

LAMPIRAN

JADWAL PELAKSANAAN STUDI KASUS

Lampiran 3

Kegiatan	JADWAL PELAKSANAAN STUDI KASUS																																															
	Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Informasi penyelenggaraan LTA																																																
Informasi																																																
Informasi																																																
Proses bimbingan dan penyusunan proposal LTA																																																
Pengumpulan proposal ke panitia/ pendaftaran seminar proposal																																																
Seminar proposal																																																
Revisi dan persetujuan proposal oleh penguji																																																
Mengambil kasus dan penulisan laporan																																																
Pendafaran ujian sidang LTA																																																
Pelaksanaan ujian sidang LTA																																																
Revisi laporan LTA																																																
Penyerahan laporan LTA																																																



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



- Kampus Pusat Jl. Besar Jem No. 77 C. Malang 65112 Telp (0341) 666075, 571395 Fax (0341) 656746
- Kampus I Jl. Srikeyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II Jl. A Yani Sumberperong Lawang, Telp (0341) 427847
- Kampus III Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar, Telp (0342) 801043
- Kampus IV Jl. KH Wahid Hasyim No. 64 B Kediri, Telp (0354) 778095
- Kampus V Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp (0355) 791293
- Kampus VI Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email : direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Malang 05 Agustus 2019

Nomor : PP.04.03/5.0/ 2835 /2019
Hal : Permohonan Pengantar Studi Pendahuluan

Kepada, Yth:

Pimpinan PMB Sis Mrabawanti. S.Tr. Keb
Di,-

MALANG

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu Prasyarat kelulusan mahasiswa pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan 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 :

Nama : Namirotoz Zakiyyah
NIM : P17310173034
Program Studi : DIII Kebidanan Malang
Semester : V
Judul : *Asuhan Kebidanan Berkesinambungan (Continuity Of Care) di PMB Sis Mrabawanti, S. Tr. Keb*

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan
HERAWATI MANSUR, SST., M.Pd., M.Psi.
NIP. 19650401985032002

Tembusan:

1. Sdr. Namirotoz Zakiyyah
2. Peringgal

Lampiran 4

**PERNYATAAN
KESEDIAAN MEMBIMBING**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama dan gelar : Sri Rahayu, S.Kep.Ns, M.kes
2. NIP : 19671010 199003 2 002
3. Pangkat dan golongan : Penata TK 1 / DIII
4. Jabatan : Dosen Jurusan Kebidanan
5. Asal institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan terakhir : S2 Kesehatan
7. Alamat dan Nomor yang bisa dihubungi:
 - a. Rumah : Simpang Ijen No 37
 - b. Telepon/HP : 087859520497
 - c. Alamat kantor : Jl. Besar Ijen No.77C, Oro –oro Dowo, Kec. Klojen, Kota
Malang, Jawa Timur
 - d. Telepon kantor : 0341551893

Dengan ini menyatakan (bersedia/tidak bersedia *) menjadi pembimbing

Bagi mahasiswa:

Nama : Namirotoz Zakiyyah
NIM : P17310173034
Topik Studi Kasus : Asuhan Kebidanan pada Ny. X masa hamil sampai dengan masa interval di PMB Sis Mrabawanti

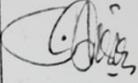
*) Coret yang tidak dipilih.

Malang, 08 Desember 2019


Sri Rahayu, S.Kep.Ns, M.kes
NIP. 19671010 199003 2 002

LEMBAR KONSULTASI

Nama Pembimbing : Sri Rahayu, S.Kep.Ns, M.Kes

BIMBINGAN KE	TGL	SARAN	TANDA TANGAN
1	11/9	1. Pertajam lagi latar belakang dengan penunalarahan yang terjadi di PAB 2. Penulisan, frasi dan kalimat perhatikan buku pedoman.	
2.	24/9	ACC Bab I lanjutkan Bab II	
3.	7/10	Revisi Bab II.	
4	12/10	Lengkapi lampiran?	
5	2/12	Revisi margin penulisan leaf kea perhatikan background. Angin terlalu rancu, tulis 49 gelas 2 piring bedaku pakat.	
6	8/12	Revisi tulisan pada leaf kea, tutup hastilanti.	

BIMBINGAN	TGL	SARAN	TANDA TANGAN
7	9 2019 12	ACC Ujian Proposal	

Lampiran 9

PERNYATAAN PERSETUJUAN
(Informed Consent)

YANG BERTANDA TANGAN DIBAWAH INI:

Nama : Samiatun Khasmah

Umur : 22 Tahun

Alamat : J. Trunojoyo RT02 RW 01

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

Untuk berperan serta sebagai responden tanpa ada unsur paksaan

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

Malang... 18-02-2020

Yang membuat persetujuan,

Samiatun
(Samiatun Khasmah)

Keterangan:

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 10

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

1. Saya Namiroto Zakiyah mahasiswa program studi D-III kebidanan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan ini meminta ibu untuk berpartisipasi dengan suka rela dalam penelitian yang berjudul Studi Kasus Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Ny. X di PMB Sis Mrabawanti
2. Tujuan dari studi kasus ini adalah memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan pada Ibu selama kehamilan trimester III, bersalin, nifas, bayi sampai dengan pengambilan keputusan ber-KB. Studi kasus ini menggunakan asuhan kebidanan yang berkelanjutan dari masa hamil sampai dengan KB, dikarenakan hal ini maka pengambilan kasus memakan waktu maksimal 2 bulan.
3. Didalam pemberian asuhan nanti ibu akan kami berikan penjelasan sebelum persetujuan, Jika setuju maka ibu harus menandatangani persetujuan asuhan yang akan kami berikan kepada ibu dari kehamilan usia 36 minggu sampai dengan pengambilan keputusan dalam ber KB.
4. Saat pemberian asuhan kepada ibu nanti, kami akan melakukan pengkajian dengan cara tanya jawab kepada ibu, melakukan pemeriksaan fisik sesuai dengan kebutuhan dan keluhan yang ibu rasakan, pendampingan dan pengawasan terhadap ibu selama hamil sampai dengan keputusan ber KB, dan kami juga akan melakukan kunjungan rumah sebagai wujud pemberian asuhan kebidanan yang berkelanjutan.
5. Keuntungan yang diperoleh ibu dalam keikutsertaan studi kasus ini adalah ibu mendapatkan tambahan pengetahuan tentang kehamilan, persalinan, nifas, bayi, dan KB. Juga ibu mendapatkan asuhan kebidanan yang berkelanjutan. Dikarenakan memakan waktu yang tidak sedikit ibu akan kami berikan kompensasi berupa bingkisan kebutuhan bahan pokok dan peralatan bayi yang akan di berikan setelah semua asuhan terselesaikan
6. Seandainya ibu tidak bersedia mengikuti asuhan kebidanan berkelanjutan dari hamil sampai dengan keputusan berKB ini, maka ibu boleh tidak mengikuti kegiatan asuhan ini sama sekali dan ibu tidak dikenakan sanksi apapun.
7. Seandainya ibu telah bersedia diberikan asuhan dari hamil sampai dengan pengambilan keputusan berKB dalam studi kasus ini dan apabila ibu kurang berkenan dengan perlakuan yang saya berikan dan tidak sesuai dengan harapan dalam berpartisipasi pada studi kasus ini, maka ibu dapat mengundurkan diri sewaktu - waktu
8. Ibu dapat menghubungi peneliti apabila ada hal – hal yang kurang jelas atau membutuhkan bantuan berkaitan dengan penelitian dan kondisi ibu melalui no.hp 0881282633020
9. Nama dan jati diri ibu akan tetap dirahasiakan

Demikian atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terimakasih

Malang,2020

Peneliti



NAMIROTUZ ZAKIYYAH
NIM. P17310173034

PENAPISAN IBU BERSALIN
DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT DARURAT

NO	KETERANGAN	YA	TIDAK
1	Riwayat Bedah Sesar		✓
2	Perdarahan Pervaginam		✓
3	Persalinan Kurang Bulan (< 37 Minggu)		✓
4	Ketuban Pecah dengan Mckonium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (>24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (< 37 minggu)		✓
7	Icterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Terdapat tanda / gejala infeksi		✓
10	Preeklamsi / Hypertensi dalam kehamilan		✓
11	TFU 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat Janin		✓
13	Primipara fase aktif dengan palpasi kepala janin masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi ganda		✓
16	Kehamilan gemeli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓
19	Bumil TKI		✓
20	Suami pelayaran		✓
21	Suami atau istri bertato		✓
22	HIV / AIDS		✓
23	PMS		✓
24	Anak Mahal		✓

D Penatalaksanaan dan Implementasi:

1. membantu bentuk pemeriksaan kepada ibu dan keluarga.
2. mengajarkan ibu mendiagnosa h&ir, menganjurkan ibu untuk makan dan minum, menyiapkan peralatan bersalin, mengajarkan teknik relaksasi.

Observasi Kala I (fase laten 0 < 4 cm)

Tgl	Jam	His (10')		DJJ	TD	Suhu	Nadi	Pemeriksaan Dalam (VT) Keterangan
		Berapa Kali	Lama					
2/20/23	11.30	3	35	134/2	120/90	36.3	80	VU : Lebar 4 cm Eff : 85% Ø : 2 cm ketuban : 11.00 ml Presentasi : 1 Presentasi : belakang kepala denominasi : badut ketuban molase : tidak ada bagian B ketuban bagian terendah : tidak ada
	12.00	3	35	140/2				
	12.30	3	35	140/2				
	13.00	3	35	138/2				
	13.30	3	35	140/2				
	14.00	3	35	140/2				
	14.30	3	45	135/2				
	15.00	3	45	140/2				
	15.30	3	45	140/2				

VU = Lebar 4 cm
 Ø = 4 cm
 Eff = 85%
 ket = 11.00 ml
 bagian terendah : tidak ada
 bagian terendah : tidak ada
 Perutman : ketuban II

→ kala I fase AKTIF
 pindah ke partograf.

No	Tgl	Keluhan	Kegiatan	Ttd Pasien	Ttd Mahasiswa	Ttd Dosen	Ttd Bidan
1 K1	21/ 02 /20	S : Ibu sudah sering merasakan kenceng kenceng. O : kaki ibu bengkak	1. anamnesa dan pemeriksaan Melakukan penatalaksanaan 1. Memberitahu kan ibu tentang ketidaknyamanan ibu hamil trimester III 2. Memberitahu ibu untuk meninggikan kakinya saat tidur untuk mengurangi bengkak 3. Mengajarkan ibu senam hamil Trimester 3 4. Memberikan KIE ibu tentang nutrisi, aktivitas, istirahat, persiapan persalinan 5. kontrak waktu untuk kunjungan selanjutnya				
2 K2	27/2 /20	S: Ibu merasakan sering gatal gatal di area perut bagian	1. Memberikan KIE dan mengajarkan ibu posisi-posisi seperti mengepel serta				

		bawah dan ibu mengeluh kaki bengkak 0 : Kepala masih belum masuk pap	duduk dengan kedua kaki menghadap luar guna mempercepat penurunan kepala janin. posisi ini dilakukan selama 5-10 menit/semampunya ibu, sedikitnya 4-5 kali di rumah 2. mengajarkan Senam Hamil 3. mengajarkan perawatan payudara				
3 INC	2/3/ 20	S: ibu mengeluh ketuban mrembes O : Ketuban pecah pada pukul 11.00 wib Hasil Vt Pembukaan = 2	1.anamnesa 2. melakukan observasi kala I, melakukan tindakan berupa pemasangan infus, melakukan rujukan				
4 KF1 dan KN 1	3/3/ 20	S : Ibu mengeluh terasa sakit pada luka bekas operasi	Pada Ibu 1. anamnesa 2. Melakukan pemeriksaan ttv dan fisik yang bisa dilakukan Penatalaksanaan 1.Memberitahu ibu tentang perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas 2. Memberi KIE tentang mobilisasi dini,				

			<p>nutrisi, pernafasan relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri, mengajark an ibu meneteki yang benar, mengkaie ibu tentang perawatan payudara 3. KIE tentang tanda bahaya nifas</p> <p>Pada bayi 1. menganjurkan ibu untuk ASI eksklusif 2. mengajarkan ibu cara menjaga khangatan bayi 3. KIE ibu perawatan bayi baru lahir sebagai bekal ibu saat pulang kerumah</p>				
5 KF 2 dan KN 2	10/3/ 20	S : ibu mengeluh masih terasa sedikit nyeri nyeri pada luka bekas operasi	<p>1. Anamnesa 2. melakukan pemeriksaan umum, fisik. 3. mengajarkn senam nifas 4. mengevaluasi cara menyusui ibu 5. mengajarkan lagi secara langsung perawatan payudara dan payudara</p>				

			<p>bengkak</p> <p>6. memastikan involusi uterus berjalan normal</p> <p>7. memastikan bayi tidak mengalami infeksi neonatorum</p>				
6. Kf 3 dan Kn 3 (melalui whatsap p)	23/3/ 20	S: ibu mengeluh luka bekas operasi terasa sakit apabila dibuat mengangkat berat	<p>1. anamnesa</p> <p>2. memastikan pengeluaran lochea berjalan normal</p> <p>3. ibu tidak mengalami penyulit nifas apapun</p> <p>4. menganjurkan ibu untuk terus memberikan asi eksklusif terhadap bayinya</p> <p>5. memberikan edukasi tentang imunisasi</p> <p>6. memberikan edukasi tentang KB</p>				
7 Kf 4	2/4/2 0	S: ibu bingung akan menggunakan kb apa	<p>1. mendiskusikan tentang kb bersama ibu dari semua jenis KB mulai dari keuntungan, kerugian, efeksamping, indikasi dan kontra indikasi</p> <p>2. membantu ibu menentukan pilihan KB yang akan digunakan ibu</p>				

Senam Hamil



JURUSAN KEBIDANAN

PRODI D - III KERIDANAN MALANG

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Apa Saja Manfaat Senam Hamil ?

- Mengurangi keluhan
- Melatih relaksasi
- Menghindari kesulitan
- Memperkuat elastisitas otot
- Menguasai teknik pernapasan

Ibu Tidak Boleh Senam jika...!!!

1. mempunyai penyakit jantung penyakit paru, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester 2 dan 3, kelainan letak plasenta seperti plasenta previa provinsi maupun hipertensi
2. Bila seseorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung tidak teratur, riwayat diabetes melitus, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedi dan perokok berat.
3. Segera menghentikan senam hamil !!!
Bila terjadi gejala perdarahan pervaginam sesak saat senam sakit kepala nyeri dada nyeri otot

Langkah-Langkah Senam Hamil

1. Senam untuk kaki
- Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks)



2. Latihan dasar pemfasan

a) Pemfasan perut



b) Pemfasan Iga

- Posisi sama seperti diatas
- Kedua telapak tangan mengepal di iga bawah dada
- Tarik nafas hembuskan lewat mulut
- c) Pemfasan dada
- Posisi sama degan diatas
- Tarik nafas dari hidung: dada mengembang, hembuskan dada mengempis

Lanjutan...

3. Senam Duduk Bersila (10 x)



4. Senam untuk pinggang (10 x)

- Tidurlah terlentang, tekuk lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah berada di samping badan.
- Angkatlah pinggang secara perlahan.



5. Senam dengan satu lutut (10 x)

- Tidurlah terlentang tekuk lutut kanan.
- Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan.



Lanjutan...

6. Senam dengan kedua lutut (8 x)

Tidur terlentang, kedua lutut diteguk saling menempel, tumit dirapatkan, kaki saling menempel, digerakkan perlahan, kearah kiri dan kanan.



7. Senam untuk Pinggang (10 x)



8. Cara Tidur yang Nyaman

(Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk)



Latihan pemfasan hanya diperuntukkan untuk ibu trimester akhir (menjelang persalinan)

9. cara pemfasan saat persalinan

- Cari posisi yang nyaman nafas panjang lewat hidung kebarkan lewat mulut usahakan tetap rileks.

Pestuan langkah dibawah ini hanya untuk UK >36 MINGGU

10. cara mengejan

Posisikan diri se nyaman mungkin. Perlahan-lahan tarik nafas sebanyak 3x dan pada hitungan ke 4 tarik nafas kemudian tahan sesuai arahan pembantu persalinan... Mengejan kearah pantat.

11. pernafasan pada saat melahirkan
- Cara ini dilakukan jika bidan menyatakan jangan mengejan lagi.

- Tangan diatas dada, nafas pendek-pendek "hah-hah-hah"

CARA MENGANTISIPASI DAN MENCEGAH :

- Lakukan pemeriksaan saat hamil
- Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang
- Istirahat cukup
- Olahraga ringan
- Dukungan dari keluarga
- Hindari stres dengan tidak berfikir berat
- Jangan melakukan tindakan yang terlalu berat
- Bila timbul keluhan yang meresahkan segera pergi ke fasilitas kesehatan terdekat



DETEKSI

DINI

TANDA BAHAYA KEHAMILAN



Sikap yang harus dilakukan oleh ibu dan keluarga

1. Jangan panik
2. Mencari dan mempersiapkan transportasi
3. Segera bawa ibu ke fasilitas kesehatan terdekat
4. Siapkan donor darah jika diperlukan

INGAT !!!

Jika Anda mengalami tanda bahaya kehamilan seperti di atas atau mengalami gejala lain yang tidak biasa selama hamil, segera hubungi dokter kandungan atau pergi ke fasilitas kesehatan terdekat. Keselamatan ibu dan bayi sama-sama penting!

Tanda Bahaya Kehamilan

adalah tanda bahaya yang menunjukkan pada ibu atau bayi yang dikandungnya dalam keadaan bahaya. Biasanya terjadi mendadak dan tidak dapat diperkirakan.



Ketuban Pecah Dini

Pecahnya selaput janin dalam kehamilan merupakan tanda bahaya karena dapat menyebabkan terjadinya infeksi langsung pada janin. Pecahnya selaput ketuban juga dapat diikuti

keluaran bagian-bagian kecil janin seperti tali pusat, tangan, atau kaki, keadaan ini harus segera di bawa ke pusat ketenaga medis yang memadai.



Demam Tinggi

Seperti diketahui bahwa ketika suhu tubuh terlalu panas, tubuh Anda akan mengalirkan sebagian besar darah yang sebelumnya mengalir ke rahim, akan dialihkan ke lapisan bawah kulit untuk meredakan panas tersebut sehingga hal ini cukup berisiko bagi pertumbuhan janin.

Apa saja tanda bahaya itu?



Perdarahan Pervaginam adalah
Tiap perdarahan kelainan dan tidak diinginkan pada ibu hamil setelah 35 minggu



penglihatan kabur dan sakit kepala berlebihan merupakan tanda bahaya kehamilan preeklamsi



pingsan

pingsan saat hamil tidak boleh dianggap enteng. Ini bisa menjadi sinyal terjadinya masalah peredaran darah atau masalah jantung. Pingsan dapat terjadi akibat otak Anda tidak mendapatkan cukup oksigen untuk metabolismenya, hal ini berarti bayi Anda pun akan mengalami hal yang sama.

bengkak pada wajah, kaki, tangan



kelainan letak janin dan gerakan janin tidak terasa



Mual muntah terus menerus

Peran Masyarakat

1. Masyarakat paham tanda bahaya kehamilan dan menolong ibu hamil bila menemukan adanya tanda bahaya pada kehamilan.
2. Mengajukan pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan.
3. Adanya dukungan sukarela dari masyarakat dalam perencanaan persiapan persalinan ibu hamil dalam hal biaya, transportasi, donor darah untuk proses persalinan termasuk menghadapi kegawatdaruratan ibu hamil, ibu bersalin dan bayi baru lahir.
4. Memantapkan kerjasama antara bidan dukun bayi dan kader.
5. Adanya dukungan dari tokoh masyarakat, tokoh agama, kader, dukun bayi, dll dalam perencanaan persalinan dan KB.

Peran Keluarga

1. Suami dan keluarga paham tentang bahaya persalinan.
2. Adanya rencana persalinan aman yang disepakati antara ibu hamil, suami dan keluarga dengan bidan.
3. Mendampingi ibu saat persalinan dan mendukung ibu dalam kehamilannya.
4. Membantu ibu dalam mempersiapkan persalinannya.
5. Adanya rencana alat kontrasepsi setelah melahirkan yang disepakati antara ibu hamil, suami dan keluarga dengan bidan.



Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan komplikasi



Menuju keluarga dan masyarakat yang siaga persalinan

Prodi DIII Kebidanan Malang
Politeknik Kesehatan
Kementkes Malang

PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K)

Suatu Kegiatan yang difasilitasi oleh Bidan Desa Puskesmas di Desa dalam rangka peningkatan peran aktif suami, keluarga dan masyarakat dalam merencanakan Persalinan yang aman dan persiapan menghadapi komplikasi pada ibu hamil, termasuk perencanaan pemakaian alat kontrasepsi pasca persalinan dengan menggunakan stiker sebagai media notifikasi sasaran untuk meningkatkan cakupan dan mutu pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir.

UNSUR-UNSUR DALAM P4K

1. Lokasi tempat tinggal ibu hamil
2. Identitas ibu hamil
3. Taksiran persalinan
4. Penolong persalinan, pendamping persalinan dan fasilitas tempat persalinan
5. Calon donor darah, transportasi yang akan digunakan serta pembiayaan

Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi	
Nama ibu:	
Takutan persalinan:	200
Pendamping persalinan:	
Tempat persalinan:	
Pendamping persalinan:	
Transportasi:	
Calon persalinan darah:	

Menuju Persalinan Yang Aman dan Sehat

MANFAAT P4K

1. Mempercepat berfungsinya desa siaga
2. Meningkatkan cakupan pelayanan ANC sesuai tandard
3. Meningkatkan cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan terampil
4. Meningkatnya kemitraan bidan dan dukun
5. Tertanganinya kejadian komplikasi secara dini
6. Meningkatnya peserta KB pascasalin
7. Terpantaunya kesehatan dan kematian ibu dan bayi.
8. Menurunnya kejadian kesakitan dan kematian ibu serta bayi

SENAM NIFAS



Jurusan Kebidanan

Prodi DIII-Kebidanan Malang

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Apa saja manfaat senam nifas :

Mempercepat proses pengembalian rahim, merilekskan tubuh ibu setelah lelah melahirkan, memperlancar ASI

Alat – alat :

1. Bantal 3 buah
2. Matras / Kasur

Langkah – langkah senam nifas :

Latihan hari pertama :

1. Latihan pernapasan iga – iga yang berguna agar pernafasan ibu agar teratur dan rileks. kepalkan kedua tangan pada iga – iga. Tarik nafas dari hidung lalu keluarkan lewat mulut. Ulangi hingga 15 kali. 
2. Latihan gerak pergelangan kaki. Berguna untuk melancarkan peredaran darah. Tidur terlentang dengan satu bantal kedua lutut lurus. 
- a. Dorong telapak kaki kemudian tarik, ulangi 15 kali 

- b. Hadapkan kedua telapak kaki satu sama lain, putar ke arah depan, kemudian ke arah yang berlawanan. Ulangi 15 kali 

- c. Kedua telapak kaki diturunkan kebawah buka kesamping tegakkan kembali, Lakukan sebanyak 15 kali. 

3. Latihan kontraksi ringan otot perut dan pantat yang dapat mencegah kesulitan buang air kecil dan buang air besar dan membantu kontraksi rahim. Dilakukan dengan posisi tidur terlentang dengan 1 bantal kedua lutut lurus dan tangan kesamping badan.
 - a. Latihan pertama
Angkat kepala dan bahu sehingga dagu menyentuh dada. Dilakukan sebanyak 4x gerakan. 
 - b. Latihan kedua
Bengkokkan lutut kiri dan kanan secara bergantian. Lakukan sebanyak 4x gerakan untuk tiap sisi. 

- c. Latihan ketiga
Dengan posisi yang sama dan menupangkan salah satu kaki pada kaki lainnya, tundukan kepala, kerutkan pantat hingga lepas dari kasur, kempiskan perut hingga punggung menekan kasu, lepaskan perlahan – lahan. Lakukan 15 kali gerakan (setiap 3x gerakan istirahat sebentar), pagi dan sore. 

Latihan hari kedua:

1. Latihan otot perut berguna untuk mencegah agar dinding perut tidak kendur. Sikap : Posisi tidur terlentang dengan satu bantal, kedua lutut dibengkokkan dan telapak kaki menempel pada kasur
Kegiatan : Angkat kepala, angkat kepala dan bahu perlahan hingga dagu menempel di dada, turunkan dengan lamban bisa dilakukan dengan meletakkan tangan pada bahu. Lakukan gerakan 15 x pada pagi dan sore hari. 

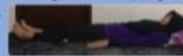
2. Latihan kaki bertujuan untuk mengencangkan otot – otot dasar panggul. Tidur terlentang dengan satu bantal lutut dibengkokkan setengah tinggi lurus dan dirapatkan, tangan terlentang disamping dengan bahu lurus. rebahkan kedua lutut ke samping kiri dan kanan secara bergantian, bahu tetap pada kasur. Lakukan 5 gerakan untuk masing – masing sisi. 

3. Latihan otot dada untuk memperlancar pengeluaran ASI. Duduk tegak atau berdiri kedua tangan saling berpegangan pada lengan bawah dekat siku angkat siku sejajar dengan bahu. Pegang tangan erat – erat dorong jauh – jauh secara bersamaan kearah siku tanpa menggeser telapak tangan sampai otot dada terasa tertarik lalu lepaskan. Lakukan 45 x gerakan, setiap gerakan 15 x gerakan berhenti sebentar lakukan pada pagi dan sore. 

Latihan hari ke tiga :

1. Latihan untuk mengembalikan rahim pada bentuk dan posisi semula. Mempercepat

kembali nya rahim keposisi semula dan mengurangi rasa mules / after pain. Tidur tengkurap dengan 2 bantal menyangga perut dan 1 bantal menyangga punggung kaki, kepala menoleh ke samping kiri / kanan tangan disamping badan dengan siku sedikit di bengkokkan. Pertahankan sikap ini selama 5 menit lama kelamaan selama 20 menit, lakukan latihan ini sampai ibu merasakan tidak mulas lagi 

2. Latihan sikap baik secara ringan untuk mencegah badan menjadi bungkuk
Tidur terlentang tangan disamping badan. Kerutkan pantat kempiskan perut sehingga bahu menekan kasur ulurkan leher dan lepaskan. Lakukan 5 x gerakan setiap pagi dan sore hari. 

- a. Posisi duduk / berdiri ke 2 tangan di atas sendi bahu. Putar sendi bahu kearah depan ke atas ke belakang ke bawah ke depan. (Pada arah putaran ke belakang tulang belikat atau bahu mendekat satu sama lain). Lakukan 15 x gerakan dan berhenti setiap lima gerakan. lakukan setiap kali selesai menyusui bayi. 

PERAWATAN PAYUDARA IBU MENYUSUI DAN PAYUDARA BENGGAK



Jurusan Kebidanan
Prodi DIII-Kebidanan Malang
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Apa saja Manfaat perawatan payudara :

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Melenturkan puting susu
3. Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI lancar
4. Mencegah penyumbatan dan pembengkakan

Alat dan bahan :

1. Waslap
2. Baby oil
3. Baskom air hangat dan dingin
4. Kapas



Tata cara melakukan perawatan payudara :

1. Cuci tangan
2. Mengompres (bagian hitam sekitar puting dengan kapas berminyak 3 – 5 menit lalu bersihkan.



3. Mengenyalkan puting susu bisa dengan beberapa cara berikut :

a. Meletakkan dua ibu jari diatas dan dibawah puting susu, diregangkan ke bagian kecoklatan didaerah payudara arah atas – bawah dan kiri – kanan sebanyak 20 kali.



b. Atau cukup ditarik saja sebanyak 20 kali



c. Atau dirangsang dengan menggunakan ujung waslap kering.



d. Atau jika payudara ibu kedalam bisa menggunakan spuit terbalik.



4. Mengoleskan minyak pada kedua tangan atau pada payudara, kemudian mengenyalkan kedua payudara dengan memutar telapak tangan pada payudara.



5. Mengurut payudara dari pangkal payudara ke kecoklatan didaerah payudara mulai dari atas, samping dan bawah dengan menggunakan pinggir telapak tangan.



6. Mengurut payudara dari pangkal payudara ke arah kecoklatan didaerah payudara mulai dari atas, samping dan bawah dengan menggunakan ruas – ruas jari (tangan menggenggam)



7. Mengompres payudara dengan air hangat kemudian air dingin bergantian beberapa kali bisa 3-5 kali dan diakhiri dengan air hangat.



8. Keringkan dan pakai BH yang menopang



PAYUDARA BENGGAK :

Jika payudara bengkak ibu bisa melakukan gerakan berikut :

1. Kompres payudara dengan air hangat untuk mengurangi rasa nyeri
2. Meletakkan kepala diatas meja dengan beralas kedua tangan agar rileks dan payudara menggantung lalu memijat leher dan punggung belakang.



3. Memijat pelan – pelan ke arah tengah



4. Menstimulasi payudara dan puting susu. Jika air susu sudah keluar segera susu ke bayi.



5. Mengompres payudara dengan air dingin setelah menyusui untuk mengurangi pembengkakan.



6. Keringkan dan kenakan BH yang menopang payudara.



“ Ibu bisa melakukan perawatan payudara setiap hari sebelum mandi agar kebersihan payudara tetap terjaga dan ASI tetap lancar ”

5. Kondom




Kondom adalah selubung alat kelamin yang digunakan untuk menegah kehamilan. Kelebihannya mencegah IMS, murah, tidak mempengaruhi ASI, mudah ditemukan dimanajaja. Kekurangan agak mengganggu hubungan karena tidak langsung bersentuhan, harus mempersiapkan sebelum hubungan, terkadang orang malu untuk membeli.

Manfaat KB

Tujuan KB

1. Mencegah kehamilan karena alasan pribadi
2. membatasi jumlah anak
3. Menekan angka kelahiran yg melonjak tajam tiap tahunnya.

Manfaat KB bagi Ibu

1. memperbaiki kesehatan
2. peningkatan kesehatan
3. memiliki waktu yang cukup untuk mengasuh dan mendidik anak
4. memiliki waktu cukup untuk istirahat dapat melakukan kegiatan lainnya

Manfaat KB bagi anak

1. Dapat mengetahui pertumbuhan dan kesehatan anak
2. memperoleh perhatian, pemeliharaan dan makanan yang cukup
3. perencanaan masa depan dan dan pendidikan yang baik.



Keuarga Berencana

Oleh :

Memristus Zakwah
NIM P17310173034

D-III KEBIDANAN MALANG



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Pelayanan Kesehatan Komunitas Keluarga
Turusan Kebidanan

Apa itu KB ?



Keuarga Berencana (KB) merupakan suatu program pemerintah yang dirancang untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan jumlah penduduk. Program keluarga berencana oleh pemerintah adalah agar keluarga sebagai unit terkecil kehidupan bangsa diharapkan menerima Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera (NKKBS) yang berorientasi pada pertumbuhan yang seimbang.

Macam-Macam KB

1. Pil



berupa pil yang diminum setiap hari. menimbulkan jerawat dan flek hitam pada wajah. Kelembihan bisa langsung subur ketika tidak minum satu hari saja

2. KB Suntik

merupakan KB hormonal. Maksimal digunakan selama 2 tahun. Kelebihannya efektif dan praktis, aman untuk ibu menyusul untuk suntik 3 bulan kekurangannya bercak haid tidak melindungi dari penyakit IMS.

3. Implan/ Susuk



merupakan susuk yang dipasang di lengan. kelebihan masa jangkanya panjang selama 3 dan 5 tahun, mengurangi resiko penyakit radang panggul, dapat kembali subur ketika dicabut. Kekurangannya haid tidak teratur, nyeri payudara, bercak darah atau tidak haid sama sekali.

4. IUD



merupakan alat kontrasepsi non hormonal. Kelebihannya aman untuk ibu menyusul, mengurangi resiko penyakit radang panggul, mencegah kehamilan diluar kandungan. Kekurangannya membutuhkan medis, tidak mencegah IMS, bagian reproduksi akan terasa sakit saat pemasangan, siklus haid berubah pada 3 bulan pertama

