

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir



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/1032/2026
Hal : Surat Izin Pengambilan Kasus Laporan COC LTA

13 April 2026

Yang terhormat,
Pimpinan PMB Mila Putri Ayu
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	P032315401153	Nur Azizah Ayu Mustika	III D/ VI
2	P032315401135	Deanur Hidayah	III D/ VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di PMB Mila Putri Ayu 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://wbbs.kemkes.go.id>
Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Surat Balasan Pengambilan Kasus

**PRAKTIK MANDIRI BIDAN
MILA PUTRI AYU, S.Tr.Keb
JL.KAKAP TANGKERANG SEL., TANGKERANG SEL.,
KEC. BUKIT RAYA, KOTA PEKANBARU
TELP. 081275531732**

Pekanbaru, 13 April 2026

Nomor :

Lampiran : (satu) berkas

Surat Balasan Pengantar Kasus Laporan Tugas Akhir (LTA)

Kepada Yth,

Ketua Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Riau
di Pekanbaru

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mila Putri Ayu, S.Tr.Keb
Jabatan : Pimpinan Praktik Mandiri Bidan

Menyatakan bahwa:

Nama : Deanur Hidayah
NIM : P032315401135
Tingkat : III D Kebidanan
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pengambilan kasus pada Ny.V, mulai kehamilan trimester III, persalinan, nifas, dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) dengan judul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.V di PMB Mila Putri Ayu, S.Tr.Keb Kota Pekanbaru".

Demikian surat kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 April 2026



(Mila Putri Ayu, S.Tr.Keb)

Lampiran 3. Surat Pernyataan Persetujuan Klien

LEMBAR PERSETUJUAN PASIEN
(Informed Conccent)

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

Nama : Veni
Umur : 28 Tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Kakap

Menyetujui untuk menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan Komprehensif dan menyetujui jika terdapat tindakan medis yang dilakukan oleh :

Nama : Deanur Hidayah
NIM : P032315401135
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.V di TPMB Mila Putri Ayu Kota Pekanbaru Tahun 2026

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

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

Pekanbaru, Desember 2026

Suami/Keluarga



Angga

Klien/pasien

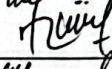
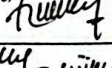
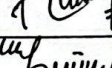
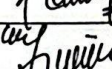
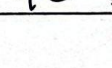


Veni

Lampiran 4. Lembar Konsultasi Pembimbing

**LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2025/2026**

Nama mahasiswa : Deanur Hidayah
NIM : P032315401135
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.V di TPMB Mila Putri Ayu
Kota Pekanbaru Tahun 2026
Pembimbing I : Lailiyana, SKM, MKM

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	10 / 02 2026	Format ANC	Perbaiki SOAP ANC		
2.	02 / 04 2026	Format ANC	Perbaiki SOAP ANC		
3.	17 / 04 2026	Format INK	Perbaiki SOAP INK		
4.	03 / 06 2026	BAB I - 5	Abstrak		
5.	04 / 06 2026	BAB I - 4	Pulauhi Norma 2 Pegawai is		
6.	4 / 6 2026	BAB I - V	Ace ugi		
7.	14 / 07 2026	BAB I - V	Penatalaksanaan sesuai kasus		
8.	15 / 07 2026	BAB I	Perbaiki Penulisan		

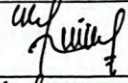
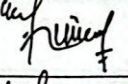
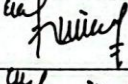
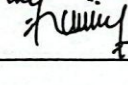
Pekanbaru, 2026

Pembimbing Utama / Pendamping


Lailiyana, SKM, MKM

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

Nama mahasiswa : Deanur Hidayah
NIM : P032315401135
Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.V di TPMB Mila Putri Ayu
Kota Pekanbaru
Pembimbing I : Lailiyana, SKM, MKM

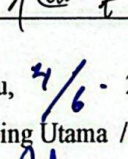
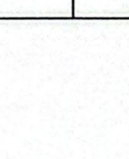
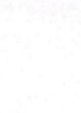
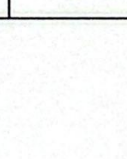
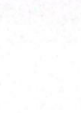
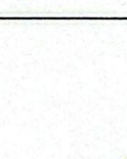
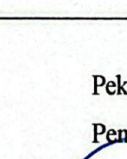
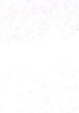
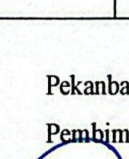
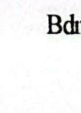
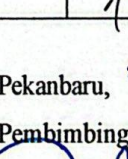
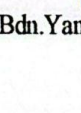
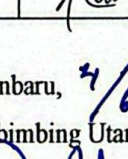
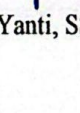
NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
9..	16/07 2026	BAB 4	Perbaiki SOAP		
10.	21/07 2026	BAB 4	Perbaiki Planning		
11.	23/07 2026	Lembar Pengesahan	Perbaiki Selar		
12.	24/07 2026		ACC		

Pekanbaru, 2026
Pembimbing Utama / Pendamping


Lailiyana, SKM, MKM

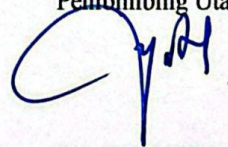
LEMBAR KONSULTASI
LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU
T.A 2025/2026

Nama mahasiswa : Deanur Hidayah
 NIM : P032315401135
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny.V di TPMB Mila Putri Ayu
 Kota Pekanbaru Tahun 2026
 Pembimbing II : Bdn.Yanti, SST, M.Keb

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1.	29 Mei 2026	BAB 1 - 3	Lengkapi dari cover Sampat Penutup		
2.	01 Juni 2026	cover - BABS	Perbaiki kerapian Penulisan		
3.	04 Juni 2026	cover - lampiran	Lengkap lampiran		
4.	05 Juni 2026		Acc		
5.	17/07 2026	Abstrak BAB 1-5	Perbaiki abstrak Perbaiki Penulisan		
6.	19/07 2026	Daftar pustaka	Perbaiki Penulisan		
7.	20/07 2026	BAB 1-5	Perbaiki Pembahasan		
8.	21/07 2026		Acc		

Pekanbaru, 2/6 - 2026

Pembimbing Utama / Pendamping



Bdn.Yanti, SST, M.Keb

Lampiran 5. Lembar KSPR

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : UY. V Alamat : Jl. Kakap
 Umur Ibu : 28 tahun Kec Kab : Bukit Raya
 Pendidikan : SMP Pekerjaan : IRT
 Hamil Ke : 2 Hari Terakhir tgl : 21/5/2025 Perkiraan Persalinan tgl : 28/2/2026

Periksa I
 Umur Kehamilan : 2 bln Di : TPMB

KEL	NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tributan			
				I	II	III	IV
F.R.		Skor awal ibu hamil	2				
I	1	Terlalu muda, hamil ≤ 16 th	4				
	2	Terlalu tua, hamil ≥ 35 th	4				
	3	Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi (≥ 10 th)	4				
	5	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	6	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	7	Terlalu tua, umur ≥ 35 th	4				
	8	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4				
	9	Pernah gagal kehamilan	4				
	10	Pernah melahirkan dengan :					
II	a. Tarikan tang / vakum	4					
	b. Un dirogo	4					
	c. Diben intus / Transfusi	4					
	11	Pernah Operasi Sesar	8				
	12	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					
	13	Bengkak pada muka/tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
14	Hamil kembar 2 atau lebih	4					
15	Hamil kembar air (Hydramnion)	4					
16	Bayi mati dalam kandungan	4					
17	Kehamilan lebih bulan	4					
18	Letak sungsang	8					
19	Letak lintang	8					
20	Perdarahan dalam kehamilan ini	8					
21	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8					
	JUMLAH SKOR	2					

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO		
JML SKOR	JML PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN
					RDB RDR RTW
2	KHR	BIDAN	RUJUK	RUJUK	BIDAN
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	POLINDES PKM	POLINDES PKM / RS	BIDAN DOKTER
≥ 12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER

Kematian Ibu dalam Kehamilan : 1. Abortus

2. Lain-lain

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 :
 Kel. Faktor Risiko I & II

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

Gawat Obstetrik :
 Kel. Faktor Risiko I & II

1. Perdarahan antepartum

Komplikasi Obstetrik
 3. Perdarahan postpartum
 4. Uri tertinggal
 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. 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-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-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

Lampiran 6. Penapisan Persalinan

PENAPISAN IBU BERSALIN

DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT

Nama : NY.U

Umur : 28 tahun

	YA	TIDAK
1. Riwayat bedah sesar	1. ☐	1. ☒
2. Perdarahan Pervaginam	2. ☐	2. ☒
3. Persalinan kurang bulan (< 37 minggu)	3. ☐	3. ☒
4. Ketuban pecah dengan mekonium yang kental	4. ☐	4. ☒
5. Ketuban pecah lama (lebih 24 jam)	5. ☐	5. ☒
6. Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (< 27 minggu)	6. ☐	6. ☒
7. Ikterus	7. ☐	7. ☒
8. Anemia berat	8. ☐	8. ☒
9. Tanda / gejala infeksi	9. ☐	9. ☒
10. Pre eklampsia / hipertensi dalam kehamilan	10. ☐	10. ☒
11. TFU 40 cm atau lebih	11. ☐	11. ☒
12. Gawat janin	12. ☐	12. ☒
13. Primi para fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5	13. ☐	13. ☐
14. Presentasi bukan belakang kepala	14. ☐	14. ☒
15. Presentasi kepala ganda	15. ☐	15. ☒
16. Kehamilan gemeli	16. ☐	16. ☒
17. Tali pusat menumbung	17. ☐	17. ☒
18. Syok	18. ☐	18. ☒

Lampiran 7. Patograf

PARTOGRAF

No. Register
No. Puskesmas
Ketuban pecah

Sejak jam 05.30

Nama Ibu : MY. V

Umur : 28 thn

G. 2

2. A

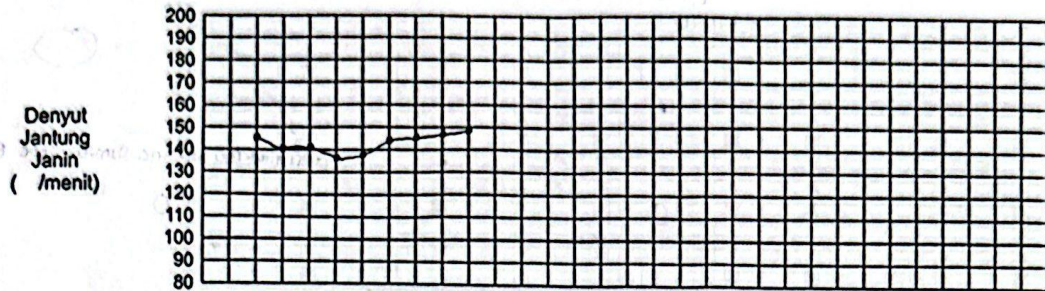
0

Tanggal : 14/2/2020

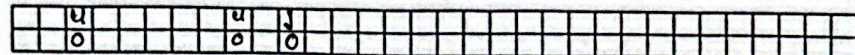
Jam : 01.30 W

8. Alamat : Jl. Kakap

mules sejak jam 15.00 WIB

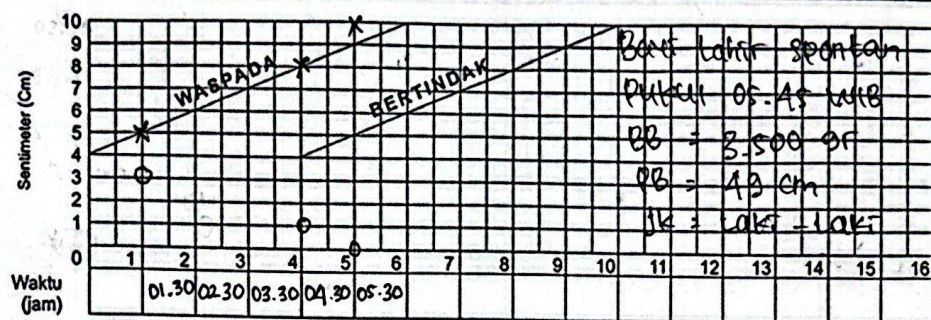


Air ketuban
Penyusupan

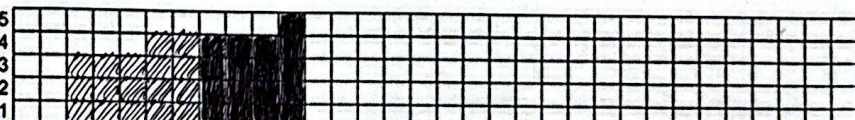


Pembukaan serviks (cm) bertanda x

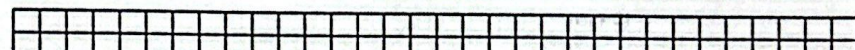
 Tununnya kepala
 bertanda o



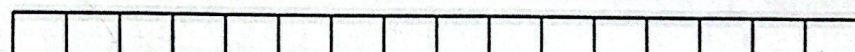
Kontraksi tiap 0 Menit	5 < 20 4 20-40 3 > 40 2 (dok) 1
	4
	3
	2
	1



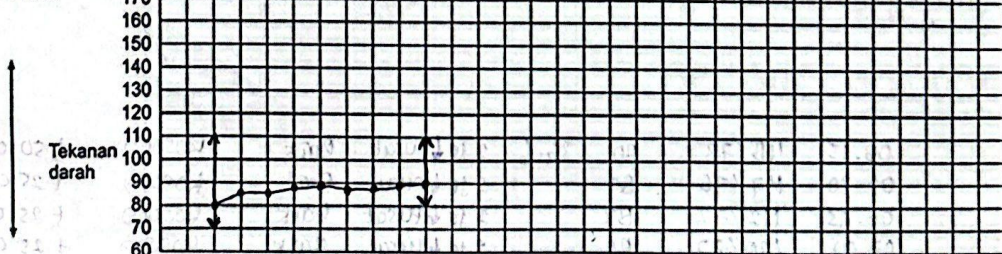
Oksilosin U/L
teles/menit



Obat dan Cairan IV



- **Nadi**

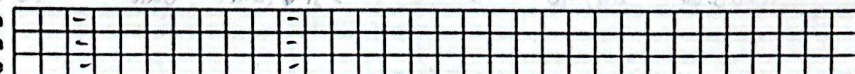


Suhu



Unin ☒

Protein
Aseton
Volume



CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 14 Februari 2026
- Nama bidan : Mita Ruti A. S. N. K. B.
- Tempat Persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu ☐ Puskesmas
 - ☐ Polindes ☐ Rumah Sakit
 - ☐ Klinik Swasta ☐ Lainnya : TPMB
- Alamat tempat persalinan : A. Kufar
- Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - ☐ Bidan ☐ Teman
 - ☐ Suami ☐ Dukun
 - ☐ Keluarga ☐ Tidak ada

KALA I

- Partogram melewati garis waspada : Y / 10
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah Tsb :
- Hasilnya :

KALA II

- Episiotomi :
 - ☐ Ya, Indikasi
 - ☒ Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
 - ☒ Suami ☐ Teman ☐ Tidak ada
 - ☐ Keluarga ☐ Dukun
- Gawat Janin :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.
- ☒ Tidak
- Distosia bahu :
 - ☐ Ya, tindakan yang dilakukan
 - a.
 - b.
 - c.
- ☒ Tidak
- Masalah lain, sebutkan :
- Penatalaksanaan masalah tersebut :
- Hasilnya :

KALA III

- Lama kala III : 15 Menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - ☒ Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 - ☐ Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - ☐ Ya, alasan
 - ☒ Tidak
- Pepegangan tali pusat terkendali ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	06.15	118/73	80	36.6	2 Jr Pusat	Baik	Kosong
	06.30	117/76	82		2 Jr Pusat	Baik	Kosong
	06.45	112/72	82		2 Jr Pusat	Baik	Kosong
	07.00	120/77	81		2 Jr Pusat	Baik	Kosong
2	07.30	118/82	80	36.9	2 Jr Pusat	Baik	Kosong
	08.00	117/70	82		2 Jr Pusat	Baik	Kosong

Masalah kala IV :
 Penatalaksanaan masalah tersebut :
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan
 - Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
 - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 -
 -
 -
 - Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
 - ☐ Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - ☒ Tidak
 - Laserasi :
 - ☒ Ya, dimana : dari mukosa vagina sampai otot perineum
 - ☐ Tidak
 - Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
 - Tindakan :
 - ☒ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - ☐ Tidak dijahit, alasan
 - Atoni uteri :
 - ☐ Ya, tindakan :
 -
 -
 -
 - ☒ Tidak
 - Jumlah perdarahan : 150 ml
 - Masalah lain, sebutkan :
 - Penatalaksanaan masalah tersebut :
 - Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 3.500 gram
 - Panjang : 49 cm
 - Jenis kelamin : 0 / P
 - Penilaian bayi baru lahir : (baik) / ada penyulit
 - 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 :
 -
 -
 -
 - Pemberian ASI
 - ☒ Ya, waktu : segera jam setelah bayi lahir
 - ☐ Tidak, alasan
 - Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :

Lampiran 8. *Edinburgh Postnatal Depression Scale*

Tabel : EPDS

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)	
Nama: <u>NY.V</u>	Alamat: <u>Jl. Kakap</u>
Tanggal Lahir: _____	
Tanggal kelahiran Bayi: <u>11 / 02 / 2026</u>	No. Telepon: <u>0822 - XXXX - XXXX</u>
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	
Diperiksa/ditelaah oleh: <u>MA</u> Tanggal: <u>24 / 02 / 2026</u>	

Lampiran 9. Dokumentasi

Kunjungan ANC Ke 1

Pemeriksaan LILA



Palpasi Abdomen



Cek HB



Kunjungan ANC Ke 2

Palpasi Abdomen



Pemeriksaan DJJ



Kunjungan ANC Ke 3

Pemeriksaan TTV



Palpasi Abdomen



Pemeriksaan DJJ



Asuhan Kebidanan Persalinan (INC)



Kunjungan Nifas KF 1

Melakukan Pengukuran Suhu



Pemeriksaan Tekanan Darah



Kunjungan Nifas KF 2

Pemeriksaan TTV



Pemeriksaan TFU



Memberikan Edukasi



Kunjungan Nifas KF 3

Pemeriksaan TTV



Edukasi KB



Kunjungan Nifas KF 4

Pemeriksaan TTV



Evaluasi tentang KB



Kunjungan Neonatus KN 1

Memandikan Bayi Baru Lahir



Kunjungan Neonatus KN 2



Kunjungan Neonatus KN 3

Penimbangan BB



Pemeriksaan abdomen



Lampiran 10. Leaflet

Leaflet Gizi Seimbang Ibu Hamil

Masalah Kehamilan yang Bisa Dicegah dengan Gizi Seimbang

- Kekurangan Energi Kronis karena makan kurang energi & protein.
 - ➔ Ibu cepat lelah & persalinan sulit
 - ➔ Janin tumbuh lambat

Solusi:

- Tambah nasi, ubi, jagung
- Makan lauk hewani & nabati (ikan, ayam, tahu, tempe)
- Perbanyak sayur dan buah

• Waspada 4T

- Terlalu Muda (<20 th) → rahim belum siap
- Terlalu Tua (>35 th) → risiko hipertensi & diabetes
- Terlalu Sering → tubuh kelelahan
- Terlalu Dekat (<2 th) → tubuh belum pulih

Gizi seimbang bantu:

- Pulihkan tubuh
- Tingkatkan daya tahan
- Kurangi risiko komplikasi

• Bahaya BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) < 2500 gr

- Bayi mudah sakit & tumbuh lambat
- Risiko stunting & kematian

Cara cegah:

- Cukup energi & protein
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari
- Periksa kehamilan rutin

• Pentingnya KB (Keluarga Berencana)

- Beri waktu tubuh pulih & cadangan gizi kembali
- Kurangi risiko bayi lahir prematur & stunting

Pentingnya Gizi Seimbang Ibu Hamil

1. Menunjang pertumbuhan janin → Nutrisi yang cukup membantu pembentukan organ, otak, dan jaringan tubuh janin agar tumbuh optimal.
2. Menjaga kesehatan ibu → Asupan gizi seimbang membantu ibu tetap bugar, mencegah anemia, hipertensi, dan kelelahan.
3. Mencegah risiko kehamilan & persalinan → Kekurangan gizi meningkatkan risiko KEK, bayi lahir prematur, BBLR, stunting, bahkan komplikasi persalinan.
4. Menyiapkan persalinan & laktasi → Gizi seimbang membantu cadangan energi dan nutrisi untuk menghadapi persalinan dan produksi ASI.

Pesan Penting untuk Ibu Hamil Sehat!

- Makan Beragam & Seimbang Nasi, lauk, sayur, buah, susu setiap hari untuk nutrisi lengkap.
- Minum Tablet Tambah Darah Satu tablet tiap hari untuk zat besi & asam folat penting.
- Cukupi Cairan Minum minimal 8 gelas air putih agar tubuh tetap segar.
- Aktif & Periksa Kehamilan Jalan ringan & cek kehamilan minimal 6 kali demi janin sehat.
- Gunakan KB Setelah Melahirkan Rencanakan kehamilan berikutnya untuk ibu dan bayi bahagia.

Contoh Menu Sehari Ibu Hamil

Pagi

- Nasi + Telur dadar + Sayur bayam + Pisang + Segelas susu

Siang

- Nasi + Ikan/Ayam/Daging + Tumis kangkung + Pepaya

Malam

- Nasi + Tahu/Tempe + Sup sayur + Jeruk

Camilan Sehat

- Kacang rebus, Ubi kukus, Susu hamil, atau Buah segar

Zat Gizi Penting bagi Ibu Hamil

- Energi Karbohidrat (nasi, singkong, ubi) untuk tenaga.
- Protein Hewani & nabati untuk tumbuh kembang janin.
- Zat Besi & Asam Folat Cegah anemia & cacat tabung saraf.
- Kalsium Bentuk tulang & gigi bayi, cegah preeklamsia.
- Vitamin A, C, E Tingkatkan daya tahan tubuh.
- Air Cegah dehidrasi & susah BAB.

Kemenkes Poltekkes Riau BLU

"Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil Sehat"

DEANUR HIDAYAH
DIII KEBIDANAN

Jaga Gizi, Jaga Kesehatan, Sambut Bayi Ceria!

Leaflet Ketidaknyamanan Trimester III



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

Keras pada perut bagian bawah

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

1. Ukuran janin makin besar
Seliring 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



Leaflet Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan

5 Terjadi Perdarahan



Ibu hamil harus waspada jika mengalami pendarahan, hal ini bisa menjadi tanda bahaya yang dapat mengancam pada baik pada janin maupun pada ibu. Jika mengalami pendarahan hebat pada saat usia kehamilan muda, bisa menjadi tanda mengalami keguguran. Namun, jika mengalami pendarahan pada usia hamil tua, bisa menjadi pertanda plasenta menutupi jalan lahir.

6 Air Ketuban Pecah Sebelum Waktunya



Jika ibu hamil mengalami pecah ketuban sebelum waktunya segera periksakan diri ke dokter, karena kondisi tersebut dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi. Hal ini dapat mempermudah terjadinya infeksi dalam kandungan.



Nah, itulah tanda bahaya pada masa kehamilan yang harus ibu hamil ketahui agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Jika anda mengalami salah satu atau lebih tanda bahaya tersebut segera hubungi petugas kesehatan.

7 Nyeri Perut Yang Hebat



Kram atau nyeri perut yang intens, yang dapat menjadi tanda kehamilan ektopik atau solusio plasenta.

ANDA BAHAYA KEHAMILAN



MARI DUKUNG IBU HAMIL LEBIH SEHAT DAN BAHAGIA

DEANUR HIDAYAH
IID KEBIDANAN
POLTEKES KEMENKES RIAU

Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan

Di masa kehamilan memungkinkan untuk ibu hamil mengalami beberapa perubahan dan keluhan pada tubuh. Keluhan-keluhan yang umum biasanya akan hilang sendiri, namun ada beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil waspada. Keadaan tersebut harus diketahui oleh ibu hamil sebagai tanda bahaya pada masa kehamilan. Berikut adalah tanda-tanda bahaya tersebut!



1 Tidak Mau Makan dan Muntah Terus-Menerus



Mual-muntah memang banyak dialami oleh ibu hamil, terutama ibu hamil pada trimester pertama kehamilan. Namun jika mual-muntah tersebut terjadi terus-menerus dan berlebihan bisa menjadi tanda bahaya pada masa kehamilan. Hal itu dikarenakan dapat menyebabkan kekurangan gizi, dehidrasi, dan penurunan kesadaran. Segera temui dokter jika hal ini terjadi agar mendapatkan penanganan dengan cepat.

2 Mengalami Demam Tinggi



Ibu hamil harus mewaspadai hal ini jika terjadi. Hal ini dikarenakan bisa saja jika demam dipicu karena adanya infeksi. Jika demam terlalu tinggi, ibu hamil harus segera diperiksakan ke rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan pertama.

3 Pergerakan Janin di Kandungan Kurang



Pergerakan janin yang kurang aktif atau bahkan berhenti merupakan tanda bahaya selanjutnya. Hal ini menandakan jika janin mengalami kekurangan oksigen atau kekurangan gizi. Jika dalam dua jam janin bergerak di bawah sepuluh kali, segera periksakan kondisi tersebut ke dokter.

4 Beberapa Bagian Tubuh Bengkak



Selama masa kehamilan ibu hamil sering mengalami perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan. Ibu hamil akan mengalami beberapa pembengkakan seperti pada tangan, kaki dan wajah karena hal tersebut. Namun, jika pembengkakan pada kaki, tangan dan wajah disertai dengan pusing kepala, nyeri ulu hati, kejang dan pandangan kabur segera bawa ke dokter untuk ditangani, karena bisa saja ini pertanda terjadinya pre-eklampsia.

Leaflet Cara Menyusui Yang Benar

CARA MENYUSUI YANG BENAR



Deanur Hidayah
IIID Kebidanan

POSISI DAN PERLEKATAM MENYUSUI YANG BENAR

Pastikan posisi ibu ada dalam posisi yang nyaman

Kepala dan badan bayi berada dalam garis lurus

Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting

Ibu harus memeluk badan bayi dekat dengan badannya

Sebagian besar areola masuk kedalam mulut bayi, mulut terbuka lebar, bibir bawah melengkung keluar dan dagu menyentuh payudara ibu



CARA MENYUSUI BAYI YANG BENAR

Susui bayi sesering mungkin, semau bayi, paling sedikit 8 kali sehari

Bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan, lalu susui

Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain

Bila bayi sudah kenyang, tapi payudara masih terasa penuh/kencang, perlu dikosongkan dengan diperah untuk disimpan. Hal ini agar payudara tetap memproduksi ASI yang cukup.

PERSIAPAN SEBELUM MENYUSUI

- Terlebih dulu mencuci tangan dengan sabun dan dibilas dengan air mengalir sampai bersih
- Kedua puting dibersihkan dengan kapas yang direndam air hangat
- Olesi puting dengan ASI agar tidak lecet/mengurangi risiko lecet saat menyusui

Cara Melakukan Pelekatan Menyusui yang Benar



SEMANGAT MENG"ASI"HI IBU HEBAT♥



Leaflet ASI Eksklusif



ZAT KEKEBALAN DALAM ASI

- **Faktor bifidus** : Mendukung proses perkembangan bakteri yang “menguntungkan” dalam usus bayi, untuk mencegah pertumbuhan bakteri yang merugikan
- **Laktoferin** : Mengikat zat besi dalam ASI sehingga zat besi tidak digunakan oleh bakteri patogen untuk pertumbuhannya
- **Anti alergi**
- **Mengandung zat anti virus polio**
- **Membantu pertumbuhan selaput usus bayi** sebagai perisai untuk menghindari zat-zat merugikan yang masuk ke dalam peredaran darah.



MANFAAT ASI EKSKLUSIF

“

- ASI sebagai nutrisi,
- ASI sebagai daya tahan tubuh,
- ASI meningkatkan kecerdasan,
- ASI meningkatkan jalinan kasih sayang, penghematan biaya obat – obatan, tenaga, sarana kesehatan.
- Menciptakan generasi penerus bangsa yang tangguh dan berkualitas

DEANUR HIDAYAH
IID KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES RIAU



HEALTH EDUCATION

ASI EKSKLUSIF

ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI kepada Bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat.

PENGETAHUAN SEPUTAR ASI EKSKLUSIF



ASI harus diberikan selama 6 bulan secara eksklusif agar pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai secara optimal. Selain itu dengan ASI eksklusif 6 bulan kesehatan bayi akan lebih terjamin dan kebutuhan nutrisi terpenuhi.



KOMPOSISI ASI

KOLOSTRUM
Merupakan cairan yang pertama kali cairan kental dengan warna kekuning – kuning yang disekresi hari ke 1 sampai ke 3 ; lebih banyak mengandung , karbohidrat, protein, mineral, antibodi memberikan perlindungan bagi bayi sampai umur 6 bulan

AIR SUSU MASA PERALIHAN
Merupakan ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur; disekresi dari hari ke 4 sampai ke 10 ; kadar protein makin rendah sedangkan kadar karbohidrat dan lemak semakin meningkat dan volume juga semakin meningkat

AIR SUSU MATUR
Merupakan ASI yang disekresi pada hari ke 10 dan seterusnya, komposisi relative konstan; merupakan cairan berwarna putih kekuningan yang diakibatkan warna dari Ca-casein, riboflavin dan karoten yang terdapat didalamnya; tidak menggumpal jika dipanaskan ; terdapat antimicrobial faktor, antara lain : antibody (kekebalan terhadap infeksi), protein, hormon – hormon, dan lain – lain



CARA MEMPERBANYAK PRODUKSI ASI

- Bayi menyusu setiap 2 jam selama 10 – 15 menit disetiap payudara
- Bangunkan bayi, buka baju/gedong yang membuat rasa gerah, duduklah selama menyusui
- Pastikan bayi menyusu dengan posisi yang baik (menempel pada ibunya) dan menelan secara aktif
- Susui bayi ditempat yang tenang nyaman dan minumlah setiap kali menyusui
- Tidur bersebelahan/dekat dengan bayi
- Ibu meningkatkan istirahat atau minum.

Leaflet Kebutuhan Ibu Nifas



Kebutuhan Ibu Nifas



Istirahat dan Tidur

Deanur Hidayah
IID Kebidanan

Kebutuhan Ibu Nifas

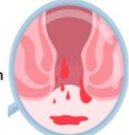
APA ITU ISTIRAHAT TIDUR?

Istirahat adalah suatu kondisi yang tenang, rileks secara mental, tanpa ada stress emosional, bebas dari kecemasan tenag secara fisik dimana kegiatan jasmaniah menurun yang berakibat badan menjadi lebih segar



2 MEMPERLAMBAT PROSES INVOLUSIO UTERUS DAN MENINGKATKAN PERDARAHAN

Kurang istirahat dapat memperlambat proses ini karena tubuh memerlukan waktu untuk pemulihan dan regenerasi, juga menyebabkan masalah seperti perdarahan postpartum yang lebih berat atau berkepanjangan.



TUJUAN ISTIRAHAT DAN TIDUR

Pada ibu postpartum membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup berguna untuk memperlancar keluarnya ASI, mempercepat proses involusi uterus, serta memulihkan keadaan setelah hamil dan melahirkan agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari (Bahiyatun, 2009).



3 MENYEBABKAN DEPRESI DAN KETIDAK-MAMPUAN UNTUK MERAWAT BAYI DAN DIRINYA SENDIRI

Kelelahan dapat membuat ibu merasa cemas, mudah marah, dan tidak mampu mengatasi stres. Hal ini dapat memengaruhi kemampuannya untuk merawat bayi dan dirinya sendiri, mengurangi kualitas hidup dan kesejahteraan mentalnya.



DAMPAK KEKURANGAN ISTIRAHAT/TIDUR PADA IBU NIFAS

1 MENGURANGI JUMLAH ASI YANG DI PRODUKSI

Hormon-hormon seperti prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI, memerlukan keseimbangan yang baik, dan kurang tidur dapat mengganggu proses ini, mengakibatkan penurunan produksi ASI.



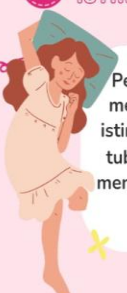
SUMBER

Buku Jobsheet dan Check List Skill Laboratorium Post Natal Care Oleh Rini Hayu Lestari, Dwi Sri Rahandayani:2022 Widiastuti, L. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Anak-Samarinda:Universitas Mulawarman. Fingky, N.(2018). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Postpartum.Semarang:Universitas Widy Husada Semarang.

CARA AGAR IBU NIFAS AGAR TIDAK KEKURANGAN ISTIRAHAT/ TIDUR

1 ANJURKAN IBU UNTUK ISTIRAHAT CUKUP

Penting bagi ibu untuk mendapatkan tidur dan istirahat yang cukup agar tubuhnya bisa pulih dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.



2 SARANKAN KEMBALI PADA KEGIATAN RUMAH TANGGA SECARA PERLAHAN

Arahkan ibu untuk kembali melakukan pekerjaan rumah tangga secara bertahap agar tidak membebani tubuhnya secara berlebihan



BUTUHAN IBU NIFAS

KEBUTUHAN IBU NIFAS

3 SARANKAN UNTUK ISTIRAHAT SIANG SELAGI BAYI TIDUR

Manfaatkan waktu ketika bayi tidur untuk beristirahat dan mengisi ulang energi agar tetap bugar dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari.



Sumber

Buku Jobsheet dan Check List Skill Laboratorium Post Natal Care Oleh Rini Hayu Lestari, Dwi Sri Rahandayani:2022

MARI LEBIH PEKA ATAS KEBUTUHAN ISTIRAHAT IBU NIFAS

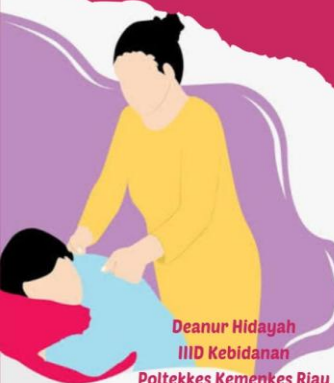


DEMI IBU DAN BAYI SEHAT SEJAHTERA

Leaflet Pijat Oksitosin



Pijat Oksitosin



Deanur Hidayah
IID Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau

Apa itu Pijat Oksitosin ?

Pijat oksitosin merupakan pijatan yang dilakukan di punggung tepatnya pada tulang punggung belakang sebagai upaya melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Tujuan Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau reflex letdown. Atau yang biasa disebut sebagai reaksi pengeluaran ASI

Manfaat Pijat Oksitosin

- Memberikan kenyamanan pada ibu
- Mengurangi bengkak (engorgement)
- Mengurangi sumbatan ASI
- Merangsang pelepasan hormon oksitosin
- Mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit

Kapan dilakukan pijat oksitosin ?

- Sebelum menyusui atau memerah ASI lebih disarankan
- Saat pikiran ibu sedang pusing, badan pegal-pegal.

Prosedur

- 1 Ibu duduk rileks, tangan dilipat, kepala di atasnya dan lepaskan baju dan bra.
- 2 Pijat bagian belakang leher dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3x...

- 3 Pijat bagian sepanjang bahu dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3x.

- 4 Pijat bagian sepanjang bahu dengan gerakan memutar, diulang sebanyak 3x.


Perawatan Payudara

- 1 
Kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak selama 3-5 menit.
- 2 
Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu yang datar.
- 3 
Katuk-ketuk sekeliling puting susu dengan ujung-ujung jari
- 4 
Kedua telapak tangan yg telah diolesi minyak, Kedua telapak tangan diletakkan diantara kedua payudara

- 5 Pijat dari atas ke bawah di sisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3x.

- 6 Pijat dari bawah ke atas di sisi kanan dan kiri tulang belakang dengan gerakan memutar sebanyak 3x.

- 7 Pijat punggung ibu membentuk pola "love" menggunakan bagian punggung jari bergantian antara kanan dan kiri

- 8 Periksa pengeluaran ASI pada saat atau setelah pemijatan

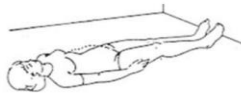
- 5 
Pengurutan dimulai ke arah atas, samping, telapak tangan kiri ke arah sisi kiri, telapak tangan Kanan ke arah sisi kanan
- 6 
Pengurutan diteruskan ke bawah, samping, selanjutnya melintang, telapak tangan mengurut ke depan kemudian dilepas dari kedua payudara lakukan sebanyak 3 kali
- 7 
Telapak tangan kanan dan kiri menimpang payudara kiri, kemudian jari-jari tangan kanan sisi kelingking mengurut payudara ke arah puting susu, lakukan pada payudara kanan dan kiri sebanyak 3 kali.
- 8 
Telapak tangan kanan menompang payudara dan tangan lainnya menggenggam dan mengurut payudara dari arah pangkal ke arah puting susu lakukan pada payudara kanan dan kiri sebanyak 3 kali.

Leaflet Senam Nifas



HARI KE 1

1. Posisi tidur terlentang tangan dan kedua kaki lurus ke depan
2. Tarik nafas (pernafasan perut) melalui hidung sambil mereleksasikan otot perut kemudian keluarkan perlahan
3. Tahan nafas selama tiga sampai 5 detik untuk relaksasi. Lakukan sebanyak delapan kali



Manfaat Senam Bagi Ibu Nifas

MEMEMBANTU PROSES PEMULIHAN KEADAAN IBU

MEMPERCEPAT PEMULIHAN KEKENCANGAN OTOT-OTOT

MEMPERLAMBAR PENGELUARAN DARAH NIFAS

MENGURANGI RASA SAKIT PADA OTOT-OTOT

MERELAKSASIKAN OTOT-OTOT



Senam Nifas Yuk Bun!

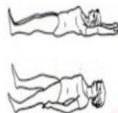


Senam nifas penting dilakukan oleh ibu yang telah melahirkan untuk mengembalikan kebugaran tubuh pasca melahirkan

Deanur Hidayah
IID Kebidanan
Pottekkes Kemenkes Riau

HARI KE 2

1. Posisi tidur terlentang dengan kedua kaki lurus ke depan
2. Kedua tangan ditarik lurus ke atas, turunkan tangan sampai sejajar dada (posisi terlentang). Ulangi gerakan sebanyak empat kali



HARI KE 3

1. Posisi tidur terlentang. Kedua tangan berada di samping badan. Kedua kaki ditekuk 45°
2. Bekong diangkat ke atas. Kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan perlahan dan jangan menghentak



HARI KE 4

1. Posisi tidur terlentang, kaki di tekuk 45°
2. Tangan kanan di atas perut, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada
3. Gerakan Anus dikerutkan... Ulangi gerakan sebanyak delapan kali



HARI KE 5

1. Posisi terlentang, kaki kiri ditekuk 45° gerakan tangan kiri ke arah kaki kanan, kepala ditekuk sampai dagu menyentuh dada.
2. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian. Kerutkan otot sekitar anus ketika mengempiskan perut. Atur pernafasan. Ulangi sebanyak delapan kali



HARI KE 6

1. Posisi tidur terlentang, lutut ditarik sampai ke atas, kedua tangan di samping badan
2. Lakukan gerakan secara bergantian, ulangi sebanyak delapan kali



HARI KE 7

1. Posisi tidur terlentang, kedua kaki lurus, kaki diangkat ke atas dalam keadaan lurus
2. Turunkan kedua kaki secara perlahan. Atur pernafasan lakukan sebanyak delapan kali



HARI KE 8

1. Posisi menungging. Nafas melalui pernafasan mulut
2. Kerut kan anus tahan lima sampai 10 hitungan, kemudian lepaskan
3. Buang nafas saat melepaskan gerakan. Lakukan sebanyak delapan kali



HARI KE 9

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan di samping badan
2. Kedua kaki diangkat 90° kemudian diturunkan secara perlahan. Atur pernafasan. Ulangi sebanyak delapan kali



HARI KE 10

1. Posisi tidur terlentang kedua tangan ditekuk ke belakang kepala
2. Bangun sampai posisi duduk dengan kedua tangan tetap ditekuk ke belakang
3. Atur pernafasan. Ulangi delapan kali



Leaflet Keluarga Berencana

TIPS MEMILIH KB

Sebelum menentukan metode KB, pasang dan disarankan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan agar pilihan sesuai dengan kondisi tubuh dan rencana kehamilan. Pilih metode yang aman, nyaman, dan mudah digunakan, serta pertimbangkan kesiapan fisik dan mental. Keputusan sebaiknya diambil bersama pasangan, karena KB adalah langkah bersama menuju keluarga yang sehat, harmonis, dan sejahtera.

APA I TUKB?

merencanakan kapan memiliki anak, berapa jumlahnya, dan seberapa jauh jarak antar kelahiran, supaya keluarga tetap sehat dan kehidupan lebih seimbang.



KELUARGA

EFEK SAMPING



PERUBAHAN HORMON

bisa memengaruhi mood, berat badan, atau nafsu makan.



SIKLUS HAID TIDAK TERATUR



EFEK RINGAN

seperti mual, pusing, atau pegal yang biasanya sementara.



UNTUK PRIA

kondom bisa menimbulkan rasa kurang nyaman di awal, sedangkan vasektomi kadang menyebabkan nyeri ringan atau bengkak sementara.

KENAPA HARUS KB?

- 1 **IBU LEBIH SEHAT DAN TERHINDAR DARI KEHAMILAN BERISIKO TINGGI!**
- 2 **ANAK MENDAPAT PERHATIAN, KASIH SAYANG, DAN GIZI YANG CUKUP**
- 3 **KONDISI EKONOMI KELUARGA MENJADI LEBIH STABIL DAN TERENCANA.**
- 4 **HUBUNGAN ANTARANGGOTA KELUARGA MENJADI LEBIH HARMONIS.**
- 5 **KELUARGA DAPAT HIDUP LEBIH TENANG, SIAP, DAN SEJAHTERA**



Karena Kebahagiaan Itu Perlu Direncanakan

Deanur Hidayah
IID Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Riau

HORMONAL



01 Pil KB

Mengandung hormone estrogen dan progesteron untuk mencegah pelepasan sel telur. Harus diminum setiap hari di waktu yang sama agar efektif. Jika lupa, risiko kehamilan bisa meningkat.



02 Suntik KB

Berisi hormon yang diberikan melalui suntikan setiap 1 atau 3 bulan sekali. Praktis dan cocok bagi yang sulit mengingat minum pil, namun bisa menyebabkan perubahan haid atau penambahan berat badan pada sebagian wanita.



01 Implan (susuk KB)

Berupa batang kecil yang ditanam di bawah kulit lengan, melepaskan hormon secara bertahap untuk mencegah kehamilan hingga 3 tahun. Efektif, praktis, dan bisa dilepas kapan saja bila ingin hamil lagi.

ALAMIAH



01 Pantang berkala

pasangan menahan diri atau tidak berhubungan seksual selama masa subur. Di luar masa subur, hubungan seksual diperbolehkan. Metode ini membutuhkan kerjasama dan kedisiplinan kedua pasangan agar hasilnya efektif.



02 Senggama Terputus

Mengeluarkan kemaluan menjelang terjadinya ejakulasi

MACAM MACAM KB

Apa Saja Sih KB Yang Dapat Dipilih Oleh Pasangan ???

KB ALAMIAH



KB HORMONAL



NON HORMONAL



01 IUD

Alat kecil berbentuk huruf "T" yang dipasang di dalam rahim untuk mencegah sperma bertemu dengan sel telur. Tidak mengandung hormon, bisa digunakan hingga 5-10 tahun, dan dapat dilepas kapan saja bila ingin hamil kembali.



02 Kondom

Alat kontrasepsi yang mencegah sperma masuk ke rahim saat berhubungan seksual. Selain mencegah kehamilan, kondom juga melindungi dari infeksi menular seksual (IMS). Praktis, mudah digunakan.

PERMANEN



01 Tubektomi

Merupakan tindakan operasi kecil dengan cara menutupi atau memotong saluran tuba fallopi, sehingga sel telur tidak dapat bertemu dengan sperma. Prosedur ini tidak memengaruhi hormon, haid, atau gairah seksual, dan bersifat permanen.



02 Vasektomi

Dilakukan dengan memotong atau menutup saluran sperma agar tidak keluar saat ejakulasi. Prosedurnya cepat, aman, dan tidak memengaruhi kemampuan seksual pria. Sama seperti tubektomi, vasektomi juga bersifat permanen dan cocok bagi yang yakin tidak ingin memiliki anak lagi.

KB NON HORMONAL



KB PERMANEN

