

Surat Permohonan Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341)566075, 571388 Fax(0341)556746
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
- Kampus IV : Jl. KH WakhidHasyim No. 64 B Kediri, Telp(0354)773095
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id

22 Desember 2016

Nomor : DM.01.04/5.0/ 5648 /XII/2016
Hal : Permohonan Pelaksanaan Studi Pendahuluan

Kepada, Yth:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
2. Pimpinan BPM Yeni Sutra, Amd.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 melaksanakan kegiatan Studi Pendahuluan mahasiswa kami:

N a m a : Siti Mufadillah
N I M : 1402100027
Program Studi : D-III Kebidanan Malang
Semester : V (Lima)
Judul : "Asuhan Kebidanan Ibu Hamil pada Ny. "X" di BPM
Yeni Sutra Amd.Keb"

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.



a.n. Direktur,
Jurusan Kebidanan,

HERAWATI MANSUR, SST,S.Psi.M.Pd.
NIP.: 196501101985032002

Tembusan Kepada Yth:

1. Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang
2. Kaprodi D-III Kebidanan Malang
3. Siti Mufadillah

Surat Balasan Studi Pendahuluan

SURAT BALASAN STUDI PENDAHULUAN

Malang, 27 Desember 2016

Kepada :

Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang

Di,-

MALANG

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor : DM.01.04/5.0/5648/XII/2016 perihal permohonan pelaksanaan kegiatan studi pendahuluan sebagai salah satu prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, saya selaku bidan wilayah Desa Gondowangi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang yang digunakan sebagai tempat penelitian mahasiswa :

Nama : Siti Mufadlilah

NIM : 1402100027

Tingkat/Semester : III/V

Prodi : DIII Kebidanan Malang

Judul Studi Kasus : *“Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. X di BPM Yeni Sustrawati Amd. Keb”*

Telah mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan studi pendahuluan di tempat saya sampaikan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Bidan



Yeni Sustrawati, Amd. Keb.

Surat Permohonan Pelaksanaan Studi Kasus



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

~ Kampus Pusat : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang 65112 Telp (0341)566075, 571388 Fax(0341)556746
~ Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember. Telp (0331)486613
~ Kampus II : Jl. A.Yani Sumberporong Lawang, Telp (0341) 427847
~ Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
~ Kampus IV : Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp(0354)773095
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id



8 Maret 2017

Nomor : PP.04.03/5.0/ 995 /III/2017
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth:

1. Kepala Bakesbangpol Kota Malang
2. Pimpinan BPM Yeni Sustrawati
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang

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 : Siti Mufadlilah
N I M : 1402100027
Program Studi : D-III Kebidanan Malang
Semester : VI (Enam)
Judul : "Asuhan Kebidanan Ibu Hamil pada Ny. "X" di BPM Yeni Sustrwati, A.Md.Keb"

Demikian atas perhatian, bantuan serta kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Direktur,
Ketua Jurusan Kebidanan,



HERAWATI MANSUR, SST,S.Psi.M.Pd.
NIP.: 196501101985032002

Tembusan Kepada Yth:

1. Kaprodi D-III Kebidanan Malang
2. Siti M

Lampiran 5

Surat Balasan Permohonan Studi Kasus

Malang, 01 April 2017

Kepada:
Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang
Di,-

MALANG

Menindaklanjuti surat saudara dengan Nomor: PP.04.03/5.0/995/III/2017 tentang permohonan pelaksanaan penelitian sebagai salah satu prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Malang untuk menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA), saya selaku bidan yang digunakan sebagai tempat pelaksanaan penelitian mahasiswa :

Nama : Siti Mufadlilah
NIM : 1402100027
Tingkat/Semester : III/VI
Prodi : DIII Kebidanan Malang
Judul Studi Kasus : Studi Kasus Asuhan Kebidanan Ibu Hamil pada Ny. "U"
di BPM Yeni Sustrawati, A.Md.Keb

Telah mengizinkan mahasiswa tersebut diatas untuk melakukan penelitian di tempat saya. Demikian surat ini saya sampaikan, atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih

Mengetahui,

Bidan



Yeni Sustrawati

Lampiran 6

Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya penyusunan Laporan Tugas Akhir sebagai persyaratan bagi mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Program Studi DIII Kebidanan Malang untuk menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan, maka bersama ini saya memohon bantuan kepada ibu untuk bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan.

Adapun judul penelitian saya adalah “Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III di BPM Yeni Sustrawati, A.Md.Keb, Kota Malang”.

Saya akan menjamin kerahasiaan informasi yang ibu berikan dan hasilnya dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu kesehatan khususnya pada asuhan kebidanan.

Atas kesediaan dan bantuan serta kerja sama ibu, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Siti Mufadlilah
NIM. 1402100027

Lampiran 7

Informed Consent/ Lembar Persetujuan Menjadi Klien

Informed Consent/ Lembar Persetujuan Menjadi Klien

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ummu Zakyatuz Zahra
Umur : 24 tahun
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Jl. Zenaal Zakse II / 16 Malang

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat studi kasus yang berjudul **"Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III di BPM Yeni Sustrawati, A.Md.Keb, Kota Malang"** (menyatakan setuju / ~~tidak setuju~~*) ikut serta dalam studi kasus, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini.

Malang, 09 APRIL 2017

Peneliti

Responden



Siti Mufadlilah
NIM. 1402100027



(Ummu z.z)

Keterangan:

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 8

Kartu Ibu Hamil

KARTU IBU HAMIL																																																				
RS/Puskesmas Pustu/Polindes/BPS Desa/Kelurahan Kab/Kota										No. Indeks / kode Tgl Pendaftaran pertama Nama pemeriksa																																										
IDENTITAS IBU					IDENTITAS SUAMI					RIWAYAT PERKAWINAN																																										
Nama										<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th rowspan="2">kawin ke</th> <th rowspan="2">Umur kawin (thn)</th> <th rowspan="2">kawin (thn)</th> <th rowspan="2">Jumlah anak</th> <th colspan="2">Sebab pisah</th> <th rowspan="2">Sebab meninggal</th> <th rowspan="2">Tempat meninggal</th> </tr> <tr> <th>cara</th> <th>meninggal</th> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	kawin ke	Umur kawin (thn)	kawin (thn)	Jumlah anak	Sebab pisah		Sebab meninggal	Tempat meninggal	cara	meninggal																																
kawin ke	Umur kawin (thn)	kawin (thn)	Jumlah anak	Sebab pisah		Sebab meninggal	Tempat meninggal																																													
				cara	meninggal																																															
Umur : tahun					Umur : tahun																																															
Agama																																																				
Alamat/Telp.																																																				
Pekerjaan																																																				
Pendidikan																																																				
RIWAYAT KEHAMILAN, PERSALINAN DAN KB																																																				
HAMIL		PERSALINAN						TEMPAT PERSALINAN				KOMP PERSALINAN			PENOLONG			KEADAAN BBL				KEADAAN ANAK SKRG		K B																												
Ke	KOMPLIKASI APB HT	Ab	I / P / IU	FD	Nor mal	Su	Alat	S C	RS	PKM	BPS	Ru mah	Lain-lain	P. Lama	Infek si	HPP	Dr	Bd	Lain-lain	P / L	BBL (gr)	Seh al	Sa kit		Ma ti	Hidup (thn)	Mati																									
1																																																				
2																																																				
3																																																				
4																																																				
5																																																				
6																																																				
RIWAYAT KEHAMILAN SEKARANG																																																				
G : Haid : Siklushari(teratur/tidak), Lama haid.....hari, HPHT :..... HPL :										P : Mual / muntah : Tidak / Kadang - kadang / Terus - menerus										KELUHAN UTAMA PASIEN																																
A : Pusing : Tidak / Kadang - kadang / Terus - menerus										Nyeri perut : Ada / Tidak																																										
Gerak janin : Aktif / Jarang / tidak ada										Oedema : Tidak ada / ada (tibia / umum)										HASIL SKOR KSPR : RST / RT / RR																																
Nafsu makan : Baik / menurun										Perdarahan : tidak ada / ada (sejak																																										
Penyakit yang diderita ibu hamil : Paru / DM / Epilepsi / Hati / Psikosis / Ginjal/ Malaria/ Jantung / Hipertensi / Diare lama / Panas / Batuk lama / BB menurun / PMS										Penyakit yang diderita suami : PMS / Tatto / Tindik / DM / Batuk lama / Diare lama / HIV / Hepatitis / Tumor										RUJUK KE :																																
Riwayat penyakit keluarga : Hipertensi / DM / Paru/ Jantung / Gemelli / Psikosis										Kebiasaan ibu : Merokok / minuman keras / narkotika / obat penenang / Minum jamu / pijat perut																																										
Riwayat Imunisasi TT : Tidak / pernah Status TT : T1/ T2 / T3 / T4 / T5										Fluor Albus : Tidak / ada (gatal / berbau / seperti susu / busa cair), warna :																																										
Pasangan seksual istri : Satu / lebih dari satu										Pasangan seksual suami : Satu / lebih dari satu																																										
Pemeriksaan																																																				
UMUM					FISIK										KEBIDANAN																																					
BB sbim hamil : Kg					KULIT : Ruam kulit / herpes / sarcoma / tatto / bekas luka sayatan / bekas tusukan jarum / dermatitis					TFU : Jari / Cm																																										
TB / BB / LILA : cm /kg /cm					MATA : Normal / Oedema palpebra / conjunctiva pucat / icterus					UK : Minggu																																										
BENTUK TUBUH : Normal					MULUT : Normal / Cyanosis / Stomatitis / Tonsilitis / Faringitis					BENTUK UTERUS : Normal / kelainan																																										
KELAINAN tulang belakang					GIGI : Normal / Karies					LETAK JANIN : < 36 minggu : Bujur / lintang																																										
KELAINAN tungkai					PEMB KE' : Leher / Kelak / Lipatan Paha / Tiroid					-> 36 minggu : Kepala / lintang/ sungsang / gemeli																																										
KELAINAN bentuk panggul					DADA : Paru / jantung : Normal / Bentuk dada abnormal					- Penurunan kep : /5																																										
KESADARAN : Fisik / Psikis					- Payudara : Normal / Kemerahan					DETAK JANTUNG :/menit																																										
PUCAT : Tidak / ya					- refleks : Benjolan / puing susu masuk / Kulit jeruk / keluar cairan					INSPEKULO : Normal / duh tubuh/ (Bila ada indikasi) vaginitis / tumor / ca cervix/ cervicitis / condyloma lain-lain.....																																										
KUNING : Tidak / ya					ABDOMEN : Luka bekas op : Tidak ada / ada (
TEKANAN DARAH : / mmHg					- Massa abdomen : Teraba / tidak teraba																																															
SUHU / NADI : °C / / menit					- H a t i : Teraba / tidak teraba																																															
PERNAPASAN : / menit					TANGAN TUNGKAI : Normal / oedema																																															
					- refleks : Tidak ada / ada																																															
LABORATORIUM																																																				
RUTIN : Darah : Hb g% Urne : Albumin Reduksi										ATASI INDIKASI : Faeces / darafi tepi / flour albus / Cd4 / Pap smear / hepatitis / HIV / VDRL / lendir cervix / plano test / BTA / rontgen																																										
- Gol. Darah :										*) Hasil lampiran																																										
KESIMPULAN / DIAGNOSA :																																																				
PEMBERIAN OBAT : • Imunisasi TT : • Pengobatan :																																																				
PENYULUHAN																																																				
*) Materijah lembar belakang																																																				

Lampiran 9

Format Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil

Kunjungan Ke :
(Digunakan pada kunjungan 1)

FORMAT ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL

.....
NO. REGISTER :
MASUK RS TANGGAL, JAM :
DIRAWAT DI RUANG :

Biodata	Ibu	Suami
Nama	:
Umur	:
Suku/bangsa	:
Pendidikan	:
Pekerjaan	:
Alamat	:
No. Telepon/HP	:

DATA SUBJEKTIF

- Kunjungan saat ini Kunjungan Pertama Kunjungan Ulang
Keluhan Utama
.....
- Riwayat Perkawinan
Kawin....kali.Kawin pertama umur.....tahun. Dengan suami sekarang...tahun
- Riwayat Menstruasi
Menarche umur.....tahun.Siklus.....hari.Teratur/tidak.
Lama.....hari. Sifat darah : encer/beku. Bau....Flour albus ya/tidak.
HPM.....HPL.....
- Riwayat kehamilan ini
 - Riwayat ANC
ANC sejak umur kehamilan.....minggu. ANC di.....
Frekuensi : Trimester Ikali
Trimester IIkali
Trimester IIIkali
 - Pergerakan janin yang pertama pada umur kehamilan.....minggu,
pergerakan janin dalam 24 jam terakhir.....kali
 - Keluhan yang dirasakan
.....
.....

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. Riwayat kontrasepsi yang digunakan

No	Jenis Kontrasepsi	Mulai Memakai				Berhenti/Ganti Cara			
		Tanggal	Oleh	Tempat	Keluhan	Tgl	Oleh	Tempat	Keluhan

7. Riwayat kesehatan

a. Penyakit sistemik yang pernah/sedang di derita

.....

b. Penyakit yang pernah/sedang diderita keluarga

.....

c. Riwayat keturunan kembar

.....

d. Kebiasaan-kebiasaan

Merokok.....

Minum jamu-jamuan.....

Minum-minuman keras.....

Makanan/minuman pantang.....

Perubahan Pola Makan (termasuk nyidam, nafsu makan turun, dll).....

...

8. Keadaan Psiko Sosial Spiritual

a. Kelahiran ini : Diinginkan Tidak Diinginkan

b. Apa yang direncanakan ibu dan keluarga untuk menghadapi tanggung jawab sebagai orangtua sang bayi?

.....

c. Apa yang dilakukan jika kakak dari sang bayi merasa iri dengan kelahiran adiknya?

.....

d. Apa juga yang sudah dipersiapkan ibu dan keluarga untuk masa nifas?

.....

e. Bagaimana tanggapan ibu terhadap keluarga menjelang taksiran persalinan?

.....

f. Bagaimana pemahaman ibu tentang kebutuhan keluarganya berkenaan dengan kehamilan dan anak?

.....

g. Sejauh mana kesiapan ibu dan keluarga bila terjadi kedaruratan?

.....

- h. Apakah ibu mengetahui dan memahami tanda bahaya dan cara serta kepada siapa ibu harus melapor?
.....
- i. Apakah ibu mengetahui tanda-tanda persalinan prematur dan persalinan aterm?
.....
- j. Apa pemahaman ibu tentang proses persalinan, harapan ibu terhadap dirinya dan orang lain selama persalinan, serta apa yang harus dibawa ke rumah sakit?
.....
- k. Apa rencana ibu dan keluarganya untuk menghadapi persalinan?
.....
- l. Kecemasan apa yang ibu dan keluarganya alami berkenaan dengan persalinan?
.....
- m. Apa yang ingin ibu ketahui tentang cara mengendalikan rasa tidak nyaman selama persalinan?
.....
- n. Apakah ibu memiliki rencana untuk menghadiri salah satu kelas prenatal?
.....

DATA OBJEKTIF

1. Pemeriksaan fisik
 - a. Keadaan umum kesadaran.....
 - b. Tanda vital
 - Tekanan darah : mmHg
 - Nadi : kali per menit
 - Pernafasan : kali per menit
 - Suhu : °C
 - c. TB : cm
 - BB : sebelum hamil.....kg, BB sekarangkg
 - IMT :
 - LLA : cm
 - d. Kepala dan leher
 - Edema wajah :
 - Cloasma gravidarum +/-
 - Mata :
 - Mulut :
 - Leher :
 - Payudara
 - Bentuk :
 - Areola mammae :
 - Putting susu :
 - Colostrums :
 - e. Abdomen
 - Bentuk :

- Bekas luka :
- Strie gravidarum :
- Palpasi Leopold :
- Leopold I :
- Leopold II :
- Leopold III :
- Leopold IV :
- TBJ : gram
- DJJ :
- Frekuensi :kali per menit (...../...../.....)
- f. Ekstremitas
 - Edema :
 - Varices :
 - Reflek patella :
 - Kuku :
- g. Genetalia luar
 - Varices :
 - Bekas luka :
 - Pengeluaran :
- h. Anus
 - Hemoroid :
- 2. Pemeriksaan panggul luar (bila perlu)
 - Distansia spinarum : cm
 - Distansia kristarum : cm
 - Boudelogue : cm
 - Lingkar panggul : cm
- 3. Pemeriksaan Penunjang

IDENTIFIKASI DIAGNOSA DAN MASALAH

1. Diagnosis Kebidanan
.....
2. Masalah
.....
3. Kebutuhan
.....
4. Diagnosis Potensial
.....
5. Masalah potensial
.....
6. Kebutuhan Tindakan Segera Berdasarkan Kondisi Klien
 - a. Mandiri
.....
 - b. Kolaborasi
.....
 - c. Merujuk
.....

IDENTIFIKASI DIAGNOSA DAN MASALAH POTENSIAL

.....
IDENTIFIKASI KEBUTUHAN SEGERA

.....
INTERVENSI

.....
IMPLEMENTASI

Tanggal.....jam.....

.....
EVALUASI

Tanggal.....jam.....
.....

Tanda tangan

(.....)

CATATAN PERKEMBANGAN

Tanggal.....jam.....

DATA SUBJEKTIF

.....
.....

DATA OBJEKTIF

.....
.....

ANALISA

.....
.....

PENATALAKSANAAN

Tanggal.....jam.....

.....
.....

Tanda tangan

(.....)

Lampiran 10

Kartu Skor Poedji Rochjati

SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI
OLEH
PKK DAN PETUGAS KESEHATAN

Nama : Umur Ibu : Th.
 Hamil ke Haid Terakhir tgl. : Perkiraan Persalinan tgl. : bl
 Pendidikan : Ibu Suami
 Pekerjaan : Ibu Suami

KEL. F.R.	NO.	Masalah / Faktor Risiko	SKOR	Tributan			
				I	II	III	IV
		Skor Awal Ibu Hamil	2				
I	1	Terlalu muda, hamil i < 16 th	4				
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin > 4th	4				
		b. Terlalu tua, hamil i > 35 th	4				
	3	Terlalu cepat hamil lagi (< 2 th)	4				
	4	Terlalu lama hamil lagi (> 10 th)	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
	6	Terlalu tua, umur ≥ 35 tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≤ 145 Cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9	Pernah melahirkan dengan : a. Tarikan tang / vakum b. Uri dirogoch c. Diberi infus/Transfusi	4 4 4				
II	10	Pernah Operasi Sesar	8				
	11	Penyakit pada ibu hamil : a. Kurang darah b. Malaria c. TBC Paru d. Payah jantung e. Kencing Manis (Diabetes) f. Penyakit Menular Seksual	4 4 4 4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan Tekanan darah tinggi	4				
	13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
	14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak Surgsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
	III	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8			
20		Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
JUMLAH SKOR							

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN ~ RUJUKAN TERENCANA

JML. SKOR	KEL. RISIKO	KEHAMILAN		PERSALINAN DENGAN RISIKO				
		PERA WATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENGO LONG	RUJUKAN		
						RDB	HDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TIDAK DIRUJUK	RUMAH POLINDES	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN 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

Tempat Perawatan Kehamilan : 1. Posyandu 2. Polindes 3. Rumah Bidan
4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Praktek Dokter

Persalinan : Melahirkan tanggal : / /

RUJUKAN DARI : 1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas
 RUJUKAN KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. Rumah Sakit

RUJUKAN :
 1. Rujukan Dini Berencana (RDB) / Rujukan Tepat Waktu (RTW)
 Rujukan Dalam Rahim (RDR) 3. Rujukan Terlambat (RTIt)

Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Risiko I & II

-
-
-
-
-
-
-

Gawat Darurat Obstetrik : Kel. Faktor Risiko III

- Perdarahan antepartum
- Eklampsia
- Komplikasi Obstetrik
- Perdarahan postpartum
- Uri Tertinggal
- Persalinan Lama
- Panas Tinggi

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-2

MACAM PERSALINAN : 1. Normal 2. Tindakan pervaginam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :

IBU : 1. Hidup 2. Mati, dengan penyebab : a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia c. Partus lama d. Infeksi e. Lain-2

TEMPAT KEMATIAN IBU : 1. Rumah ibu 2. Rumah bidan 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan 7. Lain-2

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 :
 Pemberian ASI : 1. Ya 2. Tidak

Keluarga Berencana : 1. Ya, / Sterilisasi
 2. Belum Tahu

Kategori Keluarga Miskin : 1. Ya 2. Tidak
 Sumber Biaya : Mandiri / Bantuan :

Lampiran 11

Plan of Action (POA)

NO	JADWAL KUNJUNGAN	KEGIATAN
1.	Kunjungan ke I	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan pendekatan kepada ibu dan keluarga b. Menyampaikan tujuan dari pelaksanaan pengambilan kasus c. Melakukan <i>informed consent</i> d. Melakukan pengkajian data subjektif (Identitas, riwayat kehamilan sekarang, keluhan utama, riwayat obstetri lalu, riwayat menstruasi, riwayat penyakit ibu dan keluarga dan pola kebiasaan sehari-hari) e. Melakukan pengkajian data objektif dengan melakukan pemeriksaan umum, pemeriksaan fisik <i>head toe</i>. f. Memberikan informasi kepada ibu hasil pemeriksaan. g. Mengisi kartu P4K h. Memberikan KIE ketidaknyamanan dan tanda bahaya kehamilan trimester III i. Menjadwalkan kunjungan ulang j. Mencatat hasil wawancara dan pemeriksaan pada buku KIA dan kartu ibu hamil
2.	Kunjungan ke II	<ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan keluhan utama yang dialami ibu b. Melakukan pemeriksaan umum, pemeriksaan fisik <i>head to toe</i>, dan pemeriksaan lab sederhana (Hb, protein uri, reduksi urin) c. Memberikan informasi kepada ibu hasil pemeriksaan. d. Memberikan intervensi keluhan yang dirasakan ibu e. Mengajari ibu melakukan senam hamil f. Menjadwalkan kunjungan ulang g. Mencatat hasil pemeriksaan pada buku KIA dan kartu ibu hamil
3.	Kunjungan ke III	<ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan keluhan utama yang dialami ibu b. Melakukan pemeriksaan umum, pemeriksaan fisik <i>head to toe</i> c. Memberikan KIE tentang tanda-tanda persalinan d. Memberikan intervensi keluhan yang dirasakan ibu Menjadwalkan kunjungan ulang e. Mencatat hasil pemeriksaan pada buku KIA dan

		kartu ibu hamil
4.	Kunjungan ke IV	<ol style="list-style-type: none">a. Menanyakan keluhan utama yang dialami ibub. Melakukan pemeriksaan umum, pemeriksaan fisik <i>head to toe</i>c. Memberikan intervensi keluhan yang dirasakan ibud. Memberikan KIE tentang ASI eksklusife. Mendiskusikan dengan ibu tentang alat kontrasepsif. Mencatat hasil pemeriksaan pada buku KIA dan kartu ibu hamil

Langkah-langkah Menyusui yang Benar

1. Sebelum menyusui Asi dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu
2. Gunakan bantal atau selimut untuk menopang bayi, bayi di tidurkan diatas pangkuan ibu dengan cara :
 - Bayi dipegang dengan satu lengan kepala bayi diletakan pada lekung siku ibu dan bokong bayi diletakkan pada lengan. Kepala bayi tidak boleh tertengadah atau bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu.
 - Satu tangan bayi diletakkan dibelakang ibu dan satu tangan lagi di depan ibu
 - Perut bayi menempel perut ibu, dan kepala bayi menghadap payudara
 - Ibu menatap bayi dengan penuh kasih sayang

3. Tangan kanan menyangga payudara kiri dan keempat jari dan ibu jari menekan bagian atas areola
4. Bayi diberi rangsangan membuka mulut dengan cara menyentuh pipi dengan puting susu atau menyentuh mulut bayi
5. Setelah bayi membuka mulut dengan cepat kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting dan areola dimasukkan kedalam mulut bayi. Usahakan sebagian besar areola masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada dibawah langit-langit dan lidah bayi akan menekan ASI keluar dari tempat penampungan ASI yang terletak di bawah areola.



ASI
EKSKLUSIF





POLTEKES
KEMENKES MALANG
PRODI D III KEBIDANAN
MALANG

ASI EKSKLUSIF

Apa itu ASI Eksklusif ?

ASI Eksklusif (menyusui eksklusif) adalah pemberian ASI saja sebagai makanan pokok pada bayi, sejak dini setelah bayi dilahirkan sampai bayi berusia 6 bulan.

Manfaat pemberian ASI Eksklusif

- **Bagi Ibu**


 1. Membantu dalam mengembalikan tubuh ibu setelah hamil. Dengan aktivitas menyusui maka timbunan lemak pada tubuh ibu akan di pergunakan untuk membentuk ASI sehingga berat badan ibu akan kembali stabil
 2. Ikatan batin antara ibu dan anak akan lebih terjaga karena ibu dapat dengan mudah mengespresikan sayang kepada anaknya

- **Bagi Bayi**

 1. Mudah dicerna apabila ketiada pencernaannya belum begitu sempurna
 2. Dapat menyempurnakan tumbuh kembang bayi anda. Bahkan ASI dapat membuat bayi sehat dan juga cerdas
 3. Menjadi antibodi di alam tubuh bayi terutama yang berhubungan dengan penyakit infeksi
 4. Merupakan makanan dan minuman yang tepat untuk bayi tanpa harus diberikan makanan atau cairan tambahan

 - **Bagi Keluarga**

 1. Pengeluaran biaya lebih sedikit (hemat) dalam perawatan kesehatan dan kekhawatiran resiko bayi sakit berkurang
 2. Tidak perlu membeli susu formula dan mempersiapkan botol susu, merebus air, dan peralatan lainnya



Seberapa Penting Pemberian ASI Eksklusif


Pentingnya ASI eksklusif memang harus menjadi perhatian, dan tanggung jawab sebagai orang tua juga harus mulai menyadari akan dampak pada si bayi jika ASI eksklusif ini tidak di berikan pada bayi dengan maksimal. Perhatian akan pentingnya ASI eksklusif juga harus datang dari lingkungan sekitar, ini agar pemberian ASI

eksklusif di terapkan dalam kebiasaan atau budaya yang harus di lestakan. Karena meskipun ada susu formula yang anda andalkan sebagai pengganti ASI eksklusif itu tidak akan sebaik ASI.

Karena banyak sekali kandungan susu formula yang tidak terdapat pada ASI, asi lebih memilih fungsi menyeluruh pada bayi sedangkan susu formula hanya memacu sebagian saja. Jadi, sudah sangat jelas bahwa memberikan ASI eksklusif adalah hal yang tidak bisa di gantikan

Cara Memperbanyak ASI

1. Menyusui sesering mungkin
2. Motivasi yang kuat untuk menyusui bayi
3. Pemeriksaan payudara untuk memperbanyak produksi ASI, serta pemakaian BH yang terlalu sempit dapat mempengaruhi produksi ASI



Latihan 4 : berbaring terlentang kedua lutut ditekuk. Angkat pinggul sampai badan dan kedua tungkai atas terangkat dan di tahan oleh kaki bahu. Turunkan pelan-pelan, lakukan sebanyak 8 kali.

Latihan 5 : berbaring terlentang, kedua tungkai lurus. Panjangkan tungkai kanan dengan menarik tungkai kiri, lalu ke posisi semula. Masing-masing 2 kali, sebanyak 8 kali.

LATIHAN INTI



1. Pembentukan sikap tubuh, angkat pinggang

2. Latihan kontraksi relaksasi

3. Latihan pernafasan : tarik nafas melalui hidung, hembuskan nafas melalui hidung.

LATIHAN PENENANGAN DAN RELAKSASI

1. Latihan penenangan : tenang, lemaskan seluruh badan, pejamkan mata, hilangkan semua suara yang mengganggu, atasi tekan. Latihan ini selama 10-15 menit.



Posisi relaksasi terlentang, kedua kaki lurus
Posisi berbaring terlentang kedua kaki ditekuk dan posisi relaksasi tidur miring.



Posisi relaksasi duduk

SENAM HAMIL
Senam Ibu Hamil
Usia kehamilan



FOLTEKKES
KEMENKES MALANG
FRODIKEBIDANAN
MALANG

SITI MUFADILAH

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama masa kehamilan. Serta mempersiapkan ibu, baik secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan cepat dan optimal.

Apakah senam hamil itu ?

Tujuan senam hamil adalah ...

Agar wanita hamil pada saat kehamilan tetap dalam kondisi sehat dan bugar. Serta proses persalinan dapat berjalan lancar dan optimal dalam memanfaatkan tenaga dan kemampuan sehingga proses persalinan berlangsung dalam waktu relative ce-

MANFAAT SENAM HAMIL :

1. Meningkatnya energi dan kekuatan ibu hamil
2. Meningkatkan suasana hati
3. Mengurangi stress, sakit dan nyeri kehamilan
4. Menyiapkan tubuh ibu hamil untuk melahirkan dan pemulihan pasca melahirkan.

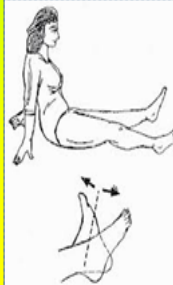
SYARAT SENAM HAMIL :

1. Telah dilakukan pemeriksaan kehamilan oleh dokter atau bidan
2. Latihan dilakukan setelah usia kehamilan 22 minggu secara tertaur dan disiplin
3. Sebaiknya latihan dilakukan di RS/RB
4. Ibu hamil tidak mempunyai penyakit jantung, ginjal dan perdarahan, kelainan

Latihan 2 : tungkai kanan di atas tungkai kiri, beri tekanan tungkai kiri sambil mengempeskan dinding perut dan mengerutkan liang dubur. Ulangi hingga 8 kali.



LATIHAN PENDAHULUAN



1. Latihan Pene-nangan : Tenang, lemaskan seluruh badan, pejamkan mata, hilangkan semua suara yang mengganggu, atasi tekan. Latihan ini selama 10-15 menit.



Latihan 3 : Duduk bersila, badan tegak. Tekan samping payudara dengan sisi lengan atas. Putar kedua lengan ke depan

sebanyak 8 kali.

Apakah kehamilan risiko tinggi dapat dicegah ?
 Kehamilan risiko tinggi dapat dicegah bila gejalanya ditemukan sedini mungkin sehingga dapat dilakukan tindakan antisipasi dan perbaikan.

Bagaimana pencegahan kehamilan risiko tinggi dapat dilakukan ?

- Dengan memeriksakan kehamilan sedini mungkin dan teratur ke Payandu/Puskesmas/Rumah Sakit paling sedikit 4 kali selama masa kehamilan
- Dengan mendapatkan imunisasi TT minimal 2X
- Bila ditemukan kelainan risiko tinggi pemeriksaan harus lebih sering dan lebih intensif di petugas kesehatan.
- Makan makanan yang bergizi yaitu memenuhi 4 sehat 5 sempurna.

Apa yang dapat dilakukan seorang ibu untuk menghindari bahaya kehamilan risiko tinggi ?

Mengenali tanda-tanda kehamilan risiko tinggi. Menunda kehamilan pertama agar tidak kurang dan 20 tahun atau menghindari terjadinya kehamilan lagi jika usia ibu sudah lebih dari 35 tahun.

Merencanakan jumlah anak, agar tidak terlalu banyak. Menghindari jarak kehamilan terlalu dekat.

Memeriksa kehamilan secara teratur kepada tenaga kesehatan.

Menggunakan alat kontrasepsi untuk menunda kehamilan. Melahirkan dengan pertolongan tenaga kesehatan.

INGAA...INGAA...??!

Atur kehamilan (usia hamil, jumlah anak, jarak kehamilan)

Periksakan kehamilan secara rutin / berkala di petugas kesehatan!!

Perawatan diri selama hamil : Nutrisi (makan bergizi), perawatan payudara, kebersihan diri, batasi aktivitas berlebihan

Hindari alkohol, rokok, dan obat-obatan diluar anjuran petugas kesehatan

Pastikan kehamilan terpantau petugas dokter/bidan agar ibu dan bayi selamat dan sehat!!

semoga Bermanfaat

KEHAMILAN RISIKO TINGGI




Dibek : Siti Hafidilab

PRODI BILI KEBIDANAN POLITEKES KEMENKES MALANG

APA SAJA KEHAMILAN RISIKO TINGGI??

kehamilan dengan berbagai faktor risiko yang akan menyebabkan terjadinya bahaya dan komplikasi yang lebih besar dan dapat mengganggu proses kehamilan hingga bersalin / mengancam jiwa ibu dan janin

Bahaya apa saja yang dapat ditimbulkan akibat ibu hamil dengan risiko tinggi ?

- Bayi lahir belum cukup bulan (prematurn)
- Bayi lahir dengan berat lahir rendah (BBLR).
- Keguguran (abortus).
- Persalinan tidak lancar / macet.
- Perdarahan sebelum dan sesudah persalinan.
- Janin mati di dalam kandungan.
- Ibu hamil / bersalin meninggal dunia.
- Keracunan kehamilan/kejang-kejang.

ADAKAH ANDA TERMASUK IBU HAMIL YANG BERISIKO TINGGI ??

1. Usia Ibu saat hamil terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun)
2. Anak lebih dari empat (terlalu banyak anak/terlalu sering melahirkan)
3. Jarak persalinan terakhir dan kehamilan sekarang kurang dari dua tahun (terlalu dekat jarak kehamilan) atau lebih dari 10 tahun (terlalu lama)
4. Tinggi badan kurang dari 145 cm
5. Ibu yang terlalu kurus (berat badan kurang dari 33 kg/lingkar lengan atas kurang dari 23, 5 cm) ataupun terlalu gemuk (obesitas)
6. Bentuk panggul ibu yang tidak normal (terlalu sempit)
7. Sering terjadi keguguran sebelumnya.
8. Ada kesulitan pada kehamilan / persalinan yang lalu
9. Ibu hamil dengan penyakit penyerta (misalnya: kencing manis, darah tinggi, asma, dll)
10. Kebiasaan Ibu (merokok, alkohol, dan obat-obatan)
11. Infeksi virus sebelum/selama kehamilan

APA SAJA TANDA BAHAYA KEHAMILAN ??

Perdarahan

- * Pada hamil muda menyebabkan keguguran.
- * Pada hamil tua membahayakan keselamatan ibu dan bayi

Bengkak di kaki, tangan, atau wajah disertai sakit kepala dan atau kejang

- * Bengkak/sakit kepala pada ibu hamil bisa membahayakan keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan.

Demam / panas tinggi

- * Merupakan tanda/gejala adanya infeksi selama kehamilan

Keluar air ketuban sebelum waktunya.

- * Merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan bayi dalam kandungan.

Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak.

- * Keadaan ini merupakan tanda bahaya pada janin.

Ibu muntah terus dan tidak mau makan.

- * Keadaan ini akan menyebabkan ibu dan janin kekurangan asupan nutrisi



TANDA - TANDA PERSALINAN



Ditah : SITI Mufadifah
PRODI BIII KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN MALANG

2017

APA SIIH PERSALINAN Itu..??

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dari janin turun ke jalan lahir, kelahiran adalah proses janin dan ketuban didorong keluar melalui jalan lahir.

Mengetahui tanda - tanda persalinan

Persalinan merupakan peristiwa alamiah yang perlu diketahui oleh setiap calon ibu dan merupakan peristiwa yang menyenangkan dalam kehidupan keluarga.

Tanda akan segera melahirkan

Keluar flek

1. Perih ketuban
2. Mirip: mirip nyeri saat menstruasi
3. Mual
4. Kembung, mual, diare, pusing
5. Kontraksi (kenteng - kenteng)



Tanda - tanda persalinan

1. Lendir bercampur darah

Pengeluaran lendir bercampur darah terjadi karena cambukan yang terdapat pada mukosa rahim terlepas sehingga menyebabkan keluarnya lendir yang berwarna kemerahan karena bercampur darah.

Apa Yang harus dilakukan..?

Pengeluaran darah dan lendir dapat terjadi beberapa hari sebelum persalinan, jadi tungguilah sampai anda merasa ada kontraksi (ken ceng - ken ceng) yang teratur/sampai air ketuban pecah, sebelum anda pergi ke rumah sakit, anda harus menghubungi dokter bila terjadi perdarahan hebat.

2. Air ketuban pecah

Kantong ketuban yang mengelilingi bayi pecah, sehingga air ketuban keluar (normal air ketuban adalah cairan yang bening, jernih dan tidak berbau).

APA YANG HARUS DILAKUKAN..?

Hubungi dokter/bidan anda dan segeralah ke rumah sakit, walaupun anda belum merasakan kontraksi, karena ini menjadi resiko infeksi. Sementara di perjalanan gunakan pembalut untuk dapat menyerap cairan ketuban anda.

3. Kontraksi yang teratur

Tidak seperti kondisi Braxton hick kontraksi timbul secara teratur, mulai - mulai kontraksi hanya sebentar, kemudian bertambah lama dan bertambah kuat, dan kontraksi terjadi simetris di kedua sisi perut, mulai dari bagian atas dekat sabran tehir ke sebruh rahim, dan nyeri tidak hilang/langsung dengan istirahat. Ebusa

APA YANG HARUS DILAKUKAN..?

Ketika kontraksi napak teratur, mulailah alihkan perhatian anda dengan menonton TV/ngemil, tarik nafas dalam - dalam sepanjang kontraksi, relaks saja makin anda tegang, makin terasa sakitnya.

4. Transisi

Pada tahap ini, ketika pembukaan sudah cukup, anda akan melalui masa transisi kontraksi anda akan masuk tahap puncak dan anda mungkin sudah nyaris menyerah, kabar baiknya masa ini hanya akan berlangsung beberapa menit.

Tanda - Tanda Bahaya PERSALINAN

1. Kelewat air ketuban sebelum waktunya, keluar dari jalan lahir (ketuban pecah dini)
2. Gerakan janin kurang/tidak ada
3. Demam
4. Nyeri hebat di perut
5. Sakit kepala
6. Air kencing keruh
7. Kaki bengkak, nyeri daerah ulu hati

KAPAN MengHubungi Dok Ter..??

Saat yang tepat menghubungi dokter, adalah ketika ibu merasakan tanda - tanda memasuki tahap persalinan. Dokter akan memantau waktu kontraksi dan gejala lainnya.



Lampiran 13

SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

ASI EKSKLUSIF

Topik : ASI eksklusif
Sasaran : Ny. X dan Keluarga
Tempat : Rumah Ny. x
Hari/tanggal :

- a. Tujuan
 - 1) Tujuan Umum
Setelah mendapatkan pengetahuan tentang ASI eksklusif, ibu mengetahui tentang pemberian ASI yang baik untuk bayi.
 - 2) Tujuan Khusus
Setelah mendapatkan pengetahuan tentang ASI eksklusif diharapkan ibu dapat :
 - a) Menjelaskan tentang ASI eksklusif
 - b) Mengetahui manfaat ASI eksklusif
 - c) Cara menyusui yang benar
 - d) Waktu pemberian ASI yang benar
- b. Materi Penyuluhan
Materi yang diberikan saat penyuluhan adalah :
 - 1) Pengertian ASI eksklusif
 - 2) Manfaat ASI eksklusif
 - 3) Cara menyusui yang benar
 - 4) Waktu pemberian ASI yang benar
- c. Metode Penyuluhan
 - 1) Ceramah
 - 2) Diskusi
 - 3) Tanya jawab
- d. Media Penyuluhan
Leaflet
- e. Evaluasi
Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi, antara lain :
 - 1) Ibu dapat menjelaskan tentang ASI eksklusif
 - 2) Ibu dapat menyebutkan manfaat ASI eksklusif

- 3) Ibu dapat mempraktikkan cara menyusui yang benar
- 4) Ibu dapat menyebutkan waktu pemberian ASI yang benar

f. Rencana Kegiatan Penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA	METODE
1	5 menit	Pembukaan : 1) Salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan penyuluhan 4) Melakukan kontrak waktu 5) Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menyambut salam dan mendengarkan	ceramah
2	15 menit	Pelaksanaan : 1) Menjelaskan tentang ASI eksklusif 2) Menjelaskan manfaat ASI eksklusif 3) Menjelaskan cara menyusui yang benar 4) Menjelaskan waktu pemberian ASI yang benar	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan diskusi
3	5 menit	Evaluasi : 1) Memberikan leaflet 2) Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta	Bertanya tentang materi yang diberikan	Diskusi dan tanya jawab
4	2 menit	Penutup : mengucapkan salam	Menjawab salam	ceramah

SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

SENAM HAMIL

Topik : Senam hamil

Sasaran : Ny. X

Tempat : Rumah Ny. X

Hari/tanggal :

a. Tujuan

1) Tujuan Umum

Ny. X dapat melakukan senam hamil.

2) Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan pengetahuan tentang senam hamil diharapkan ibu dan dapat :

a) Menjelaskan pengertian senam hamil

b) Menyebutkan tujuan senam hamil

c) Menyebutkan manfaat senam hamil

d) Menyebutkan teknik senam hamil

b. Materi Penyuluhan

Materi yang diberikan saat penyuluhan adalah :

1) Pengertian senam hamil

2) Tujuan senam hamil

3) Manfaat senam hamil

4) Teknik senam hamil

c. Metode Penyuluhan

1) Ceramah

2) diskusi

3) Tanya jawab

d. Media Penyuluhan

Leaflet

e. Evaluasi

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi, antara lain ibu dapat :

1) Pengertian senam hamil

2) Tujuan senam hamil

3) Manfaat senam hamil

4) Teknik senam hamil

f. Rencana Kegiatan Penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA	METODE
1	5 menit	Pembukaan : 1) Salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan penyuluhan 4) Melakukan kontrak waktu 5) Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menyambut salam dan mendengarkan	ceramah
2	20 menit	Pelaksanaan : 1) Menjelaskan tentang pengertian senam hamil 2) Menjelaskan tentang tujuan senam hamil 3) Menjelaskan tentang manfaat senam hamil 4) Menjelaskan tentang teknik senam hamil	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan diskusi
3	5 menit	Evaluasi : 1) Memberikan leaflet 2) Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta	Bertanya tentang materi yang diberikan	Diskusi dan tanya jawab
4	2 menit	Penutup : mengucapkan salam	Menjawab salam	ceramah

SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

TANDA-TANDA PERSALINAN

Topik : Tanda-tanda persalinan

Sasaran : Ny. X dan keluarga

Tempat : Rumah Ny. X

Hari/tanggal :

- a. Tujuan
 - 1) Tujuan Umum
Ny. X dapat memahami tanda-tanda persalinan
 - 2) Tujuan Khusus
Setelah mendapatkan pengetahuan tentang tanda-tanda persalinan diharapkan ibu dan keluarga dapat :
 - a) Memahami pengertian persalinan
 - b) Mengerti tanda-tanda persalinan
- b. Materi Penyuluhan
Materi yang diberikan saat penyuluhan adalah :
 - 1) Pengertian persalinan
 - 2) Tanda-tanda persalinan
- c. Metode Penyuluhan
 - 1) Ceramah
 - 2) Diskusi
 - 3) Tanya jawab
- d. Media Penyuluhan
Leaflet
- e. Evaluasi
Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi, antara lain ibu dapat :
 - 1) Pengertian persalinan
 - 2) Tanda-tanda persalinan

f. Rencana Kegiatan Penyuluhan

N O	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA	METOD E
1	5 menit	Pembukaan : 1) Salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan penyuluhan 4) Melakukan kontrak waktu 5) Menyebutkan materi yang akan diberikan	Menyambut salam dan mendengarkan	ceramah
2	15 Menit	Pelaksanaan : 1) Menjelaskan tentang Pengertian persalinan 2) Tanda-tanda persalinan	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan diskusi
3	5 menit	Evaluasi : 3) Memberikan leaflet 4) Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta	Bertanya tentang materi yang diberikan	Diskusi dan tanya jawab
4	2 menit	Penutup : mengucapkan salam	Menjawab salam	ceramah

SAP (Satuan Acara Penyuluhan)

TANDA BAHAYA KEHAMILAN TRIMESTER III

Topik : Tanda bahaya kehamilan trimester III

Sasaran : Ny. X dan keluarga

Tempat : Rumah Ny. X

Hari/tanggal :

a. Tujuan

1) Tujuan Umum

Ny. X dapat memahami tanda bahaya kehamilan trimester III

2) Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan trimester III diharapkan ibu dan keluarga dapat :

a) Mengerti pengertian tanda bahaya kehamilan trimester III

b) Mengetahui macam-macam tanda bahaya kehamilan trimester III

b. Materi Penyuluhan

Materi yang diberikan saat penyuluhan adalah :

1) Pengertian tanda bahaya kehamilan trimester III

2) Macam-macam tanda bahaya kehamilan trimester III

c. Metode Penyuluhan

1) Ceramah

2) Diskusi

3) Tanya jawab

d. Media Penyuluhan

Leaflet

e. Evaluasi

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi, antara lain ibu dapat :

1) Pengertian tanda bahaya kehamilan trimester III

2) Macam-macam tanda bahaya kehamilan trimester III


f. Rencana Kegiatan Penyuluhan

N O	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA	METOD E
1	5 menit	Pembukaan : 1) Salam 2) Memperkenalkan diri	Menyambut salam dan mendengarkan	ceramah

		<ul style="list-style-type: none"> 3) Menjelaskan tujuan penyuluhan 4) Melakukan kontrak waktu 5) Menyebutkan materi yang akan diberikan 		
2	15 Menit	Pelaksanaan : <ul style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan tentang tanda bahaya kehamilan trimester III 2) Macam-macam tanda bahaya kehamilan trimester III 	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan diskusi
3	5 Menit	Evaluasi : <ul style="list-style-type: none"> 1) Memberikan leaflet 2) Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta 	Bertanya tentang materi yang diberikan	Diskusi dan tanya jawab
4	2 menit	Penutup : mengucapkan salam	Menjawab salam	ceramah

Lampiran 14

SOP (Standart Operating Prosedur)

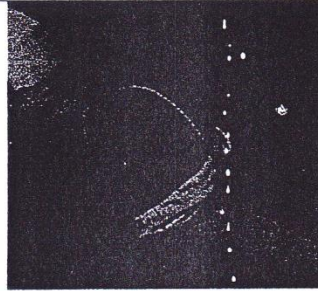
	Pemeriksaan Kehamilan	
	No. Dokumen :	No. Revisi :
PROTAP	Tanggal Ditetapkan :	Ditetapkan Oleh :
Pengertian	Melakukan anamnese (pengkajian data subyektif) dan pemeriksaan fisik kepada ibu hamil (pengkajian data obyektif)	
Indikasi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ibu hamil pada kunjungan awal 	
Tujuan	<p>Tujuan anamneses:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui keadaan ibu hamil 2. Membantu menentukan diagnose 3. Mengambil tindakan bila perlu <p>Tujuan inspeksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui keadaan umum pasien 2. Megetahui tanda-tanda kehamilan 3. Mengetahui adanya kelainan-kelaianan <p>Tujuan palpasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui usia kehamilan 2. Mengetahui bagian-bagian janin (kepala, punggung, bokong) 3. Mengetahui letak janin 4. Mengetahui keadaan janin tunggal atau tidak 5. Mengetahui sampai dimana bagian terdepan janin masuk kedalam rongga panggul 6. Mengetahui keseimbangan antara ukuran kepala dan panggul <p>Tujuan Auskultasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menentukan hamil atau tidak 2. Menentukan anak hidup atau mati 3. Membantu menentukan kedudukan punggung, presentasi, anak tunggal/kembar yaitu terdengar pada dua tempat dengan perbedaan 10 detik 	
Petugas	Mahasiswa kebidanan	
PROSEDUR	KEGIATAN	
PERSIAPAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan tersedia tempat yang nyaman untuk melakukan anamnese, pemeriksaan dan konseling 	
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Persiapan bahan-bahan untuk anamnese dan konseling: <ul style="list-style-type: none"> • Kartu antenatal/Buku KIA/KMS • Buku Register antenatal • Bolpoin 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Alat bantu untuk konseling
	<p>3. Persiapan peralatan untuk melakukan pemeriksaan antenatal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sphigmomanometer • Termometer • Stetoskop • Funandoskop / doppler • Penlight • Timbangan berat badan • Jam tangan • Selimut • Metelin • Reflek hammer • Jangka panggul (bila perlu) • Sarung tangan DTT • Kom tertutup berisi kapas • Waskom berisi larutan klorin
PERKENALAN	<p>4. Sambut ibu dan pendamping serta memperkenalkan diri</p> <p>5. Ciptakan suasana yang nyaman</p> <p>6. Tanyakan secara sopan mengenai identitas klien</p> <p>7. Kaji tujuan ibu datang ke fasilitas kesehatan</p> <p>8. Tawarkan pada ibu apakah ada pendamping dan ingin didampingi oleh keluarga atau tidak</p> <p>9. Tanyakan kepada ibu apakah ada keberatan atau pertanyaan yang ini diajukan sebelum dilanjutkan</p> <p>10. Kaji dan catat keluhan yang normal/abnormal dalam kehamilan yang mungkin dirasakan oleh ibu dan bagaimana ibu mengatasinya</p>
PENGAJIAN RIWAYAT KESEHATAN	<p>11. Jelaskan prosedur klinis dan tujuan pengkajian riwayat yang akan dilakukan</p> <p>12. Kaji dan catat biodata klien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nama, usia pekerjaan, agama, pendidikan terakhir, alamat dan no. telp serta biodata suami • Bahasa yang digunakan <p>13. Kaji dan catat riwayat obstetri, termasuk:</p> <p>a. Riwayat Kehamilan Sekarang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) HPHT dan tentukan TP 2) Kapan pertama kali merasakan gerakan janin 3) Jika sudah merasakan gerakan janin, bagaimana pergerakannya dalam 24 terakhir 4) Obat yang dikonsumsi (termasuk jamu) 5) Kekhawatiran-kekhawatiran khusus / takut dalam menghadapi persalinan atau setelah melahirkan terjadi kegemukan/kekurusan, peran sebagai seorang ibu, terkait dengan financial 6) Kaji apakah ibu mengalami.merasakan tanda-tanda bahaya kehamilan (sesuai dengan trimester) 7) Kaji riwayat diet ibu secara komplit: berusaha untuk mengetahui apa yang ibu makan dan berapa kali ibu makan. <ul style="list-style-type: none"> • Tanyakan apakah ibu mengkonsumsi makanan <i>non food</i> (pica) • Tanyakan apakah ibu mengalami gejala-gejala: kelelahan, sakit kepala, letih, lesu, sakit gusi, kehilangan selera

	<p>makan, mual muntah</p> <ol style="list-style-type: none"> 8) Menanyakan apakah ibu mengalami gangguan pencernaan (konstipasi, dan sering kencing) serta sulit tidur 9) Menanyakan aktivitas sehari-hari 10) Hitung usia kehamilan dan tanyakan kepada ibu apakah ibu tahu berapa bulan usia kehamilannya <p>b. Riwayat Kehamilan Yang Lalu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jumlah Kehamilan 2) Jumlah anak yang hidup dan riwayat menyusui 3) Jumlah kelahiran prematur 4) Jumlah keguguran 5) Persalinan dengan tindakan (operasi caesar, forcep, vakum) 6) Riwayat perdarahan pada persalinan atau pasca persalinan 7) Kehamilan dengan tekanan darah tinggi 8) Berat bayi < 2,5 atau > 4 kg 9) Masalah lain <p>14. Kaji dan catat riwayat kesehatan ibu, khususnya kondisi kesehatan yang dapat diperparah dengan kehamilan, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit jantung • Hipertensi • Diabetes Melitus • Astma atau batuk yang berkepanjangan lebih dari 1 bulan • Penyakit ginjal • <i>Sickle cell disease</i> • Riwayat alergi • Obat-obatan • Psychosa postpartum • Riwayat malaria (Daerah endemi malaria) <p>15. Kaji dan catat riwayat kesehatan keluarga, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensi • Diabetes Mellitus • Keturunan Kembar • <i>Sickle cell disease</i> • Alergi • Epilepsi • Penyakit jantung • Kelainan/gangguan mental • Kelainan Konginetal
	<p>16. Kaji dan catat riwayat penyakit menular seksual, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riwayat diagnosis dan pengobatan <i>Sexual Transmitted Infection (STI)</i> termasuk AIDS • Pengeluaran vagina yang abnormal • Luka dan pembengkakan pada vagina • Rasa nyeri pada saat berkemih • Diare yang berkelanjutan lebih dari 1 bulan <p>17. Kaji dan catat riwayat operasi, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Operasi atau luka pada pelvis yang dapat mempengaruhi diameter pelvis • Transfusi darah <p>18. Kaji dan catat riwayat ginekologi, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salpingectomy • Pengobatan infertilitas • Kehamilan ektopik • Operasi pada vagina, ovarium dan uterus

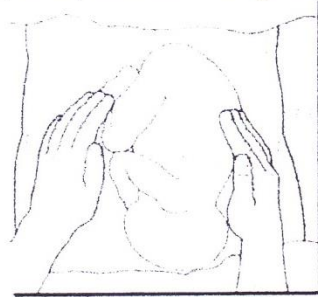
	<p>19. Kaji dan catat riwayat menstruasi, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usia menarche • Siklus menstruasi • Lama dan jumlah darah • Rasa sakit pada saat menstruasi (dismenorhea)
	<p>20. Kaji dan catat riwayat kontrasepsi, termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metode yang pernah digunakan • Kapan berhenti dan alasannya • Lama penggunaan kontrasepsi sebelum hamil • Kaji rencana penggunaan kontrasepsi setelah persalinan <p>21. Kaji dan catat Riwayat Sosial Ekonomi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Status perkawinan, lama menikah, usia pertama kali menikah dan berapa kali menikah • Kebiasaan sosial /<i>Life style</i> (merokok, konsumsi alkohol dan napza) • Dukungan suami selama hamil • Status kesehatan suami • Imunisasi tetanus toxoid (TT) • Beban kerja dan kegiatan sehari-hari • Pengambilan keputusan dalam keluarga • Huhungan seks selama kehamilan • Rencana tempat persalinan yang diinginkan ibu, penolong persalinan yang diinginkan serta tempat rujukan jika terjadi komplikasi/kegawatdaruratan, siapa yang mendampingi saat persalinan, transportasi yang digunakan, biaya persalinan, calon pendonor
PEMERIKSAAN FISIK	<p>22. Jelaskan alasan akan dilakukan beberapa pemeriksaan dan prosedur pemeriksaan fisik yang akan dilakukan serta diskusikan area mana saja yang akan diperiksa</p> <p>23. Menganjurkan ibu untuk mengosongkan kandung kemih</p> <p>24. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, keringkan dengan handuk bersih</p> <p>25. Pastikan privacy ibu terjaga (tanyakan apakah ada orang yang ibu inginkan mendampingi ibu saat pemeriksaan fisik)</p>
	<p>Keadaan Umum dan tanda-tanda vital:</p> <p>26. Perhatikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keadaan umum dan emosi ibu • Postur dan sikap tubuhnya • Ukur dan catat tinggi dan berat badan ibu • Ukur tekanan darah (ibu dalam posisi duduk), suhu, nadi dan pernapasan <p>27. Meminta ibu untuk melepaskan pakaiannya (atau meminta ibu untuk melonggarkan pakaiannya) dan menutupi tubuhnya dengan selimut</p>
	<p>Kepala dan Leher</p> <p>28. Periksa rambut ibu untuk melihat kebersihan, ketombe, alopesia, infeksi kulit</p> <p>29. Periksa wajah untuk melihat apakah terjadi edema dan cloasma</p> <p>30. Periksa mata untuk melihat apakah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pucat pada kelopak bagian bawah (tanda anemis pada kanjungtiva) • Warna kuning pada sklera <p>31. Periksa mulut, untuk melihat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kering, pecah-pecah dan inflamsi pada bibir • Apakah rahang dan lidah pucat, sakit dan terdapat lesi

	<ul style="list-style-type: none"> • Adakah gigi yang rusak <p>32. Periksa dan raba leher untuk mengetahui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembesaran kelenjar tiroid • Pembesaran pembuluh limfe • Pembesaran vena jugularis
	<p>Payudara:</p> <p>33. Dengan posisi tangan klien disamping pemeriksa, periksa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bentuk • ukuran • Tanda-tanda kehamilan • Kondisi puting • Kondisi Kulit <p>34. Pada saat ibu mengangkat tangan ke atas kepala, periksa payudara untuk mengetahui adanya retraksi atau dimpling</p> <p>35. Lakukan palpasi secara sistematis pada payudara sebelah kiri dan kanan, dari arah payudara, axilla, moduler, apakah terdapat massa dan pembesaran limfe</p> <p>36. Tanyakan tentang cara menyusui</p> <p>37. Ajar kan ibu cara merawat payudara dan melakukan pemeriksaan sendiri</p>
	<p>Abdomen:</p> <p>38. Periksa apakah ada bekas luka operasi, ukuran dan bentuk, tanda-tanda kehamilan, gerakan janin</p> <p>39. Menjelaskan tujuan palpasi kepada ibu</p> <p>40. Melakukan palpasi Leopold I :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasien diminta untuk menekuk lututnya Pemeriksa berdiri disebelah kanan pasien dan melihat kearah pasien Kedua tangan disamping kiri kanan perut ibu, rahim diketengahkan sambil menyusur keatas mencari fundus kemudian diukur dengan menggunakan jari (Tinggi fundus uteri ditentukan dengan memakai pedoman simfisi, pusat dan processus xyphoideus) Menentukan bagian janin yang berada di fundus apakah kepala (tanda kepala keras, bundar, dan melenting, bila bokong lunak, kurang bundar, kurang melenting) <div data-bbox="906 1451 1241 1787" data-label="Image"> </div> <ol style="list-style-type: none"> Mengukur TFU dengan methelin bila usia kehamilan > 20 minggu (Mc Donald) untuk menentukan perkiraan berat janin yaitu TFU – 12 x 155gr



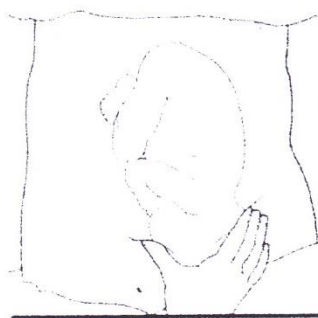
41. Melakukan palpasi Leopold II:

- a. Posisi pemeriksa dan klien tetap seperti Leopold I
- b. Kedua tangan disamping kiri kanan perut ibu, kemudian tangan yang satu mendorong kesamping dan tangan yang satunya meraba apa yang terdapat disamping perut ibu atau punggung (tandanya datar, keras, tidak teraba bagian kecil janin)



42. Melakukan palpasi Leopold III:

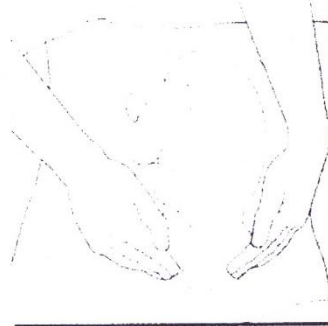
- a. Posisi pemeriksa dan klien tetap
- b. Dengan menggunakan satu tangan kanan meraba bagian bawah kemudian digoyangkan (bila masih dapat digoyangkan berarti bagian terendah janin belum masuk PAP, bila sulit digoyangkan berarti bagian terendah janin sudah masuk PAP)
- c. Bila teraba keras, bundar, melenting berarti kepala dan mudah digerakan, bila bokong sulit digerakan



43. Melakukan palpasi Leopold IV (bila hasil Leopold III bagian terendah janin sudah masuk ke PAP):

- a. Posisi pemeriksa menghadap kakaki ibu dan meminta klien untuk meluruskan kakinya
- b. Kedua tangan diletakan pada kedua sisi bagian bawah rahim kemudian raba dengan sedikit menekan untuk mengetahui seberapa jauh bagian terendah janin masuk PAP. (Bila jari-jari

tangan saling bertemu berarti hanya bagian kecil dari bagian terendah yang masuk ke dalam rongga panggul = *convergen*, bila kedua tangan sejajar berarti separuh dari bagian terendah sudah masuk ke dalam rongga panggul, tetapi bila kedua tangan saling menjauh berarti bagian terbesar dari bagian terendah masuk ke dalam rongga panggul dan ukuran terbesar kepala/ bagian terendah sudah melewati P A P = *devergent*)

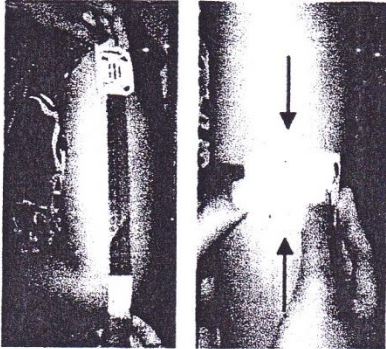


Auskultasi:


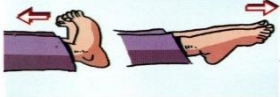
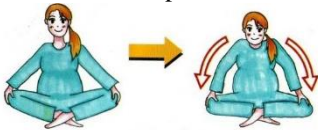

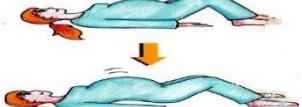
44. Menjelaskan tujuan auskultasi (seperti diatas)
45. Melakukan auskultasi DJJ:
 - a. Pemeriksa berdiri disebelah kanan klien dan meminta klien supaya kaki tetap lurus
 - b. Menempelkan funandoskop pada lokasi dimana perkiraan letak punggung atau dada janin, posisi funandoskop tegak lurus
 - c. Mendengarkan DJJ dengan funandoskop tidak boleh dipegang dan membedakan DJJ dengan denyut nadi ibu (DJJ lebih cepat dari pada denyut nadi ibu)
 - d. Menghitung DJJ selama satu menit (normal 120 – 160/menit)

Pemeriksaan genetalia (jika perlu):

46. Cuci tangan dan pakai sarung tangan sebelum melakukan pemeriksaan
47. Pemeriksaan lipatan paha: Palpasi apakah ada pembengkakan kelenjar limfe
48. Inspeksi daerah labia, klitoris dan perineum:
 - Kulit harusnya lembut, bersih dan terdapat rambut pubis
 - Labia minora biasanya memiliki bentuk dan ukuran yang sama
 - Konsistensi labia biasanya terab lembut pada seluruh bagian. Jika terdapat kemerahan, bengkak terutama jika terdapat pada salah satu bagian samping posterior mungkin berhubungan dengan abses pada kelenjar bartolini
 - Lihat adanya bekas garukan, luka atau benjolan yang berhubungan dengan infeksi
 - Lihat daerah kulit apakah ada perbedaan warna yang mencolok, pembesaran pembuluh darah, jaringan parut dan tanda-tanda trauma
 - Lihat apakah ada bekas lupa episiotomi atau laserasi jika ibu sudah pernah melahirkan
 - Lihat adanya *discharge*, luka, kutil, bisul dan tanda-tanda inflamasi
 - Lihat adanya *discharge* yang abnormal (catat warna, kosistensi, baunya) ataupun adanya perdarahan
 - Lihat tanda PMS lain dan hemoroid

	<p>Tangan dan Kaki:</p> <p>49. Periksa tangan dan jari tangan untuk melihat adanya oedema, pucat pada telapak tangan dan ujung jari</p> <p>50. Memeriksa edema dan varices pada kaki</p> <p>51. Menganjurkan klien untuk duduk dan melakukan pemeriksaan perkusi yaitu memeriksa reflek lutut dengan memakai Refleks Hammer kemudian dilakukan pengetokan pada lutut bagian depan.</p> <p>52. Memeriksa lingkaran lengan atas dengan langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tetapkan posisi bahu (<i>acromion</i>) dan siku (<i>olecranon</i>) Letakkan pita pengukur antara bahu dan siku Tentukan titik tengah lengan Lingkarkan pita LILA tepat pada titik tengah lengan Pita jangan terlalu ketat, jangan pula terlalu longgar Baca skala yg tertera pada pita (normal: 23,5 cm) <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Pemeriksaan panggul luar (jika ada indikasi)</p>	<p>53. Melakukan pemeriksaan panggul luar (jika ada indikasi):</p> <ol style="list-style-type: none"> Distansia spinarum : jarak antara spina iliaca anterior superior kanan dan kiri (23-26 cm) Distansia kristarum : jarak antara Krista iliaca terjauh kanan dan kiri dg ukuran sekitar 26-29 cm Konjugata eksterna (Boudeloge) : jarak antar tepi atas simfisis dan prosesus spinosus lumbal (18-20 cm), < 16 cm = kesempatan panggul Lingkar panggul (pita ukur): dari tepi atas simpisis, dikelilingkan ke belakang melalui pertengahan antara spinailiaca anterior superior & trochanter mayor kanan ke ruas lumbal V (Prosesus spinosus lumbal V, kembali sepihak (80 – 90 cm)
<p>PEMBERIAN ASUHAN</p>	<p>54. Menginformasikan hasil pemeriksaan kepada klien: keadaanp/perkembangan kehamilan, status kesehatan ibu dan janinnya</p> <p>55. Memberi pendidikan kesehatan sesuai dengan usia kehamilan (berdasarkan diagnosa dan masalah):</p> <ol style="list-style-type: none"> Nutrisi Olah raga ringan Istirahat Kebersihan Pemberian ASI KB pasca salin Tanda-tanda bahaya Aktivitas seksual Kegiatan sehari-hari dan pekerjaan Obat-obatan dan merokok Body mekanik

SOP (Standart Operating Prosedur)

SENAM HAMIL	
Pengertian	Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki, dll. 2. Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran. 3. Mengurangi kecemasan.
Kontraindikasi	Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami sakit perut/kontraksi rahim, perdarahan, demam, mengeluarkan air ketuban, atau kondisi tubuh yang kurang sehat.
Syarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap ibu hamil yang akan melakukan senam hamil dinyatakan dalam keadaan kehamilan yang normal/risiko rendah oleh dokter atau bidan. 2. Mengosongkan kandung kemih terlebih dahulu, menggunakan baju yang longgar.
Rincian prosedur	
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bantal 2. Matras/karpet/alas yang tidak licin dan sesuai ukuran badan 3. Pakaian yang longgar 4. Ruang tertutup yang nyaman, tenang, dan sirkulasi udara baik
Kegiatan	Gambar
<p>a. Senam untuk kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). 2. Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. 3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 1) 4. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 2) 	 <p>Gambar 1. Gerakan jari-jari kaki</p>  <p>Gambar 2. Gerakan mendorong ke depan</p>
<p>b. Senam duduk bersila</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk kedua tangan diatas lutut 2. Letakkan kedua telapak tangan diatas lutut 3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan (gambar 3) 4. Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari 	 <p>Gambar 3. Senam duduk bersila</p>
<p>c. Cara tidur yang nyaman</p> <p>Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk (gambar 4)</p>	 <p>Gambar 4. Senam ibu hamil berbaring miring</p>
<p>d. Senam untuk pinggang (posisi terlentang)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada disamping badan 2. Angkatlah pinggang secara perlahan (gambar 5) 3. Lakukanlah sebanyak 10 kali 	 <p>Gambar 5. Senam pinggang (posisi terlentang)</p>
<p>e. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)</p>	

1. Badan dalam posisi merangkak
2. Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran
3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 6)
4. Lakukanlah sebanyak 10 kali

f. Senam dengan satu lutut

1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan (gambar 7)
3. Lakukanlah sebanyak 10 kali.
4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri

g. Senam dengan kedua lutut

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

h. Latihan untuk saat persalinan

- Cara pernapasan saat persalinan Cari posisi yang nyaman, misalnya duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi.
- Tarik napas dari hidung dan keluarkan melalui mulut (gambar 9).
- Usahakan tetap rileks

1) Cara mengejan

- Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan
- Perlahan-lahan tarik napas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke 4 tarik napas kemudian tahan napas, sesuai arahan pembantu persalinan (gambar 10).
- Mengejan ke arah pantat.

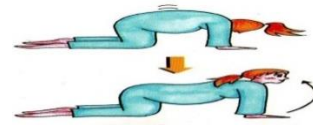
2) Cara pernapasan pada saat melahirkan

Cara ini dilakukan jika bidan mengatakan tidak usah mengejan lagi:

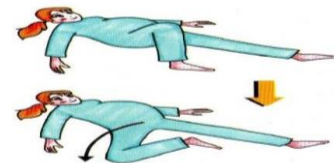
1. Letakkanlah kedua tangan di atas dada
2. Bukalah mulut lebar-lebar bernapaslah pendek sambil mengatakan hah-hah-hah (gambar 11).

i. Senam untuk memperlancar ASI

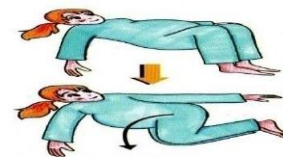
1. Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkan siku ke atas dan ke bawah (gambar 12).
2. Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku-siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu bernapaslah dengan lega (gambar 13).
3. Lakukanlah sebanyak 2 kali.



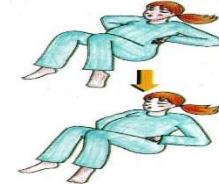
Gambar 6. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)



Gambar 7. Senam dengan satu lutut



Gambar 8. Senam dengan kedua lutut



Gambar 9. Latihan untuk saat persalinan



Gambar 10. Cara mengejan



Gambar 11. Cara pernapasan saat melahirkan



Gambar 12. Gerakkan siku ke atas dan ke bawah



Gambar 13. Mengangkat Payudara

Pernyataan kesediaan membimbing

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Didien Ika Setyarini, S.Si.T, M.Keb.
2. NIP : 19721210 200212 2 001
3. Pangkat dan Golongan : Penata / IIIc
4. Jabatan : Lektor
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2
7. Alamat dan Nomor yang bisa di hubungi
 - a. Rumah : -
 - b. Telepon / HP : 08164296003
 - c. Alamat kantor : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang
 - d. Telepon kantor : (0341) 551265

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

Nama : Siti Mufadlilah
NIM : 1402100027
Topik Studi kasus : Asuhan Kebidanan Kehamilan

*) Coret yang tidak di pilih.

Malang, Oktober 2016



(Didien Ika Setyarini, S.Si.T, M.Keb.)
NIP : 19721210 200212 2 001

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :


1. Nama dan gelar : Wandi S. Kep., Ners., M.Pd
2. NIP : 19620202 198802 1 001
3. Pangkat dan Golongan : Penata III C
4. Jabatan : Lektor
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2
7. Alamat dan Nomor yang bisa di hubungi
 - a. Rumah : RT. 05 RW. 1 Amadanom Dampit
 - b. Telepon / HP : 08125298686
 - c. Alamat kantor : Jalan Besar Ijen 77C Malang
 - d. Telepon kantor : -

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

Nama : Siti Mufadlilah
NIM : 1402100027
Topik Studi kasus : Asuhan Kebidanan Kehamilan

*) Coret yang tidak di pilih.









Malang, Oktober 2016







(Wandi S. Kep., Ners., M.Pd)
NIP : 19620202 198802 1 001

Lembar Konsultasi Proposal

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Siti Mufadlilah
 NIM : 1402100027
 Nama Pembimbing : 1. Didien Ika Setyarini, S.Si.T., M.Keb.
 2. Wandi S. Kep., Ners., M.Pd
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. X di BPM Ni Wayan Murtini, A.Md. Keb. Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

TGL	SARAN	TANDA TANGAN	
		Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
14/10 ¹⁶	perbaiki BAB I		
24/10 ¹⁶	perbaiki BAB I Lanjutkan BAB II		
31/10 ¹⁶	Lanjutkan BAB II		
1/11 ¹⁶	Perbaiki BAB I → LBM, Tujuan & Manfaat penelitian Perbaiki BAB II → Manajemen asuhan kebidanan		
16/11 ¹⁶	Perbaiki BAB I → LBM		
17/11 ¹⁶	perbaiki BAB II Lanjutkan BAB III		
2/12 ¹⁶	BAB I - Perbaiki LBM BAB II - Sempurnakan manajemen kebidanan		
7/12 ¹⁶	Sempurnakan sistematika penulisan dan penomoran. - Lanjutkan.		






TGL	SARAN	TANDA TANGAN	
		Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
	<ul style="list-style-type: none"> - Buat pengantar, latar pgsesku after in, after hell, after lam:2, daftar pustaka - Perbaiki BAB III 		 
27 12/19	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki POA - Lengkapi SOP & kaji kembali leaflet yg dibuat 		
27 1/19	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki POA - SOP & SAR mengenai layout dan POA 		
31 1/17	Siapkan ujian proposal		


Lampiran 17

Lembar Konsultasi LTA

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Siti Mufadlilah
 NIM : 1402100027
 Nama Pembimbing : 1. Didien Ika Setyarini, S.Si.T., M.Keb.
 2. Wandu S. Kep., Ners., M.Pd
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. U di BPM Yeni
 Sustrawati, A.Md. Keb. Kota Malang

TGL	SARAN	TANDA TANGAN	
		Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
11/7 ²⁰¹⁷	- Perbaiki Bab IV - Ujilah paragraf dan bab selanjutnya - Ujilah bagian-? - was buat pyptra lebih lengkap kons.		
14/7 ²⁰¹⁷	- Perbaiki uraian monile - langira dan helana swaika - surat pyptra lebih lengkap kons ?		
14/7 ¹⁷	Revisi Bab IV		
17/7 ¹⁷	Perbaikan pembahasan Bab IV		
18/7 ¹⁷	Uji coba sidang		

TGL	SARAN	TANDA TANGAN	
		Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
	20/2017 see ipi		

Lampiran 18

Surat Keterangan Selesai Melakukan Studi Kasus

SURAT KETERANGAN SELESAI MELAKUKAN STUDI KASUS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yeni Sustrawati, A.Md.Keb

Jabatan : Pembimbing Lahan Laporan Tugas Akhir

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Siti Mufadlilah

NIM : 1402100027

Prodi : DIII Kebidanan Malang

Intitusi : Poltekkes Kemenkes Malang

Memberikan keterangan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut telah melakukan studi kasus dengan judul “Studi Kasus Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Pada Ny “U” di BPM Yeni Sustrawati” yang dilakukan pada tanggal 9 April 2017 sampai tanggal 30 April 2017.

Malang, 01 MEI 2017



(Yeni Sustrawati, A.Md.Keb)