

Lampiran 1 : Pernyataan Kesiadaan Pembimbing

PERNYATAAN

KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini;

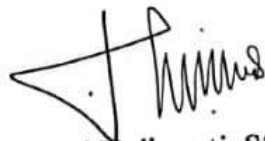
1. Nama dan gelar : Dwi Yuliatwati, SST., M. Keb
2. NIP : 198707182022032001
3. Pangkat dan Golongan : -
4. Jabatan : Dosen
5. Asal Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S-2 Kebidanan
7. Alasan dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : -
 - b. Telepon/HP : 081216656020
 - c. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen 77C Malang
 - d. Telepon Kantor : (0341) 566075

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

- Nama : Viora Marshanda Salshabilla
NIM : P17310214064
Topik Studi Kasus : Studi Kasus Asuhan Kebidanan *Continuity of Care* (CoC) Pada Ny.S di TPMB Wulan Rahma., AMd. Keb Kecamatan Blimbing, Kota Malang

*)Coret yang tidak dipilih

Malang, 01 Juni 2023



Dwi Yuliatwati, SST., M.Keb

NIP. 198707182022032001

Lampiran 2 : Surat Pengantar Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



31 Oktober 2023

Nomor : PP.03.04/F.XXI.16/163/2023
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan LTA an Viora M

K e p a d a, Yth
Pimpinan TPMB Yena Novia, Amd. Keb
Di,-

TEMPAT

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi DIII Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan menempuh mata kuliah Laporan Tugas Akhir / LTA (3 sks). Sehubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan kegiatan Studi Pendahuluan mahasiswa kami :

N a m a : Viora Marshanda Salshabilla
N I M : P17310214064
Program Studi : DIII Kebidanan Malang
Semester : V (Lima)
Judul : *Studi Kasus Asuhan Kebidanan Continuity of Care (COC) Pada Ny. "X" Masa Hamil Sampai Dengan Masa Interval Di PMB Yena Novia, A.Md. Keb. Kecamatan Singosari- Kabupaten Malang*

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Tembusan:

1. Sdr. Viora Marshanda Salshabilla
2. Peninggal

1. Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
2. Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
3. Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
4. Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
5. Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
6. Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
7. Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



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

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Viora Marshanda Salshabilla
NIM : P17310214064
Status : Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik
KesehatanKemenkes Malang
Judul : Studi Kasus Asuhan Kebidanan *Continuity of Care* (CoC) Pada Ny.S
di PMB Wulan Rahma, Amd. Keb Kecamatan Blimbing, Kota
Malang

Bermaksud akan melakukan studi kasus pada ibu hamil dari trimester III kehamilan tepatnya pada usia kehamilan 37 minggu hingga masa interval sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif pada ibu yakni kunjungan masa kehamilan sebanyak 3 kali, ikut serta atau ikut mendampingi proses persalinan 1 kali dan masa nifas dan neonatus sebanyak 3—4 kali dengan:

1. Melakukan wawancara meliputi biodata, keluhan ibu, riwayat menstruasi, riwayat pernikahan, riwayat kesehatan ibu, riwayat kesehatan keluarga, riwayat kontrasepsi, riwayat obstetric yang lalu dan sekarang, riwayat TT, pola pemenuhan kebutuhan sehari hari dan keadaan psikososial, spiritual dan budaya.
2. Melakukan pemeriksaan tekanan darah, nadi, suhu, pernapasan, pemeriksaan fisik mulai dari kepala hingga kaki pada setiap kunjungan.

3. Konseling seputar masalah, keluhan, dan pendidikan kesehatan setiap kunjungan.

Manfaat dilakukannya asuhan kebidanan ini, ibu akan menerima pelayanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan, meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, mental, sosial ibu dan bayi, serta mengenali secara dini adanya ketidaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi mulai dari masa kehamilan hingga masa interval. Selain mengenali juga memberikan penatalaksanaan segera sehingga tidak sampai terjadi komplikasi.

Dengan asuhan kebidanan yang komprehensif diharapkan siklus kehidupan ibu berjalan dengan normal dan tidak mengalami tanda-tanda bahaya. Mengingat pemberian asuhan ini menyita waktu ibu maka akan diberikan kompensasi berupa perlengkapan bayi baru lahir.

Sehubungan dengan hal tersebut penulis mengharapkan atas kesediaan ibu untuk menjadi subjek studi kasus dan berkenan memberikan jawaban atas pernyataan yang diberikan serta mengikuti pemeriksaan yang akan dilakukan. Informasi yang subjek berikan akan dijamin kerahasiaannya dan akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Apabila subjek merasa kurang berkenan dengan perlakuan yang saya berikan atau tidak sesuai dengan harapan, subjek dapat mngundurkan diri dari penelitian ini tanpa dikenakan sanksi apapun.

Ibu dapat menghubungi peneliti apabila terdapat hal-hal yang kurang jelas atau membutuhkan bantuan terkait dengan penelitian dan kondisi ibu melalui nomor hp 081252792508

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kesediaan ibu saya ucapkan terimakasih.

Malang, November 2023

Penulis,

Viora

Marshanda Salshabilla

NIM.P17310214064

INFORMED CONCENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti tentang apa yang telah dilakukan oleh Viora Marshanda Sashabilla Mahasiswa Diploma III Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang memberikan Asuhan Kebidanan pada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, neonatus, bayi baru lahir, dan perencanaan Keluarga Berencana (*Continuity of Care*) dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan. Saya yakin bahwa hasil studi kasus ini tidak menimbulkan kerugian pada saya dan keluarga. Dan saya telah mempertimbangkan dan memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.


Saksi,


(.....SITI FATIMAH.....)


Yang Memberikan Persetujuan,


(.....edi sugianto.....)

Dosen Pembimbing


Dwi Yulawati, SST., M.Keb
NIP. 198707182022032001

Mahasiswa,


Viora Marshanda Salshabilla
NIM. P17310214064

Lampiran 6: Planning of Action

POA (PLANNING OF ACTION)

Lampiran 6 : Planning of Action

POA (PLANNING OF ACTION)

No	Rencana Kunjungan	Sasaran	Rencana	Tujuan	Alat dan Media	Tempat
1.	Kunjungan I, Trimester III	Ibu dengan kehamilan 37-38 minggu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan perkenalan dengan klien dan keluarga klien 2. Bina hubungan saling percaya 3. Melakukan skrining kehamilan 4. Berikan penjelasan sebelum persetujuan kepada ibu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk proses perkenalan kepada klien dan memudahkan nantinya dalam berkomunikasi 2. Untuk mendapatkan kepercayaan klien, agar klien bersedia berpartisipasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar PSP 2. KSPR 3. Lembar Inform Concent 4. Notebook 5. Stetoskop 6. Thermometer 7. Metlin 8. Dopler 9. Buku KIA 	TPMB Wulan Rahma, A.Md. Keb

			<ol style="list-style-type: none"> 5. Lakukan infor consent 6. Melakukan pengkajian 7. Anamnesa keluhan yang dialami ibu, lakukan pemeriksaan : <ol style="list-style-type: none"> a. Umum (BB, keadaan umum, TD, suhu, nadi, RR) b. Fisik (pemeriksaan leopold I-IV), TFU Mc Donald, DJJ) c. Memberikan pelayanan 10T 8. Memberikan edukasi 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Untuk mengetahui resiko kehamilan 4. Untuk mendapatkan persetujuan menjadi partisipan 5. Untuk menggali informasi tentang keadaan ibu, kehamilan ibu, kebiasaan ibu dan adat istiadat yang berlaku di keluarga ibu 6. Untuk mengetahui keadaan ibu dalam batas normal dan untuk mendeteksi apakah ibu 		
--	--	--	--	---	--	--

			<p>mengenai keluhan utama ibu dan memberikan edukasi sesuai rencana asuhan</p> <p>9. Jadwalkan kunjungan ulang</p>	<p>mempunyai kelainan, tanda-tanda bahaya kehamilan TM III</p> <p>7. Untuk menambah pengetahuan ibu dan apabila ibu mengalami keluhan ibu dapat menanganinya sendiri</p> <p>8. Untuk mengetahui keluhan yang dirasakan ibu dan aktivitas apa yang dilakukan sehari-hari</p> <p>9. Untuk mengetahui</p>		
--	--	--	--	--	--	--

				keadaan lebih lanjut pada ibu		
2.	Kunjungan II, 1 minggu setelah pertemuan pertama	Ibu dengan kehamilan 38-39 minggu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi keberhasilan asuhan yang diberikan sebelumnya 2. Anamnesa keluhan yang dialami ibu 3. Lakukan pemeriksaan umum <ol style="list-style-type: none"> a. Umum (BB, keadaan umu, TD, Suhu, Nadi, RR). b. Fisik (Pemeriksaan leopold I-IV, TFU MC Donald, DJJ, 4. Memberikan edukasi mengani 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengetahui keluhan yang dirasakan ibu dan aktivitas apa yang dilakukan sehari-hari 2. Untuk mengetahui keadaan ibu dan janin dalam keadaan normal 3. Untuk mengetahui cara menghindari dan mengobati keluhan yang dirasakan ibu 4. Untuk mengetahui cara mengatasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Timbangan 2. Metlin 3. Thermometer 4. Tensimeter 5. Stetoskop 6. Dopler+Gel 7. Matras 8. Bantal 2 buah 9. Buku KIA 10. Leaflet 	TPMB Wulan Rahma, A.Md. Keb

			<p>keluhan utama ibu dan memberikan edukasi sesuai rencana asuhan</p> <ol style="list-style-type: none">5. Berikan edukasi ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu6. Ajarkan ibu senam hamil Diskusikan tentang perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K)7. Berikan edukasi tanda-tanda persalinan8. Jadwalkan kunjungan ulang	<p>ketidaknyamanan yang dialami</p> <ol style="list-style-type: none">5. Untuk melenturkan otot-otot dinding perut6. Untuk persiapan persalinan dan pencegahan komplikasi pada persalinan7. Agar ibu mengetahui apa saja tanda-tanda persalinan8. Untuk mengetahui keadaan ibu lebih lanjut		
--	--	--	--	--	--	--

3.	Persalinan	Ibu dengan usia kehamilan aterm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memantau kemajuan persalinan 2. Memberikan asuhan saying ibu 3. Lakukan 60 langkah APN 4. Observasi 2 jam PP <ol style="list-style-type: none"> a. TTV b. TFU c. Kontraksi d. Kandung kemih e. Lokeha f. Perdarahan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada persalinan dilakukan asuhan kala I-IV meliputi hasil untuk mendeteksi pola his, DJJ, tanda bahaya persalinan 2. Memberikan perasaan aman dan nyaman selama proses persalinan 3. Melakukan persalinan sesuai standart (SOP) yang berlaku, mengajari ibu cara menyusui bayinya dalam 1 jam PP (IMD) 4. Observasi 2 jam PP untuk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Handscoon 2. Lembar penapisan 3. Lembar observasi 4. Partograf 5. Buku KIA 6. Partus set, hecting set 7. Perlengkapan persalinan (lampu sorot, handuk, pakaian bersih, pakaian bayi, handuk, bedong, dsb) 8. Tensimeter 9. Stetoskop 10. Dopler+Gel 11. Jam tangan 12. Larutan klorin 	TPMB Wulan Rahma, A.Md. Keb
----	------------	---------------------------------	--	--	---	--------------------------------------

				mengidentifikasi adanya komplikasi pasca persalinan	13. APD	
4.	Bayi Baru Lahir	Bayi baru lahir usia 0-6 jam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan pemeriksaan fisik dan tanda bahaya jika kemungkinan terjadi setelah 1 jam PP 2. Berikan vit K 1 mg, imunisasi Hb0, salep mata antibiotic profilaksis setelah 1 jam PP dengan masing-masing pemberian jarak 1 jam 3. Perawatan tali pusat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pemeriksaan atau asuhan pada bayi baru lahir untuk memastikan keadaan bayi baik pada persalinan dengan tanda bayi menagis kuat, kulit kemerahan, bergerak aktif (dalam penilaian selintas saat bayi lahir) 2. Pemeriksaan fisik untuk mendeteksi secara dini tanda- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Handscoon 2. Imunisasi Hb 0, Vit K, salep mata profilaksis 3. Stetoskop 4. Timbangan bayi 5. Alat mandi bayi (sabun, washlap, shampoo) 6. Bak 7. Baskom 8. Larutan klorin 9. Kasa steril 	TPMB Wulan Rahma

				<p>tanda infeksi pada BBL</p> <p>3. Perawatan tali pusat untuk mencegah infeksi dan pemenuhan imunisasi</p>		
5.	KFI	Ibu Nifas 6-48 Jam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan pemeriksaan ibu nifas meliputi : <ol style="list-style-type: none"> a. Umum : TTV (TD, nadi, suhu) b. Fisik : (TFU, kontraksi, kandung kemih, lokhea 2. Ajarkan cara mengurangi ketidaknyamanan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengidentifikasi involusi uterus berjalan dengan normal, uterus berkontraksi dengan baik, TFU di bawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal 2. Untuk mengetahui cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialami 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tensimeter 2. Thermometer 3. Buku KIA 4. Vitamin A 	<p>TPMB</p> <p>Wulan</p> <p>Rahma,</p> <p>A.md. Keb</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 3. Edukasi tentang makanan tinggi protein 4. Edukasi tentang pemberian ASI eksklusif 5. Ajarkan mobilisasi dini 6. Jelaskan tanda bahaya masa nifas 7. Ajarkan cara menyusui yang benar 8. Beritahu tentang kunjungan ulang nifas selanjutnya 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Untuk mengetahui kebutuhan nutrisi ibu dan menghindari tarak makan 4. Ibu mengetahui pentingnya pemberian ASI awal pada bayinya 5. Untuk mempercepat pemulihan masa nifas 6. Ibu mengetahui tanda bahaya masa nifas dan dapat segera dilakukan tindakan apabila ibu mengalami tanda bahaya masa nifas 		
--	--	--	--	---	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> 7. Ibu dapat menyusui bayinya dengan benar sehingga nutrisi bayi dapat terpenuhi 8. Mendeteksi dini kelainan pada masa nifas dengan pemantauan yang rutin 		
6.	Kunjungan neonatus I KN 1	Neonatus usia 6-48 jam	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pastikan suhu bayi normal 2. Pastikan bayi sudah BAK dan BAB 3. Beri edukasi perawatan BBL 4. Periksa warna kulit bayi (tanda icterus) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Untuk menghindari bayi mengalami hipotermia 2. Untuk mendeteksi apakah bayi mengalami kelainan 3. Agar ibu mengetahui cara 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Stetoskop 2. Thermometer 3. Metlin 4. Perawatan tali pusat (Kassa) 5. Buku KIA 	TPMB Wulan rahma, A.Md. Keb

			<ol style="list-style-type: none"> 5. Pastikan pemberian ASI sesuai kebutuhan 6. Memandikan bayi 	<ol style="list-style-type: none"> perawatan BBL yang benar 4. Untuk mendeteksi apakah bayi mengalami icterus 5. Untuk memastikan bayi mendapat kebutuhan nutrisi 6. Memandikan bayi dilakukan pada usia bayi >6 jam untuk mencegah hipotermia 		
7.	Kunjungan ibu nifas (KF 2) dan kunjungan neonatus (KN 2) 1 minggu setelah persalinan	Ibu dengan 3-7 hari masa nifas dan bayi dengan usia 3-7 hari	<p>Ibu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi kunjungan nifas pertama 2. Pemeriksaan TTV dan pemeriksaan 	<p>Ibu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memantau apakah ada tidaknya masalah atau komplikasi pada ibu 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Tensimeter 7. Thermometer 8. Leaflet senam nifas 9. Matras 10. Peralatan untuk 	TPMB Wulan rahma, A.Md Keb

			<p>fisik, memastikan involusi uterus berjalan normal</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Kaji penyulit-penyulit yang dialami ibu selama nifas 4. Evaluasi ibu mendapat nutrisi yang bergizi dan istirahat yang cukup 5. Evaluasi cara ibu menyusui dengan benar 6. Nilai adanya tanda-tanda infeksi dan perdarahan 7. Perawatan payudara 8. Pijat oksitosin 9. Senam nifas 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mengidentifikasi involusi uterus berjalan dengan normal, uterus berkontraksi dengan baik, TFU di bawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal 3. Untuk mengidentifikasi ada tidaknya masalah atau komplikasi pada ibu 4. Untuk mengetahui dalam keluarga apa terdapat tarak makan dan agar ibu tahu pentingnya 	<p>perawatan payudara dan pijat oksitosin</p> <p>11. Imunisasi BCG dan OPV 1</p>	
--	--	--	---	---	--	--

			<p>Bayi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan pemeriksaan pada bayi 2. Periksa tanda-tanda bahaya yang mungkin bisa terjadi seperti ikterus 3. Melihat adanya tanda-tanda infeksi tali pusat pada bayi 4. Pastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif dengan baik 	<p>istirahat yang cukup</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Untuk memastikan ibu bisa menyusui bayinya dengan teknik yang benar 6. Untuk mendeteksi jika terdapat infeksi atau perdarahan abnormal dapat segera ditangani 7. Agar produksi ASI lancar 8. Membantu pemulihan organ- organ kandungan dan otot-otot <p>Ibu :</p>		
--	--	--	--	---	--	--

			5. Memberikan imunisasi BCG dan OPV 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mendeteksi secara dini tanda-tanda infeksi pada bayi 2. Ibu mengetahui tentang ikterus, cara menghindari dan menanganinya 3. Mendeteksi secara dini tanda-tanda infeksi tali pusat pada bayi 4. Agar bayi terpenuhi kebutuhan nutrisinya 5. Untuk mencegah penyakit TB dan polio pada anak 		
8.	Kunjungan ibu nifas (KF 3) dan	Ibu dengan 8-	Ibu :	<p>Ibu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengidentifikasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tensimeter 2. Stetoskop 3. Thermometer 	Rumah Pasien

	kunjungan neonatus (KN 3)	28 hari masa nifas dan bayi dengan usia 8-28 hari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi kunjungan nifas kedua 2. Pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik, memastikan involusi uterus berjalan dengan normal 3. Kaji penyulit-penyulit yang dialami ibu selama masa nifas 4. Evaluasi ibu mendapat nutrisi yang bergizi dan istirahat yang cukup 5. Evaluasi cara menyusui ibu 	<p>ada tidaknya masalah atau komplikasi pada ibu</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mengidentifikasi involusi uterus berjalan dengan normal, tidak ada perdarahan abnormal 3. Memantau apakah ada tidaknya masalah atau komplikasi pada ibu 4. Untuk mengetahui dalam keluarga apa terdapat tarak makan dan agar ibu tahu pentingnya istirahat yang cukup 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Jam 5. Buku KIA 6. Instrument imunisasi 	
--	---------------------------	---	---	---	--	--

			<p>6. Memberi edukasi mengenai macam-macam alat kontrasepsi</p> <p>Bayi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksaan fisik (BB, PB, suhu) 2. Pastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif dengan cukup 3. Konseling tentang imunisasi wajib dasar 	<p>5. Untuk memastikan ibu bisa menyusui bayinya dengan teknik yang benar</p> <p>6. Agar ibu mengetahui apa saja macam-macam alat kontrasepsi dan segera menentukan kontrasepsi pada kunjungan berikutnya</p> <p>Bayi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengetahui pertumbuhan bayi sesuai dengan usia 		
--	--	--	--	--	--	--

				<ol style="list-style-type: none"> 2. Agar ibu tahu pentingnya pemenuhan nutrisi bagi bayi 3. Agar ibu mengetahui apa saja imunisasi dasar yang harus dipenuhi oleh bayi. 		
9.	Kunjungan ibu nifas (KF 4)	Ibu dengan 29-42 hari masa nifas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi kunjungan nifas ketiga 2. Pemeriksaan TTV dan pemeriksaan fisik, memastikan involusi uterus berjalan dengan normal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengidentifikasi ada tidaknya masalah atau komplikasi pada ibu 2. Untuk mengidentifikasi involusi uterus berjalan dengan normal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku KIA 2. Lembar balik KB 	Rumah Pasien

			3. Mendampingi ibu untuk menentukan Keputusan ber KB	3. Untu menentukan kontrasepsi yang dibutuhkan ibu		
--	--	--	--	--	--	--

Lampiran 7 : Lembar Buku KIA

RINGKASAN PELAYANAN NIFAS

Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas (KF)	RESUME
Kunjungan Nifas 1 (KF1) (6-48 jam) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:
Kunjungan Nifas 2 (KF2) (3-7 hari) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:
Kunjungan Nifas 3 (KF3) (8-28 hari) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:
Kunjungan Nifas 4 (KF4) (29-42 hari) Tgl: Faskes:	Masalah: Tindakan:

Kesimpulan Akhir Nifas
Keadaan Ibu**:
 Sehat
 Sakit
 Meninggal

Keadaan Bayi:**
 Sehat
 Sakit
 Kelainan Bawaan:
 Meninggal

Komplikasi Nifas:**
 Perdarahan
 Infeksi
 Hipertensi
 Lain-lain: Sebutkan

Pastikan bayi mendapat pelayanan kesehatan neonatal (KN) dan catat hasil pemeriksaan pada lembar anak
Kesimpulan:

PERNYATAAN IBU/ KULUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA

Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan; dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

Ibu Hamil HPHT:	Trimester I		Trimester II		Trimester III	
	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa
BB: TB: IMT:						
Timbang						
Ukur Lingkar Lengan Atas						
Tekanan Darah						
Periksa Tinggi Rahim						
Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin						
Status dan Imunisasi Tetanus						
Konseling						
Skrining Dokter						
Tablet Tambah Darah						
Test Lab Hemoglobin (Hb)						
Test Colongan Darah						
Test Lab Protein Urine						
Test Lab Gula Darah						
PPIA						
Tata Laksana Kasus						
Ibu Bersalin	Fasilitas Kesehatan:		Rujukan:			
TP:						
Inisiasi Menyusui Dini						
Ibu Nifas sampai 42 hari setelah bersalin	KF 1 (6-48 jam)	KF 2 (3-7 hari)	KF 3 (8-28 hari)	KF 4 (28-42 hari)		
Periksa Payudara (ASI)						
Periksa Perdarahan						
Periksa Jalan Lahir						
Vitamin A						
KB Pasca Persalinan						
Konseling						
Tata Laksana Kasus						
Bayi baru lahir/ neonatus 0 - 28 hari	KF 1 (6-48 jam)	KN 2 (3-7 hari)	KN 3 (8-28 hari)			

Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak

KETERANGAN LAHIR

No :

Yang bertandatangan di bawah ini, menerangkan bahwa:
 Pada hari ini, tanggal, Pukul
 telah lahir seorang bayi:

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
 Jenis Kelahiran : Tunggal/Kembar 2/Kembar 3/Lainnya
 Anak ke : Usia gestasi:
 Berat lahir : gr, Panjang Badan : cm, Lingkar Kepala: cm
 di Rumah Sakit/Puskesmas/Rumah Bersalin/Praktik Mandiri Bidan/di

Alamat :

Diberi nama :

Dari Orang Tua:
 Nama Ibu : Umur : tahun
 NIK :
 Nama Ayah :
 NIK :
 Pekerjaan :
 Alamat :
 Kecamatan :
 Kab/Kota :

Tanggal,

Saksi I Saksi II Penolong persalinan

(.....) (.....) (.....)

• Untuk pertinggal dokumen Ibu/Anak

RINGKASAN PELAYANAN PERSALINAN

Ibu Bersalin dan Ibu Nifas
 Tanggal persalinan : Pukul :
 Umur kehamilan : Minggu
 Penolong persalinan : SpOg/ Dokter umum/ Bidan
 Cara persalinan : Normal/Tindakan
 Keadaan ibu : Sehat/Sakit (Pendarahan/Demam/Kejang)/
 Lokhia berbau/lain-lain/Meninggal*

KB Pasca persalinan :
 Keterangan tambahan :

* Lingkari yang sesuai

Bayi Saat Lahir
 Anak ke :
 Berat Lahir : gram
 Panjang Badan : cm
 Lingkar Kepala : cm
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan/tidak bisa ditentukan*

Kondisi bayi saat lahir:**
 Segera menangis Anggota gerak kebiruan
 Menangis beberapa saat Seluruh tubuh biru
 Tidak menangis Kelainan bawaan:
 Seluruh tubuh kemerahan Meninggal

Asuhan Bayi Baru Lahir:**
 Inisiasi menyusui dini (IMD) dalam 1 jam pertama kelahiran bayi
 Suntikan Vitamin K1
 Salep mata antibiotika profilaksis
 Imunisasi HB0

Keterangan tambahan:

* Lingkari yang sesuai
 ** Beri tanda [✓] pada kolom yang sesuai

Lampiran 8 : Lembar KSPR

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama: Ny. S Alamat: Mulharjo gang 7
 Umur Ibu: 26 th Kec. Kab: Kec. Blimbing
 Pendidikan: SMA Pekerjaan: RT
 Hamil Ke: 2 Had Terakhir tgl: 31-7-23 Perkiraan Persalinan tgl: 7-9-24

Periksa I
 Umur Kehamilan: bln Dr:

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

PENYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN – RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			KEHAMILAN DENGAN RISIKO					
JML SKOR	JML SKOR	PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLO NG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KAT	BIDAN	RUJUKAN	TEMPAT	BIDAN			
6-10	KAT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINGES	BIDAN DOKTER			
≥12	KAT	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER			

KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal:

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

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

Gawal Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II

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

Gawal Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II

1. Perdarahan antepartum

Komplikasi Obstetrik

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

TEMPAT : 1. Rumah Ibu **PENOLONG :** 1. Dukun
 2. Rumah Bidan 2. Bidan
 3. Polindes 3. Dokter
 4. Puskesmas 4. Lain-lain
 5. Rumah Sakit
 6. Perjalanan

MACAM PERSALINAN

1. Normal
 2. Tindakan Pervaginam
 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :

IBU : 1. Hidup **TEMPAT KEMATIAN IBU**
 2. Mati, dengan penyebab
 a. Perdarahan b. Preeklampsia Eklampsia 1. Rumah Ibu
 c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2... 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 9 : Lembar Penapisan

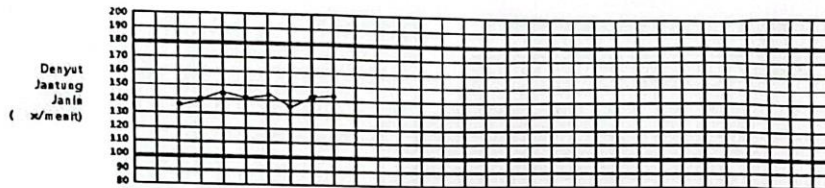
LEMBAR PENAPISAN

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 mekonium yang kental.		✓
5.	Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam).		✓
6.	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (kurang dari 37 minggu usia kehamilan).		✓
7.	Ikterus.		✓
8.	Anemia Berat.		✓
9.	Tanda / gejala infeksi.		✓
10.	Preeklamsia / Hipertensi dalam kehamilan.		✓
11.	Tinggi fundus 40 cm atau lebih.		✓
12.	Gawat janin.		✓
13.	Primipara dalam fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14.	Presentari bukan belakang kepala.		✓
15.	Presentasi majemuk.		✓
16.	Kehamilan gemeli.		✓
17.	Tali pusat menumbung.		✓
18.	Syok		✓

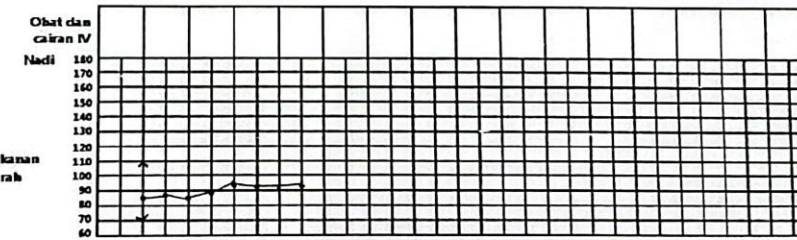
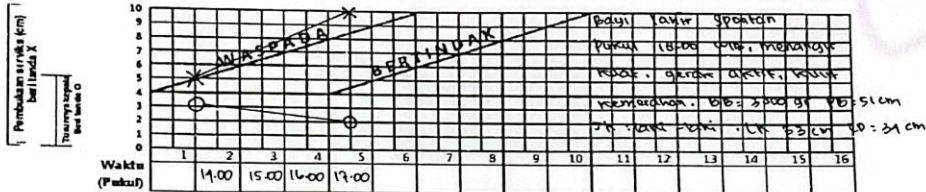
Lampiran 11 : Partograf

PARTOGRAF

No. Register Nama Ibu/Bapak: My. S / My. E Umur: 26 / 27 G. P. A. Hamil minggu
 RS/Fasilitas/RI Masuk Tanggal: 26 April 2021 Pukul: 13-30 WIB
 Ketuban Pecah sejak pukul WIB Mules sejak pukul 00-30 WIB Alamat: Muharto gang 7



air ketuban	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
penyesuaian	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Obat dan cairan IV																			
Temperatur °C	36.3	36.2																	
Urine																			

Makan terakhir: Pukul 10-00 Wtg. Jenis: Nasi, lauk, sayur Porsi: sedang
 Minum terakhir: Pukul 12-30 Jenis: Air putih Porsi: 1/2 gelas

Fenologi
 (.....)

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 26 April 2024
- Nama bidan : Wulan Rahma
- Tempat Persalinan :
 - Rumah Ibu
 - Puskesmas
 - Polindes
 - Rumah Sakit
 - Klinik Swasta
 - Lainnya : Tpm
- Alamat tempat persalinan :
- 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 (T)
- 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
 -
 -
 -
 - Tidak
- Distosia bahu :
 - Ya, tindakan yang dilakukan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Masalah lain, sebutkan : -
- Penatalaksanaan masalah tersebut : -
- Hasilnya : -

KALA III

- Lama kala III : 5 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - Ya, waktu : menit sesudah persalinan
 - Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - Ya, alasan
 - Tidak
- Penegangan 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	18.45	100 / 70	79	36.4	2 Jr & purat	Keras	Kosong	± 50 cc
	19.00	100 / 70	79		2 Jr & purat	Keras	Kosong	± 20 cc
	19.15	100 / 70	76		2 Jr & purat	Keras	Kosong	± 20 cc
	19.30	110 / 80	72		2 Jr & purat	Keras	Kosong	± 10 cc
2	20.00	110 / 80	82	36.5	2 Jr & purat	Keras	Kosong	± 10 cc
	20.30	110 / 90	84		2 Jr & purat	Keras	Kosong	± 10 cc

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

- Masasa 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
- Lacerasi :
 - Ya, dimana Mukosa Vagina, kulit perineum dan otot perineum
 - Tidak
- Jika lacerasi perineum derajat : 1 (2) 3 / 4
 - Tindakan :
 - Penjahitan dengan / tanpa anestesi
 - Tidak dijahit, alasan
- Atoni uteri :
 - Ya, tindakan
 -
 -
 -
 - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± 50 cc ml
- Masalah lain, sebutkan : -
- Penatalaksanaan masalah tersebut : -
- Hasilnya : -

BAYI BARU LAHIR :

- Berat badan : 3800 gram
- Panjang : 51 cm
- Jenis kelamin : D / 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 : 1 jam setelah bayi lahir
 - Tidak, alasan
- Masalah lain,sebutkan :
- Hasilnya :

Lampiran 12 : Lembar Dokumentasi



Lampiran 13 : Lembar Materi



KB Keluarga Berencana

Poltekkes Kesihatan Kemarak Malang Tahun 2023

Jadi, apa sih Kb itu?

Kb Keluarga Berencana adalah suatu usaha untuk mengatur jarak dan jenis antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesejahteraan dan kesejahteraan keluarga.

Manfaat Kb

- Menghentikan kehamilan tidak teringi
- Mempertahankan angka kematian ibu dan bayi
- Mempunyai bebas hormonis keluarga
- Mencermat keluarga bahagia

Tujuan Kb

TUJUAN UMUM
Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak, serta keluarga mempunyai kesehatan yang merata dalam mewujudkan masyarakat yang sejahtera.

TUJUAN KHUSUS
Menurunkan angka kelahiran setiap tahunnya.

Jenis, Jenis, Cara Kerja, Keuntungan, dan Kerugian Kb

1. Pil Kb kombinasi Progestin dan Estrogen

Kelebihan

- Mengurangi peradangan saat menstruasi
- Mengurangi gejala IUD
- Membuat siklus haid lebih teratur
- Mencegah kehamilan tidak teringi
- Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, endometriosis, stroke, osteoporosis, dan rematik.

Kekurangan

- Meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular
- Peningkatan berat badan
- Dapat mengganggu produksi ASI
- Tidak mengurangi risiko infeksi menular seksual

2. Kontrasepsi Suntikan/ Kb suntikan

Kelebihan

- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Cocok digunakan bagi klien yang lupa lupa minum pil

Kekurangan

- Kesulitan lama kembali
- Tidak melindungi dari PMS
- Kegemukan

3. Implan

Alat kontrasepsi dengan cara memasukkan tabung kecil di bawah kulit pada bagian tangan yang dilakukan oleh dokter ahli.

Cara Kerja

- Menghentikan lehor serviks
- Mengurangi proses pertumbuhan endometrium sehingga sulit terjadi implantasi
- Mencegah ovulasi

Kelebihan

- Mudah
- Tidak menggunakan alat atau hormon

Kekurangan

Kurang efektif, kegagalan metode implan tahun pertama menipis 2%.

4. IUD (Kontrasepsi dalam rahim)

Teknik kontrasepsi ini adalah dengan cara memasukkan alat yang terbuat dari tembaga ke dalam rahim.

Kelebihan

- Bisa digunakan untuk metode jangka panjang
- Bisa digunakan untuk klien yang mempunyai HIV dan sifilis
- Tidak mengganggu produksi ASI

5. Kontrasepsi Alam (Kalender)

Metode ini menggunakan perhitungan masa subur wanita, dan menggunakan berbagai jenis seks pada masa subur tersebut.

Kelebihan

Mudah

Kekurangan

Kurang efektif, kegagalan metode kalender tahun pertama menipis 2%.

Imunisasi dasar lengkap diperlukan oleh anak untuk memperoleh perlindungan yang optimal sehingga terlindung dari wabah, kecelakaan dan kematian. Cakupan imunisasi yang tinggi juga dapat mencegah terjadinya wabah. Semua orang memegang peranan penting dalam upaya pencegahan penyakit melalui imunisasi.



PEMBERIAN IMUNISASI BAYI-BALITA

Poltekkes Kesihatan Kemarak Malang
Program Studi Perencanaan Public Kesehatan Malang Tahun 2023

IMUNISASI DASAR



IMUNISASI ???

Suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit. (Bila suatu saat terpapar dengan penyakit tersebut tidak akan menimbulkan sakit atau hanya menimbulkan sakit ringan)

BOOST IMMUNITY VAKSIN ???

Antigen "Mikroorganisme yang sudah mati, masih hidup tetapi dibunuh, masih utuh atau sebagian yang telah diubah berupa toksin mikroorganismenya yang telah diolah menjadi toksoid, protein rekombinan yang lalu diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit infeksi tertentu"

SASARAN PROGRAM IMUNISASI

- BAYI
- ANAK BALITA
- ANAK SEKOLAH DASAR
- WANITA USIA SUBUR (15-45 TAHUN)

SENAM NIFAS



APA SENAM NIFAS ITU ??

Senam nifas adalah latihan berupa olahraga atau senam yang dilakukan ibu nifas dari hari pertama sampai berakhirnya masa nifas dalam rangka mempercepat penyembuhan organ-organ reproduksi kembali dalam keadaan normal sebelum hamil.

TUJUAN SENAM NIFAS ??

- Memperbaiki sirkulasi darah
- Memperbaiki sikap tubuh
- Memperbaiki sikap otot
- Memperbaiki regangan otot tungkai bawah
- Memperbaiki regangan otot abdomen

GERAKAN SENAM NIFAS HARI PERTAMA

- LATIHAN PERMAFASAN**
Tubuh berbaring rileks dengan kedua tangan diletakkan di atas perut. Tarik nafas dalam lewat hidung dengan perut digembungkan. Setelah itu keluarkan nafas dengan diupuskan lewat mulut. Lakukan 4-8 kali.
- LATIHAN TUNGKAI KAKI**
Tubuh tetap berbaring. Gerakan pertama, telapak kaki diregangkan lurus kemudian digerakkan ke atas. Gerakan kedua, telapak kaki memutar ke dalam dan keluar. Lakukan 4-8 kali.

3. LATIHAN OTOT-OTOT DASAR PANGGUL & VAGINA

Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditekuk. Tangan diletakkan di bawah pantat. Kepala agak diangkat sedikit. Kemudian kerutkan pantat dalam seperti orang menahan buang air besar.



HARI KEDUA DAN KETIGA

- LAKUKAN LANGKAH-LANGKAH SENAM SEPERTI HARI PERTAMA YAITU GERAKAN NOMOR 1 & 2.**
- LATIHAN MELONGGARKAN SENDI-SENDI PANGGUL**
Tubuh berbaring dengan kedua tangan di samping tubuh. Kemudian tekuk kaki kanan dan jatuhkan ke arah kaki kiri yang lurus. Lakukan sebaliknya. Lakukan 4-8 kali.
- TUBUH BERBARING DAN KEDUA KAKI DITEKUK**
Gerakannya dengan mengangkat kepala dan badan, satu tangan kanan menyentak lutut kiri. Artinya digeleng. Lakukan sebaliknya. Lakukan 4-8 kali.
- LATIHAN FLEKSIBILITAS OTOT-OTOT TULANG BELAKANG**
Tubuh dalam posisi merangkak. Masukkan tangan kiri ke arah kanan dikant dengan gerak kepala ke arah yang sama. Lakukan itu satu tangan manchan.

4. LATIHAN SIKAP POSTUR YANG BENAR

Tubuh berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiri ke atas. Kedua tangan lurus di samping badan.



3.A. LATIHAN OTOT-OTOT PERUT

Tubuh berbaring dengan kedua kaki ditekuk. Lalu angkat kepala, bahu dan otot perut ke atas. Kedua tangan lurus menyentak kedua lutut kaki.



5. B. TUBUH BERBARING DAN KEDUA KAKI DITEKUK

Gerakannya dengan mengangkat kepala dan badan, satu tangan kanan menyentak lutut kiri. Artinya digeleng. Lakukan sebaliknya. Lakukan 4-8 kali.



4. LATIHAN SIKAP POSTUR YANG BENAR

Tubuh berbaring lurus dengan kedua telapak kaki berdiri ke atas. Kedua tangan lurus di samping badan.



Senam Hamil Untuk Kesehatan Ibu dan Janin

Jaringan Kebidanan
Praktik D-III Kebidanan Malang
Politeknik Kesehatan Komoros Malang



Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan.



Langkah-langkah Senam Hamil

- #### 1. Senam Untuk Kaki

Duduk dengan kaki diluruskan kemudian tarik jari-jari ke arah tubuh dan kearah depan secara perlahan sebanyak 10 kali.



Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali dengan perhitungan sesuai gerakan.


- #### 2. Senam Untuk Bahu

Duduk dengan kedua tangan di atas lutut kemudian tekan lutut ke bawah dengan perlahan seperti gambar. lakukan sebanyak 10 kali.



- #### 3. Latihan Vagus Pernapasan Perut

Tidur terlentang dengan 1 bantal, kaki di bengkokan kedua tangan di atas perut, tarik nafas dari hidung hingga perut mengembang dan di keluarkan dari mulut secara perlahan.

Pernapasan Iga

Tidur terlentang, kaki di bengkokan, kedua tangan mengepal di iga di bawah dada, tarik nafas dari hidung hingga iga mengembang dan kepala tangan terdorong ke atas dan keluarkan melalui mulut.


- #### 4. Senam Untuk Pinggang (Posisi Katak)

Tidur terlentang dengan lutut di tekuk, tangan berada di samping badan lalu angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukan sebanyak 10 kali.



- #### 5. Senam Satu Lutut

Tidur terlentang, tekuk lutut kanan dan gerakan perlahan ke arah kanan lalu dikembalikan. Lakukan sebanyak 10 kali dan lakukan hal yang sama di kaki kiri.


- #### 6. Senam Kedua Lutut

Kedua lutut ditebuk dan menempel kemudian digerakkan ke arah kanan dan kiri sebanyak 8 kali.


- #### 7. Senam Pinggang (Merangkak)

Badan dengan posisi merangkak, tarik nafas hingga punggung ke atas dan wajah menghadap bawa, hembuskan perlahan dan lakukan 10 kali.


- #### 8. Cara Tidur yang Nyaman

Barbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk.


- #### 9. Senam Untuk Memperbaiki ASI

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 bersentuhan dan angkat payudara lalu bernapaslah dengan lega.



Lampiran 13 : Lembar Konsul





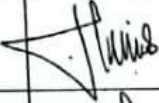
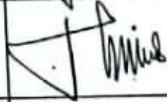

LEMBAR KONSULTASI






Nama Mahasiswa : Viora Marshanda Salshabilla

NIM : P17310214064

Nama Pembimbing : Dwi Yuliatwati, SST., M.Keb

Judul LTA : STUDI KASUS ASUHAN KEBIDANAN *CONTINUITY OF CARE* (COC) PADA NY. S DI TPMB WULAN RAHMA, Amd. Keb KECAMATAN BLIMBING KOTA BLIMBING KOTA MALANG

No	Tanggal	MATERI KONSULTASI (Tuliskan Hasil Koreksi/Konsultasi, Action Plan Yang Penting Terkait Progress)	TANDA TANGAN
			Pembimbing
1.	13/11/2023	1. Perbaiki latar belakang, disesuaikan dengan MSKS	
2.	18/11/2023	1. Perbaiki latar belakang 2. Seuaikan dengan buku pedoman	
3.	30/11/2023	1. Perbaiki tujuan dan manfaat 2. Memperbaiki sistematika penulisan 3. Menyesuaikan bab 3 dengan pedoman	
4.	12/12/2023	1. Memperbaiki kerangka kerja 2. Memperbaiki POA	
5.	28/12/2023	ACC seminar proposal	
6.	10/01/2024	Revisi pasca seminar proposal	
7.	19/01/2024	ACC revisi pasca seminar proposal	

8.	06/06/2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperbauju kerangka kerja disesuaikan dengan asuhan yang diberikan 2. Menambahkan materi pada bab 2 mengenai perdarahan pasca bersalin 	
9.	15/06/2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberbaiki bab IV 2. Menambahkan materi abortus pada bab 2 	
10.	22/06/2024	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperbaiki sistematika penulisan 2. Memberbaiki bab IV 3. Memperbaiki pembahasan 	
11.	24/06/2024	ACC maju seminar hasil laporan	
12.	25/07/2024	Revisi pasca seminar hasil	
13.	06/07/2024	ACC revisi pasca seminar hasil	