

Lampiran 1



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
Telp (0352) 481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id
Website : www.umpo.ac.id

Nomor : 2449 /III.6/PN/ 2015
Lamp. : -
Hal : Permohonan Data Awal Penelitian

31 Desember 2015

Kepada :
Yth. BPM Dwi Mulyati, Amd.Keb

Di-
Tempat

Asalamu'alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2015 / 2016, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun *Laporan Tugas Akhir (penelitian/riset sederhana)* lingkup kebidanan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan informasi kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam mengadakan survey / kunjungan guna mencari data pada penyusunan *Laporan Tugas Akhir*. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Diana Ixmwati
NIM : 13621302
Lokasi Penelitian : BPM Dwi Mulyati, Amd.Keb
Waktu Penelitian : -
Judul Penelitian/Riset : Asuhan Kebidanan pada Kehamilan, Persalinan, Nifas, BBL dan KB

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wasalamu 'alaikum w. w.

Wakil Dekan,


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.
NIK 19791215 200302 12

Lampiran 2

SURAT PERJANJIAN
IMPLEMENTASI LTA BERBASIS CONTINUITY OF CARE

NAMA :
ALAMAT :
TEMPAT TANGGAL LAHIR :
NIM :
TINGKAT :

Dengan ini menyatakan bahwa selama mengikuti kegiatan LTA Continuity of Care sanggup:

1. Menjaga nama baik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Menanati seluruh peraturan yang berlaku di lahan praktik
3. Menyelesaikan LTA kegiatan sebagai bentuk tanggung jawab ke fakultas
4. Membuat dan menyampaikan *Informed Consent* kepada pasien binaan
5. Sanggup dengan penuh tanggung jawab mengelola pasien binaan sesuai dengan waktu yang ditentukan prodi
6. Menanggung seluruh akibat dari perbuatan yang saya lakukan selama di lapangan

Demikian permohonan saya buat, atas perkenan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan saya sampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Orang Tua/Wali mahasiswa

Ponorogo, Maret 2016
Hormat saya,



Mengetahui,
DEKAN



Siti Muñawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19701004 199611 12

Lampiran 3



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia
Telp (0352) 481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id
Website : www.umpo.ac.id

Nomor : 273/III.6/PN/ 2016

24 Februari 2016

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pelaksanaan Laporan Tugas Akhir Continuity of care
Prodi DIII Kebidanan FIK Unruh Ponorogo

Kepada :
Yth. Bidan Praktek Mandiri
Di-
Ponorogo

Asalamu'alaikum w. w.

Dalam rangka implentasi Laporan Tugas Akhir (LTA) Continuity Of Care mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, kami memberikan kesempatan bagi mahasiswa tingkat III yang telah lulus ujian proposal LTA untuk mendapatkan pasien kelolaan di Pelayanan Bidan Praktek Mandiri. Maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa kami dapat melaksanakan kegiatan tersebut sebagaimana ketentuan yang berlaku. Berikut kami lampirkan data mahasiswa yang akan melaksanakan kegiatan dimaksud.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wasalamu 'alaikum w. w.



SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIK. 19701004 199611 12

Lampiran 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya sebagai mahasiswa prodi DIII kebidanan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah ponorogo, bermaksud melakukan “Asuhan kebidan pada masa kehamilan, bersalin, nifas bayi baru lahir dan keluarga berencana”. Asuhan kebidanan ini di laksanakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Prodi 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 di gunakan untuk pengembangan dan tidak di gunakan untuk maksud lain.

Atas perhatian dan kesediaanya, saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo, januari 2016

Penulis

Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

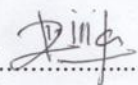
Nama : Ria Fuji Putmatari
Umur : 28 th.
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : IRT
Alamat : Polorejo Ponorogo

Setelah mendapat 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 DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan 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 sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 21-3-2016

Yang Menyatakan

()

Lampiran 6

**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 ≤ 16 th	4					
	2	a. Terlalu lambat hamil I, kawin ≥ 4 th	4					
		b. Terlalu tua, hamil 1 ≥ 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 th	4					
	7	Terlalu pendek ≤ 145 cm	4					
	8	Pernah gagal kehamilan	4					
	9	Pernah melahirkan dengan : a. Tarikan tang/vakum b. Uri dirogoh c. Diberi infus/transfusi	4 4 4					
	10	Pernah Operasi Sesar	8					
II	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 (hydramion)	4					
	15	Bayi mati dalam kandungan	4					
	16	Kehamilan lebih bulan	4					
	17	Latak tunggang	8					
	18	Latak terang	8					
	III	19	Pendarahan dalam kehamilan ini	8				
		20	Pre-eklampsia Berat/Kurang-keparat	8				
JUMLAH SKOR								

**PENYULUHAN KEHAMILAN/PERSALINAN AMAN
~ RUJUKAN TERENCANA**

JML. SKOR	KEHAMILAN		PERSALINAN DENGAN RISIKO					
	KEL. RISIKO	PERA-WATAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						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 DARI : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. Rumah Sakit

RUJUKAN DARI :
 1. Rujukan Dini Berencana (RDB)/ Rujukan Dalam Rahim 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW) 3. Rujukan Tertambat (RTI)

Gawat Obstetrik :
Kel. Faktor Risiko I & II
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.

Gawat Darurat Obstetrik :
Kel. Faktor Risiko III
 1. Pendarahan antepartum
 2. Eklampsia
Komplikasi Obstetrik
 3. Pendarahan 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-lain
MACAM PERSALINAN : 1. Normal 2. Tindakan pervaginam 3. Operasi Sesar

PASCA PERSALINAN :
IBU :
 1. Hidup 2. Mati, dengan penyebab :
 a. Pendarahan b. Pre-eklampsia/Eklampsia c. Partus lama d. Infeksi e. Lain-2 ...
 3. Polindes 4. Puskesmas 5. Rumah Sakit 6. Perjalanan
BAYI :
 1. Berat lahir : gram, Laki-2/Perempuan
 2. Lahir hidup : Appar 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 :

* Dr. Poedji Rochjati, dr. SpOG

KAB / KOTA

KEC. / PUSKESMAS : /

SEMUA IBU HAMIL MEMPUNYAI RISIKO

• Kehamilan Risiko Rendah (KRR)
Ibu Hamil Tanpa Masalah

• Kehamilan Risiko Tinggi (KRT) dan Kehamilan Risiko Sangat Tinggi (KRST)
Ibu Hamil dengan Masalah / Faktor Risiko Tunggal / Ganda

Semua Persalinan : KRR, KRT dan KRST dapat terjadi komplikasi

Kel. FR. I ada Potensi Risiko / Potensi Gawat


Kel. FR. II ada Risiko / Ada Gawat / ada Tanda Bahaya

1. Terlalu muda, hamil pertama umur 16 Th Atau kurang



PRIMI MUDA
Skor : 4

2a. Terlalu lambat hamil I setelah kawin 4 tahun lebih



PRIMI TUA
Skor : 4

2b. Terlalu lambat hamil pertama umur 35 Th ke atas



PRIMI TUA
Skor : 4

11a. ANEMIA



Pucat, lemas badan, lekas letan dan lesu
Skor : 4

11b. MALARIA




Parasit tinggi menggigit, keluar keringat, sakit kepala, muntah-muntah
Skor : 4

11c. TUBERKULOSA PARU



Batuk lama tidak sembuh-2, batuk darah, badan lemas, kurus
Skor : 4

3. Terlalu cepat punya anak lagi, terkecil < 2 th



ANAK TERKECIL < 2 TH
Skor : 4

4. Terlalu lama punya anak lagi, terkecil 10 th lebih



PRIMI TUA SEKUNDER
Skor : 4

5. Terlalu banyak punya anak 4 atau lebih



GRANDE MULTI
Skor : 4

12. KERACUNAN KEHAMILAN PRE-EKLAMPSIA




Bengkak pada Muka dan Tungkai, Tekanan Darah Tinggi, Albumin terkecil dalam air seni
Skor : 4

13. HAMIL KEMBAR



Perut ibu sangat membesar, Gerakan anak terasa di banyak tempat
Skor : 4

13. HYDRONIION/ KEMBAR AIR




Perut ibu sangat membesar, Gerakan dia: anak tidak begitu lincah
Skor : 4

6. Terlalu tua, hamil umur 35 th atau lebih




UMUR 35 TH/LEBIH
Skor : 4

7. Pernah pendek, hamil pertama, hamil kedua atau lebih sebelum pernah melahirkan normal, cukup bulan hidup



TINGGI BADAN 145 CM ATAU KURANG
Skor : 4

8. Pernah gagal kehamilan hamil ke-1 gagal, gagal, hamil ke-2 atau lebih gagal 2 kali / Terserai (late mati)



RIWAYAT OBSTETRIK JELEK
Skor : 4

15. JANIN MATI DALAM KANDUNGAN



Ibu hamil tidak merasa gerakan anak lagi
Skor : 4

16. HAMIL LEBIH BULAN (POST DATE/SEROTINUS)




Ibu hamil 9 bulan lebih 2 minggu belum melahirkan
Skor : 4

17. LETAK SUNGSANG
18. LETAK LINTANG



Skor : 8

9a. Pernah melahirkan dengan Tarikan Tang / Vakum



Skor : 4

9b. Pernah melahirkan dengan:
- Dit dorong/dit Manuli
- Pembedahan pp diberi intus



Skor : 4

10. Pernah melahirkan dengan bayi dengan operasi sesar sebelum ini



BEKAS OPERASI SESAR
Skor : 4

Kel. FR. III ada Gawat Darurat

19. PERDARAHAN



Mengeluarkan darah pada waktu hamil ini
Skor : 8

19. EKLAMPSIA



Terjadi kejang-kejang pada hamil 7 bulan lebih, pada ibu dengan keracunan kehamilan
Skor : 8

PUSAT SAFE MOTHERHOOD
RSU Dr. SOETOMO / FK UNAIR SURABAYA
bekerjasama dengan:
Johnson & Johnson Indonesia

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI

A. MASUK KAMAR BERSALIN ANAMNESE
 Tgl : 11 Mei 2016 Jam : 00-00
 His mulai Tgl : 0 Mei 2016 Jam : 02-30
 Darah : +
 Lendir : +
 Ketuban Pecah : Belum Jam :
 Keluhan Lain : -

B. KEADAAN UMUM
 Tensi : 110/70 mmHg
 Suhu/nadi : 36.5°C / 80x/m
 Oedema : -
 Lain-Lain : -

C. PEMERIKSAAN OBSTETRI
 1. Palpasi : Tpu 29 cm, katkep. Puri
 2. Djj : 0 199x/m
 3. His 10" : 2 x, lama 20 detik
 4. VT.Tgl, : 11 Mei 2016 Jam : 21.00 WIB
 5. Hasil : VT @ 2cm, Ketuban (+)
 6. Pemeriksaan : -

CATATAN PERKEMBANGAN

Tanggal/ Jam	S	O					A	P (NAMA BIDAN)	
		His dlm 10'		Djj (x/mnt)	Tensi	Suhu/ Nadi			VT
		Berapa Kali	Lama						
11 Mei 2016									
21.00	2	15	136	110/70	36.5/80	@ 2cm Ket (+)			
22.00	2	20	140		82				
23.00	2	30	135		36.5/80				
00.00	2	30	144	100/60	36.5/78	@ 2cm Ket (+)			
01.00	2	30	135		36.5/79				
02.00	2	30	140		79				
03.00	2	20	135		36.5/80				
04.00	2	20	136	100/70	81				
05.00	1	20	145		79				
06.00	1	20	130		36.5/76				
07.00	1	20	140		82	@ 3cm Ket (+)			
07.30	Rujuk								

Lampiran 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa	: Diana Ixmawati
NIM	: 13621302
Pokok Bahasan	: Persiapan Persalinan Dan Tanda Bahaya Dalam Kehamilan
Sasaran	: Ibu Hamil (Ny.R)
Tempat	: Polorejo.Ponorogo.
Tanggal pelaksanaan	: 30 maret 2016
Waktu	: 10 menit

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan selama 10 menit, Ibu hamil primipara mampu menjelaskan tanda-tanda bahaya kehamilan dan macam-macam persiapan persalinan.

B. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat mengenali tanda Bahaya Kehamilan
2. Ibu dapat mempersiapkan persiapan yang di bawa saat persalinan

C. Materi

1. Tanda Bahaya Kehamilan
2. Persiapan persalinan

D. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan tanya jawab
2. Langkah – langkah :

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan	2 menit	1. Mengucapkan salam 2. Perkenalan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan	
2.	Penyampaian materi	5 menit	1. Menjelaskan tanda Bahaya Kehamilan 2. Menjelaskan persiapan yang harus dibawa	Leaflet
3.	Penutup	3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup	

E. Evaluasi

1. Standar persiapan

Kesiapan media, alat untuk pendidikan kesehatan, pengaturan tempat sudah disesuaikan dan materi sudah dipersiapkan.

2. Standar proses

- a. Peserta mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan baik sampai selesai
- b. Peserta memberikan respon dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji

3. Standar hasil

- a. Peserta dapat menjelaskan tanda Bahaya Kehamilan
- b. Peserta dapat menjelaskan persiapan yang di bawa saat persalinan

Lampiran Materi

PERSIAPAN PERSALINAN DAN TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN

A. Pengertian persalinan

Peristiwa lahirnya bayi dari dalam rahim ibu. Lahirnya anak tidak akan datang begitu saja tetapi memerlukan usaha. Persalinan atau melahirkan anak adalah peristiwa yang sangat besar artinya, sebab sangat mendalam kesannya. Betapa tidak, karena melahirkan berarti mengadakan yang sebelumnya belum ada. Begitu pula dengan persalinan berarti melahirkan anak yang telah lama di tunggu kedatangannya

Dengan uraian diatas maka diperlukan bimbingan atau bantuan terhadap ibu untuk mencapai penerimaan diri dalam menghadapi persalinan. Sedangkan persiapan yang dimaksud adalah segala usaha yang ditujukan untuk kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

B. Persiapan yang harus di bawa ke RS/Dokter/Bidan

a. Untuk Ibu :

1. Baju tidur, bawa baju tidur yang nyaman dipakai dan tidak sempit (punya kancing bagian depan sehingga mudah untuk menyusui. Bawa yang cukup karena untuk persalinan normal butuh 2 hari di RS/Bidan/Puskesmas dan operasi Caesar dibutuhkan 4 – 7 hari. Ditambah 1 set baju untuk pulang.
2. Pakaian dalam : BH dan celana secukupnya
3. Pembalut wanita khusus ibu bersalin
4. Korset atau gurita untuk ibu bersalin

5. Perlengkapan Ibu : bedak, sisir, lipstik, deodoran
6. Handuk, sabun, sikat gigi
7. Sandal (menjaga kaki tetap hangat) jika melakukan perjalanan

b. Untuk Bayi :

1. Popok, bawalah beberapa buah
2. Baju bayi, minimal 2 karena bayi sering gumoh/muntah susu sedikit
3. Selimut/bedong
4. Kaos kaki dan tangan,
5. Gedongan

Persiapkan yang perlu dibawa untuk persalinan dalam tas dan letakkan di tempat yang mudah dijangkau dan jangan lupa memberitahu suami atau orang terdekat di rumah untuk tas itu.

C. TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN

1. Tanda bahaya trimester I (0-13 minggu)

- Perdarahan pervaginam
- Mual muntah berlebih
- Sakit kepala yang hebat
- Nyeri perut hebat
- Selaput kelopak mata pucat (anemia)

2. Tanda bahaya trimester II (14-28 minggu)

- Bengkak pada wajah, kaki dan tangan.

- Keluar air ketuban sebelum waktunya

- Perdarahan hebat

- Gerakan janin berkurang

3 Tanda bahaya trimester III (29-24minggu)

- Penglihatan kabur

- Gerakan janin berkurang

- Kejang

- Demam tinggi

- Bengkak pada kaki dan wajah.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa	: Diana Ixmawati
NIM	: 13621302
Tanggal	: 14 April 2016
Pokok Bahasan	: Tanda-Tanda Persalinan
Sasaran	: Ibu Hamil
Tempat	: Polorejo.Ponorogo.
Tanggal pelaksanaan	: 14 April 2016
Waktu	: 10 menit

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang tanda persalinan selama 10 menit, Ibu hamil primipara mampu menjelaskan tanda-tanda persalinan.

b. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat menjelaskan tanda-tanda persalinan.
2. Ibu dapat mengenali tanda Bahaya dalam persalinan

c. Materi

1. Tanda-tanda persalinan
2. Tanda-tanda bahaya dalam persalinan

d. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan tanya jawab
2. Langkah – langkah :

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan	2 menit	Mengucapkan salam Perkenalan Menjelaskan maksud dan tujuan	
2.	Penyampaian materi	5 menit	Tanda-tanda persalinan Tanda-tanda bahaya dalam persalinan	Leaflet
3.	Penutup	3 menit	Tanya jawab Penutup	

e. Evaluasi

1. Standar persiapan

Kesiapan media, alat untuk pendidikan kesehatan, pengaturan tempat sudah disesuaikan dan materi sudah dipersiapkan.

2. Standar proses

- a. Peserta mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan baik sampai selesai
- b. Peserta memberikan respon dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji

3. Standar hasil

- a. Tanda-tanda persalinan
- b. Tanda-tanda bahaya dalam persalinan

Lampiran Materi

TANDA PERSALINAN DAN TANDA BAHAYA PERSALINAN

a. Pengertian persalinan

Peristiwa lahirnya bayi dari dalam rahim ibu. Lahirnya anak tidak akan datang begitu saja tetapi memerlukan usaha. Persalinan atau melahirkan anak adalah peristiwa yang sangat besar artinya, sebab sangat mendalam kesannya. Betapa tidak, karena melahirkan berarti mengadakan yang sebelumnya belum ada. Begitu pula dengan persalinan berarti melahirkan anak yang telah lama di tunggu kedatangannya.

Dengan uraian diatas maka diperlukan bimbingan atau bantuan terhadap ibu untuk mencapai penerimaan diri dalam menghadapi persalinan. Sedangkan persiapan yang dimaksud adalah segala usaha yang ditujukan untuk kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

b. Tanda-tanda Persalinan

1. Lendir campur darah

Adanya sumbatan yang tebal pada mulut rahim terlepas sehingga menyebabkan keluarnya lendir campur darah. Yang perlu dilakukan : Jika terjadi perdarahan hebat segera periksa.

2. Air ketuban pecah

Kantung ketuban yang mengelilingi bayi pecah sehingga air ketuban keluar (normalnya cairan bersih, jernih dan tidak berbau). Yang perlu dilakukan : segera hubungi bidan/dokter/rujuk ke puskesmas walau belum

merasakan kontraksi karena ini bisa menjadi resiko infeksi, Gunakan pembalut selama diperjalanan untuk menyerap air ketuban.

3. Kontraksi yang teratur

Kontraksi mula-mula timbul sebentar, bertambah lama dan kuat, simetris di kedua sisi perut dari bagian seluruh rahim, nyeri tidak hilang/kurang dengan istirahat. Yang harus dilakukan : Ketika kontraksi nampak teratur, mulailah menghitung waktunya. Catat lamanya 1 kontraksi dengan kontraksi berikutnya dan lamanya berlangsung. Untuk persalinan terjadi jika kontraksi semakin dekat (jarak 1 kontraksi 40 detik). Bagi ibu primi para persalinan berlangsung (12-14 jam) sedang ibu multi para persalinan lebih pendek (kurang lebih 10 jam). Jika kontraksi sudah ada setiap 5 menit sekali atau sangat sakit segera bawa ke dokter/bidan /puskesmas terdekat.

c. Tanda Bahaya Persalinan

1. Perdarahan dari jalan lahir
2. Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
3. Ibu tidak kuat mengejan
4. Mengalami kejang
5. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat
6. Air ketuban keruh dan berbau

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Diana Ixmawati
NIM : 13621302
Tanggal : 14 April 2016
Pokok Bahasan : Tanda-Tanda Persalinan
Sasaran : Ibu Hamil
Tempat : Polorejo.Ponorogo.
Tanggal pelaksanaan : 14 April 2016
Waktu : 10 menit

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang tanda persalinan selama 10 menit, Ibu hamil primipara mampu menjelaskan tanda-tanda persalinan.

b. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat menjelaskan tanda-tanda persalinan.
2. Ibu dapat mengenali tanda Bahaya dalam persalinan

c. Materi

1. Tanda-tanda persalinan
2. Tanda-tanda bahaya dalam persalinan

d. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan tanya jawab
2. Langkah – langkah :

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan	2 menit	Mengucapkan salam Perkenalan Menjelaskan maksud dan tujuan	
2.	Penyampaian materi	5 menit	Tanda-tanda persalinan Tanda-tanda bahaya dalam persalinan	Leaflet
3.	Penutup	3 menit	Tanya jawab Penutup	

e. Evaluasi

1. Standar persiapan

Kesiapan media, alat untuk pendidikan kesehatan, pengaturan tempat sudah disesuaikan dan materi sudah dipersiapkan.

2. Standar proses

- a. Peserta mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan baik sampai selesai
- b. Peserta memberikan respon dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji

3. Standar hasil

- a. Tanda-tanda persalinan
- b. Tanda-tanda bahaya dalam persalinan

Lampiran Materi

TANDA PERSALINAN DAN TANDA BAHAYA PERSALINAN

a. Pengertian persalinan

Peristiwa lahirnya bayi dari dalam rahim ibu. Lahirnya anak tidak akan datang begitu saja tetapi memerlukan usaha. Persalinan atau melahirkan anak adalah peristiwa yang sangat besar artinya, sebab sangat mendalam kesannya. Betapa tidak, karena melahirkan berarti mengadakan yang sebelumnya belum ada. Begitu pula dengan persalinan berarti melahirkan anak yang telah lama di tunggu kedatangannya.

Dengan uraian diatas maka diperlukan bimbingan atau bantuan terhadap ibu untuk mencapai penerimaan diri dalam menghadapi persalinan. Sedangkan persiapan yang dimaksud adalah segala usaha yang ditujukan untuk kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

b. Tanda-tanda Persalinan

1. Lendir campur darah

Adanya sumbatan yang tebal pada mulut rahim terlepas sehingga menyebabkan keluarnya lendir campur darah. Yang perlu dilakukan : Jika terjadi perdarahan hebat segera periksa.

2. Air ketuban pecah

Kantung ketuban yang mengelilingi bayi pecah sehingga air ketuban keluar (normalnya cairan bersih, jernih dan tidak berbau). Yang perlu dilakukan : segera hubungi bidan/dokter/rujuk ke puskesmas walau belum

merasakan kontraksi karena ini bisa menjadi resiko infeksi, Gunakan pembalut selama diperjalanan untuk menyerap air ketuban.

3. Kontraksi yang teratur

Kontraksi mula-mula timbul sebentar, bertambah lama dan kuat, simetris di kedua sisi perut dari bagian seluruh rahim, nyeri tidak hilang/kurang dengan istirahat. Yang harus dilakukan : Ketika kontraksi nampak teratur, mulailah menghitung waktunya. Catat lamanya 1 kontraksi dengan kontraksi berikutnya dan lamanya berlangsung. Untuk persalinan terjadi jika kontraksi semakin dekat (jarak 1 kontraksi 40 detik). Bagi ibu primi para persalinan berlangsung (12-14 jam) sedang ibu multi para persalinan lebih pendek (kurang lebih 10 jam). Jika kontraksi sudah ada setiap 5 menit sekali atau sangat sakit segera bawa ke dokter/bidan /puskesmas terdekat.

4. Tanda Bahaya Persalinan

1. Perdarahan dari jalan lahir
2. Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
3. Ibu tidak kuat mengejan
4. Mengalami kejang
5. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat
6. Air ketuban keruh dan berbau

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Gizi
Sub Pokok Bahasan	: Gizi Ibu Nifas
Sasaran	: Ibu Nifas (Ny.R)
Tanggal	: 13 Mei 2016
Tempat	: RS.Griya Waluya
Waktu	: 10 Menit
Penyuluh	: Diana Ixmawati

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan ibu memahami tentang kebutuhan gizi pada ibu nifas.

B. Tujuan Khusus

Dengan penyuluhan diharapkan :

- Ibu mengerti tentang pengertian gizi pada ibu nifas
- Ibu mengerti tentang zat gizi yang diperlukan tubuh selama nifas
- Ibu mengerti tentang manfaat gizi pada ibu nifas
- Ibu mengerti dampak jika kebutuhan gizi ibu nifas tidak terpenuhi.

- Ibu mengetahui susunan menu makan ibu nifas

C. Materi

1. Pengertian gizi pada ibu nifas
2. Zat gizi yang dibutuhkan ibu nifas
3. Manfaat gizi pada ibu nifas
4. Dampak jika gizi ibu nifas tidak terpenuhi

D. Metode

- Ceramah
- Tanya jawab

F. Kegiatan

NO	URAIAN KEGIATAN	METODE	MEDIA	WAKTU
1.	Pendahuluan : a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Mengemukakan kontrak waktu	Ceramah	Lisan	3 menit
2.	Pelaksanaan : a. Menjelaskan pengertian gizi pada ibu nifas b. Menjelaskan zat gizi yang dibutuhkan	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Lisan	5 menit

3.	ibu nifas c. Menjelaskan manfaat gizi pada ibu nifas d. Menjelaskan dampak jika gizi ibu nifas tidak terpenuhi Penutup a. Evaluasi b. Menyampaikan kesimpulan c. Memberi salam	Ceramah	Lisan	2 menit
----	--	---------	-------	---------

F. Evaluasi

- Ibu mengetahui pengertian gizi pada ibu nifas
- Ibumengetahui zat gizi yang diperlukan tubuh selama nifas
- Ibu mengetahui tentang manfaat gizi pada ibu nifas
- Ibu mengetahui dampak jika kebutuhan gizi ibu nifas tidak terpenuhi.
- Ibu mengetahui susunan menu makan ibu nifas

URAIAN MATERI

GIZI PADA IBU NIFAS

1. Pengertian Gizi pada Ibu nifas

Gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui meningkat menjadi 25%. Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot, serta kebiasaan makanan yang memuaskan. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang penting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

2. Zat Gizi yang Dibutuhkan Ibu Nifas

- Kalori

Kebutuhan kalori selama menyusui proporsional dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan dan lebih tinggi selama menyusui dibanding selama hamil. Rata-rata ibu harus mengkonsumsi 2.300-2.700 kal ketika menyusui. Makanan

yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI, serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti : susunya harus seimbang, porsinya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, serta tidak mengandung alkohol, nikotin dan bahan pengawet dan pewarna.

- Protein

Ibu memerlukan tambahan 20 gr protein diatas kebutuhan normal ketika menyusui. Jumlah ini hanya 16% dari tambahan 500 kal yang dianjurkan . Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, udang, kerang, susu, dan keju. Sementara itu, protein nabati banyak terkandung dalam tahu, tempe, kacang-kacangan dan lain-lain.

- Cairan

Nutrisi lain yang diperlukan selama laktasi adalah asupan cairan. Ibu menyusui dianjurkan minum 2-3 liter per hari dalam bentuk air putih, susu dan jus buah (anjurkan ibu minum tiap kali menyusui). Mineral, air dan vitamin digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran metabolisme didalam tubuh. Sumber zat pengatur tubuh tersebut bisa diperoleh dari semua jenis sayur dan buah-buahan segar.

- Vitamin dan mineral

Kegunaan vitamin dan mineral adalah untuk melancarkan metabolisme tubuh. Beberapa vitamin dan mineral yang ada pada air susu ibu perlu mendapat perhatian khusus karena jumlahnya kurang mencukupi, tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi sewaktu bayi bertumbuh dan berkembang.

Vitamin C digunakan untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh, produksi ASI. Sumber vitamin C antara lain buah-buahan atau sayuran berwarna hijau kuning. Kebutuhan vitamin C sebanyak 85 mg per hari. Vitamin A sebanyak 850 mg per hari

Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) sebanyak 2 kali yaitu pada 1 jam setelah melahirkan dan 24 jam setelahnya agar dapat memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI.

3. Manfaat terpenuhinya gizi pada ibu nifas

- a. Memulihkan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan
- b. Memproduksi ASI yang cukup
- c. Meningkatkan daya tahan terhadap penyakit dan infeksi
- d. meningkatkan kebugaran/stamina
- e. Memelihara kadar vitamin yang larut dalam ASI
- f. Memberi cukup vitamin A

4. Dampak Kekurangan Gizi pada Ibu Nifas dan Menyusui

- a. Tubuh ibu lemas karena kurang gizi

- b. Luka-luka persalinan sembuh dalam waktu yang relatif lebih lama
 - c. Gangguan kesehatan pada bayi
 - d. pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu
 - e. bayi mudah sakit/terkena infeksi
5. Contoh Susunan Menu ibu Nifas

Makan pagi : Nasi 1 piring + ikan goreng 1 potong ukuran kotak korek api + sayur 1 mangkuk kecil + susu 1 gelas

Makan siang : nasi 1 piring + ikan panggang 1 potong ukuran kotak korek api + tempe 1 potong ukuran kotak korek api + sayur 1 mangkuk kecil + jeruk 1 buah

Makan malam : nasi 1 piring + ayam goreng 1 potong ukuran sedang + tahu goreng 1 potong ukuran kotak korek api + sayur 1 mangkuk kecil + pepaya 1 potong.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa	: Diana Ixmawati
NIM	: 13621302
Tanggal	: 19 Mei 2016
Pokok Bahasan	: ASI eksklusif dan cara menyusui yang benar
Sasaran	: Ibu nifas (Ny.R)
Tempat	: Rumah Ny.R
Tanggal pelaksanaan	: 18 Mei 2016
Waktu	: 10 menit

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif dan cara menyusui yang benar selama 10 menit, Ibu nifas mampu menjelaskan tentang ASI eksklusif dan cara menyusui yang benar.

b. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat menjelaskan pengertian ASI eksklusif
2. Ibu dapat menjelaskan tujuan pemberian ASI eksklusif
3. Ibu dapat menjelaskan manfaat pemberian ASI eksklusif
4. Ibu mengetahui cara menyusui yang benar

c. Materi

1. Pengertian ASI eksklusif
2. Tujuan pemberian ASI eksklusif
3. Manfaat pemberian ASI eksklusif
4. Cara menyusui yang benar

d. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan tanya jawab
2. Langkah – langkah :

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan	2 menit	Mengucap ssalam Perkenalan Menjelaskan maksud dan tujuan	
2.	Penyampaian materi	5 menit	Menjelaskan Pengertian ASI eksklusif Menjelaskan Tujuan pemberian ASI eksklusif Menjelaskan Manfaat pemberian ASI eksklusif Menjelaskan Cara menyusui yang benar	Leaflet
3.	Penutup	3 menit	Tanya jawab Penutup	

e. Evaluasi

1. Standar persiapan

Kesiapan media, alat untuk pendidikan kesehatan, pengaturan tempat sudah disesuaikan dan materi sudah dipersiapkan.

2. Standar proses

- a. Peserta mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan baik sampai selesai

- b. Peserta memberikan respon dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji

3. Standar hasil

- a. Peserta dapat menjelaskan pengertian ASI eksklusif
- b. Peserta dapat menjelaskan Tujuan pemberian ASI eksklusif
- c. Peserta dapat menjelaskan Manfaat pemberian ASI eksklusif
- d. Peserta mengerti cara menyusui yang benar

Lampiran Materi

ASI EKSKLUSIF DAN CARA MENYUSUI YANG BENAR

a. Pengertian asi eksklusif

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan untuk bayi sejak baru lahir sampai 6 bulan tanpa makanan pendamping dan minuman pralakteal (air gula, aqua, dan lainnya).

b. Tujuan pemberian ASI eksklusif

- Bagi bayi dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik, mengandung antibody, ASI mengandung komposisi yang tepat, mengurangi kejadian karies dentis, memberi rasa aman dan nyaman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi, terhindar dari alergi, asi meningkatkan kecerdasan bayi, membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara.
- Bagi Ibu sebagai kontrasepsi, aspek kesehatan ibu, aspek penurunan berat badan, dan aspek psikologi

c. Manfaat pemberian ASI eksklusif

1. Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung berbagai zat kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit, mengurangi mencepet, sakit telinga dan infeksi.

3. Melindungi anak dari serangan alergi.
4. Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi ASI Eksklusif potensial lebih pandai.
5. Meningkatkan daya penglihatan dan pandai bicara.
6. Membantu pembentukan rahang yang bagus.
7. Mengurangi resiko terkena penyakit kencing manis, kanker pada anak, dan diduga mengurangi kemungkinan penyakit jantung.
8. Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa jalan.
9. Menunjang perkembangan kepribadian, kecerdasan emosional, kematangan spiritual dan hubungan sosial yang lebih baik.
10. Meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi.

d. Cara Menyusui Yang Benar

1. Sebelum menyusui bayi, terlebih dahulu IBU mencuci kedua tangan dengan sabun sampai bersih.
2. Sebelum menyusui bayi, kedua puting susu dibersihkan dengan kapas yang telah direndam terlebih dahulu dengan air hangat.
3. Waktu menyusui bayi, sebaiknya IBU harus duduk.
4. Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
5. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam dengan air hangat.
6. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawankan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Diana Ixmawati
NIM : 13621302
Tanggal : 26 Mei 2016
Pokok Bahasan : Senam Nifas
Sasaran : Ibu nifas (Ny.R)
Tempat : Rumah Ny.R
Tanggal pelaksanaan : 25 Mei 2016
Waktu : 10 menit

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam nifas selama 10 menit, Ibu nifas mampu melakukan senam nifas dengan baik dan benar.

b. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat menjelaskan pengertian senam nifas
2. Ibu dapat menjelaskan langkah-langkah senam nifas
3. Ibu dapat menjelaskan manfaat senam nifas

c. Materi

1. Pengertian senam nifas
2. Langkah-langkah senam nifas
3. Manfaat senam nifas

d. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan tanya jawab
2. Langkah – langkah :

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan	3 menit	Mengucap ssalam Perkenalan Menjelaskan maksud dan tujuan	
2.	Penyampaian materi	5 menit	Menjelaskan Pengertian senam nifas Menjelaskan langkah-langkah senam nifas Menjelaskan Manfaat senam nifas	Leaflet
3.	Penutup	2 menit	Tanya jawab Penutup	

e. Evaluasi

1. Standar persiapan

Kesiapan media, alat untuk pendidikan kesehatan, pengaturan tempat sudah disesuaikan dan materi sudah dipersiapkan.

2. Standar proses

- a. Peserta mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan baik sampai selesai
- b. Peserta memberikan respon dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji

3. Standar hasil

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian senam nifas
2. Peserta dapat menjelaskan langkah-langkah senam nifas

Lampiran Materi

Senam nifas

a. Pengertian

senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.

b. Tujuan senam nifas:

1. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula).
2. Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan.
3. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises

c. Langkah-langkah senam nifas

Dengan mulut tertutup, tarik dan tiupkan nafas dengan lembut, juga cukup santai serta biarkan dinding perut naik dengan tarikan nafas dan turun dengan pengeluaran nafas.

1. Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut, Lakukan 5-10 kali.
2. Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan otot-otot pinggang bahwa untuk membuat saluran dibawahnya

3. Sikap tubuh terlentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada dibawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat keposisi semula.
4. Posisi kaki sebelah kiri ditekuk, kaki sebelah kanan dipanjangkan dan tangan sebelah kanan diangkat ke atas sambil leher diangkat sedikit keatas dilakukan sambil bergantian dengan tangan kiri.
5. Posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan ditekuk lalu dipanjangkan lagi, lakukan secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan
6. Posisi kaki dipanjangkan keduanya, kemudian kaki kiri berjauhan dengan kaki kanan dan dirapatkan lagi, dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan.
7. Posisi kaki diangkat keduanya secara tegap lurus lalu ditahan sebentar lalu diturunkan lagi. Merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul
8. Posisi badan terlentang kemudian badan dan tangan dibawah kepala lalu diangkat kaki lurus kedepan dilakukan sampai beberapa kali

3. Manfaat senam nifas

Beberapa manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Diana ixmawati
NIM : 13621302
Pokok Bahasan : keluarga berencana
Sasaran : Ibu nifas
Tempat : Rumah Ny.R
Waktu : 10 menit

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang KB (Keluarga Berencana) selama 10 menit, Ibu mampu menjelaskan penjelasan di berikan.

b. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat menjelaskan pengertian dan klasifikasi KB
2. Ibu dapat menjelaskan tujuan KB
3. Ibu dapat menjelaskan siapa saja yang boleh dan tidak boleh menggunakan KB

c. Materi

1. Pengertian dan klasifikasi KB
2. tujuan KB
3. siapa saja yang boleh dan tidak boleh menggunakan KB

d. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan tanya jawab
2. Langkah – langkah :

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan	2 menit	Mengucapkan salam Perkenalan Menjelaskan maksud dan tujuan	
2.	Penyampaian materi	5 menit	Menjelaskan pengertian dan klasifikasi KB Menjelaskan tujuan KB Menjelaskan siapa saja yang boleh dan tidak boleh menggunakan KB	Leaflet
3.	Penutup	3 menit	Tanya jawab Penutup	

e. Evaluasi

1. Standar persiapan

Kesiapan media, alat untuk pendidikan kesehatan, pengaturan tempat sudah disesuaikan dan materi sudah dipersiapkan.

2. Standar proses

- a. Peserta mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dengan baik sampai selesai
- b. Peserta memberikan respon dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji

3. Standar hasil

- a. Peserta dapat menjelaskan pengertian dan klasifikasi KB
- b. Peserta dapat menjelaskan tujuan KB
- c. Peserta dapat menjelaskan siapa saja yang boleh dan tidak boleh menggunakan KB

Lampiran Materi

KELUARGA BERENCANA

a. Pengertian

Keluarga berencana adalah : Suatu usaha untuk merencanakan kehamilan dalam rangka menuju norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera(Saifuddin,2006)

b. Tujuan

Untuk mewujudkan keluarga kecil bahagia dan sejahtera (NKKBS) melalui pengendalian kelahiran serta untuk mengendalikan pertumbuhan penduduk. (Saifuddin,2006)

c. Macam-macam alat kontrasepsi, keuntungan dan kelemahannya

1. Pil KB

adalah tablet berisi zat untuk mencegah kehamilan dengan cara mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma.

Metode kontrasepsi pil yang cocok untuk ibu menyusui adalah pil progestin atau mini pil.

- **tidak boleh di berikan:**

1. Hami atau di duga hamil
2. Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya
3. Mioma uterui
4. Tidak dapat menerima gangguan haid

5. Riwayat strok

- **boleh di berikan pada**

1. usia reproduksi

2. menginginkan metode kontrasepsi yang efektif

3. pasca keguguran

4. pascapersalinan

2. Susuk KB/Implant/Alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK)

adalah kapsul kecil yang berisi hormon, dipasang dibawah kulit, lengan atas bagian dalam, dipakai selama 5 tahun.

- **Yang boleh menggunakan implant:**

1. Usia reproduksi

2. Telah memiliki anak atau belum

3. Menghendaki kontrasepsi dengan efektivitas tinggi dalam jangka panjang

4. Pascabersalin

5. Riwayat kehamilan ektopik

6. Tekanan darah <180/110 mmhg

- **Yang tidak boleh menggunakan implant:**

1. Hamil dan di duga hamil

2. Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya

3. Riwayat kangker payudara
4. Tidak dapat menerima perubahan pola haid
5. Mioma uteri

3. Suntik KB

- a. Suntik 3 bulan

Yaitu kb suntik dalam jangka 3 bulan pemakaian yang mengandung hormon progesteron

- **Tidak boleh diberikan pada**
- Ibu yang tersangka hamil
- Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya
- Tidak dapat menerima gangguan haid
- Menderita kangker payudara atau riwayat kangker payudara
- Riwayat diabetes melitus
- **Boleh di berikan pada**

1.Usia reproduksi

2.Menghendaki kontrasepsi dengan epektifitas tinggi

3.Setelah melahirkan sedang menyusui

4.Setelah abortus atau keguguran

5.perokok

6.Tekanan darah kurang dari 180/110mmHg

b. suntik 1 bulan

di berikan setiap 30 hari sekali untuk mencegah kehamilan.

- **Yang tidak boleh menggunakan:**

1. Ibu yang tersangka hamil
2. Menderita penyakit jantung
3. Menderita penyakit tekanan darah tinggi
4. Menderita kencing manis
5. Ibu yang sedang menyusui bayi kurang dari 6 bulan.

- **Yang boleh menggunakan:**

- 1.Usia reproduksi
- 2.Menghendaki kontrasepsi jangka panjang dan memiliki epektifitas tinggi
- 4.Setelah abortus atau keguguran
- 5.perekok
- 6.Tekanan darah kurang dari180/110mmHg

4. Spiral / IUD (intra uterine devis)/ AKDR (alat kontrasepsi dalam rahim)

Adalah alat yang ditempatkan dalam rahim atau uterus wanita, terbuat dari plastik dan ada yang mengandung tembaga dan diberi benang pada ujungnya dipasang pada saat tidak hamil atau sedang haid

Pemeriksaan ulang dilakukan 1 minggu setelah pemasangan dan setiap 1 bulan selama 3 kali.

- Yang Boleh Menggunakan:
 - 1.Usia produktif
 2. telah memiliki anak atau belum memiliki anak
 - 3.menghendaki kontrasepsi efektif jangka panjang untuk mencegah kehamilan
 - 5.sedang menyusui dan ingin menggunakan kontrasepsi
 - 6.tidak memiliki tanda-tanda radang panggul
 - 7.Resiko rendah dari penyakit menular seksual
- Yang Tidak Boleh Menggunakan
 - 1.Sedang hamil atau di duga hamil
 - 2.Perdarahan pervagina yang belum jelas penyebabnya
 - 3.menderita endometritis,vaginitis, salpingitis
 4. menderita radang panggul
 - 5.kelainan kongenital rahim
 - 6.Kanker genetalia/payudara
 - 7.riwayat kehamilan ektopik



PERSIAPAN PERSALINAN

Peristiwa lahirnya bayi dari dalam rahim ibu.

Diperlukan bimbingan atau bantuan terhadap ibu untuk mencapai penerimaan diri dalam menghadapi persalinan.

TANDA BAHAYA KEHAMILAN

1. Tanda bahaya trimester I (0-13 minggu)

- Perdarahan pervaginam
- Mual muntah berlebih
- Sakit kepala yang hebat
- Nyeri perut hebat
- Selaput kelopak mata pucat (anemia)

2. Tanda bahaya trimester II (14-28 minggu)

- Bengkak pada wajah, kaki dan tangan.
- Keluar air ketuban sebelum waktunya
- Perdarahan hebat
- Gerakan janin berkurang

3. Tanda bahaya trimester III (29-24minggu)

1. • Penglihatan kabur
2. • Gerakan janin berkurang
3. • Kejang
4. • Demam tinggi
5. • Bengkak pada kaki dan wajah.

Yang perlu dilakukan...i segera hubungi bidan/dokter/rujuk ke puskesmas.

Waspada!

Tanda di atas

PERSIAPAN PERSALINAN :

a. Transportasi dan uang

b. Untuk Ibu

- Baju
- Pakaian dalam
- Pembalut
- Korset
- Perlengkapan ibu
- Perlengkapan mandi
- Sandal

c. Untuk Bayi

- Baju bayi
- Selimut/bedong
- Kaos kaki dan kaos tangan
- Popok
- Gedongan



Oleh:

Diana Ixmawati

13621302

Prodi DIII Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

2016

TANDA-TANDA PERSALINAN



Oleh:
DIANA IXMAWATI
13621302

KAPAN MENGHUBUNGI TENAGA KESEHATAN ?

SAAT YANG TEPAT MENGHUBUNGI TENAGA KESEHATAN ADALAH KETIKA MERASAKAN TANDA-TANDA MEMASUKI TAHAPAN PERSALINAN



TANDA-TANDA BAHAYA PERSALINAN

1. KELUAR AIR KETUBAN SEBELUM WAKTUNYA DARO DALAM JALAN LAHIR
2. GERAKAN JANIN KURANG/TIDAK ADA
3. DEMAM
4. NYERI HEBAT DI PERUT
5. SAKIT KEPALA HEBAT
6. AIR KENCING KERUH
7. KAKI BENGKAK DAN NYERI ULUH HATI
8. PERDARAHAN HEBAT



D 3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Apa sih itu persalinan ???

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks, janin turun ke dalam jalan lahir. Kelahiran adalah proses dimana janin dan ketuban terdorong keluar melalui jalan lahir.

MENGENAL TANDA-TANDA PERSALINAN

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

TANDA AKAN SEGERA MELAHIRKAN:

1. keluar flek
2. Pecah ketuban
3. Mules
4. kontraksi

TANDA-TANDA PERSALINAN

1. Keluar lendir bercampur darah

Pengeluaran lendir bercampur darah terjadi karena sumbatan pada mulut lahir terlepas sehingga menyebabkan keluarnya lendir yang kemerahan karena bercampur darah.

APA YANG HARUS DILAKUKAN ?

Pengeluaran darah dan lendir dapat terjadi beberapa hari sebelum persalinan, jadi tungguilah sampai terdapat mendapatkan kontraksi yang teratur atau air ketuban pecah, sebelum pergi bidan atau kerumah sakit. Anda harus menghubungi dokter bila terjadi perdarahan hebat.



2. Kontraksi yang teratur

Kontraksi timbul secara teratur, mula-mula kontraksi hanya sebentar kemudian bertambah lama dan kuat, kontraksi terjadi simetris di kedua sisi perut mulai dari bagian anus dekat saluran ke seluruh rahim.

APA YANG HARUS DILAKUKAN ?

Ketika kontraksi nampak teratur, mulailah tarik nafas dalam melalui mulut dan keluarkan lewat mulut.

3. Ketuban pecah

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

APA YANG HARUS DILAKUKAN ?

Secepatnya hubungi tenaga kesehatan karena ini menjadi resiko infeksi. Gunakan pembalut untuk dapat menyerap cairan ketuban selama diperjalanan.

D 3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

**PERAWATAN PAYUDARA
PADA IBU**



Nama : Diana Kmawati
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO

A. Pengertian Perawatan payudara

Adalah suatu cara merawat payudara agar tetap bersih dan merangsang pengeluaran ASI agar produksi ASI banyak dan lancar.

B. Tujuan Perawatan Payudara

Melancarkan Sirkulasi Darah Dan Mencegah Tersumbatnya Saluran Susu sehingga memperlancar saluran pengeluaran ASI. Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, dan untuk menonjolkan puting susu.



menjaga bentuk payudara agar tetap bagus dan untuk mengetahui adanya kelainan.

C. Manfaat Perawatan Payudara

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Melenyutkan dan menguatkan puting susu
3. Menonjolkan puting susu yang tertarik ke dalam
4. Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar
5. Dapat mendeteksi kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya.



A. Alat perawatan payudara

- Minyak kelapa / baby oil
- Dua handuk kecil
- Waskom berisi air hangat
- Waslap

B. Cara merawat payudara

⇒ Tempatkan / Kompres payudara ibu dengan handuk hangat selama = 2 sampai 4 menit. Selama 5 kali.



⇒ Oleskan minyak kelapa (baby oil) ke telapak tangan, pijat perlahan puting susu ke atas dan ke bawah.

Puting



⇒ Pijat puting dengan perlahan kearah atas dan bawah dari kanan ke kiri 5 - 6 kali untuk tiap payudara.

Areola



⇒ Pijat melingkar mengikuti bundaran payudara 5 - 6 kali untuk setiap payudara.

Payudara



⇒ Pijat bentuk melingkar dan spiral ke arah areola 3 - 4 kali untuk tiap payudara.

Dari ujung



⇒ Selesai pengurutan kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit

⇒ Keringkan payudara dengan handuk kering dan memakai bra.

MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

- ☑ Minuman beralkohol
- ☑ Minum kopi yang berlebihan
- ☑ Merokok
- ☑ Obat tanpa resep dokter



Semua jenis makanan boleh dimakan oleh ibu menyusui/nifas.

Contoh menu

Waktu makan	Menu
Jam 07.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nasi ▪ Sayur kacang panjang ▪ Tempe goreng
Jam 10.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bubur kacang hijau ▪ Pisang kepok
Jam 12.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nasi ▪ Sayur bayam + jagung muda ▪ Pepes ikan ▪ Pepaya
Jam 16.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kue onde-onde isi kacang hijau ▪ Teh manis
Jam 18.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nasi Pecel: kangkung + kecambah + kacang panjang ▪ Tahu goreng
Jam 20.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pisang ambon

GIZI PADA IBU NIFAS



Oleh:
DIANA IXMAWATI
13621302

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
2016

PENGERTIAN

Gizi ibu nifas adalah gizi yang dibutuhkan oleh ibu pada masa nifas. Semua jenis makanan yang mengandung gizi dan nutrisi seimbang terutama mengandung kalori dan protein tinggi.

MANFAATNYAA...

- a. Memulihkan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan
- b. Memproduksi ASI yang cukup
- c. Meningkatkan daya tahan terhadap penyakit dan infeksi
- d. meningkatkan kebugaran/stamina
- e. Memelihara kadar vitamin yang larut dalam ASI
- f. Memberi cukup vitamin A



- > Sayur daun turi
- > Daun katuk
- > Kacang-kacangan.



DAMPAK KEKURANGAN GIZI PADA IBU NIFAS DAN MENYUSUI

- a. Tubuh ibu lemas karena kurang gizi
- b. Luka-luka persalinan sembuh dalam waktu yang relatif lebih lama
- c. Gangguan kesehatan pada bayi
- d. pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu
- e. bayi mudah sakit/terkena infeksi





APA Sihh...ASI Eksklusif ITU?????

spiritual dan hubungan sosial yang lebih baik.
10. Meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi.

Cara menyusui bayi yang benar:

1. Sebelum menyusui bayi, terlebih dahulu IBU mencuci kedua tangan dengan sabun sampai bersih.
2. Sebelum menyusui bayi, kedua puting susu dibersihkan dengan kapas yang telah direndam terlebih dahulu dengan air hangat.
3. Waktu menyusui bayi, sebaiknya IBU harus duduk.
4. Bayi disusui secara bergantian dari susu sebelah kiri, lalu sebelah kanan sampai bayi merasa kenyang.
5. Setelah selesai menyusui, mulut bayi dan kedua pipi bayi dibersihkan dengan kapas yang telah direndam dengan air hangat.

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan untuk bayi sejak baru lahir sampai 6 bulan tanpa makanan pendamping dan minuman prakelateal (air gula, aqua, dan lainnya).

Tujuan pemberian ASI Eksklusif :

1. Bayi dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik, mengandung antibody, ASI mengandung komposisi yang tepat, mengurangi kejadian karies dentis, memberi rasa aman dan nyaman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi, terhindar dari alergi, asi meningkatkan kecerdasan bayi, membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara.
2. Bagi Ibu sebagai kontrasepsi, aspek kesehatan ibu, aspek penurunan berat badan, dan aspek psikologi.

6. Sebelum ditidurkan, bayi harus disendawankan dulu supaya udara yang terhisap bisa keluar.
7. Bila kedua payudara masih ada sisa ASI, supaya dikeluarkan dengan alat pompa susu.

Cara memperbanyak ASI :

1. Menyusui sesering mungkin
2. Motivasi yang kuat untuk menyusui bayi
3. Pemeriksaan payudara untuk meningkatkan produksi ASI juga dapat direncanakan dari jauh hari
4. Penggunaan BH yang terlalusempit akan mempengaruhi produksi ASI
5. Sehabis dilahirkan bayi langsung diperkenalkan dengan payudara
6. Untuk mengatasi keterbatasan ASI perbanyak makan daun katuk, bayam, daun turi (sayuran hijau lainnya) yang banyak mengandung zat untuk memperbanyak produksi ASI

Manfaat pemberian ASI bagi bayi :

1. Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung berbagai zat kekebalan sehingga akan lebih jarang sakit, mengurangi mencepet, sakit telinga dan infeksi.
3. Melindungi anak dari serangan alergi.
4. Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi ASI Eksklusif potensial lebih pandai.
5. Meningkatkan daya penglihatan dan pandai bicara.
6. Membantu pembentukan rahang yang bagus.
7. Mengurangi resiko terkena penyakit kencing manis, kanker pada anak, dan diduga mengurangi kemungkinan penyakit jantung.
8. Menunjang perkembangan motorik sehingga bayi ASI eksklusif akan lebih cepat bisa jalan.
9. Menunjang perkembangan kepribadian, kecerdasan emosional, kematangan

Tanda bayi mendapat ASI yang cukup :

- Buang kecil bayi sebanyak 6x/24 jam
- Buang air besar bayi berwarna kuning "berbiji"
- Bayi tampak puas setelah minum ASI
- Tidak ada aturan ketat mengenai frekuensi bayi menyusui (biasanya sebanyak 10-12 kali/ 24 jam)
- Payudara terasa lembut dan kosong setelah menyusui
- Berat badan bayi bertambah



6. Posisi kaki dipanjangkan keduanya, kemudian kaki kiri berjauhan dengan kaki kanan dan dirapatkan lagi, dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan.



7. Posisi kaki diangkat keduanya secara tegap lurus lalu ditahan sebentar lalu diturunkan lagi. Merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul.



8. Posisi badan tertentang kemudian badan dan tangan dibawah kepala lalu diangkat kaki lurus kedepan dilakukan sampai beberapa kali.



Manfaat senam nifas

Beberapa manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas.

Senam Nifas



Oleh:
DIANA IXMAWATI
13621302


PRODI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
2016

SENAM NIFAS

Senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.

Tujuan senam nifas:




- Mempercepat terjadinya proses involusi uteri (kembalinya rahim ke bentuk semula).
- Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul serta otot pergerakan.
- Menghindari pembengkakan pada persendian kaki dan mencegah timbulnya varises.






LANGKAH-LANGKAH SENAM NIFAS

Dengan mulut tertutup, tarik dan tiupkan nafas dengan lambat, juga cukup santai serta biarkan dinding perut naik dengan tarikan nafas dan turun dengan pengeluaran nafas.

- Sikap tubuh tertentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung dan tahan 3 detik kemudian buang melalui mulut. Lakukan 5-10 kali.
- Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan otot-otot pinggang bahwa untuk membuat saluran dibawahnya.

- Sikap tubuh tertentang, kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki berada dibawah. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ketiga lalu turunkan pantat keposisi semula.
- Posisi kaki sebelah kiri ditekuk, kaki sebelah kanan dipanjangkan dan tangan sebelah kanan diangkat ke atas sambil leher diangkat sedikit keatas dilakukan sambil bergantian dengan tangan kiri.
- Posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan ditekuk lalu dipanjangkan lagi, lakukan secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan.

Keluarga Berencana



Diana Ixmawati
13621302
DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PONOROGO

KELUARGA BERENCANA

Macam-macam alat kontrasepsi, keuntungannya dan kelemahannya

1. Pil KB

- adalah tablet berisi zat untuk mencegah kehamilan dengan cara mengendapkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma.
- Metode kontrasepsi pil yang cocok untuk ibu menyusui adalah pil progesterin atau mini pil.

Tidak boleh di berikan:

1. Hamil atau di duga hamil
2. Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya
3. Mioma uterui
4. Tidak dapat menerima gangguan haid
5. Riwayat stroke

boleh di berikan pada

1. usia reproduksi
2. menggunakan metode kontrasepsi yang efektif
3. pasca keguguran
4. pascapersalinan

- Tidak dapat menerima gangguan haid
- Menderita kanker payudara atau riwayat bangker payudara
- Riwayat diabetes melitus

Boleh di berikan pada

1. Usia reproduksi
2. Menghendaki kontrasepsi dengan efektifitas tinggi
3. Setelah melahirkan sedang menyusui
4. Setelah abortus atau keguguran
5. perokok
6. Tekanan darah kurang dari 180/110mmHg

b. suntik 1 bulan

di berikan setiap 30 hari sekali untuk mencegah kehamilan.

Yang tidak boleh menggunakan:

- Ibu yang tersangka hamil
- Menderita penyakit jantung
- Menderita penyakit tekanan darah tinggi
- Menderita kencing manis
- Ibu yang sedang menyusui bayi kurang dari 6 bulan.

Yang boleh menggunakan:

1. Usia reproduksi
2. Menghendaki kontrasepsi jangka panjang dan memiliki efektifitas tinggi
4. Setelah abortus atau keguguran
5. perokok
6. Tekanan darah kurang dari 180/110mmHg

4. Spiral / IUD (intra uterine device)/ AKDR (alat kontrasepsi dalam rahim)

Adalah alat yang ditempatkan dalam rahim atau uterus wanita. terbuat dari plastik dan ada yang mengandung tembaga dan diberi bejana pada ujungnya

dipasang pada saat tidak hamil atau sedara haid.

Pemeriksaan ulang dilakukan 1 minggu setelah pemasangan dan setiap 1 bulan selama 3 kali.

• YANG BOLEH MENGGUNAKAN:

1. Usia produktif
2. telah memiliki anak atau belum memiliki anak
3. menghendaki kontrasepsi efektif jangka panjang untuk mencegah kehamilan
5. sedang menyusui dan ingin menggunakan kontrasepsi
6. tidak memiliki tanda-tanda radang panggul
7. Resiko rendah dari penyakit menular seksual

• YANG TIDAK BOLEH MENGGUNAKAN

1. Sedang hamil atau di duga hamil

2. Susuk KB/Implant/Alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK)

adalah kapsul kecil yang berisi hormon. dipasang dibawah kulit, lengan atas bagian dalam. dipakai selama 5 tahun.

Keuntungan

- Mencegah kehamilan secara pasti
- Praktis

Kelemahan

- Bisa tidak haid
- Dapat mengganggu pemberian ASI pada ibu menyusui
- Menyeluarkan bercak darah
- Perdarahan diluar haid
- Mual dan muntah
- Jambul jerawat
- Kepala pusing
- Berat badan meningkat



3. Suntik KB

a. Suntik 3 bulan

Yaitu kb suntik dalam jangka 3 bulan pemakaian yang mengandung hormon progesteron

Tidak boleh diberikan pada

- Ibu yang tersangka hamil
- Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya

2. Perdarahan pervagina yang belum jelas penyebabnya
3. menderita endometritis, vaginitis, salpingitis
4. menderita radang panggul
5. kelainan kongenital rahim
6. Kanker genetalia/payudara
7. riwayat kehamilan ektopik

5. Kondom

adalah alat kontrasepsi yang terbuat dari karet plastik atau latek

6. Steril / MOP (Medis operasi pria) dan MOW (Medis operasi wanita)

adalah cara dengan cara melakukan operasi baik pada wanita maupun pria.

Salam dari kami
"Keluarga Bahagia & Sejahtera"



Efektivitas

Kontrasepsi suntik progestin memiliki efektifitas yang sangat tinggi dengan 0,3 kehamilan per 100 perempuan per tahun, asal penyuntikan dilakukan sesuai jadwal dan secara teratur

KEUNTUNGAN

1. Sangat efektif
2. Pencegahan kehamilan jangka panjang
3. Tidak berpengaruh terhadap asi
4. Mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul
5. Menurunkan krisis anemia bulat sabit

APA ITU KB SUNTIK 3 BULAN?????

Yaitu kb suntik dalam jangka 3 bulan pemakaian yang mengandung hormon progesteron
Contohnya: Triklonem, depoprogestin

Cara kerja

1. Mencegah ovulasi
2. Mengentalkan lendir servik
3. Menjadikan selaput lendir rahim tipis
4. Menghambat pengangkat gamet oleh tuba

KB SUNTIK 3 BULAN

OLEH:

Diana Ixmarati
PRODI D3 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO

YANG TIDAK BOLEH MENGGUNAKAN KONTRASEPSI SUNTIK PROGESTIN?????

1. Hamil atau dicurigai hamil
2. Perdarahan pervagina yang belum tau penyebabnya
3. Tidak dapat menerima terjadinya gangguan haid
4. Menderita kangker payudara
5. Diabetes melitus

Yang dapat menggunakan kontrasepsi suntikan

1. Usia reproduksi
2. Menghendaki kontrasepsi jangka panjang dan memiliki eektivitas tinggi
3. Setelah melahirkan dan tidak menyusui
4. Setelah abortus atau keguguran
5. perokok
6. Tekanan darah kurang dari 180/110mmHg

property of www.cdc.claremont.edu

EFEK SAMPING

1. Siklus haid tidak teratur
2. Perdarahan yang banyak atau sedikit
3. Tidak haid sama sekali
4. Sangat bergantung
5. Pemasalahan berat badan
6. Terlambatnya kembali kesuburan setelah penghentian pemakaian

Laampian 9

KARTU BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

NAMA : DIANA IXMAWATI
 NIM : 13621302
 KELAS : 3A
 PEMBIMBING : INNA SOLICHA, S.ST.M.KES

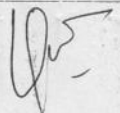
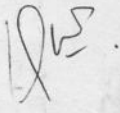
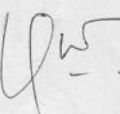
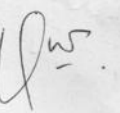
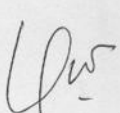

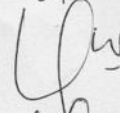
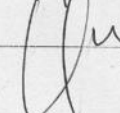
PEMBIMBING I

NO	HARI/ TANGGAL	SARAN	TTD
	7/5 2016	Jaka penulisan diperbaiki lengkap diperbaiki Catatan wawancara, psikologi pr.	
	14/05 2016.	Catatan psikologi Revisi Jaka penulisan lengkap Data.	
	20/05 2016	Catatan psikologi berikutnya	
	22/06 2016.	- Smp diperbaiki Catatan LTA ke berikutnya - Revisi diperbaiki.	
	25/07 16	Bab IV Revisi pembatasan Revisi	
	01/08 16.	Catatan	

KARTU BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

NAMA : DIANA IXMAWATI
 NIM : 13621302
 KELAS : 3A
 PEMBIMBING : VISI PRIMA TWIN P, S.ST.M.KES

PEMBIMBING II





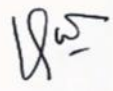
NO	HARI/TANGGAL	SARAN	TTD
	30-03-16.	Revisi SOAPIE SAP. + leaflet.	
	4-5-2016	perencanaan. SAP. cara perawatan pasudara.	
	17-5-2016.	penatalaksanaan klinik nipas. Data perkembangan	
	27-6-2016.	Fokus pemberian KB. lengkap: laporan.	
	29/7-2016	Bab 3.	
	30/7-2016	Bab 3 konsep keseluruhan	
		ACC Siagian -	
			

Lampiran 6

KARTU BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

NAMA : DIANA IXMAWATI
 NIM : 13621302
 KELAS : 3A
 PEMBIMBING : VISI PRIMA TWIN P, S.ST.M.KES



PEMBIMBING I

NO	HARI/ TANGGAL	SARAN	TTD
1	Senin 21 Des 2015	Revisi Bab I Latar belakang, tujuan, sasaran, tempat dan waktu	
	Rabu 23 Des 2015	Revisi Bab I Latar belakang	
	Senin 28 Des 2015	Latur belakang	
	Selasa 5 Jan 2016	Revisi Bab II lengkap: tinjauan teori	
	Sabtu 16 Jan 2016	Koreksi keseluruhan kelengkapan	

KARTU BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

NAMA : DIANA IXMAWATI
NIM : 13621302
KELAS : 3A
PEMBIMBING : VISI PRIMA TWIN P, S.ST.M.KES

PEMBIMBING I

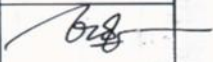


NO	HARI/ TANGGAL	SARAN	TTD
	Senin 18 Jan 2016	tersebut keseluruhan. tersebut dilengkapi Ace siap ujian	 

LAMPIRAN 7

KARTU BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

NAMA : DIANA IXMAWATI
 NIM : 13621302
 KELAS : 3A
 PEMBIMBING : RONA RIASMA O,M.KEB

PEMBIMBING II

NO	HARI/ TANGGAL	SARAN	TTD
1.	23/12 15	Perbaikan: LK - Ruang lingkup - Data - masalah apabila T diikutkan arahan sen continue - solusi.	
2.	25-12-15	lanjut Bab II	
3.	04-01-16	Revisi BAB II : implementasi evaluasi dokumentasi	

KARTU BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

NAMA : DIANA IXMAWATI
NIM : 13621302
KELAS : 3A
PEMBIMBING : RONA RIASMA O, M.KEB

PEMBIMBING II

NO	HARI/ TANGGAL	SARAN	TTD
4.	6/1 ¹⁶	perbaiki perusakan Acc	