

**LAMPIRAN**Lampiran 1 *Informed Consent***LEMBAR PERSETUJUAN**  
(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **Ny. S**

Umur : 27 tahun

Pendidikan : D3 Farmasi

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : 0000 RT 2 / RW 2, Banaran, Pulung, Ponorogo

Setelah mendapatkan penjelasan maksud dan tujuan serta memahami pelaksanaan studi kasus asuhan kebidanan secara *continuity of care* pada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, dan KB oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi klien dalam pelaksanaan asuhan kebidanan secara *continuity of care* tersebut.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun, agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Ponorogo,

Yang menyatakan



(Siti Solaita )

## Lampiran 2 Lembar Permintaan Menjadi Subjek

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada :

Yth.

Di tempat

Dengan hormat,

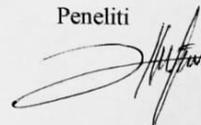
Saya sebagai mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melakukan "Asuhan Kebidanan pada Masa Hamil TM III, Bersalin, Nifas, Neonatus, dan Keluarga Berencana". Asuhan Kebidanan ini dilaksanakan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Saya mengharapkan partisipasi saudara atas asuhan yang saya lakukan. Saya menjamin kerahasiaan dan identitas saudara. Informasi yang saudara berikan hanya semata-mata digunakan untuk pengembangan Ilmu kebidanan dan tidak digunakan untuk maksud lain.

Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo,

Peneliti

Ulfia Nor Afifah

(19621657)

## Lampiran 3 Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI**

**A. MASUK KAMAR BERSALIN**  
ANAMNESE

Tgl : 02-02-2022 Jam : 08.30 WIB  
 His mulai tgl: 02-02-2022 Jam : 01.00 WIB  
 Darah : Ada Jam 04.00 WIB  
 Lendir : Ada Jam 04.00 WIB.  
 Ketuban pecah (belum) Jam : .....  
 Keluhan lain: .....

**B. KEADAAN UMUM**

Tensi : 110/70 mmHg  
 Suhu/ Nadi : 36,5 °C / 80 x/menit  
 Oedema : .....  
 Lain-lain : .....

**C. PEMERIKSAAN OBSTETRI**

1. Palpasi : TFU 32 cm.  
 2. DJJ : 148 x/menit  
 3. His 10" : 4 x.lama 40 detik  
 4. VT. Tgl : 02-02-2022 Jam : 08.30 WIB  
 5. Hasil : 3 cm.  
 6. Pemeriksa: Ulpia Nor Afifah.

**OBSERVASI KALA I (Fase Laten  $\varnothing < 4$  cm)**

Tanggal	Jam	His dalam 10"		DJJ	Tensi	Suhu	Nadi	VT	Keterangan
		Berapa kali	Lamanya						
02/02/2022	08.30	4	40	148/m	110/70	36,5	80	3 cm,	ketuban belum pecah, presentase kepala, di bidang hodge 2, portio teraba tebal.



**CATATAN PERSALINAN**

- Tanggal : 02 - 02 - 2022
- Nama bidan : .....
- Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya : PMB
- Alamat tempat persalinan : Patik, Pulung
- Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk : .....
- Tempat rujukan : .....
- Pendamping pada saat merujuk :
  - Bidan  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

**KALA I**

- Partogram melewati garis waspada : Y / ①
- Masalah lain, sebutkan : .....
- Penatalaksanaan masalah Tsb : .....
- Hasilnya : .....

**KALA II**

- Episiotomi :
  - Ya, Indikasi .....
  - Tidak
- Pendamping pada saat persalinan
  - Suami  Teman  Tidak ada
  - Keluarga  Dukun
- Gawat Janin :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
    - .....
    - .....
    - .....
  - Tidak
- Distosia bahu :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
    - .....
    - .....
    - .....
  - Tidak
- Masalah lain, sebutkan : .....
- Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
- Hasilnya : .....

**KALA III**

- Lama kala III : 15 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U / m ?
  - Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
  - Tidak, alasan .....
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
  - Ya, alasan .....
  - Tidak
- Penanganan tali pusat terkendali ?
  - Ya
  - Tidak, alasan .....

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Suhu	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	14.40	110/70 mmHg	84 x/m	36,7	2 Jr buah pst	Keras, bundar	Kosong	± 25 cc
	14.55	110/70 mmHg	84 x/m		2 Jr buah pst	Keras, bundar	Kosong	-
	15.10	110/80 mmHg	84 x/m		2 Jr buah pst	Keras, bundar	Kosong	-
	15.25	110/70 mmHg	83 x/m		2 Jr buah pst	Keras, bundar	Kosong	± 20 cc
2	15.55	110/80 mmHg	84 x/m	36,5	2 Jr buah pst	Keras, bundar	± 50 cc	-
	16.25	110/80 mmHg	84 x/m		2 Jr buah pst	Keras, bundar	Kosong	± 20 cc

Masalah kala IV : .....

- Masase fundus uteri ?
  - Ya
  - Tidak, alasan .....
- Plasenta lahir lengkap (intact) (Ya) Tidak  
Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
  - .....
  - .....
- Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
  - Ya, tindakan :
    - .....
    - .....
    - .....
  - Tidak
- Laserasi :
  - Ya, dimana .....
  - Tidak
- Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4  
Tindakan :
  - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
  - Tidak dijahit, alasan .....
- Atoni uteri :
  - Ya, tindakan
    - .....
    - .....
    - .....
  - Tidak
- Jumlah perdarahan : ± ..... ml
- Masalah lain, sebutkan .....
- Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
- Hasilnya : .....

**BAYI BARU LAHIR :**

- Berat badan : 3000 gram
- Panjang : 49 cm
- Jenis kelamin : L / ①
- Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyulit
- Bayi lahir :
  - Normal, tindakan :
    - mengeringkan
    - menghangatkan
    - rangsang taktil
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
    - mengeringkan  bebaskan jalan napas
    - rangsang taktil  menghangatkan
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
    - lain - lain sebutkan .....
  - Cacat bawaan, sebutkan : .....
  - Hipotermi, tindakan :
    - .....
    - .....
    - .....
- Pemberian ASI
  - Ya, waktu : segera jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan .....
- Masalah lain, sebutkan : .....
- Hasilnya : .....

## Lampiran 5 60 Langkah APN

# 60 langkah APN

### I. TANDA & GEJALA KALA II

1. 

- Dor-ran
- Tok-nus
- Per-jol
- Vul-ka

### VI. TOLONG

KEPALA : 19. Lindungi }  
20. Check } 3  
21. Tunggu }  
BAHU : 22. Biparietal } 1  
BADAN : 23. Sangga }  
24. Susur } 2

### II. SIAP ALAT/SIAP DIRI

2. Cek Alat : 

- Partus set
- Wadah DTT
- Luar
- Ibu
- Bayi

3. Celemek  
4. Cuci Tangan  
5. Sarung Tangan  
6. Oksi + (1/2 Kocher)

### VII. ASUHAN BAYI BARU LAHIR

25. Nilai/letak }  
26. Kering/ganti } 2  
OKSI : 27. Fundus }  
28. Beritahu } 3  
29. Suntik }  
30. Klem/Jepit }  
31. Potong/Ikat } 3  
32. Kontak Kuli/Selimut }

### III. PASTIKAN LENGKAP

7. Bersih  
8. P.D (Periksa Dalam)  
9. Celup (bersihkan sarung tangan secara terbalik)  
10. D.J.J

### VIII. MANAJEMEN AKTIF KALA III

(Oksi, PTT, Placenta, Masase)  
PTT : 33. Pindah }  
34. Posisi } 3  
35. Tegang }  
Placenta : 36. Tarik }  
37. Putar } 2  
Masase : 38. Fundus/ }  
Masase } 1

### IV. SIAP IBU & KELUARGA

11. Ibu  
12. Bapak/Keluarga

13. 

- HIS(+)
  - Pimpin Puji
- HIS(-)
  - Istirahat
  - Minum DJJ

14. Posisi Ibu Nyaman

### IX. PERDARAHAN

39. Placenta/Robekan  
40. Robekan/Placenta

### V. SIAP TOLONG

15. Handuk  
16. Bokong  
17. Buka  
18. Sarung

### X. ASUHAN PASCA PERSALINAN

41. Kontraksi  
42. Celup Sarung Tangan (klorin, DTT, Keringkan)  
EVALUASI : 43. Kandung Kemih Kosong  
44. Ajar Ibu/Keluarga  
45. Evaluasi Estimasi Jmlh Darah  
46. Hitung Nadi Ibu  
47. Pantau BAYi  
BERSIH/ 48. Dekont. Alat  
AMAN: 49. Buang (kasa yang terkontaminasi)  
50. Ibu (Dibersihkan)  
51. Nyaman  
52. Dekont. (tempat Persalinan & Celemek)  
53. Celup (ST&Lepaskan Secara Terbalik)  
54. Cuci Tangan  
55. ST DTT (setelah IMD pakai ST DTT)  
56. Mata, Vit K, Timbang, Pemeriksaan Fisik  
57. Hepatitis B  
58. Lepas ST  
59. Cuci Tangan  
DOKUMENTASI : 60. Partograph

Sumber : MODUL MIDWIFERY UPDATI

## Lampiran 6 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi Gawat

Nama : Ny. S

Tanggal : 02-02-2022

No	Kriteria	Ya	Tidak
	Riwayat bedah Caesar		√
	Perdarahan pervaginam		√
	Kehamilan kurang bulan		√
	Ketuban pecah dengan meconium kental		√
	Ketuban pecah lama (>24 jam)		√
	Ketuban pecah pada kehamilan kurang bulan		√
	Icterus		√
	Tinggi fundus uteri 40 cm atau lebih		√
	Anak mahal		√
	PMS		√
	HIV/ AIDS		√
	Suami / bumil bertato		√
	Suami pelayaran		√
	Bumil TKI		√
	Syok		√
	Tali pusat menumbung		√
	Kehamilan gemeli atau ganda		√
	Presentasi majemuk		√
	Presentasi bukan belakang kepala		√
	Primipara dalam fase aktif persalinan dengan palpasi kepala janin masih 5/5		√
	Gawat janin		√

	Pre eklamsi/hipertensi dalam kehamilan		√
	Tanda/ gejala infeksi		√
	Anemia berat		√



## Lampiran 7 Lembar SAP

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Ulfia Nor Afifah  
 NIM : 19621657  
 Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Kehamilan  
 Tempat Praktik : PMB Ny. Gunarmi  
 Tanggal : 28 – 01 – 2022  
 Waktu : 18.00 WIB

## A. Tujuan Umum

Ibu dapat Mengerti tanda bahaya kehamilan apa saja yang dapat terjadi pada kehamilan.

## B. Tujuan Khusus

Ibu mengerti macam – macam tanda bahaya selama kehamilan

Ibu mengerti yang harus dilakukan apabila mengalami salah satu atau lebih dari tanda – tanda bahaya selama kehamilan.

## C. Materi

Tanda bayaha kehamilan yang dapat terjadi meliputi sakit kepala yang berlebihan, penglihatan kabur, bengkak pada kaki wajah dan kaki, nyeri abdomen yang hebat, perdarahan pervaginam.

## D. Kegiatan Penyuluan

1. Metode : Ceramah
2. Media : Leaflet
3. Proses penyuluan

Waktu	Kegiatan Penyuluan	Kegiatan Audience	Media
18.00	Pembukaan, memperkenalkan diri	Memperhatikan	
18.10	Menjelaskan isi materi	Memperhatikan materi yang diberikan	Leaflet
18.15	Penutup dan evaluasi mempersilahkan audience untuk bertanya	Bertanya apabila ada yang kurang dimengerti	Leaflet

Ponorogo, 28 Januari 2022

Mahasiswa



(Ulfia Nor Afifah)

Nama Mahasiswa : Ulfia Nor Afifah  
 NIM : 19621657  
 Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Kehamilan  
 Tempat Praktik : PMB Ny. Gunarmi  
 Tanggal : 28 – 01 – 2022  
 Waktu : 18.00 WIB

A. Tujuan Umum

Ibu dapat Mengerti persiapan apa saja yang akan ia butuhkan dalam menghadapi persalinan

B. Tujuan Khusus

Ibu mengerti persiapan apa saja yang harus ia persiapkan  
 Ibu sadar barang yang dibutuhkan sudah harus di packing  
 Ibu mengetahui barang yang perlu ia bawa

C. Materi

Persiapan persalinan meliputi banyak hal, yang paling utama dan harus ibu persiapkan adalah psikologis ibu, apabila psikologis ibu sudah tenang maka persiapan lain yang perlu degera di packing adalah adalah pembiayaan, pendonor darah, pembuat keputusan dan yang lainnya.

D. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah
2. Media : Leaflet
3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
06.00	Pembukaan, memperkenalkan diri	Memperhatian	
06.10	Menjelaskan isi materi	Memperhatikan materi yang diberikan	Leaflet
06.15	Penutup dan evaluasi mempersilahkan audience untuk bertanya	Bertanya apabila ada yang kurang dimengerti	Leaflet

Ponorogo, 28 Januari 2022

Mahasiswa



(Ulfia Nor Afifah)

Nama Mahasiswa : Ulfia Nor Afifah  
 NIM : 19621657  
 Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Kehamilan  
 Tempat Praktik : PMB Ny. Gunarmi  
 Tanggal : 28 – 01 – 2022  
 Waktu : 18.00 WIB

A. Tujuan Umum

Ibu mengerti tanda tanda persalinan

B. Tujuan Khusus

Ibu mampu menyebutkan tanda persalinan, tanda bahaya persalinan, dan memahami proses persalinan

C. Materi

Persalinan spontan adalah metode persalinan yang terjadi lewat vagina tanpa menggunakan alat bantu apapun dan tanpa menggunakan obat tertentu. Proses persalinan tidak dibantu dengan induksi, vakum, atau metode lainnya.

D. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah
2. Media : Leaflet
3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
06.15	Pembukaan, memperkenalkan diri	Memperhatian	
06.25	Menjelaskan isi materi	Memperhatikan materi yang diberikan	Leaflet
06.30	Penutup dan evaluasi mempersilahkan audience untuk bertanya	Bertanya apabila ada yang kurang dimengerti	Leaflet

E. Evaluasi

Audience tampak 80% paham dengan materi yang telah disampaikan

Ponorogo, 28 Januari 2022

Mahasiswa



(Ulfia Nor Afifah)

Nama Mahasiswa : Ulfia Nor Afifah  
 NIM : 19621657  
 Pokok Bahasan : Perawatan Ibu Nifas  
 Tempat Praktik : PMB Ny. Gunarmi  
 Tanggal : 02- 02 – 2022  
 Waktu : 08.00

A. Tujuan Umum

Ibu mampu melakukan perawatan sehari-hari ibu nifas.

B. Tujuan Khusus

Ibu mampu menjelaskan pengertian nifas, tujuan perawatan masa nifas, melakukan perawatan masa nifas.

C. Materi

Tujuan perawatan nifas adalah memulihkan kesehatan umum,, mencegah infeksi, memperlancar pembentukan ASI, mengajarkan ibu melakukan perawatan mandiri sampai masa nifas selesai.

D. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah
2. Media : Leaflet
3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
08.00	Pembukaan, memperkenalkan diri	Memperhatian	
08.10	Menjelaskan isi materi	Memperhatikan materi yang diberikan	Leaflet
08.15	Penutup dan evaluasi mempersilahkan audience untuk bertanya	Bertanya apabila ada yang kurang dimengerti	Leaflet

E. Evaluasi

Audience tampak 80% paham dengan materi yang telah disampaikan

Ponorogo, 02 Februari 2022

Mahasiswa



(Ulfia Nor Afifah)

Nama Mahasiswa : Ulfia Nor Afifah  
 NIM : 19621657  
 Pokok Bahasan : KB  
 Tempat Praktik : PMB Ny. Gunarmi  
 Tanggal : 01 – 03 – 2022  
 Waktu : 08.30 WIB

A. Tujuan Umum

Sasaran dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya penggunaan alat kontrasepsi dan dapat menentukan alat kontrasepsi apa yang akan ia gunakan.

B. Tujuan Khusus

Ibu dapat mengetahui pentingnya KB

Ibu dapat mengetahui berbagai macam jenis KB

Ibu dapat mengetahui keuntungan dan kerugian masing-masing KB

C. Materi

KB adalah salah satu usaha untuk mencapai kesejahteraan dengan jalan penjarangan kehamilan, jenis KB ada KB alami, kb dengan alat sederhana, kb hormonal dan kontak. Masing-masing metode mempunyai keunggulan dan kelemahan sendiri-sendiri.

D. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah
2. Media : Leaflet
3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
08.00	Pembukaan, memperkenalkan diri	Memperhatian	
08.10	Menjelaskan isi materi	Memperhatikan materi yang diberikan	Leaflet
08.15	Penutup dan evaluasi mempersilahkan audience untuk bertanya	Bertanya apabila ada yang kurang dimengerti	Leaflet

Ponorogo, 01 Maret 2022

Mahasiswa



(Ulfia Nor Afifah)

## Lampiran 8 Nutrisi Ibu Hamil

## Nutrisi Ibu Hamil



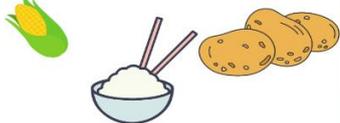
Nama : Ulfia Nor Afifah  
NIM : 19621657  
Prodi : D3 Kebidanan  
Universitas Muhammadiyah  
Ponorogo

### Tujuan Pemenuhan Nutrisi Ibu

- Memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin
- Membantu tumbuh kembang janin
- Sebagai sumber tenaga bagi ibu dan janin

### Diit Seimbang Ibu Hamil :

1. Makanan yang mengandung karbohidrat dan fungsinya makan yang mengandung karbohidrat antara lain : nasi, jagung, kentang  
Fungsinya : sumber energi



2. Makanan yang mengandung lemak dan fungsinya makan yang mengandung lemak antara lain : daging



3. Makanan yang mengandung protein dan fungsinya makanan yang mengandung protein antara lain : susu, telur, ikan  
Fungsinya : Sebagai sumber pembangunan

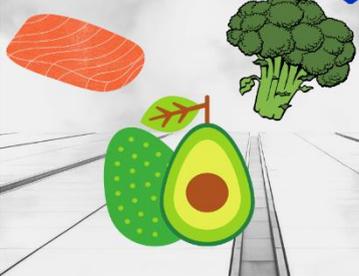


photographer.

### 4. Sayur-sayuran dan buah-buahan dan sayur-sayuran : Bayam, buah-buahan : mangga, pisang, jeruk



### 5. Vitamin dan suplemen (zat besi dan asam folat) Fungsi : zat besi : untuk penambah darah Fungsi : asam folat : untuk kecerdasan anak



### Tips mengatur pola makan ibu

1. Mengonsumsi makanan yang bervariasi.
2. Memakan makanan dalam porsi kecil namun sering.
3. Pastikan mendapatkan segala asupan nutrisi yang dibutuhkan.
4. Tak perlu menjauhi makanan favorit.

### Ibu hamil yang kekurangan nutrisi

- Anemia
- Perdarahan
- Mudah terjangkit infeksi
- Berat badan ibu berkurang dari normal
- Keguguran Janin
- Bayi Lahir Premature
- Bayi Baru Lahir Rendah (BBLR).

Lampiran 9 Leaflet Ketidaknyamanan TM III

- Kurangi minum pada malam hari, dan minum segelas susu hangat.
- d. Nyeri punggung bawah (Nyeri Pinggang).



Cara untuk mengatasi ketidaknyamanan ini antara lain:

- Gunakan sepatu bertumit rendah
- Hindari membungkuk berlebihan. Jika masalah bertambah parah, pergunakan kompres hangat
- Kompres es pada punggung Pijatan/ usapan pada punggung
- Untuk istirahat atau tidur, gunakan kasur yang menyokong

e. Kegerakan

Adapun Cara Penanganannya Adalah:

- Pakai baju yang longgar dan nyaman. Pilihlah baju dari bahan

yang mudah menyerap keringat seperti dari bahan katun.

- Jaga sirkulasi udara di dalam rumah agar tetap baik; sering-seringlah berada di ruangan terbuka atau alam terbuka.



f. Sering Buang Air Kecil

Cara mengurangi ketidaknyamanan ini adalah:

- Mengurangi asupan cairan pada sore hari dan malam hari



C. Penyebab Ketidaknyamanan

Perubahan saat kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kondisi tersebut tidak mengancam jiwa namun dapat mengganggu aktifitas ibu.

# Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester 3

XXXXXXXXXX



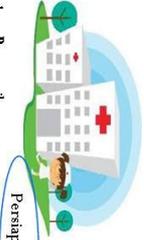
## Lampiran 10 Leaflet Persiapan Persalinan Normal

## APA ITU PERSALINAN SIAGA ?

Persalinan siaga adalah Persalinan yang diolong oleh tenaga kesehatan (Perawat Matemas, Bidan atau Dokter) dengan kesiapan yang baik dari ibu dan keluarga.

### Persiapan Ibu

1. Telah mengikuti Kelas Ibu Hamil (Akte MatCare/ ANO) setidaknya 4 kali selama kehamilan (1x trimester 1, 1x trimester 2, & 2x pada trimester 3)
2. Melakukan perawatan yang dianjurkan selama kehamilan: asupan gizi, perawatan payudara, seram hamil, dll
3. Siap mental. Yakin persalinan akan berhasil & menyenangkan
4. Mengerti tanda-tanda persalinan dan segera datang ke pelayanan kesehatan yang sudah direncanakan



Persiapan Keluarga

1. Bersama ibu merencanakan tempat persalinan (Bidan, Puskesmas, atau Rumah Sakit)
2. Mempersiapkan transportasi bila sewaktu-waktu tanda persalinan muncul (Becak, Mobil, Ambulans, dll)
3. Bersama ibu mempersiapkan barang yang dibawa ketika persalinan
4. Mempersiapkan Materi. Menentukan uang yang dibutuhkan.

## Tanda-tanda Persalinan

Pemulaan persalinan dapat ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut :

1. Perut mulai tegang dan mengencang secara teratur setiap 10 atau 15 menit
2. Keluar lendir berdarah
3. Ibu merasa sakit pada pinggang, rasa nyeri yang menjalar ke bagian perut bawah
4. Kadang-kadang keluar cairan dari vagina

Apabila ibu merasakan salah satu tanda di atas hendaknya segera pergi ke tempat bersalin yang sudah disiapkan oleh suami dan istri serta keluarga lainnya



## Apa saja perlengkapan yang harus di bawa saat Persalinan?

1. Buku KIA



Sebaiknya selain buku ini harus dibawa (tidak boleh hilang), ibu hamil & keluarga juga membawa buku KIA ini.

Dalam persalinan, buku KIA ini digunakan sebagai salah satu sumber untuk menentukan cara persalinan.

2. Kain 2 buah dan baju berkancing depan 2 buah



Ibu memakai kain untuk bersalin dan selepas persalinan. Baju atas adalah baju berkancing yang berbahan kasar kaos (agar tidak panas, dan mudah dilepaskan, serta gampang untuk menyusui).

3. Pembalut persalinan dan celana dalam



Pembalut khusus ibu bersalin yang besar dan celana dalam yang nyaman untuk ibu.

4. Perlengkapan untuk bayi baru lahir



Minimal membawa 2 baju bayi, 2 popok bayi, sarung tangan dan kaki bayi, selimut bayi 2 buah, topi bayi 1 buah, dan selimut tebal 1 buah.

5. Persiapan pribadi lain untuk menggap minimal 3 hari.

Persiapan ini bisa dilakukan mulai umur kandungan 8-9 bulan



## Lampiran 11 Leaflet Nutrisi Ibu Nifas

## Apa NUTRISI/GIZI itu ???

zat yang diperlukan oleh tubuh untuk  
metabolismenya

## Manfaat pemenuhan GIZI

Gizi/Nutrisi berguna untuk proses  
kesembuhan setelah melahirkan dan  
untuk memproduksi air susu yang cukup  
untuk menyetatkan bayi



## Kebutuhan GIZI ibu NIFAS



## 1. Karbohidrat

- Sebagai sumber energi, berasal dari nasi, jagung, mie, singkong.



## 2. Protein

- Sebagai zat pembangun atau mengganti sel tubuh yang rusak, berasal dari telur, daging, ayam, kedelai.



## 3. Vitamin

- **Vitamin A**  
Untuk kesehatan mata dan kekebalan tubuh, berasal dari wortel, biji-bijian, sawi, telur asin.  
Ibu nifas dianjurkan minum kapsul vitamin A 200.000 unit, agar dapat memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI.
- **Vitamin B1**  
Membantu nafsu makan dan pencernaan makanan. Sumbernya tomat, jeruk, nanas, susu
- **Vitamin B2**  
Untuk pertumbuhan dan pencernaan. Sumbernya hati, kuning telur, susu.
- **Vitamin B12**  
Untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan. Sumbernya daging, ikan laut, telur.



## Lampiran 12 Perawatan Tali Pusat



Perawatan tali pusat pada bayi baru lahir ialah menjaga agar tali pusat tetap kering dan bersih.

Di hari dan bulan-bulan awal adalah masa yang paling sibuk. Setelah lahir, biasanya tali pusat belum lepas, waktu lepasnya bisa bervariasi, sekitar 5-12 hari, sehingga tali pusat perlu dirawat 2 kali sehari.

### CARA MERAWAT TALI PUSAT BAYI

1. Cuci tangan sebelum dan sesudah merawat tali pusat bayi



2. Gunakan kasa steril untuk membersihkan perdarahan sebelum atau sesudah puput. Rutinlah



mengganti kain kasa pada tali pusat bayi setiap kali selesai mandi.

3. Untuk memandikan bayi baru lahir, sebaiknya menggunakan waslap dengan menggunakan air hangat. Usahakan untuk tidak memandikan bayi baru lahir dengan posisi berendam apabila tali pusat bayi belum puput atau belum terlepas.



4. Saat memakai popok atau diapers, sebaiknya bunda memasangkannya di



pada bagian bawah tali. Hal ini bertujuan untuk menghindari agar tali pusat tidak terkena kotoran atau pipis bayi.

5. Gunakan pakaian longgar dan nyaman pada bayi baru lahir hingga tali pusatnya puput dengan tujuan supaya tidak mengganggu sirkulasi udara yang ada di sekitar tali pusatnya.
6. Tidak disarankan membubuhkan apapun pada pangkal tali pusat bayi baru lahir dengan tujuan segera puput jika tanpa ada ijin dari dokter.
7. Saat tali pusat bayi sudah puput, biarkan sekitar tali pusat tersebut sembuh dan kering dengan sendirinya dan bunda tidak dianjurkan untuk memplester atau menutupinya.

Lampiran 13 Leaflet Cara Menyusui

### Pangoritan

Tokoh menyusui adalah suatu seni dari pemberian ASI yang dilakukan oleh seorang ibu kepada bayinya, demi memenuhkan kebutuhan nutrisi bayi tersebut

### Beberapa Posisi yang Tepat bagi Ibu untuk Menyusui:

1. Dudukkan dengan posisi yang enak atau santai, pikualih kursi yang ada amandaran punggung dan lengan



2. Gunakan bantal untuk mengganjal bayi agar bayi tidak terlintas jauh dari payudara ibu.





### Cara Memeriksa dan Puding Susu Ibu ke Muka Bayi :

- ❖ Cuci tangan yang bersih dengan sabun, perah sedikit ASI dan oleskan di sekitar puting, duduk/berbaring dengan santai
- ❖ Bila dimulai dengan payudara kiri, letakkan kepala bayi pada siku bagian dalam lengan kiri, badan bayi menghadap ke badan ibu
- ❖ Lengan kiri bayi diletakkan di atas pinggang ibu, lengan kiri ibu memegang payudara kanan bayi
- ❖ Sangga payudara kiri ibu dengan empat jari tangan kanan, ibu jari di atasnya telapak tidak menutupi bagian yang berwarna hitam (areola mammae)
- ❖ Sentuhlah mulut bayi dengan puting payudara ibu
- ❖ Tunggu sampai bayi membuka mulutnya lebar
- ❖ Masukkan puting payudara secepatnya ke dalam mulut bayi sampai bagian yang berwarna hitam




Pandangan dari (Purmas 2001)

pandangan dari (Purmas 2004)

### Tahap Melaksanakan Hisapan Bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara:

1. Masukkan jari kelingking ibu yang bersih ke sudut mulut bayi
2. Katakkan dagu bayi ke bawah
3. Dengan menutup labang hidung bayi agar mulutnya membuka
4. Jangan menarik puting susu untuk melepaskan.



### Cara Menyendawaan Bayi setelah Minum Air Susu Ibu :



1. Sandarkan bayi di pundak ibu, tepuk punggungnya dengan pelan sampai bayi bersendawa
2. Bayi dilungkupkan di pangkuan ibu sambil ditepak punggungnya

## Lampiran 14 Leaflet Perawatan Payudara



## Perawatan Payudara

**PERAWAT PAYUDARA USAI MENYUSUI**

1. Bersihkan puting dengan lembut tanpa menggunakan sabun atau sampo hingga bersih.
2. Biarkan puting kering dengan sendirinya tanpa perlu dilap.
3. Oleskan salep pelembap yang mengandung lanolin pada puting setiap kali selesai menyusui.
4. Sering-seringlah mengganti bantalan payudara

Cara memijat payudara untuk merangsang pengeluaran ASI adalah sebagai berikut:

1. Pijat payudara dengan menekannya dari atas dengan gerakan melingkar di satu daerah. ...
2. Usap payudara Anda dari atas ke areola dan puting. ...
3. Kemudian lanjutkan gerakan tersebut dari dada ke seluruh area puting payudara

Lampiran 15 Macam-macam Kontrasepsi

**MACAM-MACAM ALAT KONTRASEPSI**

**1. PIL KB**  
Adalah tablet berisi zat untuk mencegah terlepasnya sel telur wanita dari indung telur



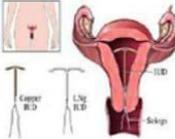
**2. SUSUK KB/IMPLANT/ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT (AKBK)**  
Adalah enam kapsul kecil yang berisi hormone. Dipasang di bawah kulit lengan atas bagian dalam. Dipakai selama 5 tahun.



**3. SUNTIK KB**  
Adalah suntikan untuk mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.



**4. SPIRAL/IUD/ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR)**  
Adalah alat yang ditempatkan di dalam Rahim atau uterus wanita. Terbuat dari plastic dan ada yang mengandung tembaga dan di beri benang pada ujungnya dipasang pada saat tidak hamil atau sedang haid



**5. KONDOM**  
Adalah alat kontrasepsi yang terbuat dari karet atau latek



**6. STERIL/MOP/MOW**  
Adalah dengan cara melakukan operasi baik pada wanita / pria



**KELUARGA BERENCANA ADALAH** suatu usaha untuk merencanakan kehamilan dalam rangka menuju norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera

*Tujuan gerakan KB Nasional*

Untuk mewujudkan norma kecil bahagia dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran serta untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk



**KELUARGA BERENCANA**




*Pertimbangan pemakaian Alat kontrasepsi*

- Usia ibu < 20 tahun: kontrasepsi yang reversibilitasnya tinggi/kembali ke kesuburan tinggi
- Usia ibu > 35 tahun: kontrasepsi efektif/kegagalan rendah dan reversibel/ireversibel
- Usia reproduksi sehat: efektif, reversibel dan tidak mengganggu ASI



**Ayoo.. Ikut KB**



**Dua Anak Lebih Baik**

