

KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN



Oleh :
DEVI SETYOWATI
15621503

D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

KETIDAKNYAMANAN TRIMESTER

A. Sakit Kepala

Terjadi pada trimester pertama, kedua dan ketiga.

Tanda-Tanda Bahaya

- Bila bertambah berat akan terus berlanjut
- Jika disertai dengan tekanan darah tinggi, dan proteinuria
- Jika ada migran
- Penglihatan berkurang atau kabur

Cara

Meringankan/Mencegah

- Biofeedback
- Teknik relaksasi
- Memassase leher dan otot bahu
- Penggunaan kompres panas atau es pada leher
- Istirahat
- Mandi air hangat

Pengobatan

- Penggunaan yang bijaksana dari tylenol/paracetamol
- Hindari aspirin, ibuprofen, semua obat anti peradangan yang non-steroidal, narkotik, sedatif atau hipnotik
- Jangan gunakan ergot alkaloids jika migran

B. Nafas Sesak/Hyperventilasi

- Hyperventilasi : terjadi awal trimester kedua
- SOB : terjadi selama trimester ketiga

Tanda-Tanda Bahaya

- Jika disertai dengan demam, batuk, pernafasan cepat, malaise (infeksi)
- Pernafasan cepat tanpa demam (embolus)
- Exacerbasi (memburuknya) asthma

Cara

Meringankan/Mencegah

- Jelaskan penyebab fisiologisnya
- Dorong agar secara sengaja mengatur laju dan dalamnya pernafasan pada kecepatan normal ketika terjadi hyperventilasi
- Secara periodik berdiri dan merentangkan lengan kepala serta menarik nafas panjang
- Mendorong postur tubuh yang baik melakukan pernafasan interkostal.

E. Sering Buang Air Kecil

Terjadi pada trimester pertama dan ketiga

Tanda-Tanda Bahaya

- N.B. wanita hamil menghadapi resiko yang lebih besar untuk terjadinya Infeksi Saluran Kemih (UTI) dan pyelonephritis karena ginjal dan kantung kemih mengalami perubahan
- Dysuria (UTI)
- Oliguria
- Asymptomatic bacteriuria biasa terjadi pada kehamilan

Cara

Meringankan/Mencegah

- Perbanyak minum pada siang hari
- Jangan kurangi minum di malam hari
- Batasi minum bahan diuretik alamiah seperti kopi, teh, cola dengan kafein.
- Jelaskan tanda-tanda UTI posisi berbaring miring kekiri dengan kaki ditinggikan pada malam hari untuk meningkatkan diuresis.

Pengobatan

- Tidak memerlukan pengobatan farmakologis

C. Konstipasi (Sembelit)

Terjadi pada trimester kedua dan ketiga

Tanda-Tanda Bahaya

- Rasa nyeri hebat di abdomen, tidak mengeluarkan gas (obstruksi)
- Rasa nyeri di kuadran kanan bawah (apendicitis)

Cara

Meringankan/Mencegah

- Tingkatkan intake cairan, serat didalam diet
- Buah prem atau juice prem
- Minum cairan dingin atau panas (terutama ketika perut kosong)
- Istirahat cukup
- Senam/exercise
- Membiasakan buang air secara teratur
- Buang air besar segera setelah ada dorongan

Pengobatan

- Gunakan pembentuk bahan padat (bongkahan) atau emollients
- Hindari banyak mineral, lubrikan, perangsang (stimulan) saline, hiperosmotis, diphenylmethane, castor oil.

KETIDAKNYAMANAN

KEHAMILAN



Oleh :
Devi Setyowati

D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

5

ISTIRAHAT



Pada minggu-minggu awal menjadi ibu, tidur dan istirahat merupakan prioritas utama

ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari

6

KEBUTUHAN SeksuAL IBU NIFAS



Ibu yang baru melahirkan boleh melakukan hubungan seksual kembali setelah 6 minggu persalinan dengan pertimbangan pada masa itu semua luka akibat persalinan, termasuk luka episiotomi dan luka bekas section cesarean (SC) telah sembuh



pada ibu postnatal, sering ditemukan kasus dispareunia atau sakit saat melakukan hubungan seksual

DEVI SETYOWATI

15621503

Universitas muhammadiyah ponorogo



KeBUTUHAN dASar Ibu NIFAS



NUTRISI DAN CAIRAN



kebutuhan cairan sedikitnya 3 liter setiap hari

TINGGI KALORI
TINGGI PROTEIN

Ibu harus mendapat asupan nutrisi yang cukup dari berbagai sumber makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, lemak, zinc, DHA, vitamin, magnesium

jagalah kualitas dan kebersihan makanan



② AMBULASI



**Early ambulation
(ambulasi dini)
24-48 jam setelah persalinan**

keuntungan aMBULasi :

- a. ibu merasa lebih sehat dan kuat
- b. fungsi usus, paru-paru, sirkulasi, paru-paru dan perkemihan lebih baik
- c. mencegah trombosis pada pembuluh tungkai
- d. memungkinkan untuk mengajarkan perawatan bayi pada ibu

3

ELIMINASI

**usahakan agar buang air kecil (BAK)
segera setelah persalinan**

**bila kandung kemih penuh
dan ibu tetap tidak bisa BAK
maka perlu dilakukan kateterisasi**

**ibu harus dijelaskan mengenai
pentingnya untuk sering BAK
karena bila kandung kemih penuh,
rahim lunak dapat mengalami perdarahan**



4

KEBERSIHAN DIRI



Pada hari-hari pertama pasca persalinan
ibu masih dibantu untuk mandi
dua kali sehari

**membersihkan
mulut dan gigi
rambut,
daerah kewanitaan
dapat dilakukan
sendiri oleh ibu**



SENAM NIFAS

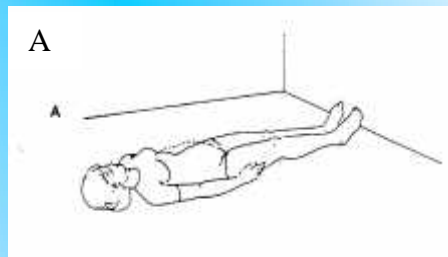
Senam nifas ialah senam yang bertujuan untuk mengembalikan otot-otot terutama rahim dan perut kekeadaan semula atau mendekati sebelum hamil.

Tujuan senam nifas :

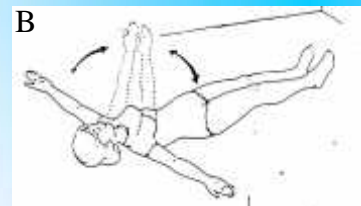
1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh
3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna memberikan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi.

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.



Posisi tidur lurus, kedua tangan diangkat dan diluruskan ke atas kemudian telapak tangan saling bertepuk



Relaksasikan kedua kelompok otot dengan hati-hati dan kontraksikan

otot-otot pinggang bahwa untuk membuat saluran dibawahnya.



Posisi tidur, kaki ditekuk keduanya, tangan sebelah kanan diletakkan di atas perut, tarik napas lalu kepala diangkat kemudian diturunkan lagi, lakukan sampai beberapa kali.



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.



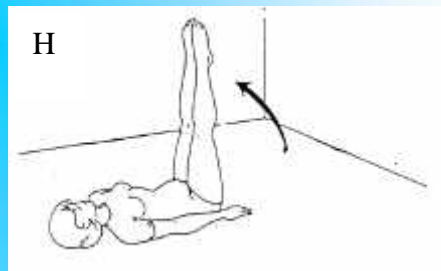
Posisi kaki kiri dipanjangkan, kaki kanan ditekuk lalu dipanjangkan lagi, lakukan secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan



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



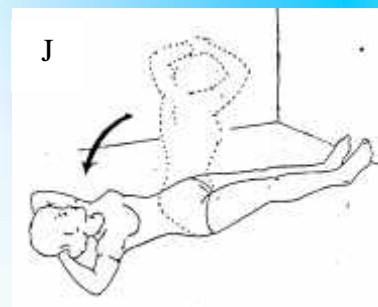
Posisi kaki diangkat keduanya secara tegap lurus lalu ditahan sebentar lalu diturunkan lagi.



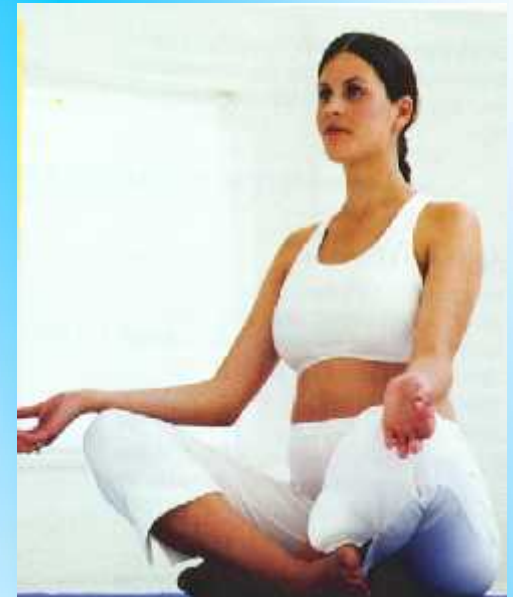
Merangkak dengan tangan tepat dibawah bahu dan lutut tepat dibawah panggul



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



SENAM NIFAS



Oleh :
Devi Setyowati
15621503

D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

IMUNISASI DASAR PADA ANAK



Devi Setyowati
15621503

D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Apakah yang dimaksud dengan IMUNISASI ?

Imunisasi adalah upaya pencegahan penyakit infeksi dengan menyuntikkan vaksin kepada anak sebelum anak terinfeksi.

Anak yang diberi imunisasi akan terlindung dari infeksi penyakit-penyakit: sebagai berikut: TBC, Difteri, Tetanus, Pertusis (batuk rejan), Polio, Campak dan Hepatitis B.

Dengan imunisasi, anak akan terhindar dari penyakit-penyakit, terhindar dari cacat, misalnya lumpuh karena Polio, bahkan dapat terhindar dari kematian.

Apa manfaat imunisasi ???



Imunisasi bermanfaat untuk memberikan kekebalan pada bayi dan anak sehingga tidak mudah tertular penyakit: TBC, tetanus, difteri, pertusis (batuk rejan), polio, campak dan hepatitis.

Siapa saja yang harus diimunisasi?

Semua bayi dan anak umur 0-12 bulan harus mendapatkan imunisasi

Apa Saja Jenis-Jenis Imunisasi ???

Yang termasuk imunisasi dasar bagi bayi usia 0-12 bulan:

1. **Vaksin BCG** untuk melindungi bayi dari penyakit Tuberkulosis.
2. **Vaksin Polio** untuk melindungi bayi dari penyakit Polio (lumpuh layu).
3. **Vaksin Hepatitis B** untuk melindungi bayi dari penyakit Hepatitis B.
4. **Vaksin DPT** untuk melindungi bayi dari penyakit Difteri, Pertusis (batuk rejan), Tetanus.
5. **Vaksin Campak** untuk melindungi bayi dari penyakit Campak



Dimana Imunisasi Dapat Diperoleh ???

Imunisasi dapat diperoleh di:

- Posyandu
- Puskesmas
- Puskesmas Pembantu
- Puskesmas Keliling
- Praktek dokter/Bidan
- Rumah Sakit

Jadwal Pemberian dan Efek Samping Imunisasi :

Vaksin	Jadwal	Waktu	Efek Samping
BCG	1 x	0- 11 bulan	Bengkak, kecil, merah di daerah penyuntikan
DPT	3 x, dngan interval 4 mngu	2 - 11 bulan	Ringan : - pembengkakan - nyeri di daerah suntikan
Polio	4 x, dngan interval 4 mnggu	0 - 11 bulan	Tidak ada
Cam pak	1 x	0 - 11 bulan	- bintik merah pada tempat suntikan - Panas
Hepa titis B	3 x dngan interval 4 mnggu	0 - 11 bulan	Tidak ada
MMR		15 bulan ulangan pada usia 12 thn	Jarang dijumpai



Imunisasi BCG di Lengan Kanan Atas



Imunisasi Polio diberikan melalui mulut



Imunisasi DPT/HiB di Paha bagian Luar

Jadwal Imunisasi Dasar

Jenis Vaksin	Umur Pemberian Vaksin											
	Bulan											
	Lh r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
BCG												
Hepa titis B	1		2		3							
Polio	0	1	2	3	4							
DPT		1	2	3								
Cam pak												



Masa MMR mengandung :
- Campak (Measles)
- Demam Tifus (Typhoid)
- Campak Jerman (Rubella)

Suntikan pertama diberikan pada saat lahir dan umur 12-15 bulan

Hal-hal yang perlu diingat !!!

1. Demam yang tidak terlalu tinggi bukan merupakan penghalang bagi anak untuk mendapatkan imunisasi.
2. Diare ringan bukan merupakan halangan untuk mendapatkan imunisasi.
3. Imunisasi ulangan (DPT4, DPT, POLIO5, Hepatitis 4 dll) harus dilakukan untuk memperkuat kekebalan yang sudah didapat pada waktu bayi.

Keadaan yang TIDAK memperbolehkan anak diimunisasi

- ✓ BCG → Sakit kult/Luka di tempat suntikan
- ✓ DPT 1 → Anak panas lebih > 38° C disertai kejang
- ✓ DPT 2/3 → Reaksi berlebihan setelah diimunisasi DPT 1
- ✓ Campak → Anak panas lebih > 38° C disertai kejang
- ✓ Polio → Tidak ada
- ✓ Hepatitis B → Tidak ada
- ✓

Bayi Sehat, Ibu senang. Untuk itu ...



Jangan lupa
Imunisasi
ya...!!!!

APA sih KB itu?

KB = Keluarga Berencana adalah suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jarak antara kelahiran anak, guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan keluarga



Menghindari kehamilan risiko tinggi
Menurunkan angka kematian ibu dan bayi
Meringankan beban ekonomi keluarga
Membentuk keluarga bahagia sejahtera



Siapa yang harus ber-KB??

Pasangan usia subur yaitu usia 15-49 tahun yang ingin menunda kehamilan, menjarangkan kehamilan, atau mengakhiri kehamilan

Metode Kontrasepsi

merupakan cara, alat, obat-obatan yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan, antara lain:

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Metode Laktasi | 5. Implant/Susuk |
| 2. Kondom | 6. IUD / Spiral |
| 3. Pil KB | 7. Steril |
| 4. KB suntik | |
| 5. Implant / Susuk | |

MAL (Metode Amenore Laktasi)

Metode KB yg cocok untuk ibu nifas, Syaratnya :

- menyusui bayi secara eksklusif setelah melahirkan (hanya ASI secara penuh, teratur, dan sesering mungkin)
- belum haid
- efektif hanya sampai 6 bulan



KONDOM

Keuntungan:

- Efektif bila digunakan dg benar
- Tidak mengganggu ASI
- Murah & mudah didapat
- Mencegah penyakit menular seksual

Keterbatasan:

- Efektivitas tidak terlalu tinggi
- Agak mengganggu hubungan seksual
- Bisa terjadi alergi bahan dasar kondom



PIL KB

- ✓ Efektif bila digunakan dengan benar
- ✓ Tidak mengganggu hubungan seksual
- ✓ Harus diminum setiap hari

Terdapat 2 macam:

1. **PIL KOMBINASI** (Berisi 2 hormon yaitu esterogen dan Progesteron)

- TIDAK untuk ibu menyusui
- Contoh microgynon, mercilon, diane, yasmin, dll

2. **MINI PIL** (Berisi 1 hormon yaitu Progesteron)

- Tidak mengganggu ASI, COCOK untuk ibu menyusui
- Dapat terjadi gangguan haid (siklus haid memendek/ memanjang, tidak haid, perdarahan bercak).

- Contoh :excluton, microlut, dll



KB Suntik

- ✓ Efektivitas tinggi, efek samping sedikit
 - ✓ Tidak mengganggu hubungan seksual
- Terdapat 2 macam :

1. **Suntikan 1 Bulan**

- Mengandung esterogen dan progesteron
- Mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 1 bulan untuk suntik

2. **Suntikan 3 bulan**

- Mengandung progesteron saja
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Harus datang setiap 3 bulan untuk suntik
- Dapat terjadi gangguan haid





IMPLANT / SUSUK KB

Dipasang di lengan atas bagian dalam.

Ada yang berisi 2 batang dan 1 batang. Efektif selama 3 tahun.

- Mengandung hormon progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Dapat dicabut setiap saat sesuai kebutuhan & kembali kesuburan cepat
- Dapat terjadi perubahan pola haid
- Dapat terjadi perubahan berat badan

IUD (Intra Uterine Device) / SPIRAL

Spiral ditanam di dalam rahim untuk mencegah pertemuan sel telur dengan sperma



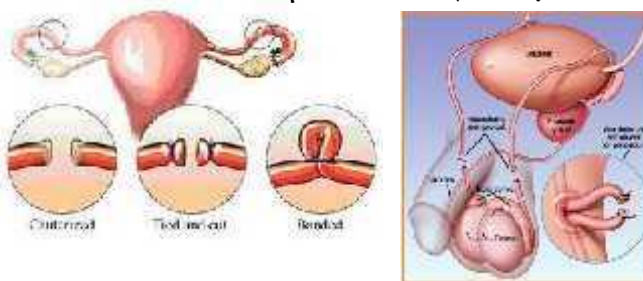
- Efektivitas tinggi
- Jangka panjang (8 – 10 tahun)
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mempengaruhi berat badan
- Haid bisa lebih banyak

KONTRASEPSI MANTAP (STERIL)

Khusus digunakan untuk pasangan suami istri yang benar-benar tidak menginginkan tambah anak lagi.

- Dilakukan dg cara pembedahan(bisa bius lokal)
- Harus dilakukan oleh dokter terlatih
- Sangat efektif dan bersifat permanen
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada perubahan fungsi seksual

Contoh: Metode Operatif Wanita (MOW)
Metode Operatif Pria (MOP)



Kapan harus ber-KB??

6 minggu setelah melahirkan
Dalam 7 hari saat haid Setiap
saat jika tidak hamil



SEMOGA BERMANFAAT

Keluarga Berencana & KONTRASEPSI



Oleh:
Devi Setyowati
15621503

D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

KERUGIAN

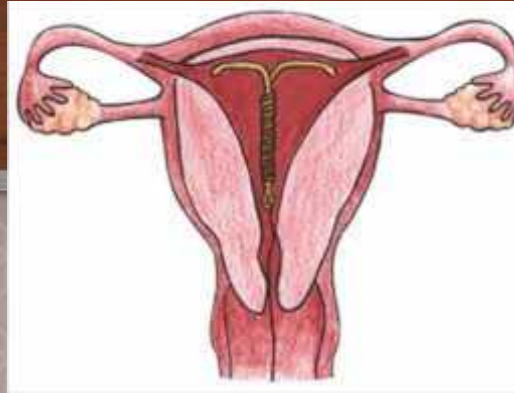
Nyeri saat pemasangan
Pingsan saat pemasangan
Sedikit pendarahan saat pemasangan

PERLU DIPERHATIKAN JIKA

1. Mengalami keterlambatan haid yang disertai tanda-tanda kehamilan: mual, pusing, muntah-muntah.
2. Terjadi pendarahan yang lebih banyak (lebih hebat) dari haid biasa.
3. Terdapat tanda-tanda infeksi, semisal keputihan, suhu badan meningkat, mengigil, dan lain sebagainya. Pendeknya jika ibu merasa tidak sehat.
4. Sakit, misalnya diperut, pada saat melakukan senggama. Segeralah pergi kedokter jika anda menemukan gejala-gejala diatas.

WAKTU PEMASANGAN

- 2 sampai 4 hari setelah melahirkan
- 40 hari setelah melahirkan
- setelah terjadinya keguguran
- hari ke 3 haid sampai hari ke 10 dihitung dari hari pertama haid
- menggantikan metode KB lainnya



WAKTU KONTROL

- 1 bulan pasca pemasangan
- 3 bulan kemudian
- setiap 6 bulan berikutnya
- bila terlambat haid 1 minggu
- perdarahan banyak atau keluhan lainnya.



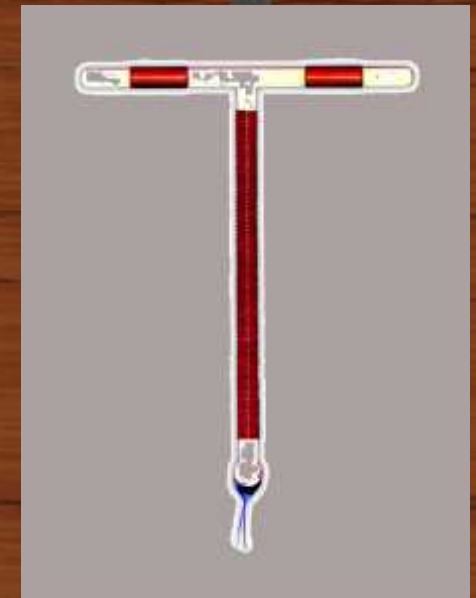
DEVI SETYOWATI

15621503

D3 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

IUD IntraUterin Device

**AYO
IKUT
KB!**



IUD AMAN, NYAMAN, PAS DI HATI

Sekilas Tentang IUD

IUD adalah alat kecil terdiri dari bahan plastik yang lentur dan dimasukkan ke dalam rongga rahim, yang harus diganti jika sudah digunakan selama periode tertentu.

JENIS-JENIS IUD

a. Copper-T

IUD berbentuk T. Lilitan kawat tembaga halus ini mempunyai efek antifertilisasi (anti pembuahan) yang cukup baik.

b. Copper-7

IUD ini berbentuk angka 7 dengan maksud untuk memudahkan pemasangan

c. Multi Load

IUD ini terbuat dari plastic (polyethelene) dengan dua tangan kiri dan kanan berbentuk sayap yang fleksibel. Panjangnya dari ujung atas ke bawah 3,6 cm.

d. Lippes Loop

IUD ini terbuat dari bahan polyethelene, bentuknya seperti

spiral atau huruf S bersambung.

Untuk meudahkan kontrol, dipasang benang pada ekornya.

Yang diperbolehkan:

- Usia reproduktif
- Keadaan nulipara
- Menginginkan menggunakan kontrasepsi jangka panjang
- Perempuan menyusui yang menginginkan menggunakan kontrasepsi
- Setelah melahirkan dan tidak menyusui
- Setelah mengalami abortus dan tidak terlihat adanya infeksi
- Risiko rendah dari IMS
- Tidak menghendaki metoda hormonal
- Tidak menyukai mengingat-ingat minum pil setiap hari.
- Tidak menghendaki kehamilan setelah 1 – 5 hari senggama
- Perokok

YANG TIDAK DIPERBOLEHKAN IUD

- Belum pernah melahirkan
- Adanya perkiraan hamil
- Kelainan alat kandungan
- Perdarahan vagina yang tidak diketahui
- Sedang menderita infeksi alat genital
- Tiga bulan terakhir sedang mengalami atau

sering menderita PRP atau abortus septik

- Penyakit trofoblas yang ganas
- Diketahui menderita TBC pelvik
- Kanker alat genital
- Ukuran rongga rahim kurang dari 5 cm

KEUNTUNGAN

- IUD dapat efektif segera setelah pemasangan
- Metode jangka panjang 10th
- Tidak mempengaruhi hubungan seksual.
- Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI
- Aman untuk ibu [menyusui](#).
- Dapat dipasang segera setelah melahirkan atau abortus (jk tdk terjadi infeksi)



- Dapat digunakan sampai menopause
- Tidak ada interaksi dengan obat-obat
- Membantu mencegah kehamilan ektopik
- Setelah IUD dikeluarkan, bisa langsung subur

Lampiran 11

Lembar Konsultasi 1

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
1.	27/07/18	Das 3	Revisi	
2.	01/08/18	Das 3	Revisi	
3.	06/08/18	Das 3	Lengkap Das Deskriptor	
4.	7/08/18	Das 3	Revisi	
5.	8/08/18	Langkah	LTA	
6.	13/08/18	Das		

Lampiran 12

Lembar Konsultasi 2

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
1.	2/11 '17	BAB I	- Perbaikan data - penyusunan pro- gram alihwenah	
2.	7/11 '17	BAB I	- Revisi data - Penyusunan program	
3.	20/11 '17	BAB II	Revisi BAB I Pembaharui Pembaharui materi	
4.	23/11 '2018	BAB II	- Revisi BAB A - Lengkapi proposal	
5.	30/1 '2018	Acc		
6.	27/7 '2018	BAB III	Revisi Dx = C PAPER Lanjut BAB IV+V	
7.	Sum'at 3/8 '2018	Revisi BAB IV+V	Perbaikan penggambaran data, penyusunan kalimat.	
8.	Selaia 7/8 '2018	Revisi BAB IV+V	Perbaikan lagi Kata peralihan	
9.	Sum'at 10/8 '2018	Acc	Duplikat Ujian	