



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Riau
Jalan Melur No.103,
Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.03.01/F.XLIV/1034/2026
Hal : Surat Izin Pengambilan Kasus Laporan COC LTA

13 April 2026

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Rosita
Di
Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2025/2026 Prodi D-III Kebidanan bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan COC (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	P032315401038	Syifa Naura	III A/ VI
2	P032315401006	Aulia Fanny Nurdin	III A/ VI
3	P032315401110	Ni'mah Septiana Nursa'ddyyah	III C/ VI
4	P032315401086	Aisyah Ramadhani	III C/ VI
5	P032315401008	Bunga Julianti	III A/ VI
6	P032315401032	Rafidah Yulian Rizky	III A/ VI
7	P032315401031	Qanita Sani Ananta	III A/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Rosita yang Bapak/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>.



**PRAKTEK MANDIRI BIDAN
ROSITA S.Tr.Keb**

Jl. Taman Karya XIV Perum, Citra Kencana Blok D/17, Pekanbaru
Telp. 081378366648

Nomor :
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
di, Pekanbaru

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rosita S.Tr.Keb
Jabatan : Pimpinan PMB Rosita S.Tr.Keb

Menyatakan bahwa,

Nama : Syifa Naura
NIM : P032315401038
Tingkat : III A
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, Persalinan, Nifas, BBL, dan Neonatus secara berkelanjutan sebagai pelayanan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul, "Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. P di PMB Rosita Kota Pekanbaru"

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan PMB Rosita



Rosita S.Tr.Keb

**SURAT/LEMBAR PERSETUJUAN
MENJADI PASIEN ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama : Puja Arison
Umur : 26 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Kubang Raya

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

Nama : Syifa Naura
NIM : P032315401038
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. P di PMB Rosita Kota
Pekanbaru

Pekanbaru, 22 Mei 2026

Yang Menyatakan

Mahasiswa	Suami/keluarga	Klien/pasien
		
Syifa Naura	Nico Suganda	Puja Arison

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Ny. P. Alamat : Jl. Kutorey Raya
 Umur Ibu : 26 th Kec/Kab :
 Pendidikan : SMP Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 1 Hari Terakhir tgl : 25-05-2025 Perkiraan Persalinan tgl : 02-07-2026
 Periksa I
 Umur Kehamilan : Di :

I	II	III	SKOR	IV			
				TITULAN			
KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko		I	II	III	IV
FR							
		Si awal ibu hamil	2				2
I	1	Terlalu muda, hamil ≤ 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil ≥ 35 th	4				
		Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 115 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan :					
	a.	Tarikan tang / vakum	4				
	b.	Uti drogah	4				
	c.	Diben nafas / Transusi	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	Benjolak pada mukalutungi dan tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydrarnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak lintang	8				
	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Prekampsia Berat / Kejang 2	8				
		JUMLAH SKOR					2

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO				
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENCLO NG	RUJUKAN		
					FDR	RDR	RTW
0-10	RT	DOAN DOKTER	DOAN PM	POLINDES PKM/RS	BIDAN DOKTER		
≥ 12	KRT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER		

Kematian Ibu dari Kehamilan : 1. Abortus

2. Lahiran

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal :

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

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

Gawat Obstetrik :
 Kd. Faktor Risiko I & II

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.

Gawat Obstetrik :
 Kd. Faktor Risiko I & II

1. Pendarahan antepartum

Komplikasi Obstetrik

3. Pendarahan postpartum
 4. Uti teringgal
 5. Persalinan Lama

TEMPAT :

1. Rumah Ibu
 2. Rumah Bidan
 3. Polindes
 4. Puskesmas
 5. Rumah Sakit
 6. Perjalanan

PENOLONG :

1. Dukun
 2. Bidan
 3. Dokter
 4. Lainnya

MACAM PERSALINAN

1. Normal
 2. Tindakan Per vagina
 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN

IBU :

1. Hidup
 2. Mati, dengan penyebab
 a. Pendarahan b. Prekampsia/Eklampsia
 c. Fetus Lama d. Infeksi e. Lain-lain

TEMPAT KEMATIAN IBU

1. Rumah Ibu
 2. Rumah Bidan
 3. Polindes
 4. Puskesmas
 5. Rumah Sakit
 6. Perjalanan

BAYI :

1. Berat lahir : gram, Laki-laki / Perempuan
 2. Lahir hidup : APGAR Skor
 3. Lahir mati, penyebab
 4. Mati kemudian, umur hr, penyebab
 5. Kematian sebelum : 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

FORMAT PENAPISAN PERSALINAN

No.	PENYULIT	Ya	Tidak
1.	Riwayat bedah sesar		✓
2.	Perdarahan pervaginam		✓
3.	Persalinan kurang bulan (usia kehamilan kurang dari 37 minggu)		✓
4.	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5.	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam)	✓	
6.	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (kurang dari 37 minggu usia kehamilan)		✓
7.	Icterus		✓
8.	Anemia berat		✓
9.	Tanda gejala infeksi		✓
10.	Preeklampsia hipertensi dalam kehamilan		✓
11.	Tinggi fundus lebih dari 40 cm		✓
12.	Gawat janin		✓
13.	Primipara dalam fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14.	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15.	Presentasi majemuk		✓
16.	Kehamilan gemeli		✓
17.	Tali pusat menumpang		✓
18.	Syok		✓
19.	Kehamilan dengan penyulit sistemik (asma, DM, jantung, kelainan darah)		✓
20.	Tinggi badan <140 cm		✓
21.	Kehamilan diluar kandungan		✓
22.	Postterm pregnancy		✓
23.	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, kala III tak maju)		✓
24.	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
25.	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		✓
26.	Hipertensi		✓

LEMBAR OBSERVASI

TGL/JAM	HIS	DJJ	TENSI	SUHU	NADI	VT
15/12 2025						
10.00 WIB	2x10/30	148	120/40	36.6	87	2 cm
11.00	2x10/30	140	116/75	36.7	88	-
12.00	2x10/30	150	119/77	36.7	80	-
13.00	2x10/32	145	118/70	36.6	83	-
14.00	2x10/32	138	120/60	36.7	78	-
15.00	2x10/30	145 142	118/72	36.6	80	-
15.30	2x10/32	148	110/80	36.6	85	2 cm
16.00	2x10/32	139	112/80	36.8	77	-
17.00	2x10/30	142	120/79	36.8	82	-
18.00	2x10/34	148	115/75	36.6	85	-
19.00	2x10/32	140	120/80	36.7	82	-
20.00	2x10/32	138	110/70	36.6	85	-
20.35	2x10/35	144	120/80	36.6	88	2 cm

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama: RUSA ARSON Alamat: Jl. Kubang Raya
 Tanggal Lahir: 02/02/1989
 Tanggal kelahiran Bayi: 16/12/2026 No. Telepon: 08238535612

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini. Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawabannya. Saya merasa bahagia:

- ☒ Ya, setiap saat
- ☒ Ya, hampir setiap saat
- ☐ Tidak, tidak terlalu sering
- ☒ Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia di hampir setiap saat" dalam satu minggu terakhir ini. Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan
 - ☒ Sebanyak yang saya bisa
 - ☒ Tidak terlalu banyak
 - ☒ Tidak banyak
 - ☒ Tidak sama sekali
2. Saya melihat segala sesuatunya kedepan sangat menyenangkan
 - ☒ Sebanyak sebelumnya
 - ☒ Agak sedikit kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - ☒ Kurang dibandingkan dengan sebelumnya
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
3. * Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya
 - ☒ Ya, setiap saat
 - ☒ Ya, kadang-kadang
 - ☒ Tidak terlalu sering
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
4. Saya merasa cemas atau merasa kuatir tanpa alasan yang jelas
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
 - ☒ Jarang-jarang
 - ☒ Ya, kadang-kadang
 - ☒ Ya, sering sekali
5. * Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas
 - ☒ Ya, cukup sering
 - ☒ Ya, kadang-kadang
 - ☒ Tidak terlalu sering
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
6. * Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan
 - ☒ Ya, hampir setiap saat saya tidak mampu menanganinya
 - ☒ Ya, kadang-kadang saya tidak mampu menangani seperti biasanya
 - ☒ Tidak terlalu, sebagian besar berhasil saya tangani
 - ☒ Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik
7. * Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur
 - ☒ Ya, setiap saat
 - ☒ Ya, kadang-kadang
 - ☒ Tidak terlalu sering
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
8. * Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan
 - ☒ Ya, setiap saat
 - ☒ Ya, cukup sering
 - ☒ Tidak terlalu sering
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
9. * Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis
 - ☒ Ya, setiap saat
 - ☒ Ya, cukup sering
 - ☒ Disaat tertentu saja
 - ☒ Tidak pernah sama sekali
10. * Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri
 - ☒ Ya, cukup sering
 - ☒ Kadang-kadang
 - ☒ Jarang sekali
 - ☒ Tidak pernah sama sekali

Total skor : 2

Diperiksa/ditelaah oleh: Syifa Nurra Tanggal: 20/12 2025

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2025/2026

Nama Mahasiswa : Syifa Naura
 NIM : P032315401038
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. P di TPMB Rosita
 Kota Pekanbaru
 Pembimbing I : Bdn. Ani Laila, SST., M. Biomed.

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	6/1 2026	BAB 1	-Perbaiki BAB 1	ft.	b
2.	29/1 2026	BAB 1	-Babari materi AKI -ACC BAB 1	ft.	b
3.	6/4 2026	BAB 2 BAB 3	-Revisi BAB 2 -Revisi BAB 3	ft.	b
4.	10/4 2026	BAB 4 BAB 5	-Revisi BAB 4 -Perbaiki pembahasan	ft.	b
5.	13/4 2026	BAB 4 BAB 5	-Tambahkan teori dan pembahasan	ft.	b
6.	21/5 2026	BAB 2,3,4, & 5	-Perbaiki teori	ft.	b
7.	26/5 2026	BAB 1-5	-Perbaiki pembahasan dan abstrak	ft.	b
8.	27/5 2026		HCC	ft.	b

9.	4 / 6 2026	BAB 1-5	- Perbaikan revisi pengujian 1	St.	b
10.	10 / 6 2026	BAB 1-5	- Perbaikan revisi pengujian 2	St.	b
11.	13 / 6 2026	BAB 1-5	- Perbaikan penulisan	St.	b
12.	22 / 6 2026		ACC	St.	b

Pekanbaru, 06 Januari 2026
Pembimbing Utama



Bdn. Ani Laila, SST., M. Biomed.

LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR
PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2025/2026

Nama Mahasiswa : Syifa Naura

NIM : P032315401038

Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. P di TPMB Rosita
 Kota Pekanbaru

Pembimbing II : Bdn. Yeni Aryani, S.Si.T., M.Keb.

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	13/4 2026	BAB 1-5	-Perbaiki dan penulisan	St.	St.
2.	21/5 2026	BAB 1-5	-Tambahan teori pembahasan	St.	St.
3.	26/5 2026	Abstrak	-Perbaiki isi	St.	St.
4.	27/5 2026		ACC	St.	St.
5.	21/6 2026	keseluruhan LTA	-Revisi penguji 1 & 2	St.	St.
6.	6/8 2026		ACC	St.	St.

Pekanbaru, 13 April 2026
 Pembimbing Pendamping



Bdn. Yeni Aryani, S.Si.T., M.Keb.

METODE KONTRASEPSI



MAL (Metode Amenore Laktasi)

Metode KB yg cocok untuk ibu nifas, Syaratnya :

- menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sesering mungkin)
- belum haid
- efektif hanya sampai 6 bulan



Kondom

Kuntungan:

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu ASI
- Murah & mudah didapatkan
- Mencegah penyakit menular

Kerugian :

- Efektivitas tidak terlalu tinggi kemungkinan terjadi kebocoran
- Mengganggu hubungan seksual
- Bisa terjadi alergi akibat bahan dasar kondom



Manfaat KB

- Mencegah dan mengatur jarak kehamilan
- Meningkatkan kesehatan ibu dan anak
- Meningkatkan kesejahteraan keluarga
- Mencegah kehamilan yang tidak direncanakan
- Meningkatkan kecukupan ASI dan pola asuh anak lebih baik
- Menurunkan risiko kematian ibu dan bayi saat melahirkan

Pengguna KB

Pasangan usia subur yaitu usia 19–49 tahun yang ingin menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan



KB

Keluarga Berencana



"Dua Anak Lebih Sehat, Berencana Itu Keren"

KB adalah singkatan dari Keluarga Berencana yaitu program pemerintah untuk membatasi kelahiran dan mengatur jarak kelahiran. Program ini bertujuan untuk menciptakan keluarga yang sehat dan sejahtera.



Syifa Naura (P032315401038)
2A Kebidanan

METODE KONTRASEPSI

Pil KB



- Efektif bila digunakan dengan benar
 - Tidak mengganggu hubungan seksual
 - Harus diminum setiap hari
- Terdapat 2 macam pil kb:
1. Pil Kombinasi (Berisi hormon estrogen dan hormon progesteron)
 2. Pil Khusus/Mini Pil (Berisi hormon progesteron)
- Tidak disarankan untuk ibu menyusui
 - Contoh: Pil KB Yasmin
 - Disarankan untuk ibu menyusui
 - Mengganggu siklus menstruasi



Implan/Susuk

Dipasang di lengan atas bagian dalam (mengandung hormon progesteron). Ada yang berisi 2 batang dan 1 batang. Efektif selama 3 tahun.

- Tidak mengganggu produksi ASI
- Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan & kesuburan kembali cepat
- Mengganggu siklus menstruasi
- Dapat terjadi perubahan berat badan

METODE KONTRASEPSI

KB Suntik



1. Suntik 1 bulan (hormon estrogen & progesteron)
Kelebihan: Menstruasi tetap lancar.
Kekurangan: Harus datang ke bidan setiap 1 bulan untuk suntik, tidak bisa dipakai oleh usia diatas 35 tahun & tidak digunakan untuk ibu menyusui.
2. Suntik 3 bulan (hormon progesteron)
Kelebihan: Aman untuk ibu menyusui & efektif mencegah kehamilan.
Kekurangan: Waktu kembali subur dari suntik KB 3 bulan ini sekitar 1 tahun pasca penggunaan dihentikan.

IUD (Intra Uterine Device) / SPIRAL

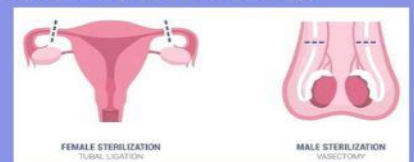


- Spiral ditanam di dalam rahim untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma.
- Efektivitas tinggi
- Jangka panjang (8-10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Menstruasi lebih sering

METODE KONTRASEPSI

KB Steril

Kontrasepsi dengan memotong atau mengikat saluran telur pada Wanita atau saluran sperma pada pria melalui tindakan operasi. Untuk pasangan suami istri yang tidak ingin mempunyai anak lagi.



- Metode Operatif Wanita (MOW)
- Metode Operatif Pria (MOP)



A. MOBILISASI

Aktivitas gerak ringan setelah melahirkan yang bertujuan mempercepat pemulihan ibu, membantu peredaran darah, mencegah pembekuan, dan mempercepat pengecilan rahim. Contohnya meliputi duduk, berjalan di kamar, dan peregangan ringan.

B. NUTRISI

Ibu nifas dianjurkan mengonsumsi makanan beragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, serta buah-buahan untuk mendukung pemulihan dan produksi ASI. Selain itu, kebutuhan cairan juga penting, yaitu sekitar 14 gelas per hari pada 6 bulan pertama dan 12 gelas per hari pada 6 bulan berikutnya.



C. BAK & BAB

Ibu dianjurkan mengonsumsi makanan tinggi serat dan cukup cairan. Buang air kecil sebaiknya dapat dilakukan 6-8 jam setelah persalinan, sedangkan tidak buang air besar dalam 3-4 hari pertama umumnya masih dianggap normal.

TUJUAN PERAWATAN NIFAS

- Memulihkan kondisi fisik dan mental ibu
- Mencegah serta mendeteksi dini komplikasi nifas
- Membantu proses penyembuhan dan involusi uterus
- Mendukung keberhasilan menyusui dan perawatan bayi

hal-hal yang harus dihindari oleh ibu nifas :

1. ASI pertama (kolostrum) tidak boleh dibuang karena bermanfaat bagi kekebalan bayi.
2. Jangan mengikat perut terlalu kencang.
3. Hindari latihan fisik posisi telungkup.
4. Jangan membersihkan payudara dengan alkohol atau obat.
5. Hindari menempelkan daun pada kemaluan karena risiko infeksi.

PERAWATAN IBU NIFAS



masa nifas adalah periode waktu setelah melahirkan (sekitar 6 minggu atau 40-60 hari) di mana tubuh wanita memulihkan diri, organ reproduksinya kembali ke kondisi sebelum hamil, dan ibu fokus pada pemulihan fisik serta merawat bayi baru lahir dan menyusui.

Syifa Naura (P0323154.01038)
Poltekkes Kemenkes Riau
Tahun 2025

D. KEBERSIHAN

Menjaga kebersihan diri sangat penting untuk mencegah infeksi dan mempercepat pemulihan. Hal ini meliputi mandi teratur, mencuci tangan sebelum menyusui atau menyentuh bayi, mengganti pembalut nifas secara rutin, serta membersihkan area genital dengan lembut dan bersih.

E. LATIHAN SENAM NIFAS

dimulai perlahan setelah 3 bulan pasca operasi sesar dilakukan secara bertahap dan ringan untuk membantu pemulihan, melancarkan peredaran darah, serta mencegah kekakuan otot. Latihan dimulai dari latihan pernapasan, gerakan kaki, hingga peregangan ringan.

F. PERAWATAN PAYUDARA

- Menjaga payudara tetap bersih dan kering
- Menggunakan BH yang menopang payudara dengan baik
- Mencegah puting lecet dengan perlekatan menyusui yang benar (areola lebih banyak masuk)
- Jika payudara bengkak, lakukan pemerahan ASI dan kompres hangat selama ±15-20 menit



PIJAT PAYUDARA



H. KONTRASEPSI

Pilih KB yang tidak mengganggu produksi ASI dan sesuai kondisi ibu. Manfaat KB pasca melahirkan:

- Mengatur jarak kehamilan agar tidak terlalu dekat (minimal 2 tahun setelah melahirkan)
- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu, bayi, serta balita
- Memberikan waktu dan perhatian yang cukup untuk diri sendiri, anak, dan keluarga

TANDA BAHAYA YANG HARUS DIWASPADAI (SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN)

- Demam tinggi (>2 hari).
- Perdarahan hebat atau keluar cairan berbau dari jalan lahir.
- Payudara bengkak/merah disertai nyeri.
- Bengkak di wajah, tangan, kaki.
- Nyeri kepala hebat atau kejang.
- Sesak napas.
- Merasa sedih/murung berkepanjangan (depresi).

PROSEDUR SENAM HAMIL

1. Gerakan Kaki



Gambar 1. Gerakan jari-jari kaki



Gambar 2. Gerakan mendorong ke depan

- Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, pengulangan sesuai dengan gerakan (gambar 1)
- Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, pengulangan sesuai dengan gerakan (gambar 2)

2. Senam Duduk Bersila



Gambar 3. Senam Duduk Bersila

- Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan (gambar 3).
- Lakukanlah sebanyak 10 kali

3. Latihan Dasar Pernafasan



Gambar 4. Latihan Dasar Pernafasan

A. Pernafasan Perut

- Kedua telapak tangan diletakkan di atas perut sekitar pusat
- Mengeluarkan nafas dari mulut : perut mengempis hingga telapak tangan terlepas dari dinding perut
- Tarik napas dari hidung: perut mengembang hingga terlepas tangan terdorong dari dinding perut

B. Pernafasan Iga

- Kedua telapak tangan mengepal di iga di bawah dada
- Mengeluarkan nafas dari mulut: iga mengempis hingga kepala terlepas
- Tarik napas dari hidung: iga mengembang hingga kepala tangan terdorong ke atas

C. Pernafasan Dada

- Kedua telapak tangan mengepal di atas dada
- Mengeluarkan nafas dari mulut: dada mengempis sedangkan telapak tangan menekan dada
- Tarik napas dari hidung: dada mengembang hingga kedua telapak tangan terdorong ke atas

4. Senam Untuk Pinggang



Gambar 5. Senam Pinggang (Posisi Terlentang)

- Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut, lengan terlaru lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- Angkatlah pinggang secara perlahan (gambar. 4)

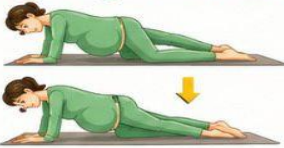
Apa itu Senam Hamil ?

Senam hamil adalah latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, otot dasar panggul yang berhubungan dengan persalinan

Manfaat Senam Hamil ?

1. Untuk menguasai teknik pernafasan
2. Untuk memperkuat elastisitas otot
3. Untuk mengurangi keluhan saat kehamilan
4. Untuk melatih relaksasi

5. Senam Dengan Satu Lutut



Gambar 6. Senam Dengan Satu Lutut

- Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
- Lutut kanan digerakkan perlahan lalu kembalikan
- Lakukanlah sebanyak 10 kali.
- Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.

6. Senam Dengan Kedua Lutut



Gambar 7. Senam Dengan Kedua Lutut

- Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan (gambar 6).
- Lakukanlah sebanyak 8 kali.

7. Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)



- Badan dalam posisi merangkak
- Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
- Sambil perlahan-lahan merenggangkan wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 7).
- Lakukanlah sebanyak 10 kali.

PROSEDUR SENAM HAMIL

8. Cara Tidur Nyaman



Gambar 9. Senam Ibu Hamil Berbaring Miring

Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk Genggam jari-jari kaki, kempes perut, jepit bokong, dekatkan bahu, genggam lengan kuat-kuat, tundukkan kepala, rapatkan alis, rapatkan rahang, pejamkan mata, kemudian lepaskan). (gambar 8)

9. Latihan Untuk Persalinan



Gambar 10. Latihan Untuk Saat Persalinan

A. Cara Pernafasan Persalinan

- Cari posisi yang nyaman, misalnya duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi.
- Tarik napas dari hidung dan keluarkan melalui mulut.
- Usahakan tetap rileks

B. Cara Mengejan

- Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan
- Perlahan-lahan tarik sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke 4 tarik napas kemudian tahan napas, sesuai arahan pembantu persalinan.
- Mengejan ke arah pantat



Gambar 11. Cara Mengejan

10. Senam Memperlancar ASI



Gambar 12. Gerakan Siku Ke Atas Dan Ke Bawah



Gambar 14. Mengangkat Payudara

- Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakan siku ke atas dan ke bawah
- Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku-siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu hampaskan dengan lega
- Dapat dilakukan sebanyak 2 kali



PIJAT BAYI



PENGERTIAN PIJAT BAYI

Pijat bayi merupakan komunikasi menggunakan sentuhan. Dengan pijat bayi, ibu dapat menenangkan dan menyamankan bayi serta mengkomunikasikan cinta.

MANFAAT

- Membangun Komunikasi
- Mengurangi stress dan ketegangan
- Mengurangi gangguan sakit
- Mengurangi nyeri
- Memahami isyarat bayi
- Memahami kebutuhan si Kecil



WAKTU PEMIJATAN

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0 - 12 bulan. pemijatan dapat dilakukan setiap hari. waktu pemijatannya sebaiknya dilakukan 2 kali sehari yaitu : Pagi dan Malam hari (sebelum tidur)



HAL YANG TIDAK DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN



- Jangan memijat bayi setelah ia makan atau mengantuk
- Cobalah membuat suasana nyaman mungkin, lakukan dalam suasana menyenangkan dengan diiringi suara musik atau senandung
- Tidak dianjurkan pemijatan langsung sehabis sehabis makan, membangunkan bayi untuk dipijat, memijat bayi saat tidak begitu sehat dan memaksakan posisi tertentu ketika memijat

"Biarkan Si Kecil Mengenali Anda melalui sentuhan dan Pijatan lembut yang anda berikan"



TEKNIK PEMIJAT BAYI

Wajah (melemaskan otot wajah)



Pijat daerah di atas alis dengan ke dua ibu jari menggunakan tekanan yang lembut, tarik garis dengan ibu jari dari arah hidung ke arah pipi. pijat sekitar area mulutnya dan pijat lembut rahang bawah

Dada (memperkuat organ paru - paru dan Jantung)



buatlah gerakan diagonal seperti gambar kupu - kupu di tengah dada bayi. buat gerakan ke atas dan kesisi luar tubuh, kemudian ke ulu hati tanpa mengangkat tangan, lalu pijat menyilang dari tengah dada ke arah bahu.

Perut (Meningkatkan sistem pencernaan dan mengurangi sembelit)



Pijat perut bayi dari atas kebawah, lalu angkat kedua kaki bayi dan tekan lututnya perlahan - lahan ke arah perut. bisa melakukan pijatan "matahari bulan" dan pijatan "I Love U". pijatan matahari bulan yaitu dengan melakukan gerakan memutar mengikuti arah jarum jam dengan membentuk lingkaran penuh seperti matahari. sedangkan pijatan I love u dengan membentuk tangan dengan tulisan I love U.

Tangan (melemaskan otot tangan)



Pijat tangan bayi dari bahu menuju pergelangan tangan, seperti memerah. lakukan gerakan kebalikannya dari pergelangan tangan ke arah lengan, tarik lembut jari - jari bayi dengan gerakan memutar. kedua ibu jari bergantian memijat telapak tangan dan punggung tangan. gunakan telapak tangan untuk membuat gerakan seperti menggulung. lakukan hal yang sama ketika memijat kaki bayi



Punggung (Memperkuat otot untuk menyangga tulang belakang)



- Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu
- dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada / ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati
- Gerakan tangan kiri anda ke bahu kiri dan kembali ke ulu hati

HAL - HAL YANG DIANJURKAN SELAMA PEMIJATAN

- Selalu memandang bayi selama pemijatan berlangsung
- bernyanyi atau putar lagu yang tenang atau lembut ketika pemijatan berlangsung.
- awali pijatan dengan sentuhan ringan, dilanjut dengan penambahan tekanan sentuhan.
- Selalu perhatikan isyarat yang diberikan bayi anda.
- Mandikan baby atau lap bayi bila pemijatan dengan melumuri bayi dengan baby oil.
- hindari mata bayi dengan baby oil / lotion
- konsultasikan pada dokter anak atau bidan untuk keterangan lebih lanjut mengenai pemijatan bayi.



Lampiran 10 Dokumentasi

Dokumentasi ANC

Kunjungan ke-1 ANC



Pemeriksaan DJJ



Pengukuran TFU

Kunjungan ke-2 ANC



Pemeriksaan TTV



Pemeriksaan DJJ

Kunjungan ke-3 ANC



Pengukuran TFU

Dokumentasi INC



Pemeriksaan DJJ



Pijat Oksitosin

Rujukan Ny. P

Praktek Mandiri Bidan
Bontol, S.T. Kab.
Jl. Tarzan Karya XIV Permai, Ciri Keluaran Blok D117, Pekanbaru
Telp. 8812734448

Kepala UK
Dr. Hanny
Dr. Denny S.Pd

SURAT RUJUKAN

Demikian surat ini kami berikan pada :
Nama : PUCHA ANISA
Umur : 24 Tahun
Alamat : St. Kumbang
Tanggal Kelahiran : 10 April 1998
Kedua : ibu dari PUSHA
Dokter : Dr. Hanny S.Pd
Tgl. : 10 April 2022
KTB

Teknik hasil tes :
.....

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana. Atas bantuannya kami ucapkan terimakasih

PROSES TTV
KTB
Pemeriksaan 15.10.2022

Perwakilan
Bontol, S.T. Kab.

Surat Rujukan Ny. P atas indikasi KPD



Mendampingi perujukan

Dokumentasi PNC

Kunjungan KF 2



Pemeriksaan TTV

Kunjungan KF 3



Pemeriksaan TFU



Penkes Alat Kontrasepsi (KB)

Kunjungan KF 4



Pemeriksaan TTV



Dokumentasi Neonatus

Kunjungan KN 2



Penimbangan BB



Pemeriksaan TTV

Kunjungan KN 3



Pemeriksaan TTV



Pemeriksaan Antropometri