

Lampiran 2

Lampiran 3

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama dan gelar : Ika Yudianti, SST., M.Keb
2. NIP : 19800727 200312 2 002
3. Pangkat dan Golongan : Penata / III c
4. Jabatan : Lektor
5. Asal institusi : D III Kebidanan Malang
6. Pendidikan terakhir : S2 Kebidanan
7. Alamat dan nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Jl. Letjen Sutoyo Lowokwaru Malang
 - b. Telepon/HP : (0341) 3135565 / 081233667567
 - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen No. 77C, Klojen, Kota Malang
 - d. Telepon kantor : (0341) 551893

Dengan ini menyatakan (bersedia/ tidak bersedia*) menjadi pembimbing utama bagi mahasiswa :

Nama : Niken Ayu Yulitasari
NIM : 1502100059
Topik Studi Kasus : Asuhan Kebidanan Ibu Nifas pada Ny X Di PMB Sri Sulami, AMd.Keb Kecamatan Kedung kandang Kota Malang

*) Coret yang tidak dipilih

Malang, 07 Desember 2017



Ika Yudianti, SST., M.Keb

NIP.19800727 200312 2 002

Lampiran 3

Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian dari Institusi



Nomor : PP.04.03/5.0/ 338 /2018
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penelitian

23 Januari 2018

Kepada Yth:

1. Kepala Bakesbangpol Kota Malang
2. Pimpinan PMB Sri Sulami, A.Md.Keb

Di-

Malang

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu Prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan untuk menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA). Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk Pelaksanaan Penelitian mahasiswa kami :

N a m a : Niken Ayu Yulitasari
N I M : 1502100059
Program Studi : D-III Kebidanan Malang
Semester : VI (Enam)
Judul : "Asuhan Kebidanan Nifas pada Ny. "X" di PMB Sri Sulami, A.Md.Keb, Kedungkandang Kota Malang"

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Direktur,
Ketua Jurusan Kebidanan,

HERAWATI MANSUR, SST, M.Ps.I, M.Pd.
NIP.: 196501111985032002

Tembusan Kepada Yth:

1. Kaprodi D-III Kebidanan Malang
2. Niken Ayu Y.

Lampiran 4

Surat Ijin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH KOTA MALANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. A. Yani No. 98 Telp. (0341) 491190 Fax. 474254
M A L A N G

Kode Pos 65125

REKOMENDASI PELAKSANAAN PENELITIAN
NOMOR : 072/433.01.P/35.73.406/2018

Berdasarkan pemenuhan ketentuan persyaratan sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan Walikota Malang Nomor 24 Tahun 2011 Tentang Pelayanan Pemberian Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dan Praktek Kerja Lapangan di Lingkungan Pemerintah Kota Malang Oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang serta menunjuk surat Kajur Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang PP.04.03/5.0/238/2018 tgl. 23 Januari 2018 perihal : Permohonan Pelaksanaan Penelitian, kepada pihak sebagaimana disebut di bawah ini :

- a. Nama : NIKEN AYU YULITASARI (peserta : - orang terlampir).
- b. Nomor Identitas : 1502100059.
- c. Judul Penelitian : Asuhan Kebidanan Nifas pada Ny. "X" di PMB Sri Sulami, A.Md.Keb, Kedungkandang Kota Malang

dinyatakan memenuhi persyaratan untuk melaksanakan penelitian LTA yang berlokasi di:

- Dinas Kesehatan Kota Malang.

Sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
- b. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada Lokasi tersebut di atas;
- c. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan masa berlaku rekomendasi ini adalah sejak tanggal *ditetapkan s/d 31 Maret 2018*.

Malang, 31 Januari 2018
An. KEPALA BAKESBANGPOL
KOTA MALANG
Sekretaris,



Tembusan :
Yth. Sdr. - Kajur Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang;
Yang bersangkutan.

Lampiran 5

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

1. Saya Niken Ayu Yulitasari mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta ibu untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Studi Kasus Asuhan Kebidanan Ibu Nifas pada Ny D di PMB Sri Sulami, A.Md.Keb
 2. Tujuan dari studi kasus ini adalah memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan. Studi kasus ini akan berlangsung mulai dari 6 jam setelah persalinan hingga 6 minggu setelah persalinan dengan kunjungan rumah minimal 4 kali.
 3. Prosedur studi kasus ini akan berlangsung dengan cara pertama responden diberikan *informed consent* guna persetujuan tindakan asuhan kebidanan, kemudian dilakukan asuhan kebidanan ibu nifas. Dalam pelaksanaan asuhan responden dilakukan anamnesa, pemeriksaan fisik dan observasi selama masa nifas berlangsung
 4. Keuntungan yang di peroleh ibu dalam keikutsertaan dalam studi kasus ini adalah ibu mendapatkan asuhan kebidanan ibu nifas komprehensif.
 5. Seandainya ibu tidak bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini, maka ibu boleh tidak mengikuti studi kasus ini sama sekali dan tidak dikenakan sanksi apapun.
 6. Seandainya ibu telah bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini dan apabila ibu merasakan kurang berkenan dengan perlakuan yang saya berikan atau tidak sesuai dengan harapan berpartisipasi dalam penelitian ini, maka ibu dapat mengundurkan diri dari studi kasus ini.
 7. Ibu dapat menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang jelas atau membutuhkan bantuan berkaitan dengan penelitian dan kondisi ibu melalui No Hp. 082233686153
 8. Nama dan jati diri ibu akan tetap dirahasiakan .
- Demikian atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Malang, 10 Februari 2018

Peneliti

Niken Ayu Yulitasari

NIM. 1502100059

Lampiran 6

Surat Balasan Bidan



**BIDAN PRAKTEK MANDIRI
SRI SULAMI, A.Md.Keb**
Jalan Mayjend Sungkono No.34A, Buring, Kedungkandang
Kota Malang, Jawa Timur 65137



SURAT BALASAN IZIN PELAKSANAAN PENELITIAN

Malang, 10 Februari 2018

Kepada :
Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Malang
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Di-

MALANG

Memindaklanjuti surat dengan Nomor: PP. 04.03/5.0/730/2018 tentang permohonan pelaksanaan Penelitian sebagai salah satu prasyarat untuk kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA), saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Sulami,Amd.keb
Alamat : Jalan Mayjend Sungkono No.34A, Buring, Kedungkandang, Kota Malang,
Jawa Timur 65137

Telah mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk melakukan Penelitian ditempat saya,

Nama : Niken Ayu Yulitasari
NIM : 1502100059
Tingkat/Semester : III / VI
Prodi : D-III Kebidanan Malang
Jurusan : Kebidanan
Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Judul Studi Kasus : *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada Ny.D di PMB Sri Sulami, A.Md.Keb,
Buring, Kedungkandang, Kota Malang*

Demikian surat ini saya sampaikan, atas perhatian anda saya sampaikan terimakasih.

Bidan
BIDAN
Ny. SRI SULAMI/Amd.Keb
Jl. Mayjend Sungkono No. 34 A
Telp. (0341) 717548
Sri Sulami, A. md.Keb

Lampiran 7

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Niken Ayu Yulitasari

NIM : 1502100059

Status : Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang

Judul Studi Kasus : Asuhan Kebidanan Nifas pada Ny. X di PMB Sri Sulami,
AMd. Keb Kecamatan Kedung kandang Kota Malang

Bermaksud akan melakukan studi kasus pada ibu nifas sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D III Kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif yakni dengan melakukan pengkajian, pemeriksaan fisik pada ibu, dan konseling seputar masa nifas.

Manfaat dilakukannya asuhan kebidanan pada ibu nifas ini, kesehatan ibu nifas dapat terpantau langsung dan dapat mengenali tanda bahaya nifas sejak dini.

Dengan asuhan kebidanan yang komprehensif diharapkan masa nifas ibu berjalan normal dan tidak mengalami penyulit masa nifas seperti perdarahan post partum, infeksi, post partum blues, hematoma dan tromboflebitis.

Sehubungan dengan hal tersebut penulis mengharap atas kesediaan ibu untuk menjadi responden dan berkenan memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan dan mengikuti pemeriksaan yang akan dilakukan.

Informasi yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kesediaan ibu kami ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Niken Ayu Yulitasari
NIM. 1502100059

Lampiran 8

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

PERNYATAAN PERSETUJUAN
(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. D
Umur : 27 tahun
Alamat : Jl. Kyai Pasreh Rt 07 Rw 05 Bumayu, Karanganyar
Kota Malang

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian, maka saya bersedia / ~~tidak bersedia~~ *)

Untuk berperan serta sebagai responden tanpa ada unsur paksaan

Apabila sesuatu hal yang meragukan diri saya akibat studi kasus ini, maka saya akan bertanggung jawab atas pilihan saya sendiri dan tidak akan menuntut di kemudian hari.

Malang, 13 - 02 - 2018

Yang membuat persetujuan,


DENIK

Keterangan :
*) coret yang tidak perlu

Lampiran 9

PELAKSANAAN KEGIATAN STUDI KASUS

No.	Waktu	Data Subyektif	Data Obyektif	Analisa	Penatalaksanaan
1.	13 Februari 2018 Pukul 05.30 WIB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu mengatakan tidak tahu mengapa perutnya terasa mules, padahal bayinya sudah lahir. 2. Ibu memiliki 2 anak yang masih hidup 3. Ibu melahirkan anak ke-3 nya pada tanggal 12 Februari 2018 pukul 23.07 WIB 4. Ibu menggunakan kb pil sebelum hamil ini 5. BAB (-) BAK (+) 6. ± 5 sendok nasi dan lauk sayur asam dan tempe, minum setengah gelas teh, dan air putih. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keadaan Umum : baik 2. Kesadaran: <i>composmentis</i> 3. Tanda Vital : <ol style="list-style-type: none"> (a) Tekanan Darah : 120/70 mmHg (b) Suhu : 36,6 °C (c) Nadi : 84 x / menit (d) Pernafasan : 22x / menit 4. Muka : tidak bengkak, tidak pucat 5. Mata : konjungtiva merah muda, sclera putih 6. Payudara : Kolostrum +/+ 7. Abdomen : TFU 2 jari dibawah pusat, kontraksi kuat, kandung kemih kosong, diastasis rectus abdominalis 1 jari 8. Genetalia : tidak terdapat luka jahitan, lochea 	P2103 Ab000 6 jam <i>postpartum</i> spontan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pada ibu mengenai hasil pemeriksaan 2. Menjelaskan penyebab nyeri kepada ibu 3. Menjelaskan mengenai tanda bahaya yang biasa terjadi pada masa nifas 4. Mengajari ibu cara menyusui yang benar 5. Mengajari ibu dan keluarga cara perawatan bayi baru lahir 6. Menjelaskan pada ibu untuk melakukan <i>rooming in</i> 7. Mengajari ibu cara senam nifas hari pertama 8. memberikan terapi Fe, Amoxicillin, vit A 9. Mendiskusikan dengan

			rubra, perdarahan ½ pembedakan (25 ml)		ibu dalam menentukan jadwal kunjungan selanjutnya.
2.	18 Februari 2018 Pukul 09.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> Ibu mengatakan bahwa akhir-akhir ini badannya terasa capek karena kurang tidur Ibu jarang makan buah selama masa nifas. Ibu mengatakan baru BAB 1 kali setelah melahirkan yaitu pada hari ke 3, dan konsistensinya keras. Ibu mengatakan sudah melakukan pekerjaan rumah tangga Ibu tidak boleh tidur di pagi hari karena beranggapan jika tidur di pagi hari dapat menaikkan darah putih. 	<ol style="list-style-type: none"> K/U : baik Kesadaran : composmentis TD : 110/80 mmHg Nadi : 78x/menit Nafas : 20x/menit Suhu : 36,6°C Mata : konjungtiva merah muda, sclera putih Abdomen : TFU ½ pusat symphysis, kandung kemih kosong, diastasis rectus abdominalis 1 jari Genitalia : lochea sanguinolenta, tidak ada tanda infeksi 	P2103 Ab000 6 hari <i>postpartum</i> spontasn	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan hasil pemeriksaan Mengevaluasi kunjungan I Mendiskusikan dengan ibu untuk mengatasi masalah tidur Memberi tahu ibu untuk makan makanan yang berserat Memberikan KIE (Komunikasi, informasi dan edukasi) kepada ibu tentang tanda bahaya masa nifas Menjelaskan pada ibu untuk menjaga kebersihan daerah kewanitaannya Memotivasi ibu untuk terus memberikan ASI kepada bayinya Mengevaluasi cara

					<p>menyusui ibu dan mengajarnya teknik menyusui yang benar</p> <ol style="list-style-type: none">9. Mengajari ibu cara perawatan payudara10. Mendiskusikan dengan ibu beserta keluarga untuk membantu ibu mengurus bayi11. Mengajarkan ibu senam nifas secara bertahap12. Mendiskusikan dengan ibu mengenai berbagai metode kontrasepsi13. Menjelaskan mengenai imunisasi dasar bagi bayi14. Membuat kontrak waktu untuk kunjungan berikutnya
--	--	--	--	--	--

3.	26 Februari 2018 Pukul 10.00 WIB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu mengatakan darah yang keluar sudah berwarna kuning kecoklatan sejak kemarin 2. Ibu mengatakan sejak melahirkan 2 minggu yang lalu, baru BAB 3 kali dan sedikit terasa sakit, konsistensinya keras 3. Ibu mengatakan sudah melakukan pekerjaan rumah tangga 4. Ibu mengatakan sudah berani memandikan bayinya sendiri karena talipusat bayinya sudah lepas. 5. ibu menyusui dengan lancar, ± tiap 3 jam atau bila bayi menangis. Namun kadang bila malam hari bayi masih menangis meskipun sudah disusui, bayi diberikan susu formula. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K/U : baik 2. Kesadaran : composmentis 3. TD : 120/80 mmHg 4. Nadi : 78x/menit 5. Nafas : 20x/menit 6. Suhu : 36,4°C 7. Mata : konjungtiva merah muda, sclera putih 8. Abdomen : TFU tidak teraba, kandung kemih kosong, diastasis rectus abdominalis 1 jari 9. Genitalia : lochea serosa, tidak ada tanda infeksi 	P2103 Ab000 2 minggu <i>postpartum</i> spontan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan hasil pemeriksaan 2. Mengevaluasi kunjungan II 3. Mendiskusikan dengan ibu cara mengatasi agar BAB tidak keras 4. Menjelaskan pada ibu untuk tetap memakan makanan tinggi protein 5. Memberi tahu ibu untuk menjaga kebersihan daerah kewanitaannya 6. Mengajarkan ibu senam nifas tahap akhir 7. Memotivasi ibu untuk terus memberikan ASI saja kepada bayinya 8. Memastikan ibu dapat menyusui dan dapat merawat bayinya dengan baik 9. Membuat kontrak waktu untuk kunjungan berikutnya
----	---	--	---	---	---

4.	24 Maret 2018 Pukul 09.30 WIB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu mengeluarkan darah kembali seperti darah menstruasi, berwarna merah, ada sedikit gumpalan-gumpalan 2. Ibu mengatakan BAB 1-2 hari sekali, konsistensinya lembek dan tidak sakit. 3. Ibu mengatakan saat ini anaknya diberi ASI dan kadang diberi susu formula untuk tambahan 4. Ibu mengatakan berencana untuk menggunakan KB suntik 3 bulan, namun masih bingung kapan melakukannya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K/U : baik 2. Kesadaran : composmentis 3. TD : 120/80 mmHg 4. Nadi : 78x/menit 5. Nafas : 19x/menit 6. Suhu : 36,3°C 7. Abdomen : TFU tidak teraba, kandung kemih kosong, diastasis rectus abdominalis 1 jari 8. Genitalia : terdapat flek kecoklatan pada pembalut, tidak ada tanda infeksi 	P2103 Ab000 40 hari <i>postpartum</i> spontan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan hasil pemeriksaan pada ibu 2. Mengevaluasi kunjungan III 3. Menjelaskan pada ibu bahwa darah yang keluar kemungkinan adalah darah menstruasi 4. Menjelaskan pada ibu untuk menyusui bayinya dengan ASI Eksklusif tanpa memberikan makanan tambahan pada bayinya 5. Menjelaskan ibu untuk tetap makan makanan yang mengandung banyak protein 6. Melakukan senam nifas mulai gerakan awal hingga akhir 7. Mendiskusikan kembali dengan ibu mengenai KB yang ingin dipakai dan ibu memustuskan ingin menggunakan suntik 3
----	--	--	--	--	---

					bulan 8. Mengingatnkan ibu untuk segera melakukan suntik 3 bulan karena ibu sudah subur kembali.
--	--	--	--	--	---

Lampiran 10

Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Studi Kasus



BIDAN PRAKTEK MANDIRI
SRI SULAMI, A.Md.Keb
Jalan Mayjend Sungkono No 34A, Buring, Kedungkandang
Kota Malang, Jawa Timur 65137



SURAT KETERANGAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Sulami,Amd.keb
Alamat : Jalan Mayjend Sungkono No 34 A, Buring, Kedungkandang, Kota Malang,
Jawa Timur 65137

Memberikan keterangan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini telah melakukan studi kasus dengan Judul "Studi Kasus Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada Ny. D di PMB Sri Sulami, A.Md.Keb Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang"

Nama Mahasiswa : Niken Ayu Yulitasari
NIM : 1502100059
Tingkat/ Semester : II/IV
Prodi : D-III Kebidanan Malang
Jurusan : Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar benarnya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 01 April 2018


BIDAN
Ny. SRI SULAMI, A.Md.Keb
Jl. Mayjend Sungkono No. 34A
Telp. (0341) 717548
Malang

(Sri Sulami, A.Md.Keb)

Lampiran 11

SATUAN ACARA PENYULUHAN SENAM NIFAS

Pokok Bahasan : Senam Nifas Untuk Ibu Post Partum Normal
Sub Pokok Bahasan : Senam Nifas
Waktu : 45 menit
Sasaran : Ibu Nifas

A. Tujuan

1. Tujuan Umum
Ibu dapat melakukan senam nifas
2. Tujuan Khusus
 - a. Memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran
 - b. Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah
 - c. Mencegah pembuluh darah yang menonjol, terutama di kaki
 - d. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
 - e. Mencegah kesulitan buang air besar dan kecil
 - f. Mengembalikan rahim pada posisi semula
 - g. Mempertahankan postur tubuh yang baik
 - h. Mengembalikan kerampingan tubuh
 - i. Membantu kelancaran pengeluaran ASI

B. Materi Penyuluhan

1. Pengertian senam nifas
2. Tujuan senam nifas
3. Manfaat Senam nifas
4. Hal-hal yang harus dianjurkan selama senam nifas
5. Persiapan sebelum senam nifas
6. Tahapan senam nifas

C. Metode

Ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi

D. Media

Media yang digunakan adalah :

1. Leaflet

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka (5 menit)
 - a. Salam Pembuka
 - b. Perkenalan
 - c. Menjelaskan tujuan penyuluhan
 - d. Membagikan leaflet
2. Kegiatan Pelaksanaan Inti (35 menit)

BIDAN	PASIEN
- menjelaskan pengertian senam	• Pasien memperhatikan penjelasan

<p>nifas</p> <ul style="list-style-type: none"> - memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya - mendemonstrasikan senam nifas - memberi kesempatan perwakilan pasien untuk mencoba senam nifas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasien memperhatikan penjelasan • Pasien memperhatikan penjelasan • Pasien mau mencoba senam nifas
--	--

3. Kegiatan Penutup (5 menit)
 - a. Evaluasi memberikan pertanyaan kepada pasien
 - b. Menarik Kesimpulan
 - c. Salam Penutup

F. Evaluasi

1. Prosedur : Post test
 2. Jenis test : Lisan
Butir pertanyaan :
- 1) Apakah pengertian senam nifas?
Senam nifas adalah suatu rangkaian gerakan yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi dan faal tubuh ke keadaan semula.
 - 2) Apakah tujuan senam nifas?
 - a. Memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran
 - b. Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah
 - c. Mencegah pembuluh darah yang menonjol, terutama di kaki
 - d. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
 - e. Mencegah kesulitan buang air besar dan kecil
 - f. Mengembalikan rahim pada posisi semula
 - g. Mempertahankan postur tubuh yang baik
 - h. Mengembalikan kerampingan tubuh
 - i. Membantu kelancaran pengeluaran ASI
 - 3) Apakah persiapan untuk senam nifas?
Sebelum melakukan senam, baik pre atau post natal care sebaiknya diberikan penjelasan secara teori supaya dalam melaksanakan senam tidak salah
Untuk tempat dipilih yang tenang dan cukup ventilasi
Alat :
 - b. Matras
 - c. spreng, bantal dan guling
 - d. sarung bantal dan guling
 - e. baju senam yang panjang dan longgar

G. Daftar Pustaka

Asuhan Intepartum kebidanan pos partum bayi baru lahir.(2003)pusdinakes-WHO-JHPIEGO.

Fakultas Kedokteran Unpad. 1984. Obstetri patologi. Elstar Offset: Bandung

Farrer, Helen. 2007. Perawatan Maternitas. EGC: Jakarta

Marry,Nifaston,(1997).Dasar-dasar Keperawatan Maternitads.Jakarta : ECG

MATERI PENYULUHAN

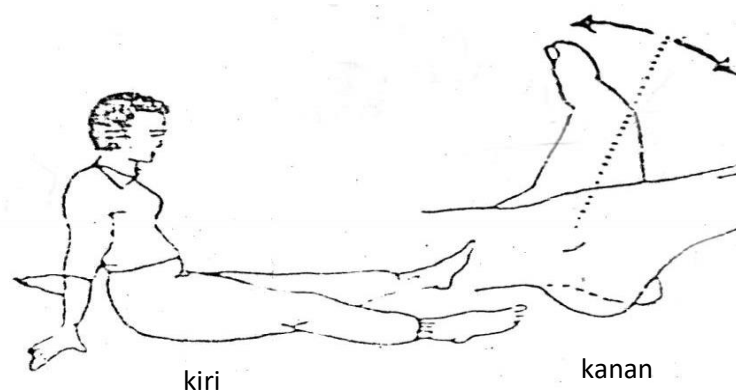
- A. Pengertian
Senam nifas adalah suatu rangkaian gerakan yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi dan faal tubuh ke keadaan semula.
- B. Tujuan Senam Nifas
- Memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami penguluran
 - Meningkatkan ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah
 - Mencegah pembuluh darah yang menonjol, terutama di kaki
 - Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
 - Mencegah kesulitan buang air besar dan kecil
 - Mengembalikan rahim pada posisi semula
 - Mempertahankan postur tubuh yang baik
 - Mengembalikan kerampingan tubuh
 - Membantu kelancaran pengeluaran ASI
- C. Hal-hal yang harus dianjurkan selama senam nifas
- lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan gerakan ringan
 - Lakukan latihan singkat
 - Lakukan latihan perlahan jangan mengulang suatu seri terlalu cepat tanpa jeda istirahat
 - Lakukan senam ini secara teratur dan benar
- D. Manfaat Senam Nifas
- membantu penyembuhan rahim, perut, & otot pinggul yg mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
 - Membantu menormalkan sendi-sendi yg longgar, akibat kehamilan & persalinan serta mencegah pelemahan & peregangan lebih lanjut
 - Menghasilkan manfaat Psikologis, yaitu membuat ibu nifas menjadi rileks.
- E. Persiapan Sebelum Senam Nifas
- Sebelum melakukan senam, baik pre atau post natal care sebaiknya diberikan penjelasan secara teori supaya dalam melaksanakan senam tidak salah
 - Untuk tempat dipilih yang tenang dan cukup ventilasi
 - Alat :
 - Matras
 - sprei, bantal dan guling
 - sarung bantal dan guling
 - baju senam yang panjang dan longgar
 - gambar anatomi
 - tape recorder
 - handuk kecil

F. Pelaksanaan Senam Nifas hal – hal yang perlu dilakukan sebelum latihan dilakukan:

- Pengukuran tanda-tanda vital dan berat badan
- Pemanasan 5-10 menit
- Latihan inti 15 menit
- latihan diakhiri dengan gerakan-gerakan ringan (jalan dan pelepasan seperlunya
- dilakukan sampai 6-8 minggu setelah melahirkan

Tahapan Senam Nifas :

1. Latihan untuk memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot kaki



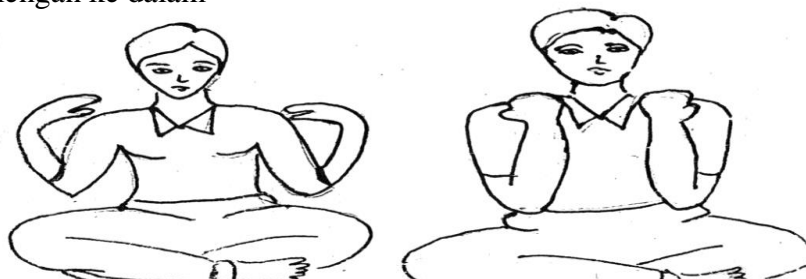
2. Duduk dengan lengan menahan dilantai, kaki digerakkan seperti arah panah latihan untuk memperkuat otot dasar panggul



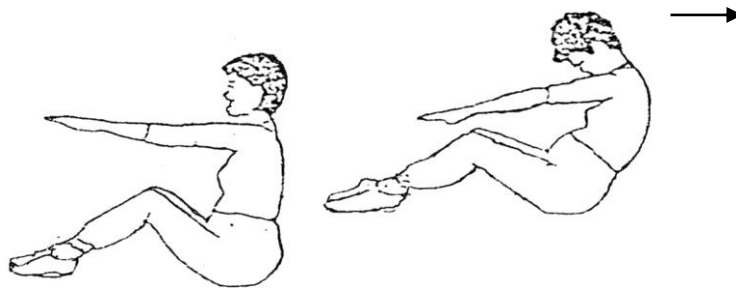
duduk seperti diatas, tungkai kanan diletakkan diatas tungkai kiri, kemudian tungkai kiri digerakkan keatas, serta sekaligus mengerutkan dubur selama 3-5 detik

3. latihan otot dada dan pernafasan

Duduk bersila dengan posisi lengan disamping agak kedepan lalu tekan lengan ke dalam

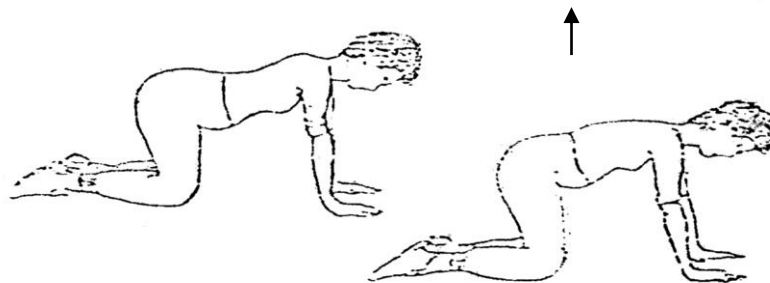


4. latihan untuk mengecilkan perut



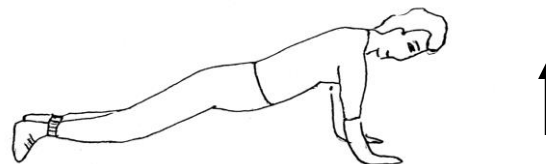
duduk dengan lutut agak ditekuk, lalu badan dicondongkan, lengan lurus ke depan

5. latihan untuk menguatkan otot perut dasar panggul



berlutut dengan lengan menahan pada lantai, punggung lurus, lalu punggung dibengkokkan keatas dengan mengerutkan luang dubur selama 3-5 detik

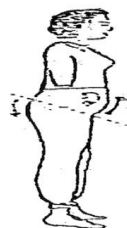
6. latihan untuk melatih perut dan memperkuat otot tungkai



Posisi push up dengan bertekan pada lutut. Latihan ini untuk menguatkan otot perut

7. latihan untuk melatih postur dan menguatkan otot tungkai

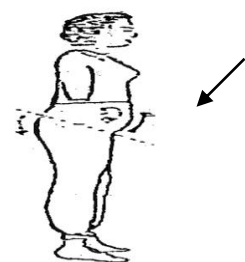
Benar



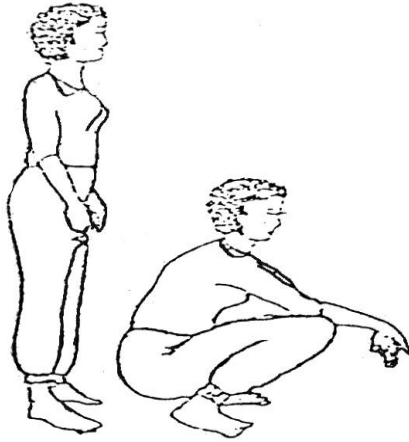
Jalan ditempat tegak, pinggul diputar ke belakang

Pinggul diputar ke depan, punggung bengkok

Salah



8. Latihan otot perut,dan otot pinggul



Berdiri tegak ke samping badan, lalu perlahan-lahan jongkok, lengan ke depan diletakkan diatas lutut


Latihan pasca persalinan (masa nifas) gerakan diarahkan lebih pada perbaikan otot disekeliling perut, perbaikan postur dan perbaikan otot-otot pinggul



SENAM
Bagi
IBU NIFAS



TIDAK BOLEH dilakukan pada
IBU yang
MENGALAMI KOMPLIKASI



Oleh:
Mahasiswa Kebidanan
**POLTEKKES KEMENKES
MALANG**
Jalan Besar Jem 77 C

Copyright © By Erlina & Silvia

Manfaat Senam Nifas



1. Memperbaiki elastisitas otot
2. Memperlancar sirkulasi darah
3. Menghindari pembengkakan kaki
4. Meningkatkan ketenangan
5. Mencegah kesulitan BAK
6. Mengembalikan posisi tubuh yang baik
7. Mencegah varises
8. Mengembalikan posisi Rahim ke posisi sebelum hamil
9. Membantu memperlancar pengeluaran ASI



Latihan hari pertama

Latihan pernafasan iga-iga

Tidur terlentang, satu bantal di kepala, satu bantal kecil dibawah lutut, kedua tangan di iga-iga.

Tarik nafas dari hidung, dorong kedua tangan kesamping luar. kemudian keluarkan nafas dari mulut dengan tangan menekan iga-iga kearah dalam 15 kali



Latihan gerak pergelangan kaki

Tidur terlentang dengan satu bantal, kedua lutut lurus

1. Tegakkan telapak kaki, lutut bagian belakang menekan kasur. Tundukkan kedua telapak kaki bersama jari-jari



2. Hadapkan kedua telapak kaki, lalu gerakkan kaki ke bawah, buka ke samping, hadapkan kembali

3. Hadapkan kedua telapak kaki, lalu gerakkan ke atas, buka ke samping, ke bawah dan hadapkan kembali

4. Sejajarkan telapak kaki, lalu gerakkan ke bawah, buka ke samping, kemudian sejajarkan kembali

5. Sejajarkan telapak kaki, lalu gerakkan ke atas, buka kesamping, kemudian sejajarkan kembali
Lakukan setiap gerakan sebanyak 15 kali

Latihan kontraksi ringan otot perut dan pantat

1. Angkat kepala dan bahu sehingga dagu menyentuh dada (4 kali)
2. Tekuk lutut kiri lalu luruskan selanjutnya tekuk lutut kanan dan luruskan (masing masing sisi 4 kali)
3. Kaki kanan ditumpangkan ke kaki kiri, tundukkan kepala, kerutkan pantat ke dalam, kempiskan perut, lepaskan perlahan-lahan (15 kali setiap 3 kali istirahat)



Latihan hari ke dua

Latihan otot perut

Tidur terlentang dengan 1 bantal, kedua lutut ditekuk dan telapak kaki rata kasur. Letakkan tangan pada bahu

Angkat kepala dan bahu perlahan sehingga dagu menempel dada lalu turunkan kembali perlahan (15 kali)

Latihan kaki

lutut ditekuk setengah tinggi, tangan terlentang di samping
Kedua lutut direbahkan ke samping kiri dan kanan bergantian, masing-masing sisi 5 kali gerakan.



Latihan otot dada

Duduk tegak kedua tangan saling berpegangan pada lengan bawah dekat siku dan angkat sejajar bahu Pegang tangan erat-erat, dorong jauh-jauh secara bersamaan kearah siku tanpa menggeser telapak tangan (45 kali gerakan setiap 15 kali gerakan boleh berhenti sebentar)



Latihan hari ke tiga

Latihan untuk pengembalian rahim pada bentuk dan posisi semula

Tidur tengkurap, dua bantal menyangga perut dan satu bantal menyangga punggung kaki. Kepala menoleh ke kanan/ kiri, tangan disamping kepala dan siku dibengkokkan. (pertahankan 5-20 menit sampai ibu merasa tidak mulas lagi.)



Latihan sikap baik secara ringan

1. Tidur terlentang, tangan disamping badan Kerutkan pantat, kempiskan perut sehingga bahu menekan kasur. Ulurkan leher dan lepaskan (lakukan 5 kali gerakan)
2. Posisi duduk kedua tangan diatas bahu Putar bahu ke arah depan, keatas, belakang, bawah kemudian kembali ke depan, sebanyak 15 kali dan berhenti setiap 5 kali gerakan (lakukan gerakan ke arah sebaliknya)



Lampiran 12

SATUAN ACARA PENYULUHAN CARA MENYUSUI

Topik : Cara Menyusui yang Benar
Sasaran : ibu nifas
Waktu : 1 x 30 Menit

1. Tujuan Instruksional Umum

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI pada bayi dengan cara menyusui dengan benar.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan ibu selama 30 menit tentang Cara Menyusui yang Benar diharapkan Ibu dapat :

- a. Menyebutkan Pengertian Cara Menyusui yang Benar.
- b. Menyebutkan Manfaat dari Cara Menyusui yang Benar.
- c. Menyebutkan Cara Menyusui yang Benar.
- d. Menyebutkan Tanda-tanda Bayi menyusu dengan benar
- e. Menyebutkan Akibat Apabila Bayi tidak menyusu dengan benar

3. Sasaran

Ibu nifas

4. Materi

- a. Pengertian Cara Menyusui yang Benar.
- b. Manfaat dari Cara Menyusui yang Benar.
- c. Cara Menyusui yang Benar.
- d. Tanda-tanda Bayi Menyusu dengan Benar
- e. Akibat Apabila Bayi tidak menyusu dengan Benar.

5. Metode

- Ceramah

- Tanya jawab

6. Media

- Leaflet

7. Kegiatan penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	3 Menit	Pembukaan: ❖ Memperkenalkan diri ❖ Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. ❖ Melakukan kontrak waktu. ❖ Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan	❖ Menyambut salam dan mendengarkan ❖ Mendengarkan ❖ Mendengarkan ❖ Mendengarkan
2	15 Menit	Pelaksanaan : ❖ Menjelaskan tentang Pengertian Cara Menyusui yang Benar ❖ Memberikan kesempatan pada ibu untuk bertanya ❖ Menjelaskan tentang Manfaat dari Cara Menyusui yang Benar. ❖ Memberikan kesempatan pada ibu untuk bertanya	❖ Mendengarkan dan memperhatikan ❖ Bertanya dan menjawab pertanyaan yg diajukan ❖ Mendengarkan dan memperhatikan ❖ Bertanya dan menjawab pertanyaan

		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjelaskan tentang Cara menyusui yang benar ❖ Memberikan kesempatan pada ibu untuk bertanya ❖ Menjelaskan tentang Tanda-tanda Bayi menyusui dengan benar ❖ Memberi kesempatan pada ibu bertanya. ❖ Menjelaskan Akibat Apabila Bayi tidak menyusui dengan benar ❖ Memberi kesempatan pada ibu bertanya. 	<ul style="list-style-type: none"> yang diajukan ❖ Mendengarkan dan memperhatikan ❖ Bertanya dan menjawab pertanyaan yg di ajukan ❖ Mendengarkan dan memperhatikan ❖ Bertanya dan menjawab pertanyaan yg di ajukan ❖ Mendengarkan dan memperhatikan ❖ Bertanya dan menjawab pertanyaan yg di ajukan
3	10 Menit	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menanyakan pada ibu tentang materi yang diberikan dan reinforcement kepada ibu bila dapat menjawab & menjelaskan kem bali pertanyaan/materi 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjawab dan menjelaskan pertanyaan

4	2 Menit	Teriminasi : ❖ Mengucapkan terimakasih kepada ibu ❖ Mengucapkan salam	❖ Mendengarkan dan membalas salam
---	---------	---	-----------------------------------

8. Kriteria Evaluasi

- Evaluasi proses
 - Pengamatan selama penyuluhan
- Evaluasi hasil dengan tanya jawab

DAFTAR PUSTAKA

- Ega, Renata. 2009. Asi eksklusif. [Http://lorenatazo.blogspot.com/2009/12/asi-eksklusif](http://lorenatazo.blogspot.com/2009/12/asi-eksklusif). Diakses tanggal 16 januari 2018
- Linkages. 2002. Pemberian asi eksklusif atau asi saja : satu-satunya sumber cairan yang dibutuhkan bayi usia dini. [Http://www.linkagesproject.org/media/publications/enareferences/indonesia/ref4.7%20.pdf](http://www.linkagesproject.org/media/publications/enareferences/indonesia/ref4.7%20.pdf). Diakses tanggal 16 januari 2018
- Siregar, Arifin. 2004. Pemberian asi eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. [Http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3726/1/fkm-arifin4.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3726/1/fkm-arifin4.pdf). Diakses tanggal 16 januari 2018

MATERI PENYULUHAN

1. PENGERTIAN

Cara Menyusui Yang Benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar.

2. MANFAAT DARI CARA MENYUSUI YANG BENAR

❖ Manfaat dari cara menyusui yang benar yaitu:

- Puting susu tidak lecet.
- Perlekatan menyusu pada bayi kuat
- Bayi menjadi tenang
- Tidak terjadi gumoh

3. CARA MENYUSUI YANG BENAR

Langkah kerja :

1. siapkan bahan dan alat yang diperlukan untuk menyusui bayi yaitu :
 - air mengalir dan sabun
 - waslap
 - bantal bila perlu
2. cuci tangan dengan sabun dan air bersih dibawah air mengalir
3. sebelum menyusui bayi, ASI dibersihkan dengan waslap yang dibasahi dengan air setelah itu ASI di keluarkan sedikit, di oleskan pada puting susu.
4. Bayi di letakkan menghadap payudara
 - a. Ibu harus duduk dengan santai bila duduk lebih baik menggunakan kursi yang rendah dan punggung ibu bersandar pada kursi
 - b. Ibu menatap bayi dengan penuh kasih sayang

- c. Perut bayi menempel pada badan ibu, badan dan kepala bayi sedikit melengkung sehingga dapat melingkari perut ibu tidak hanya membelokkan kepala bayi.
 - d. Keping dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
 - e. Bayi di pegang pada belakang bahunya tidak pada leher dan kepala tidak boleh tengadah
 - f. Satu tangan bayi diletakkan di belakang bada ibu dan satu di depan.
5. Payudara di pegang dengan ibu jari di atas puting dan jari yang lain menopang di bawahnya, jangan menekan puting susu / areolanya saja
6. bayi diberi rangsangan untu membuka mulut dengan cara menyentuh pipi atau sudut mulut bayi dengan puting susu.
7. setelah bayi membuka mulut, dengan cepat payudara dimasukkan ke dalam mulut bayi
- a. usahakan seluruh areola dapat masuk ke mulut bayi sehingga puting susu berada di bawah langit – langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola.
 - b. Setelah bayi mulai mengisap payudara dengan perlahan namun kuat, maka payudara tidak perlu di pegang atau di sanggah lagi.
8. melepas hisapan bayi
9. setelah menyusui ASI di keluarkan sedikit kemudian di oleskan pada puting susu.

Cara melepaskan isapan :

- jari kelingking ibu di masukkan ke dalam mulut bayi melalui sudut mulut.
- Dagu bayi di tekan ke bawah.

10. menyendawakan bayi untuk mengeluarkan udara dari lambung supaya bayi tidak muntah setelah menyusu.

- bayi di gendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu, kemudian punggungnya di tepuk – tepuk perlahan – lahan.
- Bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu kemudian punggungnya di tepuk perlahan – lahan

4. TANDA BAYI MENYUSU DENGAN BENAR

- a. Bayi tampak tenang
- b. Badan bayi menempel pada perut ibu
- c. Mulut bayi terbuka lebar
- d. Dagu bayi menempel pada payudara ibu
- e. Sebagian areola (bagian yang berwarna coklat) masuk kedalam mulut bayi, areola bawah lebih banyak yang masuk
- f. Bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan, normal apabila sesekali bayi berhenti
- g. Putting susu tidak terasa nyeri
- h. Telinga dan lengan bayi terletak pada garis lurus
- i. Kepala bayi agak menengadah
- j. Apabila bayi sudah selesai menyusu maka dia akan melepaskan puting

dengan sendirinya

5. AKIBAT APABILA BAYI TIDAK MENYUSU DENGAN BENAR

- Putting susu menjadi lecet.
- ASI tidak keluar optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya.
- Bayi enggan menyusu.

Lampiran 13

Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Niken Ayu Yuliasari

NIM : 1502100059

Nama Pembimbing : Ika Yudianti, SST., M.Keb

Judul : Asuhan Keperawatan Tipes Pada Ny. X Di BEM
Sri Sulani, A.Md. Web Keperawatan Keperawatan
Kota Blabang

TGL	SARAN	TANDA TANGAN
		Pembimbing Utama
6-4-2020	+ Revisi bab I, II, III - Studi pendahuluan - PDA kunjungan + lengkapi lampiran	
28/11/2017	Revisi bab I, II, III lengkapi lampiran	
7/12/17	Ace UP	
4/1/2018	Ace Revisi pasca UP	
4/3/18	Revisi penyajian data bab IV	

Lampiran 13

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Niken Ayu Yulitasari

NIM : 1502100059

Nama Pembimbing : Ika Yudianti, SST., M.Keb

Judul : Analisis Rebidanan Mapas Foto MyD
 di RW Sri Asami, Amukkeb
 Kecamatan Karangharau, Kota Malang

TGL	SARAN	TANDA TANGAN
		Pembimbing Utama
31/8 5	Revisi bab IV, V	
04/8 6	Revisi bab V, VI Lampiran & susunan Lampiran sesuai urutan	
06/8 6	Lampiran = Revisi blus kep foto keg ditampikan di PPT sngt - Ace Seulas	