

LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Asuhan





Lampiran 2 Media Bantu

Solusinya : "SENAM KEGEL"

- Memperkuat Otot Dasar Panggul
- Mengurangi Keluhan sering BAK
- Mempermudah Persalinan
- Mempercepat Pemulihan Pasca Melahirkan

Cara Melakukan Senam Kegel

- Pakai Baju Longgar/ nyaman
- Sediakan Air
- Sediakan Bantal
- Sediakan Matras/Alas

2

- Bantal di bawah pinggang
- perut di naikkan dan tarik nafas perlahan
- Tahan selama 4 hitungan
- Buang secara perlahan
- Lakukan 2x

3

- Bantal di himpit di paha
- Perut di naikkan dan tarik nafas perlahan
- Tahan selama 4 hitungan
- Buang secara perlahan
- Lakukan 2x

4

- Bokong di angkat secara perlahan
- Paha menghimpit ke bantal
- Tarik nafas dan tahan selama 4 hitungan

Ayo Periksa Kehamilan !!!!

D!!!

TRIMESTER III

by Neng Ulia Rosidah

Salah Satu Ketidaknyamanan Trimester III yaitu : Sering BAK, Mengapa ?

- Rahim membesar Menekan Kandung Kemih
- Peningkatan Volume Darah dan Cara Kerja Ginjal
- Kepala Janin Turun Ke Panggul

Ketidaknyamanan Trimester III

- Nyeri punggung
- Keputihan
- Varises
- Kram Kaki
- Sesak
- Bengkak Kaki
- Gangguan Tidur
- Nyeri Perut Bagian Bawah
- Sering Buang Air Kecil (BAK)

Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III

- Perdarahan Pervaginam
- Sakit Kepala Hebat
- Penglihatan Kabur
- Bengkak di Muka/ Tangan
- Janin Kurang Bergerak
- Ketubah Pecah Dini
- Kejang
- Selaput Kelopak mata pucat
- Demam

Apa itu Kehamilan Trimester III ?

Kehamilan Trimester III adalah masa kehamilan usia 28-40 minggu yang merupakan tahap akhir sebelum persalinan. Pada trimester ini, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, sedangkan tubuh ibu mulai mempersiapkan proses melahirkan.

Dampak Jika Di Biarkan

- Gangguan Tidur dan aktivitas infeksi saluran kemih
- Risiko Persalinan Preterm

APLIKASI "KEHAMILAN PER MINGGU"

FITUR SENAM KEGEL

Salah satu fitur unggulan dalam aplikasi kehamilan adalah Senam Kegel, yaitu latihan sederhana yang bertujuan untuk memperkuat otot dasar panggul.

The screenshot shows the app interface with a sidebar menu on the left containing options like 'Beranda', 'Kalendar', 'Kondisi Kehamilan', 'Pemeriksaan', 'Senam Kegel', 'Penghitung kehamilan', 'Penghitung kontraksi', and 'Pengukuran'. The main content area displays the 'Senam Kegel' feature with a video demonstration and a list of exercises: 'Kegel Khas', 'Kegel Dangkal', and 'Kegel Dalam'.

PIJAT OKSITOSIN & AROMATERAPI LAVENDER

Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas

MANFAAT

- Merangsang hormon oksitosin dan prolaktin
- Membantu pengeluaran ASI lebih lancar
- Memberikan rasa rileks dan nyaman pada ibu
- Mengurangi stres dan kecemasan
- Mendukung keberhasilan ASI eksklusif

PIJAT OKSITOSIN

Cara Melakukan

- Pijat sepanjang tulang belakang hingga tulang iga ke-5 dan ke-6
- Dilakukan oleh suami atau anggota keluarga
- Menggunakan teknik pijatan lembut sesuai SOP

Frekuensi: 2 kali sehari (pagi dan sore)

Durasi: 15 menit setiap sesi

AROMATERAPI LAVENDER

Cara Penggunaan

- Teteskan 3-5 tetes minyak esensial lavender ke dalam diffuser atau air hangat
- Hirup uapnya selama 10-15 menit
- Lakukan sambil duduk atau berbaring dalam keadaan rileks

Durasi: 10-15 menit

Frekuensi: 1-2 kali sehari

EVIDENCE BASED MIDWIFERY

Penelitian Ariu Dewi Yanti & Indra Yulianti (2024) menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan aromaterapi lavender efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Kombinasi keduanya memberikan efek relaksasi yang lebih baik sehingga merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI.

LAKUKAN SECARA RUTIN

PIJAT OKSITOSIN
2x sehari selama 15 menit

AROMATERAPI LAVENDER
1-2x sehari selama 10-15 menit

ASI LANCAR ♥ IBU NYAMAN ♥ BAYI SEHAT



ASI EKSLUSIF

MANFAAT ASI (BAYI)

1. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh, melindungi dari infeksi, diare, dan ISPA.
3. Mengandung zat gizi lengkap dan seimbang sesuai kebutuhan bayi.
4. Membantu perkembangan otak dan kecerdasan karena kandungan DHA dan AA.
5. Mengurangi risiko alergi, obesitas, dan penyakit kronis di kemudian hari.
6. Menumbuhkan rasa aman dan kedekatan emosional (bonding) dengan ibu

MANFAAT ASI (IBU)

1. Membantu mengecilkan rahim lebih cepat setelah melahirkan.
2. Mengurangi risiko perdarahan postpartum.
3. Membantu menunda kehamilan alami (karena hormon menyusui).
4. Menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium.
5. Memberi kebanggaan dan kepuasan emosional sebagai ibu.

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.



PEMBERIAN ASI EKSLUSIF

NENG ULIA ROSIDAH
NIM : P20624825140



POSISI MENYUSUI

1. Cradle hold (menggendong biasa) : posisi klasik dengan kepala bayi di lekukan siku ibu.
2. Cross cradle hold : tangan berlawanan menopang bayi agar lebih terkendali.
3. Football hold : bayi diapit di samping tubuh ibu, cocok untuk ibu dengan operasi sesar.
4. Side-lying (berbaring miring) : cocok untuk ibu yang kelelahan atau menyusui malam hari

PERLEKATAN YANG BENAR (LATCHING ON)

1. Mulut bayi terbuka lebar sebelum menempel.
2. Daggu bayi menempel pada payudara.
3. Sebagian besar areola (bagian gelap di sekitar puting) masuk ke mulut bayi.
4. Daggu menekan payudara, bibir bawah bayi membuka keluar.
5. Tidak terdengar bunyi "klik" saat menyusui (tanda udara masuk)



FREKUENSI MENYUSUI

1. Susui bayi sesuai keinginan (on demand) siang dan malam.
2. Setiap sesi menyusui sekitar 10-20 menit tiap payudara.
3. Berikan kedua payudara bergantian agar produksi ASI seimbang.
4. Jangan membatasi durasi menyusui, biarkan bayi berhenti sendiri.



SETELAH MENYUSUI

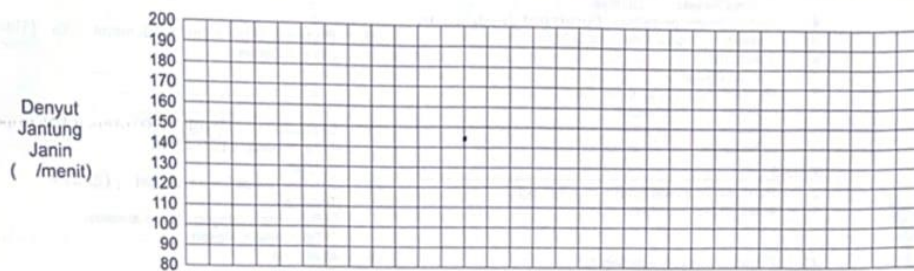
1. Sendawakan bayi dengan menegakkan tubuhnya di bahu ibu ± 10 menit.
2. Bila bayi tertidur, posisikan miring ke kanan agar tidak tersedak.
3. Bersihkan area payudara bila perlu, lalu biarkan kering alami.

"Menyusui bukan hanya memberi makan, tapi juga memberi kasih sayang. Lakukan dengan tenang, sabar, dan penuh cinta agar ASI mengalir lancar dan bayi tumbuh sehat."

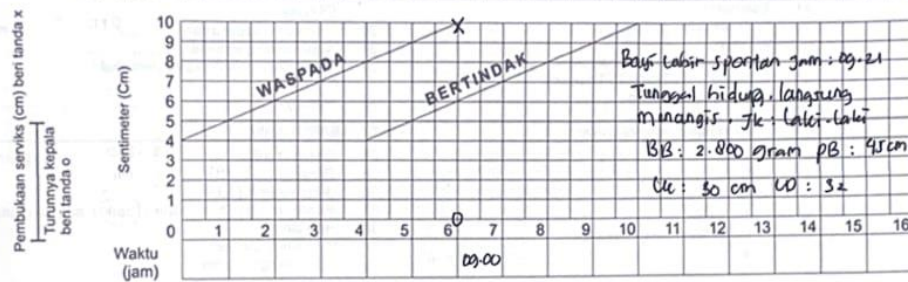
Lampiran 3 Partogراف Persalinan

PARTOGRAF

No. Register Nama Ibu : Hy. A Umur : 26 tahun G 1 P 0 A 0
 No. Puskesmas Tanggal : 23-05-2021 Jam : 09.00 WIB Alamat : Sambong Jaya
 Ketuban pecah Sejak jam 08.00 mules sejak jam 10.00 WIB

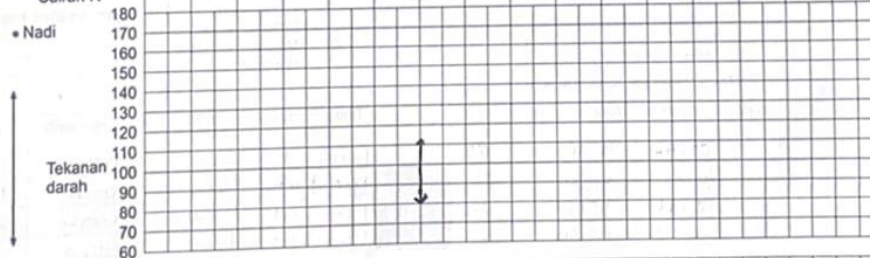


Air ketuban Penyusupan 1



Oksitosin U/L tetes/menit

Obat dan Cairan IV



Suhu °C 36,9°C

Urin Protein Aseton Volume 250 ml

CATATAN PERSALINAN

- Tanggal : 25-05-2024
- Nama bidan : Neng. Ulia Peridak
- Tempat Persalinan :
 - ☐ Rumah Ibu ☒ Puskesmas
 - ☐ Polindes ☐ Rumah Sakit
 - ☐ Klinik Swasta ☐ Lainnya :
- Alamat tempat persalinan : Puskesmas Jombang pari
- Catatan : ☐ rujuk, kala : I / II / III / IV
- Alasan merujuk :
- Tempat rujukan :
- Pendamping pada saat merujuk :
 - ☐ Bidan ☐ Teman
 - ☐ Suami ☐ Dukun
 - ☐ Keluarga ☐ Tidak ada

KALA I

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

KALA II

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

KALA III

- Lama kala III : 15 menit
- Pemberian Oksitosin 10 U im ?
 - ☐ Ya, waktu : menit sesudah persalinan
 - ☐ Tidak, alasan
- Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
 - ☐ Ya, alasan
 - ☒ Tidak
- Penegangan 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	09.46	140/80	85	36.7°C	1 jari 6 prt	terang	150 cc
	10.01	110/80	85		1 jari 1 prt	terang	130 cc
	10.46	110/80	81		1 jari 1 prt	terang	20 cc
	10.31	100/80	80		1 jari 6 prt	terang	10 cc
2	11.01	100/80	80	36.6°C	2 jari 1 prt	terang	10 cc
	11.31	100/80	80		2 jari 1 prt	terang	5 cc

Masalah kala IV :
 Penatalaksanaan masalah tersebut :
 Hasilnya :

- Masase fundus uteri ?
 - ☒ Ya
 - ☐ Tidak, alasan
 - Plasenta lahir lengkap (intact) Ya Tidak
 Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
 - a.
 - b.
 - Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / (Tidak)
 Ya, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Laserasi : kulit Perineum rotot muka Vagina dte perineum
 - ☒ Ya, dimana
 - ☐ Tidak
 - Jika laserasi perineum, derajat : 1 (2) 3 / 4
 Tindakan :
 - ☐ Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
 - ☐ Tidak dijahit, alasan
 - Atoni uteri :
 - ☐ Ya, tindakan
 - a.
 - b.
 - c.
 - ☒ Tidak
 - Jumlah perdarahan : 250 ml
 - Masalah lain, sebutkan
 - Penatalaksanaan masalah tersebut :
 - Hasilnya :
- BAYI BARU LAHIR :**
- Berat badan : 2.800 gram
 - Panjang : 45 cm
 - Jenis kelamin : L P
 - Penilaian bayi baru lahir : (baik) / ada penyulit
 - Bayi lahir :
 - ☒ Normal, tindakan :
 - ☒ mengeringkan
 - ☒ menghangatkan
 - ☒ rangsang laktal
 - ☒ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - ☐ Asfiksia ringan/pucat/biru/lemas/tindakan :
 - ☐ mengeringkan ☐ bebaskan jalan napas
 - ☐ rangsang laktal ☐ menghangatkan
 - ☐ bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
 - ☐ lain - lain sebutkan
 - ☐ Cacat bawaan, sebutkan :
 - ☐ Hipotermi, tindakan :
 - a.
 - b.
 - c.
 - Pemberian ASI
 - ☐ Ya, waktu : jam setelah bayi lahir
 - ☐ Tidak, alasan
 - Masalah lain,sebutkan :
 Hasilnya :