

Lampiran 1

PLAN OF ACTION

Kunjungan	Kegiatan
<p>Kunjungan ke 1 Usia kehamilan 30-32 minggu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan Informed Consent 2. Melakukan pengkajian data 3. Anamnase (identitas, riwayat kehamilan sekarang, keluhan utama, riwayat obstetric lalu, riwayat imunisasi TT riwayat menstruasi, riwayat penyakit ibu dan keluarga, pola kebiasaan) 4. Pengukuran terhadap BB, TB, LILA 5. Melakukan pemeriksaan fisik termasuk pemeriksaan TFU, DJJ 6. Umum : TD, suhu, nadi, pernafasan, keadaan umum 7. Pemeriksaan Head to toe 8. Kolaborasi untuk pemeriksaan Hb, protein urine, dan glukosa ke puskesmas 9. Melakukan perhitungan usia kehamilan dan tafsiran persalinan ibu 10. Melakukan penapisan ibu menggunakan KSPR (Marmi, 2014) 11. Merencanakan asuhan khusus yang dibutuhkan dan ibu saat kunjungan ini 12. Memberikan KIE pada ibu mengenai nutrisi ibu hamil termasuk konsumsi tablet Fe 13. Memberikan KIE mengenai masalah yang mungkin ada saat kunjungan 14. Membina hubungan yang baik dengan ibu 15. Menjadwalkan kunjugan ulang yaitu 2 minggu lagi (Kuswanti, 2014).
<p>Kunjungan ke 2 Usia kehamilan 32-34 minggu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan anamnase keluhan utama ibu dan pola kebiasaan sehari-hari 2. Melakukan pemeriksaan fisik umum : Berat Badan, TD, suhu, nadi, pernafasan, keadaan umum 3. Pemeriksaan fisik termasuk pemeriksaan TFU, DJJ 4. Menganalisa diagnosa dan masalah yang terjadi 5. Merencanakan asuhan khusus yang dibutuhkan ibu saat kunjungan ini 6. Mengevaluasi efektifitas asuhan yang sudah dilakukan saat kunjungan sebelumnya (Kuswanti, 2014). 7. Membimbing ibu untuk melakukan senam hamil bersama 8. Memberikan KIE mengenai masalah yang mungkin ada saat kunjungan 9. Menjadwalkan kunjungan ulang yaitu 1 minggu (Marmi, 2014).

Kunjungan	Kegiatan
<p>Kunjungan ke 3</p> <p>Usia kehamilan 34-36 minggu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan anamnesa keluhan utama ibu dan pola kebiasaan sehari-hari 2. Melakukan pemeriksaan fisik umum : Berat Badan, TD, suhu, nadi, pernafasan, keadaan umum 3. Pemeriksaan fisik termasuk pemeriksaan TFU, DJJ 4. Menganalisa diagnosa dan masalah yang terjadi 5. Merencanakan asuhan khusus yang dibutuhkan ibu saat kunjungan ini 6. Mengevaluasi efektifitas asuhan yang sudah dilakukan saat kunjungan sebelumnya (Kuswanti, 2014). 7. Mengevaluasi apakah ibu telah memahami gerakan senam hamil dan mempraktekan senam hamil di rumah 8. Memberikan KIE mengenai masalah yang mungkin ada saat kunjungan 9. Memberikan KIE mengenai persiapan persalinan 10. Menjadwalkan kunjungan ulang yaitu 1 minggu lagi (Marmi, 2014).
<p>Kunjungan ke 4</p> <p>Usia kehamilan 36-37 minggu</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan anamnesa keluhan utama ibu dan pola kebiasaan sehari-hari 2. Melakukan pemeriksaan umum : Berat Badan, TD, suhu, nadi, pernapasan, keadaan umum 3. Pemeriksaat fisik termasuk pemeriksaan TFU, DJJ 4. Menganalisa diagnosa dan masalah yang terjadi 5. Merencanakan asuhan khusus yang dibutuhkan ibu saat kunjungan ini 6. Mengevaluasi efektifitas asuhan yang sudah dilakukan saat kunjungan sebelumnya (Kuswanti, 2014). 7. Memberikan KIE mengenai masalah yang mungkin ada saat kunjungan 8. Memberikan KIE mengenai tanda-tanda persalinan 9. Memberikan KIE mengenai tanda bahaya kehamilan 10. Memantapkan rencana persalinan 11. Mengenali tanda-tanda persalinan (Marmi, 2014).

Lampiran 3

**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	Tribulan			
				I	II	III	III 2
		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	4					
	b. Uri dirogoh	4					
	c. Diberi infus/Transfusi	4					
	10. Pernah Operasi Sesar	8					
II	11	Penyakit pada ibu hamil :					
		a. Kurang darah b. Malaria	4				
		c. TBC Paru d. Payah jantung	4				
		e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
		f. Penyakit Menular Seksual	4				
	12	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 Sungsang	8					
	18. Letak Lintang	8					
III	19	Pendarahan dalam kehamilan Iml	8				
	20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
JUMLAH SKOR							

PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN ~ RUJUKAN TERENCANA

KEHAMILAN			PERSALINAN DENGAN RISIKO			
JML. SKOR	KEL. RISIKO	PERA WATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PEND LONG	RUJUKAN
			TIDAK DIRUJUK	RUMAH POLINDES	BIDAN	RDB RDR 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
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.

Gawat Darurat Obstetrik :
Kel. Faktor Risiko III
 1. Perdarahan antepartum
 2. Eklampsia
Komplikasi Obstetrik
 3. Perdarahan postpartum
 4. Uri Tertinggal
 5. Persalinan Lama
 6. 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 4

SURAT PERMOHONAN MENJADI KLIEN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elok Wahidatul Husnia
NIM : 1602100040
Alamat : Jl. Ki Ageng Gribig 1 RT 02 RW 04, Madyopuro,
Kedungkandang, Kota Malang
Status : Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Malang
Judul Studi Kasus : Asuhan Kebidanan Kehamilan di PMB Widyani,
Desa Tulungrejo, Dusun Gondang, Kecamatan
Batu, Kota Batu

Dengan ini mengharap atas kesediaan saudara untuk ikut serta membantu dalam penelitian ini sebagai responden yang akan diberikan pertanyaan, dilakukan pemeriksaan dan observasi. Adapun identitas, dan hasil lembar observasi saudara akan saya jaga kerahasiaannya. Apabila saudara bersedia menjadi responden dan dikemudian hari saudara tidak berkenan dengan asuhan yang diberikan, diperbolehkan mengundurkan diri. Atas kesediaan dan bantuan saudara kami ucapkan terima kasih.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Elok Wahidatul Husnia

NIM. 1602100040

Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftagul Jannah
Umur : 19
Alamat : Gerdu Tulungrejo Rt 2 Rw 6

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat studi kasus, maka saya

Bersedia / ~~tidak bersedia~~ *)

Untuk berperan serta sebagai responden tanpa ada unsur paksaan
untuk studi kasus mahasiswa atas nama:

Nama : Elok Wahidatul Husnia
NIM : 1602100090
Prodi : D3 Kebidanan Poltekkes Femenkes Malang

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

Malang, 19 Maret 2019

Yang membuat persetujuan,



Mifta







Keterangan :

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 6

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elok Wahidatul Husnia
 NIM : 1602100040
 Nama Pembimbing : Ita Yuliani, SST., M. Keb
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan Di PMB Widayani
 Desa Tulungrejo, Dusun Gondang, Kecamatan
 Batu, Kota Batu

TGL	SARAN	TANDA TANGAN Pembimbing Utama
6/5/19	Menghapus sumber di Intervensi Memperbaiki numbering di Kunjungan I Mencantumkan dosis asam folat.	
14/5/19	Memperbaiki kunjungan 3 dari Data subjektif di diagnosis diuraikan Sesuaikan Bab II dan VI Memperbaiki luminasi IT	
21/5/19	Memperbaiki riwayat kesehatan keluarga Pembahasan harus ada fortifikasi sebagai kunjungan kata "kunjungan" ditambah trimester II Menutupi LTA dari cover.	
23/5/19	Spasi di daftar isi di urutkan lampiran FPR sebagai kunjungan Lengkapi dokumen persalinan Teori tablet Fe di bab II	
24/5/19	Revisi FPR berwarna . lampiran dilengkapi membawa naskah LTA lengkap	
27/5/19	ACC	

Lampiran 7

PERNYATAAN KESEDIAAN MEMBIMBING

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama dan gelar : Ita Yuliani SST., M. Keb.
2. NIK : 82.07.2.102
3. Pangkat dan Golongan :
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : S2 Kebidanan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi
 - a. Rumah : Jl. Hamid Rusdi Bunul Malang
 - b. Telepon/HP : 0812 1616 6881
 - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen No. 77B
 - d. Telepon kantor : -

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

Mahasiswa :

- Nama : Elok Wahidatul Husnia
NIM : 1602100040
Topik Studi Kasus : Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III pada Ny.
"X" di PMB Widyani, SST. di wilayah Desa
Tulungrejo, Dusun Gondang, Kecamatan Batu, Kota
Batu

*) Coret yang tidak dipilih.

Malang, 14 September 2018



(Ita Yuliani, M. Keb.)
NIK. 82.07.2.102

Lampiran 8



PEMERINTAH KOTA BATU
DINAS KESEHATAN

Balai Kota Among Tani
Jl. Panglima Sudirman No. 507 Gedung B Lantai 2
KOTA BATU 65313

Batu, 18 Februari 2019

Nomor : 072/0709/422.107/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di BATU

Menindaklanjuti surat dari Kantor Kesbangpol Nomor : 072/0177/422.205/2019 tanggal 06 Februari 2019 Perihal Ijin Penelitian, maka kami memberikan rekomendasi kepada :

Nama : ELOK WAHIDATUL HUSNIA
NIM : 1602100040
Jurusan : D3 Kebidanan
Fakultas/Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Alamat : Jln. Besar Ijen No. 77C Malang
Judul : Studi Kasus Asuhan Kebidanan Kehamilan di PMB Widiyani Dusun Gondang Desa Tulungrejo Kecamatan Bumiaji Kota Batu
Data yang dicari : Ibu Hamil
Lokasi : - Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat
- Puskesmas Bumiaji Kota Batu
- PMB Widiyani Bumiaji Kota Batu
Peserta : -
Waktu penelitian : 11 Februari 2019 s/d 05 Mei 2019

Setelah melaksanakan kegiatan Studi Penelitian dimohon untuk melaporkan hasilnya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA BATU
Sekretaris



dr. SRI RAHATI
Pembina Tk I
NIP. 19610909 198902 2 004


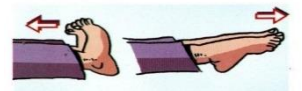
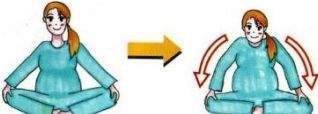

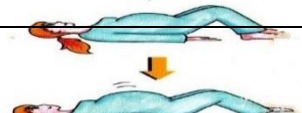
Tembusan :

- Yth.
1. Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 2. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat
 3. Kepala Puskesmas Bumiaji Kota Batu
 4. BPM Widiyani Bumiaji Kota Batu
 5. Yang Bersangkutan



Lampiran 9

STANDART OPERATING PROSEDUR (SOP)

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 kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. 3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 1) 4. Tarik kedua telapak kaki kearah 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 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>	

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

e. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

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

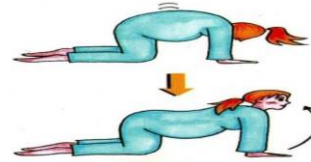
- Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan
- Perlahan-lahan tarik napas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke 4 tarik napas kemudian tahan napas, sesuai arahan pembantu persalinan (gambar 10).
- Mengejan ke arah pantat.

2) Cara pernapasan pada saat melahirkan

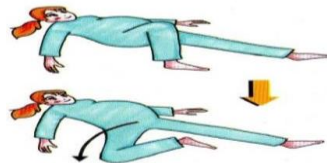
Cara ini dilakukan jika bidan mengatakan tidak usah mengejan lagi:

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

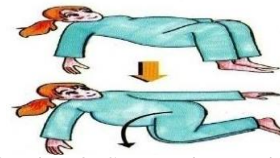
Gambar 5. Senam pinggang (posisi terlentang)



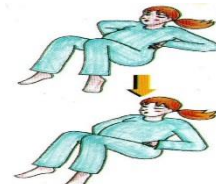
Gambar 6. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)



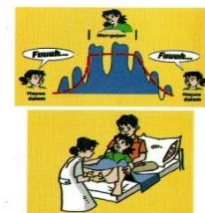
Gambar 7. Senam dengan satu lutut



Gambar 8. Senam dengan kedua lutut



Gambar 9. Latihan untuk saat persalinan



Gambar 10. Cara mengejan



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 11. Cara pernapasan saat melahirkan



Gambar 12. Gerakkan siku ke atas dan ke bawah



Gambar 13. Mengangkat Payudara

Sumber : Kusmiyati, Yuni. 2011

Lampiran 10

SENAM HAMIL



SYARAT SENAM HAMIL :

1. Dapat dimulai sejak usia kehamilan 5 bulan
2. Berkonsultasi terlebih dahulu kepada bidan atau dokter
3. Setiap akan melakukan senam hamil diperiksa tekanan darah dan berat badan
4. Mengkosongkan kandung kemih sebelum senam dimulai

1. GERAKAN RINGAN PADA KAKI

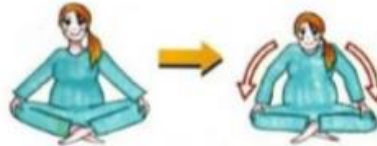
Menguatkan otot panggul dan pinggang sehingga dapat menopang perut ibu yg semakin besar

1. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
2. Tarik jari-jari kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan
4. Tarik kedua telapak kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungansesuai dengan gerakan



2. GERAKAN DUDUK BERSILA
Mengurangi rasa sakit saat persalinan akibat ibu hamil harus meregangkan kaki dalam waktu yang lama.

1. Duduk kedua tangan diatas lutut
2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
4. Lakukanlah sebanyak 10 kali



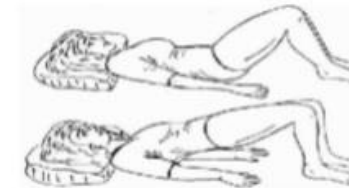
3. GERAKAN POSISI TERLENTANG
Menguatkan otot pinggang dan tendon/ tempat bersatunya serat otot, shg kaki lebih mudah diregangkan

- a. Senam Lutut
 1. Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan
 2. Kemudian ulangi gerakan pada lutut sebelah kiri
 3. Lakukan sebanyak 10 kali
 4. Setelah masing-masing lutut, lakukan gerakan mengangkat dan meletakkan lutut bersamaan kekanan dan kekiri



- b. Senam Angkat Pinggang
Mencegah terjadinya kram kaki dlm waktu lama saat persalinan

1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan
3. Lakukanlah sebanyak 10 kali



3. SENAM POSISI MERANGKAK
 1. Badan dalam posisi merangkak
 2. Sambil menarik nafas angkat perut sampai punggung membentuk lingkaran
 3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan nafas dan turunkan punggung kembali
 4. Lakukan sebanyak 10 kali



4. GERAKAN DENGAN KEDUA LUTUT

1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk saling menempel
2. Kedua tumit dirapatkan, kakri kiri dan kanan saling menempel
3. Kedua lutut perlahan digerakkan perlahan ke arah kiri dan kanan
4. Lakukan sebanyak 8 kali



5. CARA TIDUR YANG NYAMAN

- Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut pada kaki yang atas di tekuk



6. LATIHAN UNTUK SAAT PERSALINAN

Melatih ibu untuk bernafas panjang pada saat bersalin, serta melatih ibu untuk memposisikan senyaman mungkin menjelang persalinan

(Cara pernapasan saat persalinan)

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



7. LATIHAN CARA BERNAPASAN SAAT MENGEJAN

a. Pada Saat Ada Kontraksi

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

b. 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

8. SENAM MEMPERLANCAR ASI

1. Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkan siku ke atas dan ke bawah.
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
3. Lakukanlah sebanyak 2 kali.

