

Lampiran 1. *Inform Consent*LEMBAR PERSETUJUAN
(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yani
Umur : 19 tahun
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : IRT
Alamat : Ds. Kerebet RT 7/6 Kec. Jamban Kab. Ponorogo

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

Ponorogo, 18 Februari 2021

(YANI)



Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Calon Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melakukan "Asuhan Kebidanan pada masa hamil sampai dengan KB". Asuhan Kebidanan ini dilaksanakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Prodi D III 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 pengembangan ilmu kebidanan dan tidak digunakan untuk maksud lain.

Atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 15 Januari 2021



Siti Rofina Hamzani



Lampiran 3. Poster Deteksi Risiko Infeksi dan Pencegahan Covid-19 Ibu Hamil

www.covid19.go.id

**Virus Corona
COVID-19**



Ibu Hamil



Ibu hamil mungkin bertanya-tanya apakah virus corona (COVID-19) akan mempengaruhi Anda dan anak Anda yang belum lahir. Ini adalah virus baru sehingga para ahli masih terus mempelajarinya. Sampai saat ini tidak ada bukti anak di kandungan dapat tertular dari ibunya. Sejak wabah, virus tidak terdeteksi pada ASI.

Ibu hamil perlu menghindari virus corona (COVID-19) dengan mendapatkan fasilitas terpisah dari pasien suspek atau terkonfirmasi COVID-19. Yang lebih penting, ibu hamil harus melakukan tindakan pencegahan untuk menghindari infeksi virus corona baru (COVID-19).

 <p>Sering cuci tangan pakai sabun dan air mengalir minimal 20 detik</p>	 <p>Jaga jarak setidaknya 1 meter dengan orang. Jangan berada dekat orang yang tidak sehat</p>
 <p>Gunakan cairan pembersih tangan (minimal 60% alkohol), bila sabun dan air mengalir tidak tersedia</p>	 <p>Hindari menyentuh wajah karena mulut, hidung dan mata adalah pintu masuk virus</p>
 <p>Tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat saat batuk atau bersin atau gunakan tisu, yang langsung dibuang ke tempat sampah setelah digunakan. Sesudahnya, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau cairan pembersih tangan</p>	 <p>Hindari bersalaman dan sebagai pengganti, lambaikan tangan, salam siku atau beri senyum</p>
	 <p>Wanita hamil harus terus makan makanan bergizi, cukup minum dan mengunjungi bidan secara teratur</p>



COVID-19 Hotline 119 ext 9
www.covid19.go.id

Virus Corona
COVID-19

Lindungi Diri
Lindungi Sesama

Lampiran 4. Kartu Skor Poedji Rochjati

KSPR (Kartu Skor Poedji Rochjati)

I KEL F.R	II NO	III Masalah / Faktor Risiko	SKO R	IV Triwulan			
				I	II	III.1	III. 2
		Skor Awal Ibu Hamil	2				2
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≥ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9		Pernah melahirkan dengan a. terikan tang/vakum	4			
b. uri dirogoh			4				
c. diberi infus/transfuse			4				
10	Pernah operasi sesar	8					
II	11	Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah b. Malaria, TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4				
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
	16	Kehamilan lebih bulan	4				
	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR					2

Lampiran 5. Buku KIA

Nomor Registrasi Ibu :

Nomor Urut di Kohort Ibu :

Tanggal menerima buku KIA :

Nama & No. Telp. Tenaga Kesehatan:

Nama Ibu :

Tempat/Tgl. Lahir :

Kehamilan ke :

Agama :

Pendidikan :

Golongan Darah :

Pekerjaan :

No. JKN / BPJS :

Nama Suami :

Tempat/Tgl. Lahir :

Agama :

Pendidikan :

Golongan Darah :

Pekerjaan :

Alamat Rumah :

Kecamatan :

Kabupaten/Kota :

No. Telp. yang bisa dihubungi :

Nama Anak :

Tempat/Tgl. Lahir :

Anak Ke :

No. Akte Kelahiran:

No. IKN / BPJS :

CATATAN KESEHATAN IBU HAMIL

Diisi oleh Tenaga Kesehatan

Nama Pemilik Tempat Pelayanan Paru	Tgl	Keluhan	UK (mg)	BB (kg)	TD (mmHg)	LILA (cm)	Tinggi Fundus (cm)
14/2	h	4-6g	46.4	120/70	12		
15/2	h	13-14g	44.4	116/70			
16/2	h	17-18g	44.3	110/70	23	17	
17/2	h	21-22	51	110/70	16	16	
18/2	h	26-27	49	110/70	23	14	
19/2	h	30-31	50	120/70	26		
16/3	h	36-38	55	119/70	27		

CATATAN KESEHATAN IBU HAMIL

Diisi oleh Tenaga Kesehatan

HS-11-6-20

18-3-2021

Letak Janin, DJJ	Imunisasi	Tablet Tambah Darah	Lab	Analisa	Tata Laksana	Konseling
-	-	-	-	-	-	-
G3	AF					
G1 @ G2 @ G3 @ DJK	AF Cur Balp Fe				G2 P100 10 lab Benz	
DJK G1 @ G2 @ G3 @	Fe cur Fe				G2 P100 21-22 g	
Letup G1 @ G2 @ G3 @	Fe cur Fe				G2 P100 26-27 g	
Letup G1 @ G2 @ G3 @	Fe cur Fe				G2 P100 30-31 g	
Letup G1 @ G2 @ G3 @	Fe cur Fe				G2 P100 35-36 g	

Lampiran 6. Lembar Penapisan Ibu Bersalin

PENAPISAN IBU BERSALIN

DETEKSI KEMUNGKINAN KOMPLIKASI GAWAT

NAMA : Ny Y

TANGGAL : 11 Maret 2021

JAM : 20.30 WIB

NO.	KRITERIA	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah secar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
4	Ketuban pecah dengan mekonium kental		✓
5	Ketuban pecah selama (>24 jam)		✓
6	Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan (<37 minggu)		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia		✓
9	Tanda atau gejala infeksi		✓
10	Preeklamsia / hipertensi dalam kehamilan		✓
11	Tinggi fundus 40 cm atau lebih		✓
12	Gawat janin		✓
13	Primipara dalam fase aktif kepala masih 5/5		✓
14	Presentasi bukan belakang kepala		✓
15	Presentasi ganda (majemuk)		✓
16	Kehamilan ganda atau gammeli		✓
17	Tali pusat menumbung		✓
18	Syok		✓
19	Bumil TKI		✓
20	Suami pelayaran		✓
21	Suami atau bumil bertato		✓
22	HIV/AIDS		✓
23	PMS		✓
24	Anak mahal		✓

Lampiran 7. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

A. MASUK KAMAR BERSALIN Tgl : 11 Maret 2021 Jam : 20.30 WIB
 His mulai tgl : 11 Maret 2021 Jam : 20.30 WIB
 Darah : ada
 Lendir : ada
 Ketuban pecah (belum) Jam : -
 Keluhan Lain : -

B. KEADAAN UMUM

Tensi : 110/80 mm Hg
 Suhu/nadi : 36,5°C / 80x per menit
 Oedema : tidak ada
 Lain-Lain : -

C. PEMERIKSAAN OBSTETRI

1. Palpasi : TFU pertengahan pusat - px, puki, letkep, konvergen (belum masuk panggul).
 2. DJJ : 150x dalam 1 menit, teratur
 3. His 10'' : 2x, durasi 15 detik
 4. VT. Tgl : 11 Maret 2021, jam 20.30 WIB
 5. Hasil : ϕ 3 cm
 6. Pemeriksa : Bidan

OBSERVASI KALA I (Fase Laten ϕ 4 cm)

Tgl	Jam	His dlm 10''		DJJ	Tensi	Suhu	Nadi	VT	Keterangan
		Berapa kali	Lamanya						
11/21 /3	20.30	2x	15''	150x	110/80 mmHg	36,5°C	80/mnt	ϕ 3 cm	

CATATAN PERSALINAN

1. Tanggal : 11 Maret 2021
2. Nama bidan : Ny Masfufah, S. Tr. Keb.
3. Tempat Persalinan :
 Rumah Ibu Puskesmas
 Polindes Rumah Sakit
 Klinik Swasta Lainnya : _____
4. Alamat tempat persalinan : Jambon, Ponorogo
5. Catatan : rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk : _____
7. Tempat rujukan : _____
8. Pendamping pada saat merujuk :
 Bidan Teman
 Suami Dukun
 Keluarga Tidak ada

KALA I

9. Partogram melewati garis waspada : Y
10. Masalah lain, sebutkan : _____
11. Penatalaksanaan masalah Tsb : _____
12. Hasilnya : _____

KALA II

13. Episiotomi :
 Ya, Indikasi _____
 Tidak
14. Pendamping pada saat persalinan
 Suami Teman Tidak ada
 Keluarga Dukun
15. Gawat Janin :
 Ya, tindakan yang dilakukan _____
 a. _____
 b. _____
 Tidak
16. Distosia bahu :
 Ya, tindakan yang dilakukan _____
 a. _____
 b. _____
 Tidak
17. Masalah lain, sebutkan : _____
18. Penatalaksanaan masalah tersebut : _____
19. Hasilnya : _____

KALA III

20. Lama kala III : 10 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 Ya, waktu : 1 menit sesudah persalinan
 Tidak, alasan : _____
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 Ya, alasan : _____
 Tidak
23. Pepegangan tali pusat terkendali ?
 Ya
 Tidak, alasan : _____

PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	21.40	130/80 mmHg	86	36,7°C	2 jari di pusat	Kosong	± 100 cc
	21.55	130/80 mmHg	86	"	Baik	Kosong	"
	22.10	120/90 mmHg	86	"	Baik	Kosong	"
2	22.25	120/80 mmHg	84	"	Baik	Kosong	"
	22.55	120/80 mmHg	80	36,5°C	"	Baik	Kosong
	23.25	110/80 mmHg	80	"	Baik	Kosong	± 50 cc

Masalah kala IV : tidak ada
 Penatalaksanaan masalah tersebut : _____
 Hasilnya : _____

24. Masase fundus uteri ?
 Ya
 Tidak, alasan : _____
 25. Plasenta lahir lengkap (intact) Ya Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 a. _____
 b. _____
 26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya Tidak
 Ya, tindakan : _____
 a. _____
 b. _____
 c. _____
 27. Laserasi : Kulit dan otot perineum
 Ya, dimana _____
 Tidak
 28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 3/4
 Tindakan :
 Penjahitan, lengan tanpa anestesi
 Tidak dijahit, alasan : _____
 29. Atoni uteri :
 Ya, tindakan _____
 a. _____
 b. _____
 Tidak
 30. Jumlah perdarahan : ± 100 ml
 31. Masalah lain, sebutkan : _____
 32. Penatalaksanaan masalah tersebut : _____
 33. Hasilnya : _____
- BAYI BARU LAHIR :**
34. Berat badan : 3.000 gram
 35. Panjang : 50 cm
 36. Jenis kelamin : P
 37. Penilaian bayi baru lahir : baik ada penyulit
 38. Bayi lahir :
 Normal, tindakan :
 mengeringkan
 menghangatkan
 rangsang taktil
 bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 Aspiksia 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 : labioskisis
 Hipotermi, tindakan : _____
 a. _____
 b. _____
 c. _____
 39. Pemberian ASI : segera jam setelah bayi lahir
 Ya, waktu : _____
 Tidak, alasan : _____
 40. Masalah lain, sebutkan : _____
 Hasilnya : _____

Lampiran 9. SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Siti Rofina Hamzani
 NIM : 18621618
 Pokok Bahasan : Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III
 Tempat Praktik : PMB Ny Masfufah, S.Tr.Keb
 Tanggal : 18 Februari 2021
 Waktu : 10 menit

- A. Tujuan Umum
 Diharapkan ibu dapat memahami tentang ketidaknyamanan ibu hamil TM III
- B. Tujuan Khusus
 Setelah mengikuti penyuluhan ini ibu dapat mengetahui :
1. Macam-macam ketidaknyamanan ibu hamil TM III dan penanganannya
- C. Materi : Macam-macam ketidaknyamanan ibu hamil TM III dan penanganannya
- D. Kegiatan Penyuluhan
1. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab
 2. Media : Leaflet
 3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
7 menit	1. Pembukaan dan salam 2. Pemberian materi	Menjawab salam dan memperhatikan	Leaflet
3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup salam	Bertanya dan menjawab salam	

- E. Evaluasi : Ibu mampu menjelaskan kembali mengenai macam-macam ketidaknyamanan ibu hamil TM III dan penanganannya

Mengetahui,
 Pembimbing Lahan



(Masfufah, S.Tr.Keb)

NIP. 19760312 200701 2 016

Ponorogo, 18 Februari 2021
 Mahasiswa



(Siti Rofina Hamzani)

NIM. 18621618

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Siti Rofina Hamzani
 NIM : 18621618
 Pokok Bahasan : Cara menyusui yang benar
 Tempat Praktik : PMB Ny Masfufah, S.Tr.Keb
 Tanggal : 12 Maret 2021
 Waktu : 10 menit

A. Tujuan Umum

Diharapkan ibu dapat memahami tentang Cara menyusui yang benar

Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan ini ibu dapat mengetahui :

1. Cara menyusui yang benar dan fungsi dari menyusui yang benar

B. Materi : Cara menyusui yang benar dan fungsi dari menyusui yang benar

C. Kegiatan Penyuluhan

1. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab

2. Media : Leaflet

3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
7 menit	1. Pembukaan dan salam 2. Pemberian materi	Menjawab salam dan memperhatikan	Leaflet
3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup salam	Bertanya dan menjawab salam	

D. Evaluasi : Ibu mampu menjelaskan kembalidan mempraktikkan cara menyusui yang benar

Mengetahui,
 Pembimbing Lahan



(Masfufah, S.Tr.Keb)

NIP. 19760312 200701 2 016

Ponorogo, 12 Maret 2021
 Mahasiswa



(Siti Rofina Hamzani)

NIM. 18621618

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Siti Rofina Hamzani
 NIM : 18621618
 Pokok Bahasan : Gizi ibu nifas
 Tempat Praktik : PMB Ny Masfufah, S.Tr.Keb
 Tanggal : 12 Maret 2021
 Waktu : 10 menit

- A. Tujuan Umum
 Diharapkan ibu dapat memahami tentang gizi ibu nifas
- B. Tujuan Khusus
 Setelah mengikuti penyuluhan ini ibu dapat mengetahui :
1. Macam-macam gizi bagi ibu nifas
- C. Materi : Macam-macam gizi ibu nifas
- D. Kegiatan Penyuluhan
1. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab
 2. Media : Leaflet
 3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
7 menit	1. Pembukaan dan salam 2. Pemberian materi	Menjawab salam dan memperhatikan	Leaflet
3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup salam	Bertanya dan menjawab salam	

- E. Evaluasi : Ibu mampu menjelaskan kembali tentang macam-macam gizi ibu nifas

Mengetahui,
 Pembimbing Lahan



(Masfufah, S.Tr.Keb)

NIP. 19760312 200701 2 016

Ponorogo, 12 Maret 2021
 Mahasiswa



(Siti Rofina Hamzani)

NIM. 18621618

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Siti Rofina Hamzani
 NIM : 18621618
 Pokok Bahasan : Perawatan Bayi Baru Lahir
 Tempat Praktik : PMB Ny Masfufah, S.Tr.Keb
 Tanggal : 19 Maret 2021
 Waktu : 10 menit

- A. Tujuan Umum
 Diharapkan ibu dapat memahami tentang perawatan bayi baru lahir
- B. Tujuan Khusus
 Setelah mengikuti penyuluhan ini ibu dapat mengetahui :
1. Cara perawatan bayi baru lahir dengan baik dan benar
- C. Materi : Cara perawatan bayi baru lahir dengan baik dan benar
- D. Kegiatan Penyuluhan
1. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab
 2. Media : Leaflet
 3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
7 menit	1. Pembukaan dan salam 2. Pemberian materi	Menjawab salam dan memperhatikan	Leaflet
3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup salam	Bertanya dan menjawab salam	

- E. Evaluasi : Ibu mampu menjelaskan kembali dan mempraktikkan cara perawatan bayi baru lahir dengan baik dan benar

Mengetahui,
 Pembimbing Lahan



(Masfufah, S.Tr.Keb)

NIP. 19760312 200701 2 016

Ponorogo, 19 Maret 2021
 Mahasiswa



(Siti Rofina Hamzani)

NIM. 18621618

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Siti Rofina Hamzani
 NIM : 18621618
 Pokok Bahasan : ASI Eksklusif
 Tempat Praktik : PMB Ny Masfufah, S.Tr.Keb
 Tanggal : 12 Maret 2021
 Waktu : 10 menit

- A. Tujuan Umum
 Diharapkan ibu dapat memahami tentang ASI eksklusif
- B. Tujuan Khusus
 Setelah mengikuti penyuluhan ini ibu dapat mengetahui :
1. Pengertian dan manfaat ASI eksklusif
- C. Materi : Pengertian dan manfaat ASI eksklusif
- D. Kegiatan Penyuluhan
1. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab
 2. Media : Leaflet
 3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
7 menit	1. Pembukaan dan salam 2. Pemberian materi	Menjawab salam dan memperhatikan	Leaflet
3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup salam	Bertanya dan menjawab salam	

- E. Evaluasi : Ibu mampu menjelaskan kembali tentang ASI eksklusif

Mengetahui,
 Pembimbing Lahan

Ponorogo, 12 Maret 2021
 Mahasiswa




(Masfufah, S.Tr.Keb)

(Siti Rofina Hamzani)

NIP. 19760312 200701 2 016

NIM. 18621618

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Nama Mahasiswa : Siti Rofina Hamzani
 NIM : 18621618
 Pokok Bahasan : Kontrasepsi
 Tempat Praktik : PMB Ny Masfufah, S.Tr.Keb
 Tanggal : 1 Mei 2021
 Waktu : 10 menit

- A. Tujuan Umum
 Diharapkan ibu dapat memahami tentang Kontrasepsi
- B. Tujuan Khusus
 Setelah mengikuti penyuluhan ini ibu dapat mengetahui :
1. Efektivitas dan efek samping KB implan
- C. Materi : Efektivitas dan efek samping KB implan
- D. Kegiatan Penyuluhan
1. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab
 2. Media : Leaflet
 3. Proses penyuluhan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Media
7 menit	1. Pembukaan dan salam 2. Pemberian materi	Menjawab salam dan memperhatikan	Leaflet
3 menit	1. Tanya jawab 2. Penutup salam	Bertanya dan menjawab salam	

- E. Evaluasi : Ibu mampu menjelaskan kembali tentang efektivitas dan efek samping KB implan

Mengetahui,
 Pembimbing Lahan



(Masfufah, S.Tr.Keb)

NIP. 19760312 200701 2 016

Ponorogo, 1 Mei 2021
 Mahasiswa



(Siti Rofina Hamzani)

NIM. 18621618

Lampiran 10. Leaflet

A. Pengertian Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester 3



Ketidaknyaman kehamilan adalah keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil mulai dari umur kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu.

B. Macam-Macam Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3

a. Konstipasi atau Sembelit



Cara untuk mengatasi konstipasi atau sembelit :

- Minum air putih yang cukup minimal 6-8 gelas/hari.

- Makanlah makanan yang berserat tinggi seperti sayuran dan buah-buahan.
- Lakukan olahraga ringan secara teratur seperti berjalan (Jogging).

Segera konsultasikan ke dokter atau bidan apabila konstipasi atau sembelit tetap terjadi setelah menjalankan cara-cara no 1,2 sampai 3

b. Edema atau pembengkakan




Adapun cara penanganannya adalah:

- Hindari menggunakan pakaian ketat
- Elevasi kaki secara teratur sepanjang hari
- Posisi menghadap kesamping saat berbaring
- Penggunaan penyokong atau korsek pada perut bagian luar yang dapat melonggarkan vena-vena panggul

c. Insomnia (gangguan tidur)

Beberapa cara untuk mengurangi gangguan insomnia, yaitu:

- menghindari rokok dan minuman beralkohol dan menghindari kafein (kopi)
- Usahakan tidur sebentar di siang hari 30 sampai 60 menit. Mengatur waktu bangun dan tidur.
- Biasakan miring kiri posisi tidurnya



- 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, penggunaan kompres hangat
- Kompres es pada punggung
- Pijatan/ usapan pada punggung
- Untuk istirahat atau tidur, gunakan kasur yang menyokong

e. Kegerahan

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



Cara Menyusui yang Benar

a) Pengertian

Cara menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi yang benar.

b) Fungsi menyusui yang benar

- Puting susu tidak lecet
- Perlekatan menyusui pada bayi kuat
- Bayi menjadi tenang
- Tidak terjadi gumoh



c) Tanda bayi menyusui dengan benar

- ❖ Bayi tampak tenang
- ❖ Mulut bayi terbuka lebar
- ❖ Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan
- ❖ Puting susu tidak terasa nyeri

❖ Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus



d) Akibat tidak menyusui dengan benar

- Puting susu menjadi lecet
- ASI tidak keluar secara optimal sehingga mempengaruhi produksi ASI
- Bayi enggan menyusui

e) Tanda bayi mendapat ASI dalam jumlah cukup

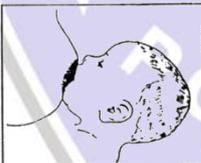
- Puting dan payudara tidak luka/ nyeri
- Setelah beberapa hari menyusui, bayi akan buang air kecil 6-8 kali sehari dan buang air besar 2 kali sehari

f) Langkah-langkah menyusui yang benar

- Mencuci tangan sebelum menyusui
- Ibu duduk atau berbaring dengan santai
- Sebelum menyusui ASI dikeluarkan sedikit, kemudian dioleskan pada puting dan sekitar areola (cara ini mempunyai manfaat sebagai desinfektan dan menjaga kelembaban puting susu)
- Meletakkan bayi pada satu lengan, kepala bayi berada pada lengkung siku ibu dan bokong bayi berada pada lengan bawah ibu.
- Menempelkan perut bayi pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi di belakang badan ibu
- Memposisikan bayi dengan telinga dan lengannya pada garis lurus
- Ibu memegang payudara dengan ibu jari di atas dan jari lain menopang di bawah



- Mengajari ibu merangsang membuka mulut bayi, menyentuh pipi puting susu/ menyentuh sudut mulut bayi



- Setelah bayi membuka mulut masukkan puting susu dan sebagian besar areola ke mulut bayi
- Mengajari ibu cara melepas isapan bayi dengan jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut/ dagu bayi ditekan ke bawah.



- Menyendawakan bayi dengan cara bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan sampai bersendawa.



Cara Menyusui Yang Benar



Oleh: Siti Rofina Hamzani
18621618

DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

Gizi ibu nifas

1. Pengertian

Gizi ibu nifas adalah zat-zat makanan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan kesehatan ibu dan bayi pada masa nifas.

2. Fungsi gizi ibu nifas

- Sebagai sumber tenaga
- Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

3. Manfaat gizi pada ibu nifas

- Mempercepat pengembalian alat-alat kandungan seperti sebelum hamil
- Untuk meningkatkan produksi ASI
- Membantu mempercepat penyembuhan luka-luka persalinan

4. Macam-macam zat gizi, manfaat dan jenis masing-masing makanan

a. Karbohidrat

Fungsi sebagai sumber tenaga.
Sumber: nasi, jagung, gandum, roti, sagu, dan ketela.



b. Protein

Fungsi sebagai pengganti sel-sel yang rusak dan sebagai pembangun tubuh. Sumber: protein nabati (tahu, tempe dan kacang-kacangan) dan protein hewani (telur, udang, hati ayam, ikan laut).

Proteins



c. Vitamin

- ✓ Vitamin A fungsinya memperbaiki jaringan mata yang rusak, memelihara jaringan mata.
Contoh: wortel, pepaya dan tomat
- ✓ Vitamin B fungsinya memelihara nafsu makan dan memelihara fungsi saraf.
Contoh: hati, susu, keju.
- ✓ Vitamin C fungsinya pembentukan sel jaringan

- tubuh dan memperkuat pembuluh darah.
Contoh: kiwi, jeruk, jambu biji.
- ✓ Vitamin D fungsinya mengatur pengerasan tulang.
Contoh: mentega, minyak ikan, telur.
- ✓ Vitamin E fungsinya berpengaruh dalam kesuburan wanita. Contoh: kecambah, kacang tanah, kedelai.
- ✓ Vitamin K fungsinya mempengaruhi proses pembekuan darah.
Contoh: hati, sayuran berwarna hijau, keju.



d. Mineral

- Air fungsinya mengatur panas tubuh.



Buah semangka: 1 iris

- Snack pukul 16.00 WIB
1 potong pisang rebus dan 1 cangkir teh manis.

c. Malam

- Nasi: 1 piring sedang
Pepes ikan teri: 1 bungkus
Perkedel goreng: 1 buah
Ca kangkung-tauge: 1 mangkuk kecil
- Snack pukul 21.00 WIB
Susu: 1 gelas
Wafer: 1 bungkus

5. Akibat kekurangan gizi pada ibu nifas

- Produksi ASI berkurang.
- Anemia.
- Proses pengembalian rahim dapat terganggu.
- Dapat terjadi infeksi.

6. Contoh menu makan ibu nifas dalam 1 hari

a. Pagi

- Nasi: 1 piring sedang
Tempe goreng: 1 potong
Telur ceplok: 1 butir
Tumis kacang dan wotol: 1 mangkuk kecil
Susu: 1 gelas
- Snack pukul 10.00 WIB
1 potong pepaya dan 1 cangkir teh manis.

b. Siang

- Nasi: 1 piring sedang
Semur daging: 1 potong daging Tahu goreng: 2 potong



GIZI IBU NIFAS



Oleh: Siti Rofina Hamzani
18621618

DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

Perawatan pada Bayi Baru Lahir

1. Pengertian

Suatu tindakan merawat dan memelihara kesehatan bayi dalam bidang preventif dan kuratif.

2. Tujuan perawatan pada bayi

- Memelihara perasaan amandan nyaman bayi
- Menurunkan angka mortalitas dan morbiditas
- Bayi dapat tumbuh dan berkembang secara normal

3. Macam-macam perawatan bagi bayi, sebagai berikut:

- Bayi baru lahir tidak perlu memakai gurita.
Penggunaan gurita pada bayi justru akan menekan bagian perut bayi dan membuat bayi kesulitan untuk bernafas, seandainya ibu ingin tetap mengenakan gurita sebaiknya ikatan harus longgar.



- Perawatan bayi dengan bedong. Bayi baru lahir memang membutuhkan kehangatan, namun bukan dengan membungkusnya rapat-rapat dengan bedong. Bila ingin memberikan kehangatan, sebaiknya lipatan kain jangan terlalu ketat, karena bayi tidak bisa bernafas dengan leluasa. Perhatikan pada bayi yang panas tidak boleh dibedong, karena akan meningkatkan suhu tubuhnya.



c. Penggunaan bedak bayi.

Bayi baru lahir sebaiknya tidak perlu diberi bedak tabur seluruh tubuh setelah mandi. Resiko terhirup serbuk halus dari bedak taburan masuk paru-paru dan mengganggu pernapasan bayi. Jaga kebersihan saat ba mandi dengan menyabunnya terutama daerah ketiak dan lipatan-lipatan. Perawatan bayi usai BAK dan BAB dengan menabur bedak dipantat/ alat kelamin, justru akan menumpuk kotoran dan menyebabkan lecet/ iritasi.



d. Merawat mata bayi.

Jaga kebersihan dengan baik, pastikan jari kuku ibu tidak panjang, tidak tajam dan tidak

kasar. Membersihkan kotoran mata dengan menggunakan kapas steril yang dibasahi air matang, satu kapas satu mata.



e. Merawat kuku.

Kuku si kecil bisa dipotong oleh ibu bila sudah terlihat panjang. Aktivitas ini bisa dilakukan dengan suami saat bayi tidur. Setelah dipotong, kuku dikikir agar tidak tajam. Untuk menghindari goresan kuku, pakaikan sarung tangan.



f. Pakaian bayi.

Pakaian bayi harus disesuaikan dengan cuaca. Gunakan bahan

berkualitas yang alami, seperti bahan yang terbuat dari 100% cotton agar keringat yang muncul dapat terserap dengan baik.



g. Mengganti popok.

Apabila cara membersihkannya kurang benar, kulit bayi akan menjadi lecet. Gantilah popok bayi setiap kali basah. Bersihkan terlebih dahulu daerah yang terkena kencing dengan air bersih dan keringkan dengan handuk kering/ tisu.



PERAWATAN BAYI BARU LAHIR



Oleh: Siti Rofina Hamzani
18621618

DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

1. Pengertian

Pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan lain pada bayi berumur 0-6 bulan.

2. Jenis-jenis air susu ibu

- Kolostrum adalah cairan kental berwarna kekuning-kuningan yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ke-3. Kolostrum bias dikatakan sebagai "imunisasi" pertama yang diterima bayi karena banyak mengandung protein untuk daya tubuh yang berfungsi sebagai pembunuh kuman dalam jumlah tinggi.
- Susu transisi adalah air susu ibu yang diproduksi setelah kolostrum antara hari ke-4 sampai dengan hari ke-10. Warna susu lebih putih dari kolostrum.
- Susu matur adalah susu yang keluar setelah hari ke-10. Berwarna putih kental.



3. Manfaat ASI Eksklusif

a. Untuk bayi

- ✓ Makanan terbaik bagi bayi yang mudah dicerna dan diserap.
- ✓ ASI menyempurnakan pertumbuhan bayi sehingga bayi sehat dan cerdas.
- ✓ ASI memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit.
- ✓ ASI selalu tersedia dalam suhu yang tepat untuk bayi.
- ✓ Komposisi dan volume ASI cukup pertumbuhan dan perkembangan bayi sampai dengan 6 bulan.
- ✓ Bayi yang menyusu jarang mengalami diare dan tidak akan mengalami sembelit.
- ✓ System pencernaan bayi sampai dengan 6 bulan belum sempurna untuk

mencerna makanan selain ASI.



b. Untuk ibu

- Mengurangi perdarahan setelah melahirkan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula.
- Menjadikan hubungan ibu dan bayi semakin dekat.
- Dapat menunda kehamilan, dengan menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah/ Metode Amenorea Laktasi (MAL).
- Mengurangi resiko kanker payudara dan ovarium.
- Pemulihan kesehatan ibu lebih cepat.

4. Cara untuk memperbanyak produksi ASI

- Menyusui secara eksklusif, hanya ASI tidak ada makanan tambahan lainnya.
- Menyusui kapanpun bayi meminta (on-demand), sesering yang bayi mau, pagi, siang dan malam.
- Apabila selalu tidur dan tidak mau menyusui maka sebaiknya bayi dibangunkan dan dirangsang untuk menyusui setiap 2-3 jam sekali setiap harinya.
- Menyusui bergantian, supaya tidak terjadi bendungan ASI pada payudara sebelah.
- Tiak menggunakan botol/empeng.
- Mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan, disaat tidak bersama anak.

- Ciptakan kontak kulit dengan bayi, misalnya dengan membelai dan mengajaknya berkomunikasi.
- Menyusui sambil berbaring diranjang akan membantu ibu lebih relaks dan membuat bayi menyusui lebih lama.
- Jangan tidur telungkep, karena bisa menekan payudara ibu dan menurunkan produksi ASI.
- Banyak minum air putih
- Banyak istirahat untuk menghemat tenaga dan menghindari stress.
- Makan dan minum yang bergizi, seperti sayur (daun katuk, bayam dan lain-lain), buah, nasi, susu, daging, ikan laut, telur.

ASI EKSKLUSIF



Oleh: Siti Rofina Hamzani
18621618

DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021



PEMILIHAN ALAT KONTRASEPSI.....

Jarak kehamilan yang dianjurkan pada ibu hamil yang ideal dihitung dari sejak ibu persalinan hingga akan memasuki masa hamil selanjutnya yaitu 2-5 tahun

Wanita yang melahirkan dengan jarak yang sangat berdekatan (< 2 tahun) akan mengalami resiko antara lain (Yolan, 2007) :

- Resiko perdarahan T- 3
- Plasenta previa
- Anemia
- Ketuban pecah dini
- Endometriosis masa nifas
- Kematian saat melahirkan
- Kehamilan dengan jarak yang terlalu jauh juga beresiko menimbulkan persalinan lama

Kontrasepsi adalah upaya mencegah pertemuan sel telur matang dan sperma untuk mencegah kehamilan.

Kontrasepsi yang baik harus memiliki syarat-syarat antara lain aman, dapat

JENIS-JENIS KONTRASEPSI

1. KONDOM

Keuntungan kondom :

- Memberi perlindungan terhadap Penyakit Menular Seksual (PMS)
- Dapat diandalkan, sederhana, ringan, dispo able, dan mudah digunakan
- Efektif segera setelah dipasang
- Mudah didapatkan dan tidak perlu resep dokter
- Murah karena digunakan dalam jangka pendek

Kerugian kondom :

- Efektivitas tidak terlalu tinggi
- Perlu menghentikan aktivitas dan spontanitas hubungan seks guna memasang kondom
- Dapat men-



2. PIL KB

Keuntungan pil KB :

- Efektivitasnya tinggi bila diminum secara rutin
- Nyaman, mudah digunakan, dan tidak mengganggu senggama
- Relatif murah

Kerugian pil KB :

- Rasa mual, pusing, kencing pada payudara dapat terjadi
- Efektivitas dapat berkurang bila diminum bersama obat tertentu
- Kemungkinan untuk gagal sangat besar karena lupa
- Tidak dapat



3. Kontrasepsi Suntik

Keuntungan :

- Memberikan perlindungan jangka panjang selama 3 bulan
- Bila digunakan bersama pil KB dapat mengurangi resiko yang ditimbulkan karena lupa minum pil KB
- Tidak mengganggu senggama
- Relatif murah

Kerugian :

- Berat badan naik
- Siklus menstruasi kadang terganggu
- Pemulihan kesuburan kadang-kadang terlambat

4. Susuk / Implan

Keuntungan :

- Tidak mengganggu senggama
- Resiko untuk lupa lebih kecil dibandingkan pil KB dan suntikan karena Norplant dipasang tiap 5 tahun
- Mudah diangkat dan segera setelah diangkat kesuburan akseptor akan kembali

Kerugian :

- Efektivitas dapat berkurang bila digunakan bersama obat-obatan tertentu
- Merubah siklus haid dan meningkatkan berat badan
- Tergantung pada petugas
- Tidak melindungi dari resiko tertularnya PMS



5. AKDR/IUD

Keuntungan :

- Dapat memberikan perlindungan jangka panjang sampai dengan 10 tahun
- Reversibel
- Akseptor hanya kembali ke klinik bila muncul keluhan
- Murah

Kerugian AKDR :

- Perlunya pemeriksaan pelvis dan penapisan PMS sebelum pemasangan
- Butuh pemeriksaan benang setelah periode menstruasi jika terjadi kram, bercak, atau nyeri.
- Akseptor tidak dapat berhenti menggunakan kapanpun ia mau

6. MOW DAN MOP

Keuntungan :

- Sangat efektif
- Permanen
- Tidak mengganggu senggama
- Baik untuk klien yang bila mengalami kehamilan akan membahayakan jiwanya
- Tidak ada gangguan seksual

Kerugian MOW :

- Permanen
- Nyeri setelah prosedur serta komplikasi lain akibat pembedahan dan anestesi
- Hanya dapat dilakukan oleh dokter yang terlatih
- Tidak memberi perlindungan terhadap PMS



Menjaga Jarak Kelahiran & Memilih Alat kontrasepsi



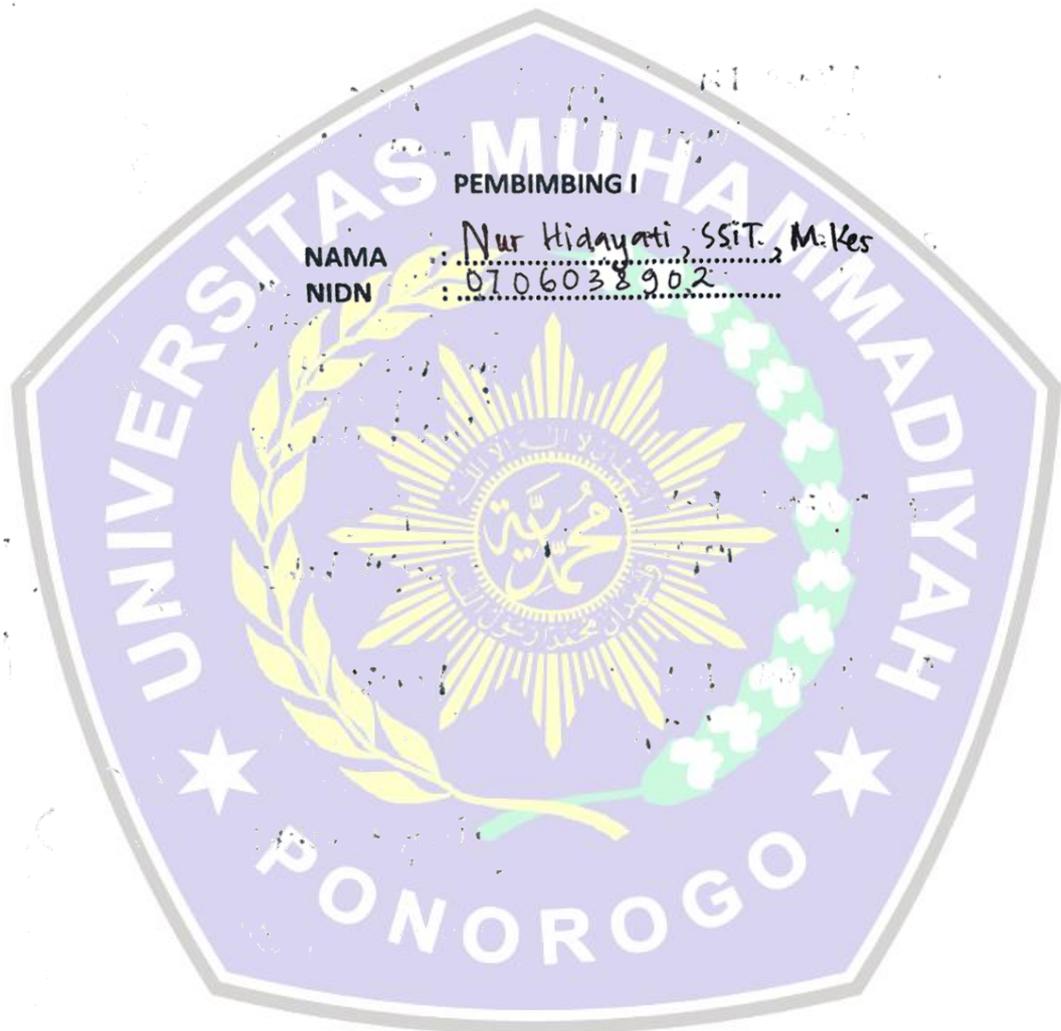
Siti Rofina Hamzani
18621618
D III Kebidanan UMPO

Lampiran 11. *Logbook* Bimbingan LTA

LOGBOOK LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)



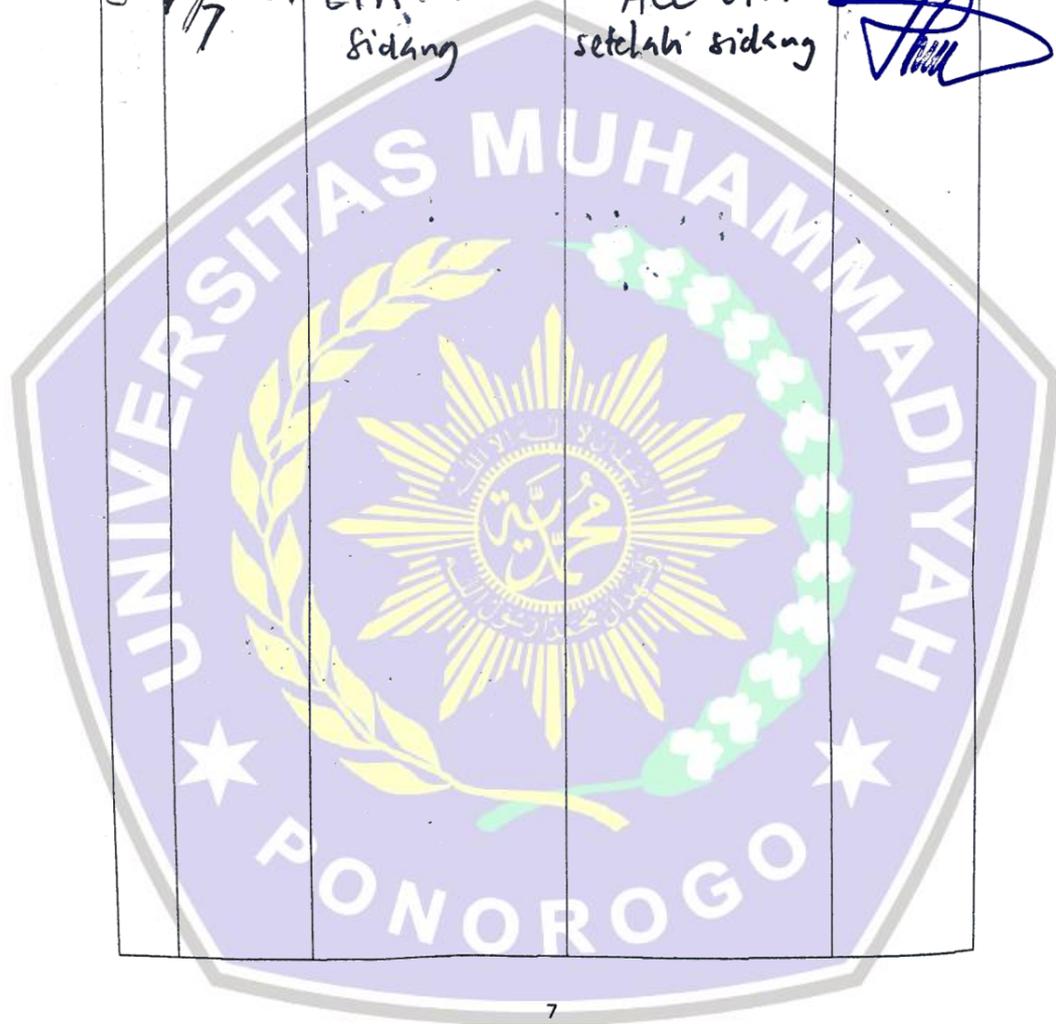
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
Jl. Budi Utomo No. 10 Telp. (0352) 487 662 Ponorogo Fax. (0352) 461796
TAHUN AKADEMIK 2019/2020



No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
1.	9/2020 /11	Bab 1 Proposal Tugas Akhir	Revisi - Latar belakang - Piramida terbalik - Penulisan bahasa asing cetak miring	
2.	24/2020 /12	BAB 1 Proposal Tugas Akhir	ACC - Lanjut bab 2	
3.	10/2021 /1	Bab 2 Proposal TA	Revisi - Penulisan sumber - Kebijakan kunjungan ANC, Nifas, BBL saat pandemi - Lembar observasi	
4.	12/2021 /1	Bab 2 Proposal TA	ACC - Lanjut bab 3	
5.	30/2021 /5	Bab 3 LTA	Revisi - Penulisan ada yang salah - Riwayat obstetri ditulis Hamil ini - Pemeriksaan panggul	

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
			jika tidak dilakukan jangan dimasukkan - lanjut bab 1&5	
6.	2/2021 /6	Bab 3 LTA	ACC	
7.	2/2021 /6	Bab 1&5 LTA	Revisi - Pembahasan bab 4 diurutkan dari fakta, teori, opini - Tambahkan teori labioskisis di bab 2 - Nifas BBL dibuat kunjungan - BAB 5 dibuat per item - Saran bagi mhs ditulis utk mahasiswa lainnya - Lengkapi dapus, lampirkan semua bab	

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
8.	3/2021 /6	Bab 4 & 5 LTA	Acc	
9.	7/2021 /7	LTA setelah sidang	Acc LTA setelah sidang	





PEMBIMBING II

NAMA : Ririn Ratnasari SST., M.Kes
NIDN : 0705098502

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
1.	3/11/2020	Bab 1 Proposal TA	- Revisi - Susunan latar belakang - Data = terbaru - Penghubung kata - Ayat Al-Qur'an harus sesuai	
2.	26/11/2020	Bab 1 Proposal TA	- Revisi - Kata = tidak usah terlalu panjang - Paragraf awal dibuat prolog - Pembatasan masalah sampai manfaat harus konsisten UK 36 minggu	
3.	24/12/2020	Bab 1 Proposal TA	ACC Lanjut bab 2	

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
4.	13/2020 /1	Bab 2 LTA	ACC lanjut bab 3	
5.	1/2021 /6	Bab 3 LTA	Revisi <ul style="list-style-type: none"> - Kualitas tidur nyaman/tidak di askeb ANC, karena ibu nyeri pinggang - Persalinan: pola fungsional kesehatan diubah saat hamil dan saat inpartu - Evaluasi fase laten ditulis "hasil terlampir" - Ruptur perinium derajat 2 bagaimana - Nifas KN 1 masalah nyeri - Labiopalatoskisis diubah → labioskisis - Akseptor dibuat akseptor baru KB Implan 	

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Evaluasi/Masukan	TTD Pembimbing
6.	2/6 2021	Bab 3 LTA	ACC lanjut bab 4 & 5	
7.	3/6 2021	Bab 4 & 5 LTA	ACC lanjut ujian	
9.	7/7 2021	Sidang LTA	ACC LTA setelah sidang	