

Lampiran

1. Lembar Persetujuan

SURAT PERNYATAAN/PERSETUJUAN
Pemberian Asuhan Komprehensif "Continuity of Care" (COC)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rindi Myka
Umur/ Jenis kelamin : 21 tahun
Alamat : Ketapang 03/09


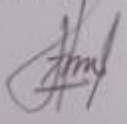
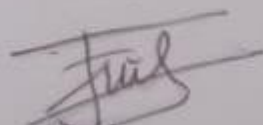
Degan ini menyatakan dengan sesungguhnya telah memberikan :

PERNYATAAN/PESETUJUAN

Untuk diberikan Asuhan Kebidanan Komprehensif dari masa kehamilan, persalinan, dan nifas maupun pemeriksaan neonatus serta KB pada saya sendiri, dengan :

Nama : Rindi Myka .
Umur/Jenis Kelamin : 21 tahun
Alamat : Ketapang 03/09

Yang tujuan, sifat dan perlunya asuhan kebidanan tersebut diatas, serta risiko yang dapat ditimbulkan telah cukup dijelaskan oleh mahasiswa dan telah saya mengerti sebelumnya.

Suami/ keluarga	Mahasiswa	Partisipan
 (..... Nural awi.....)	 (..... NOVIA AWI.....)	 (..... Rindi.....)

PERSETUJUAN AKSEPTOR KB

(Informed Consent)




Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rindi Myka
Umur/ Jenis kelamin : 21 tahun
Alamat : ketapong 03/09

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti sepenuhnya segala hal-hal yang berkaitan dengan alat kontrasepsi serta setelah kami sepakati berdua suami-istri bersama ini kami menyatakan secara sukarela memilih kontrasepsi Suntik 3 bulan

Mojokerto, 12 Juni 2022

Yang memberi penjelasan

Suami/ keluarga	Mahasiswa	Partisipan
 (.....) Nurul Dwi	 (.....) Nuvia Ayu	 (.....) Rindi Myka

3. Buku KIA

Foto Ibu

	IBU	SUAMI/KELUARGA
NAMA	[REDACTED]	[REDACTED]
NIK		
PEMBIAYAAN	Rpijs	
NO. JKN: FASKES TK 1: FASKES RUJUKAN:	DR. DJALU.	
GOL. DARAH	O	
TEMPAT TANGGAL LAHIR	Sidoarjo, [REDACTED] / 20th	/ 25-76
PENDIDIKAN	Smp	Smp
PEKERJAAN	IRT	SWASTA.
ALAMAT RUMAH	[REDACTED]	
TELEPON		
PUSKESMAS DOMISILI: JETIS		
NO. REGISTER KOHORT IBU:		

4. Lembar catatan kesehatan ibu hamil

PERNYATAAN IBU/ KELUARGA TENTANG PELAYANAN KESEHATAN IBU YANG SUDAH DITERIMA

Ibu menulis tanggal, tempat pelayanan, dan tenaga kesehatan membubuhkan paraf sesuai jenis pelayanan

Ibu Hamil HPHT: 26-7-21 BB: 55 kg TB: 155 cm IMT:	Trimester I		Trimester II		Trimester III	
	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa	Periksa
Timbang		55 kg	55 kg	55 kg		
Ukur Lingkar Lengan Atas						
Tekanan Darah		110/70 mmHg	110/70 mmHg	110/70 mmHg		
Periksa Tinggi Rahim		24 cm	24 cm	24 cm		
Periksa Letak dan Denyut Jantung Janin		Bolet (140)	Bolet (140)	Bolet (140)		
Status dan Imunisasi Tetanus		Ts				
Konseling		Konseling	Konseling	Konseling		
Skirning Dokter						
Tablet Tambah Darah		Fe 100	Fe 100	Fe 100		
Test Lab Hemoglobin (Hb)						
Test Golongan Darah						
Test Lab Protein Urine						
Test Lab Gula Darah						
PPHA						
Tata Laksana Kasus						
Ibu Bersalin TP: 5-5-22	Fasilitas Kesehatan:		Rujukan:			
Inisiasi Menyusu Dini						
Ibu Nifas sampai 42 hari setelah bersalin	KF 1 (6-48 jam)	KF 2 (3-7 hari)	KF 3 (8-28 hari)	KF 4 (28-42 hari)		
Periksa Payudara (ASI)						
Periksa Perdarahan						
Periksa Jalan Lahir						
Vitamin A						
KB Pasca Persalinan						
Konseling						
Tata Laksana Kasus						
Bayi baru lahir/ neonatus 0-28 hari	KN1 (6-48 jam)	KN 2 (3-7 hari)	KN 3 (8-28 hari)			
Pastikan pelayanan kesehatan neonatus dicatatkan di bagian anak						

2

6. Dokumentasi

Dokumentasi kunjungan ANC 1



Dokumentasi kunjungan ANC 2



Dokumentasi kunjungan PNC 1, NEO 1



Dokumentasi kunjungan PNC 2, NEO 2



Dokumentasi kunjungan PNC 3, NEO 3



Dokumentasi kunjungan PNC 4, KB 1



8. Lembar Bimbingan Proposal



LEMBAR BIMBINGAN LTA
PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes-ppni@telkom.net

Nama : Novia Ayu Angraini
NIM : 201902004
Pembimbing I : Veryudha Eka P, SST., M.Kes

No	Tanggal	Uraian	Paraf
1	21 Februari 2022	Revisi judul proposal	
		Penyesuaian introduction	
		Penambahan data justifikasi	
		Revisi kronologi	
		Mulai menyusun bab II	
2	1 Maret 2022	Pembaharuan data justifikasi	
		Sebab akibat dari permasalahan	
		Melanjutkan bab II	
		Revisi judul proposal	
3	4 Maret 2022	Penambahan literature	
		Penambahan literature pada tabel	
4	8 Maret 2022	Revisi judul proposal	
		Cek pengetikan	
		Mulai menyusun bab III	
5	14 Maret 2022	Penambahan tujuan ANC TM III	
		Revisi materi lochea	
		Revisi materi apgar skor	
		Penambahan materi KB Pil	
		Revisi waktu asuhan	
6	16 Maret 2022	ACC bab I	
		Revisi tujuan ANC TM III	
7	17 Maret 2022	Koreksi penulisan	
8	18 Maret 2022	ACC Uji Proposal	



LEMBAR BIMBINGAN LTA
PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes-ppni@telkom.net

Nama : Novia Ayu Anggraini
NIM : 201902004
Pembimbing II : Heni Purwati, S.ST., M.Keb

No	Tanggal	Uraian	Paraf
1	23 Februari 2022	Penambahan Justifikasi di area Mojokerto	
		Mencari hubungan antara alasan dan solusi	
		Faktor dan kronologi permasalahan	
		Penambahan solusi	
2	26 Februari 2022	Pembagian latar belakang	
		Penyesuaian antara tujuan dengan manfaat	
		Penyesuaian judul proposal dengan panduan	
3	1 Maret 2022	Menfokuskan materi ke kehamilan trimester III	
		Penambahan materi tentang jadwal ANC TM III	
		Pelengkapan materi yang disusun	
		Penomoran yang kurang tepat	
4	2 Maret 2022	Kunjungan asuhan kebidanan	
		Pemilihan data respon pada asuhan persalinan	
		Pemfokusan tanda bahaya persalinan	
		Penghapusan data yang tidak fokus	
		Penambahan materi syarat KB MAL	
		Penggantian kata menjadi lebih baku	



LEMBAR BIMBINGAN LTA
PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes-ppni@telkom.net

Nama : Novia Ayu Anggraini
NIM : 201902004
Pembimbing II : Heni Purwati, S.ST., M.Keb

No	Tanggal	Uraian	Paraf
5	10 Maret 2022	Revisi peletakan sumber tabel	
		Mencari hubungan antara alasan dan solusi	
		Penambahan literature kunjungan KB	
		Penulisan kunjungan KB setelah konsep nifas	
6	11 Maret 2022	Penambahan waktu asuhan	
		Revisi kerangka asuhan	
		Revisi rencana asuhan	
		Penambahan leaflet ibu hamil	
7	14 Maret 2022	Judul kerangka asuhan	
		Rencana asuhan	
8	17 Maret 2022	Prinsip ACC	
		Siap uji Proposal	

9. Lembar Uji Proposal



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes-ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJI PROPOSAL

Proposal LTA ini telah diujikan,

Judul Proposal : Asuhan Kebidanan pada Ny. X pada masa Hamil
sampai KB dan Neonatus di Kabupaten Mojokerto

Nama : Novia Ayu Anggraini

NIM : 201902004

Tanggal ujian : 22 Maret 2022



No	Nama penguji	Uraian Bimbingan	Paraf
1	Penguji I : Rina Mardiyana, SST., M.kes	Penjelasan masalah	
		Penyesuaian data justifikasi	
		Analisa data	
		Sasaran asuhan	
		Rencana asuhan yang akan diberikan	
		Penyesuaian jadwal asuhan	
		Kelengkapan asuhan yang diberikan	
		Penyesuaian kerangka asuhan	
		Penyesuaian leaflet yang diberikan	
2	Penguji II: Veryudha Eka P, SST., M.Kes	Penulisan tahun ajaran	
		Pengecekan ulang penulisan	
		Menyiapkan logbook	
		Memberikan penjelasan kepada pasien sebelum persetujuan	
		Penyesuaian asuhan dengan keadaan pasien	
		Penambahan partograf dan lembar observasi	
3	Penguji III: Heni Purwati, SST., M. Keb	Penjelasan masalah	
		Penambahan KIE pada ANC kehamilan	
		Penyesuaian jadwal asuhan	
		Penyesuaian kerangka asuhan	
		Penyesuaian sasaran asuhan	

10. Lembar Bimbingan LTA






**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes-ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN LTA

Nama : Novia Ayu Anggraini
NIM : 201902004
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ny. R Masa Hamil
Sampai Kb Dan Neonatus Di Kecamatan Jetis
Kabupaten Mojokerto
Pembimbing I : Veryudha Eka P, SST., M.Kes



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Paraf
1	06-06-2022	BAB IV Penulisan, penyesuaian diagnosa, penulisan prolog, kunjungan nifas pertama pemeriksaan payudara asi kolostrum atau tidak, penambahan cara menjaga kebersihan diri, pemeriksaan fisik ektermas bawah, cara menjaga kebersihan diri, penatalaksanaan keluhan ditambahkan, penambahan kelengkapan prolog pada neonatus, penatalaksanaan, penambahan penatalaksanaan keluhan bayi kunjungan 28 hari. BAB V Opini penulis, penulisan sumber teori	
2	10-06-2022	BAB IV Penulisan, penatalaksanaan menjaga personal hygiene pada luka perineum, penatalaksanaan nyeri pada luka perineum. BAB V Penyesuaian opini dengan fakta dan teori, penambahan teori sesuai dengan fakta.	

		Hasil evaluasi KB.	
3	16-06-2022	Bab IV : Pengetikan, penatalaksanaan pada PNC. Bab V : penambahan teori pada masa nifas, pengarahannya antara opini, teori dan fakta, pengoreksian opini pada keluarga berencana	
4	21-06- 2022	Ringkasan, kata pengantar. Bab V : pengetikan. Kelengkapan lampiran	
5	22-06- 2022	ACC. Pada prinsipnya bisa uji sidang LTA	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**

Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203



Email : stikes-ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN LTA

Nama : Novia Ayu Anggraini
NIM : 201902004
Judul : Asuhan Kebidanan Pada Ny. R Masa Hamil
Sampai Kb Dan Neonatus Di Kecamatan Jetis
Kabupaten Mojokerto
Pembimbing II: Heni Purwati, SST., M. Keb



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Paraf
1	25-04-2022	BAB IV kelengkapan penulisan loog book Penatalaksanaan kehamilan, penulisan diagnosa disesuaikan bab 2, kelengkapan data subyektif, tata cara penulisan soap.	
2	3-06-2022	BAB II Penambahan teori pada masa nifas BAB III Penyesuaian asuhan dengan teori yang telah ditambahkan BAB IV Pengetikan, penambahan prolog sesuai dengan kunjungan sebelumnya, penyesuaian analisa dengan teori, penyesuaian penatalaksanaan dengan keluhan partisipan.	

3	8 Juni 2022	<p>BAB V</p> <p>pengarahan isi bab V, teori, fakta dan opini. Penambahan teori pada kehamilan. Penambahan teori pada persalinan. Pengarahan opini kesenjangan sehubungan dengan fakta dan teori.</p>	
4	16-06-2022	<p>BAB IV</p> <p>Kerapian penulisan, penulisan keluhan kb, hasil penatalaksanaan dilengkapi, Pemeriksaan fisik pada neonatus</p> <p>BAB V</p> <p>Penambahan teori sesuai dengan fakta partisipan, penyesuaian evaluasi hasil KB.</p> <p>BAB VI</p> <p>Penyesuaian bab 1 dengan hasil Kelengkapan lampiran.</p> <p>Penulisan ringkasan</p>	

II. Lembar Uji LTA



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)

BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203

Email : stikes-ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJI LTA

LTA ini telah diujikan,

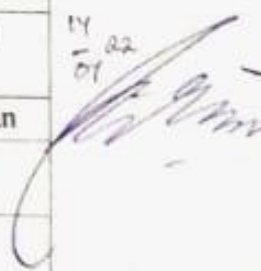

Judul LTA : Asuhan Kebidanan pada Ny. R masa Hamil sampai KB dan Neonatus di Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

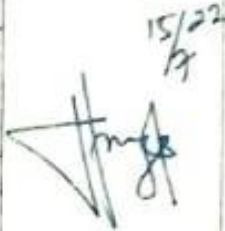
Nama : Novia Ayu Anggraini

NIM : 201902004

Tanggal ujian : 06 Juli 2022



No	Nama penguji	Uraian Bimbingan	Paraf
1	Penguji I : Rina Mardiyana, SST., M.kes	Penjelasan ringkasan	 14 07 22
		Penyesuaian data ringkasan	
		Penyesuaian data materi dengan asuhan yang dilakukan	
		Penyesuaian data materi pada bab 2	
		Penyesuaian waktu pemberian imunisasi	
		Penyesuaian kerangka asuhan	
		Kelengkapan penulisan asuhan yang diberikan	
		Penambahan keterangan pada asuhan yang diberikan	
		Pengelasan pada asuhan yang diberikan	
		Penambahan teori pada analisa yang ditegakkan	
Penambahan kesimpulan pada pembahasan			
2	Penguji II: Veryudha Eka P, SST., M.Kes	Penulisan ringkasan sesuai dengan buku panduan	 14/07/22
		Pengecekan ulang penulisan	
		Penyesuaian penatalaksanaan dengan logbook	

		Penambahan keterangan pada pengkajian sesuai logbook	
		Penyesuaian asuhan dengan keadaan pasien	
		Pembetulan kata yang terulang	
		Penambahan keterangan pada pembahasan	
3	Penguji III: Heni Purwati, SST., M. Keb	Penyesuaian teori dengan fakta	
		Penambahan teori pada kehamilan sesuai dengan fakta pada penatalaksanaan	
		Penyesuaian materi dengan tindakan yang dilakukan	
		Pembetulan font materi pada bab 2	
		Penyesuaian data materi dengan sumber	
		Penyesuaian materi sesuai dengan pemeriksaan yang dilakukan saat praktik nyata	

a. Kehamilan

TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN
NOVIA AYU ANGGRAINI
STIKES BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO

SEGERA BAWA IBU KE PUSKESMAS, RUMAH SAKIT, DOKTER DAN BIDAN BILA IBU MENJUMPAI KELUHAN DAN TANDA-TANDA TERSEBUT

MUNTAH TERUS DAN TAK MAU MAKAN

DEMAM TINGGI

AIR KETUBAN KELUAR SEBELUM WAKTUNYA

PERDARAHAN

JANIN DIRASAKAN KURANG BERGERAK DIBANDING SEBELUMNYA

BENGGAK PADA KAKI ATAU TANGAN DAN WAJAH, ATAU SAKIT KEPALA DISERTAI DENGAN KEJANG



Jika muncul salah satu tanda tersebut

SEGERA BAWA

ibu hamil ke fasilitas kesehatan



Tanda-tanda Persalinan



Novia Ayu Angraini
STIKES Bina Sehat PPNI
Mojokerto

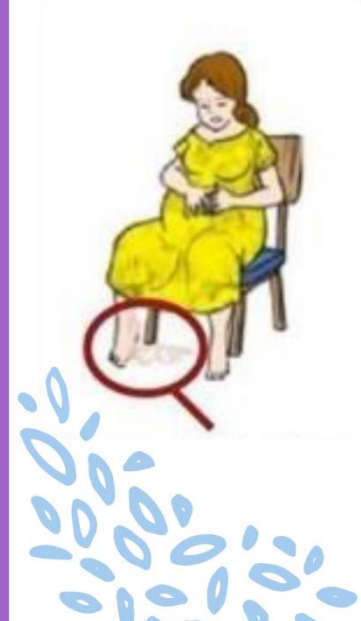


Perut terasa mulas-mulas secara teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama

Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir



Keluar cairan ketuban dari jalan lahir



e. Nifas KF1

“ MANFAAT MENYUSU ASI PADA BAYI ”

1. ASI mengandung nutrisi yang optimal, baik kuantitas dan kualitas
2. ASI meningkatkan kesehatan bayi
3. ASI meningkatkan kecerdasan bayi
4. ASI meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi (bonding)
5. Bayi memperoleh kekebalan tubuh secara alamiah dari ASI
6. ASI tidak menyebabkan alergi pada bayi

”

“ INISIASI MENYUSU DINI (IMD) ”

Pengertian

Inisiasi Menyusu Dini adalah bayi mulai menyusu sendiri segera setelah lahir setidaknya selama satu jam

Tujuan

Menurunkan angka kesakitan dan angka kematian bayi

Manfaat

1. Bayi tidak kedinginan
2. Ibu dan bayi merasa lebih tenang
3. Ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan bayi akan lebih baik
4. Mengurangi perdarahan pada ibu

Langkah-langkah IMD

Begitu bayi lahir, bayi ditengkurapkan di dada atau perut ibu tanpa dibedong

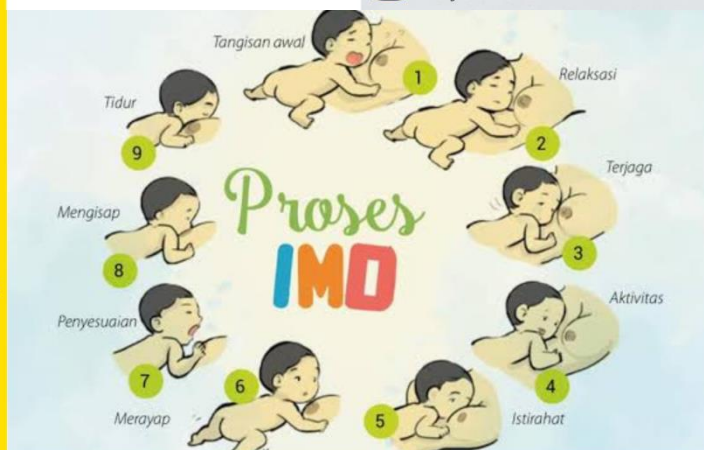


INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

INISIASI
MEYUSU
DINI
(IMD)



NOVIA AYU ANGGRAINI
STIKES BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO



Terdapat 10 langkah dalam
proses IMD yaitu :

PROSES
IMD

1. Tangisan awal
2. Relaksasi
3. Terjaga
4. Aktivitas
5. Istirahat
6. Merayap
7. Penyesuaian
8. Penyusuan
9. Menguap
10. Tidur

Nifas KF2

Eliminasi

Ibu pasca bersalin harus berkemih dalam 6-8 jam pertama

Untuk memantu ibu mencegah konstipas anjurkan ibu untuk diit trggi serat selain dengan ambulasi dan minum banyak

Perawatan perieum adalah pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah antara paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil.

Perawatan perineum dapat dilakukan

pada waktu :

- Saat mandi
- Setelah buang air kecil
- Setelah buang air besar



Nutrisi dan cairan

kelima kelompok makanan dasar ini :

- Kelompok nasi, serealita, roti gandum, atau pasta
- Kelompok sayuran
- Kelompok buah-buahan
- Kelompok ikan, daging, unggas, kaang kering, telur
- Kelompok susu, yoghurt, dan keju

Yang juga perlu ditambahkan ke alam menemukan ibu menyusui adalah:

- 1.Kalsium
- 2.Zat besi
- 3.Suplemen
- 4.Air putih



Kontak

Novia Ayu Anggraini
STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Kebutuhan Ibu Nifas

Ambulasi Dini

Ambulasi sedini mungkin sangat dianjurkan bagi ibu pasca bersalin karena hal ini akan meningkatkan sirkulasi darah

bermanfaat untuk :

1. Melancarkan pengeluaran loka, mengurangi infeksi puerpurium.
2. Ibu merasa lebih sehat dan kuat.
3. Mempercepat involusi.
4. Fungsi usus, sirkulasi paru – paru dan perkemihan lebih baik.
5. Meningkatkan kelancaran peredaran darah, sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme.
6. Memungkinkan untuk mengajarkan perawatan bayi pada ibu
7. Mencegah trombosis pada pembuluh tungkai

Personal Hygiene

Menjaga kebersihan agi ibu nifas sagatlah penting, karena ibu porpartum sangat retan terhadap kejadian infeksi. Sehingga ibu perlu selalu menjaga kebersihan seluruh tubuhnya,

- Membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air setiap kali selesai buang air kecil atau buang air besar.
- Membersihkan dimulai dar daerah sekitar vulva dari depan ke belakang, baru kemudian embersihkan daerah sekitar anus
- Mengganti pembalut paling tidak 2 kali dalam sehari
- Menyarankan ibu untuk mencuci tanan dengan sabun dan air sebeum menyentuh daerah kelamin
- Menghindari menyentuh daerah luka episiotomy dan laserasi

Nifas KF 3



Latihan 6

Sikap : berbaring telentang, kaki terangkat ke atas kedua tangan di bawah kepala
latihan : jepitlah Banjar diantara kedua kaki dan tekanlah sekuat-kuatnya. Pada waktu bersamaan angkatlah pantat dari kasur dengan melengkungkan badan. Dilakukan 4-6 kali.



Latihan 7

Sikap : berbaring telentang, kaki terangkat ke atas kedua tangan di samping badan
latihan : kaki kanan disilangkan diatas kaki kiri dan tekan kuat. Pada saat yang sama regangkan kaki dan kendorkan lagi perlahan-lahan dalam gerakan selama 4 detik. Lakukan ini 4-6 kali selam 1/2 menit. Dilakukan agar menguatkan otot punggung, otot perut, otot panggul, pemerlanvar peredaran darah, mengurangi risiko bengkak.



Senam Nifas

Menjadikan tubuh tetap sehat setelah melahirkan

NOVIA AYU ANGGRAINI
STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto

APA ITU SENAM NIFAS

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan.

APA TUJUAN SENAM NIFAS

1. Mempercepat proses penyembuhan
2. Mengembalikan atau memperbaiki kekuatan dinding otot perut atau panggul
3. Membantu melancarkan peredaran darah
4. Meningkatkan kekuatan otot yang terlibat dalam persalinan
5. Memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut kembali seperti sebelum hamil

KAPAN DAPAT DILAKUKAN SENAM NIFAS

Senam ini dapat dilakukan sebagai berikut.

- Mobilisasi dan gerakan sederhana sudah dimulai selagi berada di klinik atau rumah sakit.
- Latihan dilakukan secara teratur, terus menerus, semakin lama semakin ditingkatkan frekuensi latihan
- Latihan sebaiknya dilakukan sebelum mandi pagi sebelum tidur sore dan sebelum tidur malam

Beberapa teknik latihan

Latihan 1

Sikap : tidur telentang, kedua tangan diluruskan.
latihan : angkat kedua kaki hingga pinggul dan lutut mendekati badan dan luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertikal perlahan-lahan turunkan kembali



Latihan 2

Sikap : tidur telentang, dengan kedua kaki terangkat keatas, dengan cara meletakkan kursi di ujung kasur, badan agak melengkung dengan letak kaki bawah lebih atas. Seperti mencakar dan diregangkan
latihan : lakukan gerakan pada jari jari.



Latihan 3

Sikap : seperti latihan 2
latihan : gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran



Latihan 4

Sikap : seperti latihan 2
latihan : lakukan gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah



Latihan 5

Sikap : tidur telentang, kedua tangan bebas bergerak

latihan : lakukan gerakan dimana lutut mendekati badan, bergantian kaki kiri dan kanan, sedangkan tangan memegang ujung kaki, dan urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis dan paha. Dilakukan 8-10 kali.

f. Neo KN 1

TANDA BAYI MENYUSU BENAR

1. Bayi tampak tenang
2. Badan bayi menempel pada perut ibu
3. Mulut bayi terbuka lebar
4. Daggu bayi menempel pada payudara ibu
5. Sebagian daerah hitam masuk dalam mulut bayi, bagian bawah lebih masuk banyak
6. Bayi nampak menghisap kuat dengan irama perlahan
7. Puting susu tidak nyeri
8. Telinga dan lengan bayi terletak pada satu garis lurus
9. Kepala bayi agak menengadahkan

Memberi ASI dalam suasana yang santai bagi ibu dan bayi. Usahakan agar dibuat nyaman mungkin. Selama beberapa Minggu pertama, bayi perlu diberi ASI setiap 2,5-3jam sekali.

menjelang akhir Minggu ke enam, sebagian besar kebutuhan bayi akan ASI setiap 4 jam sekali.



Novia ayu Angraini

STIKES Bina Sehat PPNI
Mojokerto



Cara Menyusui yang Benar

CARA MENYUSUI YANG BENAR

1. Mencuci tangan dengan sabun sebelum menyusui.
2. Perah sedikit kolostrum atau ASI dan oleskan pada daerah puting dan sekitarnya.
3. Ibu duduk atau tiduran/berbaring dengan santai.
4. Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi : perut bayi menempel ke perut ibu; daggu bayi menempel ke payudara; telinga dan lengan bayi berada dalam satu garis lurus; mulut bayi terbuka lebar menutupi daerah gelap sekitar puting susu.
5. Cara agar mulut bayi terbuka adalah dengan menyentuhkan puting susu pada bayi atau pipi bayi.
6. Setelah mulut bayi terbuka lebar, segera masukkan puting dan sebagian besar lingkaran/daerah gelap sekitar puting susu ke dalam mulut bayi.
7. Berikan ASI dari satu payudara sampai kosong sebelum pindah ke payudara lainnya.
8. Pemberian ASI berikutnya mulai dari payudara yang sebelum kosong tadi.

MACAM- MACAM POSISI MENYUSUI



Cradle



Posisi paling umum dan mudah dilakukan

Cross Cradle



Posisi telapak tangan ibu menopang kepala bayi



Side Lying

Posisi berbaring, biasanya untuk ibu dengan operasi sesar

Football



Posisi yang cocok untuk bayi kembar atau ibu yang memiliki payudara besar



Laid-Back (Biological Nurturing)

Posisi yang biasanya dilakukan saat ibu dalam masa pemulihan

g. Keluarga Berencana

“

Metode Amenorhea Laktasi (MAL)

Metode ini dapat mengandalkan manajemen laktasi. Syarat MAL dapat diterapkan sebagai metode kontrasepsi apabila :

1. Ibu menyusui bayi secara penuh, tanpa susu formula dan makanan pendamping.
2. Ibu belum haid sejak masa nifas selesai.
3. Umur bayi kurang dari 6 bulan.

KELUARGA BERENCANA



KELUARGA BERENCANA

KONTAK

Novia Ayu Anggraini
STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto



PENGETAHUAN

Keluarga berencana adalah upaya peningkatan dan peran masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera.

TUJUAN

tujuan dari program keluarga berencana yaitu :

- Meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak serta keluarga dan bangsa pada umumnya.
- b. Meningkatkan martabat kehidupan dari rakyat dengan cara menurunkan angka kelahiran sehingga pertumbuhan penduduk tidak melebihi kemampuan Negara untuk meningkatkan produksinya.
- Melembagakan dan membudayakan Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera (NKKBS) sebagai pola hidup keluarga dalam rangka mendukung upaya keberhasilan program keluarga budaya dalam pembangunan manusia seutuhnya. Selin itu hal ini juga dilakukan untuk mendukung program pengendalian pertumbuhan penduduk Indonesia.

JENIS KONTRASEPSI

Adapun beberapa jenis alat kontrasepsi, antara lain :

- pil (biasa dan menyusui) yang mempunyai manfaat tidak mengganggu hubungan seksual dan mudah dihentikan setiap saat, terhadap kesehatan risikonya sangat kecil.
- suntikan (1bulan dan 3 bulan) sangat efektif (0,1-0,4 kehamilan per 100 perempuan) selama tahun pertama penggunaan
- implan (susuk) yang merupakan alat kontrasepsi yang digunakan di lengan atas bawah kulit dan sering digunakan pada tangan kiri
- AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) merupakan alat kontrasepsi yang digunakan di dalam rahim