada pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan perasaan Anda.

No.	Pertanyaan	
1	Saya dapat tertawa bila melihat sesuatu yang lucu: <input checked="" type="checkbox"/> Sering b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah	0
2	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang: <input checked="" type="checkbox"/> Sering b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah	0
3	Saya menyalahkan diri saya sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan.* a) Sering <input checked="" type="checkbox"/> Kadang-kadang <input checked="" type="checkbox"/> Jarang d) Tidak pernah	1
4	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas: a) Tidak pernah b) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> Kadang-kadang d) Sering	1
5	Saya merasa ketakutan atau panik tanpa alasan yang jelas.* a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> Tidak pernah	0
6	Segala sesuatu terasa membebani saya sehingga:* a) Hampir selalu saya merasa tidak bersemangat b) Kadang-kadang saya merasa tidak bisa mengatasi sebaik biasanya c) Hampir selalu saya merasa bisa mengatasi dengan baik <input checked="" type="checkbox"/> Selalu saya bisa mengatasi sebaik biasanya	0
7	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga sulit tidur.* a) Hampir setiap hari b) Kadang-kadang c) Jarang <input checked="" type="checkbox"/> Tidak pernah	0

8	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan.* a) Hampir setiap waktu b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah	<input type="radio"/>
9	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga saya menangis.* a) Hampir setiap waktu b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah	<input type="radio"/>
10	Pernah ada pikiran putus asa.* a) Sering b) Kadang-kadang c) Jarang d) Tidak pernah	<input type="radio"/>

Cara Menggunakan EPDS.

- Responden diminta untuk memeriksa respon paling dekat yang datang dengan apa yang dia rasakan dalam 7 hari.
- Semua item harus diselesaikan.
- Responden tidak diskusi dengan orang sekitar agar jawaban keluar dari responden itu sendiri.
- Ibu harus menyelesaikan skala sendiri, kecuali dia memiliki keterbatasan bahasa atau memiliki kesulitan dengan membaca.

Cara Skoring EPDS

Pernyataan 1,2, dan 4 (Tidak ada tanda bintang) skornya :

- 0
- 1
- 2
- 3

Pernyataan 3,5,6,7,8,9, dan 10 (Ditandai dengan tanda bintang) skornya :

- 3
- 2
- 1
- 0

Penghitungan skor :

Skor maksimal : 30

- 0-8 : Tidak mengalami *baby blues*.
- >8 : mengalami *baby blues*.

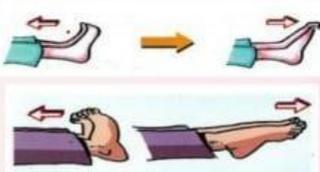
Leaflet

TEKNIK-TEKNIK SENAM HAMIL

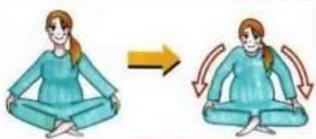
1. Gerakan Pernafasan



2. Senam Kaki



3. Senam duduk Bersila



APA ITU SENAM HAMIL??

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan

TUJUAN SENAM HAMIL

1. Menguasai teknik pernafasan
2. Memperkuat elastisitas otot
3. Mengurangi keluhan
4. Melatih relaksasi
5. Menghindari kesulitan

SENAM HAMIL



DIII KEBIDANAN

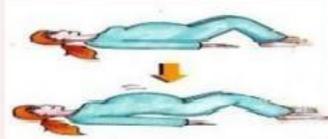


Poltekkes
Kemenkes
Riau

3. Senam relaksasi



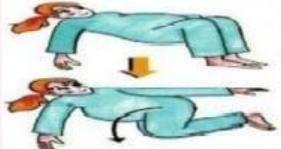
4. Senam pinggang



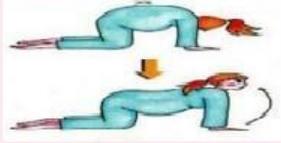
5. Senam dengan kedua lutut



6. Senam dengan lutut



7. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)



8. Senam dengan berjongkok



Pesan untuk ibu yang akan senam hamil

1. Lakukan senam hamil 3x/minggu
2. Hindari senam dalam posisi terlentang dan berdiri lama tanpa gerakan
3. Hentikan senam bila ibu pusing
4. Hentikan senam bila ibu merasa lelah
5. Hindari senam yang berpotensi trauma perut

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





KEBUTUHAN DASAR IBU NIFAS



POLTEKKES KEMENKES RIAU

1 KEBUTUHAN NUTRISI DAN CAIRAN

- Mengonsumsi 500 kalori tiap hari (3 sampai 4 porsi per hari)
- Minum sedikitnya 10-15 gelas per hari. (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui)
- Konsumsi Tablet Zat Besi, setidaknya selama 40 hari pasca bersalin
- Minum kapsul vitamin A



2 KEBUTUHAN ELIMINASI (BAB/BAK)



- Pemenuhan cairan yang cukup serta diet yang tinggi serat dan ambulasi secara teratur dapat membantu untuk kelancaran BAB
- Jangan menahan BAB dan BAK karena dapat mengganggu proses pemulihan kandungan

3 KEBERSIHAN DIRI IBU



- Ibu sebaiknya mandi yang teratur minimal 2 kali sehari
- Mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan tempat ibu tinggal
 - Menjaga agar luka jahitan selalu bersih dan kering.
 - Menghindari penggunaan obat-obatan tradisional/ramuan pada luka jahitan.

4 KEBUTUHAN ISTIRAHAT

- Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup
- Istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar :
 - Tidur malam : 8 jam
 - Tidur siang : 1 jam



SENAM NIFAS

Latihan senam nifas dilakukan untuk membantu mengencangkan otot-otot perut dan sekitar rahim serta vagina yang telah teregang dan melemah.



Hal ini untuk mencegah terjadinya nyeri punggung dikemudian hari dan terjadinya kelemahan pada otot panggul sehingga dapat mengakibatkan ibu tidak bisa menahan BAK.

TAKARAN NUTRISI IBU MENYUSUI DALAM SEHARI



Nasi : 4-5 piring



Ikan : 2-3 potong



Sayuran : 3 mangkok



Buah : 2 potong



Tepung : 4-5 potong



Gula : 2-3 sendok teh



Air : 8 gelas

5 Hubungan Seksual untuk Ibu Nifas

- Biasanya ibu nifas melakukan hubungan seksual setelah 40 hari atau 6 minggu
- Jika suami menghendaki HB sebelum 40 hari atau 6 minggu, lakukan pemeriksaan dengan cara memasukkan 2 jari ke jalan lahir, jika sudah tidak ada rasa nyeri maka diperbolehkan.
- Jika masih merasakan nyeri sebaiknya ditunda dulu.



THANK YOU

ASI EKSKLUSIF



Apa itu air susu ibu?

Air susu ibu adalah sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir, yang mana sifat ASI (Air Susu Ibu) bersifat eksklusif sebab pemberiannya berlaku pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan.



Kandungan Asi



Karbohidrat
Karbohidrat yang terdapat dalam asi berfungsi sebagai salah satu sumber energi untuk otak



Protein
protein dalam asi lebih banyak terdiri dari protein yang lebih mudah diserap oleh usus

Lemak
kadar lemak yang tinggi sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan otak



Karnitin
pembentukan energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan metabolisme tubuh

Vitamin A
vitamin A berfungsi untuk kesehatan mata dan untuk mendukung pembelahan sel kekebalan tubuh dan pertumbuhan



Mineral
berfungsi untuk pertumbuhan jaringan otot dan rangka

Teknik Menyusui Yang Benar

1. Ibu duduk santai dengan nyaman. Mengoleskan ASI sedikit pada puting dan areola sekitarnya.
2. Bayi dibaringkan menghadap perut/payudara klien. Bayi digendong dengan satu tangan, kepala bayi bertumpu pada lekukan siku ibu dan pantat bayi bertumpu pada lengan. Satu tangan bayi diletakkan di belakang tubuh ibu dan satu lagi di depan.
3. Perut bayi menempel badan ibu, kepala bayi menghadap payudara. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus, ibu menatap bayi dengan kasih sayang.
4. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menompang dibawah. Jangan menekan puting susu atau areolanya saja. Bayi diberi rangsangan membuka untuk mulut. Menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.
5. Setelah bayi membuka mulut, dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta areola dimasukkan ke mulut bayi.
6. Usahakan sebagian besar areola dapat masuk ke mulut bayi.
7. Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.

Cara Menjaga Mutu Dan Jumlah Produksi Asi

- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang, banyak makan, sayuran dan buah-buahan. Makan lebih banyak dari biasanya.
- Banyak minum air putih paling sedikit 8 gelas sehari.
- Cukup istirahat dengan tidur siang/ berbaring selama 1-2 jam dan menjaga ketenangan pikiran.
- Susui bayi sesering mungkin dari kedua payudara kiri dan kanan secara bergantian hingga bayi tenang dan puas.



Tanda - Tanda Bayi Cukup Asi

1. Bayi minum asi 2-3 hari jam
2. bayi akan bak 3-5 x hari
3. Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI
4. Payudara terasa lebih lembek
5. Warna bayi merah dan kulit terasa kenyal
6. Pertumbuhan BB dan TB bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan



Manfaat Asi Eksklusif Bagi Bayi

- 1) Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung berbagai zat kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit, mengurangi mencekik, sakit telinga dan infeksi saluran pencernaan.
- 3) Melindungi anak dari serangan alergi.
- 4) Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak, sehingga bayi ASI eksklusif potensial lebih cerdas.
- 5) Meningkatkan daya penglihatan dan kepekaan bicara.
- 6) Membantu pembentukan rahang yang bagus.
- 7) Mengurangi resiko terkena penyakit kencing manis, kanker pada anak, dan diduga mengurangi kemungkinan menderita penyakit jantung.
- 8) Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa jalan.
- 9) Menunjang perkembangan kepribadian, kecerdasan emosional, kematangan spiritual dan hubungan sosial yang lebih baik.
- 10) Meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Bagi Ibu

- 1) Memberikan ASI segera setelah melahirkan akan meningkatkan kontraksi rahim, yang berarti mengurangi resiko perdarahan.
- 2) Memberikan ASI juga membantu memperkecil ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil.
- 3) Menyusui (ASI) membakar kalori sehingga membantu penurunan berat badan lebih cepat.
- 4) Beberapa ahli menyatakan bahwa terjadinya kanker payudara pada wanita menyusui sangat rendah.
- 5) Menambah panjang kembalinya kesuburan pasca melahirkan, sehingga memberi jarak antar anak yang lebih panjang alias menunda kehamilan berikutnya.
- 6) Karena kembalinya menstruasi tertunda, ibu menyusui tidak membutuhkan zat besi sebanyak ketika mengalami menstruasi

Lampiran 8. Dokumentasi

ANC



INC



PNC



NEONATUS

